



De Kesselaar

WZC Sint-Jozef

Januari 2024

Inhoud

Voorwoord	3
Bloesem	4
Buurtzorg	5
Vriendenboekje	8
Verjaardagen	10
Bewoners- en personeelsnieuws	11
Pastoraal hoekje	13
Terugblik	17
Poëzieweek	20
Interactieve rubriek	22

Voorwoord



**Beste bewoners en familie,
Enkele tips om het Nieuwe jaar 2024 goed te starten:**



Een goede gezondheid -optimist blijven – genieten van elke dag –
Contact blijven houden met je omgeving – goede band met alle
medewerkers. Genieten van het bezoek van familie en kennissen – kom eens
buiten

Wandeling bij beter weer indien mogelijk – vermijd mogelijke valpartijen. Rust
roest, blijf dus bewegen elke dag – oefeningen van de kiné, ergo en
zorgkundigen

Trachten van de verschillende activiteiten in het WZC – genieten van
interessante TV-programma's – in de cafetaria genieten van en fris pintje of
een lekkere tas koffie.

Nieuwe vriendschappen, oude herinneringen en een hart gevuld met
vreugde. Aan alle bewoners en aan alle deelnemers van Buurtzorg De Geburen
"een kerst vol liefde en een jaar vol warmte".
Koester de momenten en geniet van het samenzijn.

Enkele rijmpjes om van 2024 een mooi jaar te maken:

Ik wens jullie een jaar zonder zorgen
Denk daarbij niet te veel aan morgen.

Blijf gezond en wees gelukkig, pluk de dag
Je bent op een leeftijd gekomen dat volop genieten mag.

Zoek het geluk in grote en kleine dingen
Maar geniet ook van alle mooie herinneringen.

Zalige Kerst en Gelukkig Nieuwjaar!
Beste groeten,
Jo Sels, directie





De rol van (positieve) gedachten (en hoe ze trainen)

De gedachten die we hebben bepalen voor een groot deel ons gevoel. Om aan de slag te gaan met gedachten is het belangrijk je eigen gedachten te leren herkennen. Een makkelijke manier om dat te doen is je gedachten bijhouden of opschrijven. Je kan ook gebruik maken van een lijst van positieve gedachten (deze kan je bij Tom krijgen).

Helpende gedachten hebben een positief effect op hoe je jezelf voelt. Ze hebben te maken met de goede kanten van datgene waarover je denkt.



De vier technieken van positief leren denken.

Positiever gaan denken lukt niet zomaar door te zeggen "en nu ga ik eens positief denken". Je kan er wel op oefenen en stap voor stap meer positieve gedachten krijgen. Maar geef jezelf tijd!

Eerste techniek: herhalen van positieve gedachten

Eén of meerdere positieve gedachten die je aanspreken, die je prettig vindt of die je helpen, herhaal je in je hoofd of fluister je stilletjes tegen jezelf

Tweede techniek: positieve gedachten koppelen aan terugkerende handelingen

Hierbij wordt een positieve gedachte gekoppeld aan iets wat je vaak doet

Bv. als je eet denk je of zeg je zachtjes "Ik kan genieten van mijn eten."

Bv. als je iets moet doen wat moeite kost: "ik doe mijn best, meer kan ik niet doen, meer is niet nodig"

Derde techniek: jezelf complimenten geven

Jezelf een "schouderklopje" of compliment geven is niet raar of verwaand. Iedereen kan aanmoediging gebruiken, dus waarom niet aan jezelf.

Vierde techniek: de tijdsprong

Gevoelens van droefheid, angst, spanning en somberheid zijn een onderdeel van het leven, maar zijn ook tijdelijk. Met de gedachtensprong ga je naar het moment in de toekomst dat deze gevoelens voorbij zijn. Je kan je dan voorstellen dat de angst, spanning of somberheid minder zijn en dat er naast moeilijke momenten ook er zich ook mooie, ontspannen en gelukkige momenten (zullen) voordoen.

Wil je graag meer weten en oefenen, dan kan je je altijd inschrijven voor een groeps cursus "beter slapen doe je zo" of "minder piekeren". Je mag dit aan de medewerkers zeggen. Meer informatie kan je ook bij Tom krijgen.

Tot snel!

BUURTZORG

Dag lieve bewoners,

Ik ben Annelies Pieters

Al 10 jaar werk ik in ons WZC Sint Jozef te Kessel als Ergotherapeute.

Dit al die tijd met passie en de volle goesting.

Maar de zin naar vernieuwing en uitdaging begon wel te kriebelen.

Vanaf januari 2024 start ik aan een nieuwe uitdaging als centrumleider van het lokaal dienstencentrum in Kessel.

Een begin van een nieuw avontuur!

Een avontuur waar ik ieder van jullie graag wil in meenemen.

Het creëren van een warme buurt waar we allen welkom zijn.

Een plek waar we thuis kunnen komen en ons zelf kunnen zijn.





WIST JE DAT...



... er elke dinsdag een buurtrestaurant is

... dit in de cafetaria of grote zaal is omstreeks 17u

... de bewoner hier gratis aan kan deelnemen

... deelnemers 10 euro betalen voor soep/hoofdgerecht/dessert

... het menu uithangt aan de cafetaria

... je meer info kan bekomen of inschrijven via 03/491.96.50 of
ldo.kessel@zusters-berlaar.be

... je ons kan volgen op facebook via buurtzorg de geburen

Allen Welkom!



INFOSESSIE

PSYCHOFARMACA: SAMEN ZORGEN VOOR EEN GEPAST GEBRUIK

MAANDAG 22 JANUARI

19U - 20U

Het gebruik van psychofarmaca is verontrustend hoog in België! De behandelingen zijn niet altijd correct aangepast aan de noden van de cliënt. Ze worden vaak onterecht verlengd of te weinig in vraag gesteld.

Daarom nodigen wij preventiemedewerker Florence Meuris uit. Zij gaat ons meer informatie brengen over een gepast gebruik van deze medicatie.



**Gratis infosessie in de
parochiezaal van Bevel**
(Bevels Heerdplein 1)

Inschrijven verplicht via:

0470/89 90 90 of
buurtzorg.degeburen@zusters-berlaar.be

 CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
DE PONT

 **Zorgzame
Buurten**

 **NULLEN
VOET ROELEN**



BUURTZORG DE GEBUREN
NULLEN - KESSEL - BEVEL

Jo Sels



Wie ben ik?

Naam: Jo Sels

Woonplaats: Broechem

Partner: Lieve Janssens

Kinderen: 3: Lode, Janne en Ward

Hobby's: Joggen, lezen, klussen en met familie en vrienden afspreken

Wie ben ik in Sint-Jozef Kessel (SJK)?

Functie: Directeur

Hoelang werk je al in SJK?: 7 jaar

Wat houdt mijn functie in?: Verantwoordelijk voor de uitwerking van de visie en de algemene werking van het woonzorgcentrum

Waarom werk ik graag in SJK?: Vriendelijkheid van inwoners van Kessel, groot engagement van collega's in Kessel

Waarvan droom ik voor SJK?: Nieuw buurtzorgcentrum met naast een woonzorgcentrum, ook een apart lokaal dienstencentrum met een dagverzorgingscentrum waarin alle inwoners van Nijlen-Kessel en Bevel elke dag welkom zijn om elkaar te ontmoeten.

Vriendenboekvraagjes

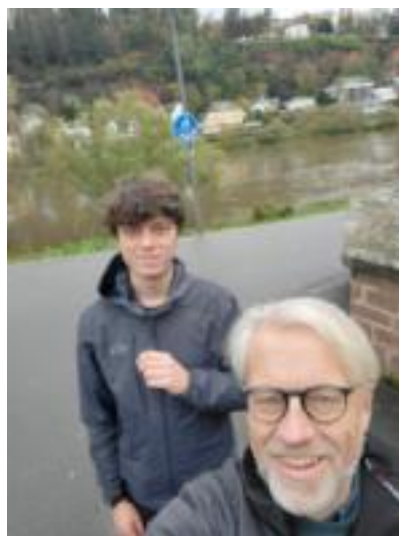
Dit wilde ik worden als kind? Bioloog of psychiater.

Mijn lievelingseten is Italiaans eten. Mijn schoonbroer heeft een Italiaans restaurant in Leuven.

Mijn lievelingslied is: Er zijn er vele maar als ik er één moet kiezen: The Smiths, "there is a light that never goes out".

Ik word boos van/heb een hekel aan mensen die voortdurend énkél aan zichzelf denken ten koste van anderen of de leefbaarheid van deze wereld.

Welke goede raad wil je nog meegeven? Er zijn 2 dingen belangrijk in elk mensenleven: verbondenheid tussen mensen en doorzettingsvermogen. Kinderen, volwassenen en ouderen hebben elkaar echt nodig om een zinvol leven te hebben. Volhouden en verbondenheid zijn beide nodig als je iets op langere termijn wil bereiken, als mens, als organisatie en als maatschappij.





Verjaardagen Januari

Busschops Liliane, 9 januari, 84 jaar, Molenhoek

Dierckx Cois, 13 januari, 72 jaar, Visput

Janssens Suzanne, 18 januari, 77 jaar, Visput

Beukeleirs Pierre, 20 januari, 85 jaar, Visput

Dresen Amelie, 22 januari, 98 jaar, Molenhoek

Verhaert Maria, 22 januari, 87 jaar, Beemdekens

Van De Vel Jozef, 22 januari, 87 jaar, Beemdekens

Selderslaghs Staf, 31 januari, 87 jaar, Gasthuisbos



Welkom bij ons...

- Dhr. **Maris Louis**: Hij verblijft sinds 23/11/2023 op K205 (Gasthuisbos)
- Dhr. **Beckers Laurent**: Hij verblijft sinds 30/11/2023 op K410 (Visput)
- Mevr. **Coudré José**: Zij verblijft sinds 18/12/2023 op K104 (Beemdekens)

Personeelsnieuws



- In het team wonen en leven verwelkomen we een nieuwe medewerker, namelijk Leen De Bie (toegepaste psychologe). Zij zal ergotherapeut Annelies vervangen op woongroep 2. We wensen haar van harte welkom in ons huis en veel succes!
- Ook Sam Claes startte op 18 december. Zij zal de taak van psychologe op zich nemen. Ook haar willen we van harte welkom heten!

- Ergotherapeut Annelies Pieters van woongroep 2 zal een nieuwe uitdaging aangaan. Zij gaat de rol van centrumleider van het Lokaal Dienstencentrum op zich nemen. Een stukje ergo zal ze nog op zich blijven nemen dus je zal haar zeker nog vaak zien rondlopen in huis. We wensen haar veel succes als nieuwe centrumleider!



- Ellen Michiels, medewerker van woongroep 1, is opnieuw mama geworden. Met trots stelt ze haar zoontje Oscar voor. Dikke proficiat mama, papa en grote broer Bavo. We wensen hen een prachtige toekomst toe.

Overleden bewoners

Omdat er liefde
is, bestaat er
geen voorbij.
In alle eeuwigheid
ben jij.



Louis Dillen

+ 11/12/2023

PASTORAAL HOEKJE

Het parochieblad kan je vinden op het standje met foldertjes van de sociale dienst. Gelieve het krantje nadien wel terug te leggen voor de andere geïnteresseerden.

Pastorale activiteiten in januari

We nodigen jullie graag uit op de volgende eucharistievieringen. Telkens om **10u30** in de grote zaal.

- vrijdag 5 januari
- vrijdag 19 januari
- vrijdag 2 februari



Wie graag op zondag de eucharistieviering volgt op televisie, kan dit op volgende zenders:

- zondag 31 december om **10u** op **Nederland 2**: Feest van de Heilige Familie: vanuit de H. Hart van Jezuskerk te Roermond
- zondag 7 januari om **10u** op **Nederland 2**: vanuit de Sint-Joriskerk te Eindhoven
- zondag 14 januari om **10 u** op **VRT1**: vanuit de Virga Jessebasiliek te Hasselt
- zondag 21 januari om **10u** op **Nederland 2**: vanuit de Sint-Agathakerk te Lisse
- zondag 28 januari om **10u** op **VRT1**: vanuit de H. Kruiskerk te Mortsel
- zondag 4 februari om **10u** op **Nederland 2**: vanuit de Sint-Franciscusbasiliek te Bolsward



Nieujaarswens

Kwetsbaarheid
in onze handen gelegd

om het beste in ons
naar boven te laten komen

om te koesteren

om te groeien in menselijkheid

geen plaats voor
hardheid
misbruik
oorlog

enkel nog vrede

*namens de pastores van de Zorggroep
Zusters van Berlaar*



Worstenbrood en appelbollen

8 januari op de
woongroep als
middageteten



Nieuwjaarsbal

9 januari
om 13u30 in
de grote zaal



TERUGBLIK

Woongroep Beemdekens/ Gasthuisbos



Woongroep D' Elzen/Visput



Woongroep Molenhoek



*Goedemorgen maandag
hoe is het met dinsdag
doe de groeten aan woensdag
en zeg tegen donderdag
dat ik aanstaande vrijdag
met de trein van zaterdag
zondag kom logeren*

WEES NIET TE STRENG
NIET TE HARD

WEES TROTS OP JEZELF
AL BEN JE NET GESTART

VIER IEDERE STAP
GROOT EN KLEIN

EN VERGEET NOOIT OM LIEF
VOOR JEZELF TE ZIJN





Morgen

Wat vandaag niet is
kan morgen komen.
Vergeet daarom niet
te blijven dromen.

Deuren, vandaag nog dicht
gaan morgen misschien open.
Vergeet daarom niet
te blijven hopen.

De traan van vandaag,
is morgen wellicht een lach.
Vergeet daarom niet
te leven.
ELKE DAG!

Zon

Wat zit ik hier op deze stoel
en achter de gordijnen,
ik wil wel werken maar ik mag
op deze magnifieke dag
de zon toch niet voor noppes laten schijnen.

Toon Hermans

INTERACTIEVE RUBRIEK

Kan jij de juiste uitkomst geven?

$$\text{snowman} + \text{snowman} = 6$$

$$\text{christmas tree} + \text{snowman} = 10$$

$$\text{christmas tree} - \text{house} = 3$$

$$\text{house} + \text{snowman} = ?$$

$$\text{snowman} + \text{snowman} + \text{snowman} = 30$$

$$\text{gift} + \text{gift} + \text{gift} = 15$$

$$\text{christmas tree} + \text{christmas tree} + \text{christmas tree} = 3$$

$$\text{gift} + \text{snowman} \times \text{christmas tree} = ?$$

Zoek de juiste woorden door naar de cijfers te kijken.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z



1.

18	21	4	15	12	16	8

2.

3	8	18	9	19	20	13	1	19

3.

15	18	14	1	13	5	14	20

4.

20	18	5	5

5.

5	12	6



6.

19	1	14	20	1

7.

16	18	5	19	5	14	20	19

8.

8	15	12	9	4	1	25



Heb je een leuke suggestie of een leuk verhaal?

En wil je dit met ons delen in een volgende editie van de Kesselaar?

Je kan ons bereiken via info.sjk@zusters-berlaar.be



BUURTZORG DE GEBUREN
HILLEN · KESSEL · BEVEL
Zorggroep Zusters van Berlaar

Zorg en begeleiding
in uw buurt of bij u thuis

**Heb je een vraag?
Nood aan een gesprek?**

Ben je op zoek naar hulp en weet je niet waar je terecht kunt?

Wij helpen je graag verder! Van zorg aan huis (verpleging, kiné) tot een vervoersdienst, klusdienst en nog zo veel meer ...

Voor vragen en meer info:

- Tel. 0470 89 90 90
- buurtzorg.degeburen@zusters-berlaar.be
- Zoek ons ook op Facebook!

Buurtzorg De Geburen maakt deel uit van de vzw Zorggroep Zusters van Berlaar

Waarom zorg in de buurt?

Verantwoordelijke uitgever:

Jo Sels: campusdirecteur

WZC Sint-Jozef
Gasthuisstraat 10
2560 Kessel
03/491.96.50

jaargang 7