



De Kesselaar

WZC Sint-Jozef

April 2024

Inhoud

Voorwoord	3
Het Bloesem project	4
In de Kijker	6
Vriendenboekje	8
Verjaardagen	10
Bewoners- en personeelsnieuws	11
Pastoraal hoekje	13
Wetenschap	14
Valpreventie	18
Terugblik	20
Interactieve rubriek	26

Voorwoord

Beste bewoners, familie en medewerkers,

2024 is een jaar van verkiezingen op lokaal, Vlaams, federaal en Europees niveau. Vanuit de verantwoordelijkheid van zorg voor kwetsbare ouderen willen we alle overheden vragen om onze medewerkers te ondersteunen in het werk dat ze doen. We hebben een mooi beroep, maar overheden hebben de opdracht de bestaande, verouderde regelgeving aan te passen aan de noden van vandaag.

- Medewerkers hebben voldoende tijd nodig voor de essentiële zorgtaken. Het is absoluut nodig om de regeldruk en de registraties te verminderen zodat de werkdruk kan verlagen en het werkplezier kan verhogen. De complexiteit van zorg en begeleiding stijgt maar de huidige personeelsnormen voor de woonzorgcentra, centra voor kortverblijf zijn kwantitatief en kwalitatief compleet verouderd en ondermaats.
- Medewerkers moeten hun competenties kunnen uitbreiden. Diplomadenken moet plaats ruimen voor het basisprincipe 'bekwaam is bevoegd'. Directies vragen meer vertrouwen om in tijden van schaarste een wendbare arbeidsorganisatie te kunnen uitrollen en hun medewerkers kansen tot ontwikkeling te geven. Strakke regelgeving maakt dat vele mogelijkheden niet kunnen ontwikkelen.
- Ouderen met een zorg- en ondersteuningsnood worden vooral én veel belangeloos geholpen door familie, vrienden of buren, vrijwilligers. Naast de aandacht voor een kwalitatief medewerkersbeleid verwachten we van de overheid een creatief ondersteunend beleid voor mantelzorgers, vrijwilligers en buurtzorg. Laat bewoners zo lang mogelijk in hun vertrouwde omgeving wonen en geef buurtzorgprojecten voldoende slagkracht om hiervan werk te maken.

Beste groeten,
Jo Sels, directie

BLOESEM

Doe jij mee?

We zoeken nog mensen in het woonzorgcentrum voor deelname aan het bloesem-onderzoek



Het onderzoek

Het onderzoek, uitgevoerd door Tom Vermeulen zoekt naar wat bij mensen van 80 jaar en meer maakt dat ze zich goed in hun vel voelen, of net niet.

We hebben al heel wat mensen die nog thuis wonen die meedoen.

We zoeken nog mensen die in een woonzorgcentrum wonen.

Wat wordt er verwacht?



Medische gegevens



Gesprek met vragen



Bloedstaal



Stoelgang staal

Wat is jouw voordeel?

- ✓ Gratis bloesem-lidkaart
- ✓ Labo-uitslag
- ✓ Uitgebreid rapport over je darmgezondheid met tips
- ✓ Regelmatige nieuwsbrief



Vraag aan Tom of....

Geef je naam door aan een medewerker of....

Bel 0474 72 57 61 of ...

mail naar bloesem@zusters-berlaar.be





Radio Aperto



Vrijdag 3 mei
tussen 13u en 16u

Betekent een muziknummer iets
speciaals voor jou en vertel je dit
graag. Dan zoeken we jou!



Inschrijven via ldc.kessel@zusters-berlaar.be

IN DE KIJKER

Het is weer die tijd van het jaar , 1 april!

Een dag waarop we ons toestaan om een beetje ondeugend te zijn en de wereld met een knipoog te bekijken.

Laten we niet vergeten dat de traditie van aprilvissen een eeuwenoude gewoonte is, waarbij we elkaar voor de gek houden met grappige verhalen en listige streken. Dus, beste bewoners, bereid jullie voor op een dag vol lachen en giechelen. Wie weet welke vindingrijke streken er dit jaar in petto zijn? Misschien vinden we wel suiker in het zoutvaatje! De mogelijkheden zijn eindeloos.

Voor degenen onder ons die nieuw zijn met dit concept, laten we even een korte uitleg geven: op 1 april is het gebruikelijk om elkaar voor de gek te houden met allerlei valse verhalen en grapjes. Het doel is simpelweg om elkaar aan het lachen te maken en een beetje lichtvoetigheid in het leven te brengen.

In ons woonzorgcentrum moedigen we een gezonde dosis humor altijd aan, en 1 april is daar geen uitzondering op. Bewoners en medewerkers worden aangemoedigd om creatief te zijn en samen te genieten van de geestigheid van de dag.

Geniet op de volgende pagina van enkele aprilvissen en wat mopjes.



De meester vraagt : 'Jantje, als ik 3 eieren op tafel leg en jij legt er nog vier bij, hoeveel eieren liggen er dan op de tafel?' 'Jantje antwoord: 3 meneer. Ik kan namelijk geen eieren leggen.'



Twee oudjes zitten op een bankje. Zegt de ene tegen de andere: 'Ik heb een nieuw gehoorapparaat. Een hele goeie, want ik hoor nu alles weer!' Waarop de andere vraagt: 'Oh wat fijn, en wat kostte die?' 'Half vijf!' roept de andere.

Maaike schrijft een brief aan haar oma: Lieve oma, ik schrijf heel langzaam, omdat ik weet dat u niet zo snel kunt lezen...



Jos zat te vissen aan een meer, er kwam ineens een man naar hem toe en vraagt : bijten ze? Jos antwoorde: nee hoor je kunt gerust dichterbij komen staan.

Er lopen 2 zandkorrels in de woestijn. Zegt de ene zandkorrel tegen de ander: Pssst. ik denk dat we achtervolgd worden...



Waarom vliegt een heks altijd op een bezem?
Omdat een stofzuiger veel te zwaar is.

Bob gaat naar de dokter. Hij loopt naar binnen en zegt: "Ik heb een bril nodig." Waarop de dame achter de balie antwoord: "Inderdaad, want u staat nu in de kaaswinkel..."



Er komt een man bij de dokter en zegt: 'Als ik op mijn arm druk doet het zeer, als ik op mijn been druk doet het zeer en als ik op mijn buik druk doet het zeer.' Waarop de dokter zegt: 'Ik weet het al; u hebt een gebroken vinger!'

Christel Wintermans



Wie ben ik?

Naam: *Christel Wintermans*

Woonplaats: *Grobbendonk*

Partner: *Kris Verachtert*

Kinderen: *Dochter Lien met schoonzoon Kevin en Zoon Dries*

Hobby's: *wandelen, uitstapjes, lekker eten*

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

Functie: *Team coach woongroep 2*

Hoelang werk je al in SJK?: *sinds 1 december 2019*

Wat houdt mijn functie in?: *coachen en opvolgen van medewerkers, opvolgen en er zijn voor bewoners en hun familie.*

Waarom werk ik graag in SJK?: *elke dag is anders en geeft nieuwe uitdagingen.*

Waarvan droom ik voor SJK?: *de uitdaging om te groeien (nieuwbouw), een warme thuis voor bewoners en een geweldige werkplek voor collega's;*

Vriendenboekvraagjes

Dit wilde ik worden als kind? *Verpleegkundige bij artsen zonder grenzen*

Mijn lievelingseten is... *ik eet super graag groenten*

Mijn lievelingslied is... *Ik heb niet echt een lievelingslied, Ik luister graag naar veel soorten muziek (is afhankelijk van mijn stemming)*

Ik kan stil worden als ik een roodborstje zie. In Engeland geloven ze dat in een roodborstje de aanwezigheid van een overleden dierbare schuilt. Vandaar ook dat op vele (klassieke) kerstkaarten een roodborstje staat. Ik hoop dan ook stiekem dat mijn vader komt kijken hoe het met ons gaat.

Één van de mooiste plekken waar ik ben geweest is ... *Maakt niet zoveel uit, ik vind de natuur geweldig, ik kan genieten van de zee, de bergen , maar ook van een wandeling in onze mooie Kempen. De schoonheid moet je overal zelf zien.*





Verjaardagen april

Verhaegen Paula, 12 april, 84 jaar, Beemdekens

Janssens Gaby, 29 april, 96 jaar, Beemdekens

Rosseau Marc, 30 april, 69 jaar, Molenhoek

Dom Anny, 30 april, 80 jaar, Huize Biddeloo



Welkom bij ons...

- Dhr. **Peeters André**: Hij verblijft sinds 11/03/2024 op K418 (Visput)
- Mevr. **Vingerhoets Simonne**: Zij verblijft sinds 18/03/2024 op k202 (Gasthuisbos)
- Dhr. **Dillen Jos**: Hij verblijft sinds 22/03/2024 op k 117 (Beemdekens)

Interne verhuis

- Dhr. **Daems Bernard** verhuisde op 19/03/2024 van K105 naar K002.

Personeelsnieuws



- Evi Goris, zorgkundige op woongroep 2, heeft besloten een andere uitdaging aan te gaan. We willen haar heel veel succes wensen.
- In ons team wonen en leven hebben we afscheid moeten nemen van Katrien Willems. Ook zij gaat een nieuwe uitdaging aan en ook haar willen we hierbij veel succes wensen.

- Ook de verantwoordelijke voor wonen en leven, Kris Peeters, gaan we minder zien in ons WZC. Zij gaat na 29 jaar in ons huis gewerkt te hebben, met welverdiend pensioen. We willen haar van harte danken voor al wat zij voor Sint-Jozef Kessel betekend heeft.



- Ten slotte ook nog fijn nieuws: Astrid Vingerhoets, zorgkundige in de nachtploeg, is bevallen van een flinke dochter, Marie. We willen Astrid en haar echtgenoot van harte proficiat wensen!

Overleden bewoners

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



Gerarda Vingerhoets
+ 04/03/2024



Elvire Pasmans
+ 12/03/2024



Camiel Van Mencxel
+ 17/03/2024

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 april

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

- vrijdag 29 maart: goede week-viering
- vrijdag 5 april
- vrijdag 19 april



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

- zondag 31 maart om **10u** op **VRT1: Pasen**
- zondag 7 april om **10u** op **VRT1**: vanuit de Basiliek O.-L.-Vrouw van Hanswijk te Mechelen
- zondag 14 april om **10u** op **Nederland 2**: vanuit de Kathedrale basiliek Sint-Bavo te Haarlem
- zondag 21 april om **10u** op **VRT1**: vanuit de Virga Jessebasiliek te Hasselt
- zondag 28 april om **10u** op **Nederland 2**: vanuit Sint-Joriskerk te Eindhoven
- zondag 5 mei om **10u** op **VRT1**: vanuit de Sint-Servaasbasiliek te Grimbergen



Waarom spiegelt een spiegel zoals ze spiegelt? En waarom staat een flamingo op één poot?

We zijn nooit te oud om bij te leren. Daarom hebben we in dit huiskrantje oog voor wetenschap. We hebben voor jullie een artikel waarin 8 alledaagse vragen worden beantwoord door 2 wetenschappers, Lieven Scheire en Hetty Helsmoortel.

Hoe komt het dat een hard koekje zacht wordt en een zacht koekje hard?

Lieven: “Aha, dat vroeg ik mij als kind ook altijd af! Nu heb ik het geluk dat mijn oom en dooppeter, de papa van Jonas Geirnaert, een koekjesingenieur is. Ik stelde de vraag aan hem en wat blijkt: harde koekjes hebben een lagere vochtigheidsgraad dan de luchtvochtigheid in de kamer. Ze nemen dus vocht op uit de lucht, en worden daardoor langzaam zacht. Bij zachte koekjes is het net andersom: zij hebben een hogere vochtigheid dan de lucht. Zij geven langzaam vocht af en zo worden ze hard.”



Waarom zijn mijn vingers gerimpeld als ik lang in het water ben geweest?

Hetty: “Er is lang gedacht dat het water passief onder onze huid kwam en zo de golfjes veroorzaakte. Maar toen bleek dat mensen met een bepaalde ziekte in hun zenuwstelsel géén gerimpelde vingers kregen in het water, beseften onderzoekers dat het iets actiefs moest zijn. Nu is er een nieuwe theorie: extra rimpels zorgen voor meer grip op natte oppervlakten. Een beetje zoals de groeven in regenbanden: het water vloeit makkelijker en sneller weg, waardoor je iets beter kunt vasthouden. Evolutionair is dat dus superinteressant geweest. Het zenuwstelsel detecteert het water en geeft de bloedvaten in de vingers het signaal om in te krimpen. Omdat ons vel kan niet mee kan krimpen, ontstaan dus die rimpels.”



Wat zou er gebeuren met ons als de aarde zou stoppen met draaien?

Lieven: “Stel dat de aarde plots, in een vingerknip, zou stoppen met draaien, dan zou er iets heel gek gebeuren: iedereen in België, en alles wat los zit, zou aan 1.000 km per uur naar het oosten geslingerd worden. Dat is de snelheid waaraan wij momenteel ronddraaien. We merken daar niets van omdat we met het aardoppervlak mee draaien. Je kan het vergelijken met een draaimolen waar je op zit. Als die aan hoge snelheid draait en die blokkeert plots, dan vlieg je er ook keihard vanaf. Eens de aarde stilstaat, hebben we ook geen dagen en nachten van 24 uur meer. Een dag en een nacht zouden elk 6 maanden duren, omdat we nog steeds rondjes rond de zon draaien.

Waarom moeten we niezen?

Hetty: “Je niest als je verkouden bent, als je allergisch bent, of gewoon als er iets in je neus zit dat er niet moet zitten. Je niest om je longen en neus te reinigen. Als ons neusslijmvlies wordt geprikkeld, gaat er een signaal naar de hersenen en treedt de niesreflex in werking. Die zorgt ervoor dat je eerst op korte tijd veel lucht gaat inademen, waarna je strotklepje en stembanden sluiten om de lucht in je longen te houden. De spieren die instaan om terug uit te ademen, willen hun werk doen waardoor er spanning opbouwt, tot het punt is bereikt dat je alle lucht in één keer naar buiten blaast. En dat allemaal op amper een seconde tijd. Een nies kan wel tot 150 km/u gaan! Nog een weetje: het wereldrecord niezen staat op 976 dagen lang, naar schatting heeft de Britse vrouw een miljoen keer geniesd.”



Waarom spiegelt een spiegel wel van links naar rechts, maar niet van onderen naar boven?

Lieven: “Goeie vraag. Inderdaad: als je voor een spiegel staat, verandert je linkerhand in een rechterhand, maar boven blijft boven en onder onder. Ik kan je een verrassend antwoord geven: een spiegel spiegelt helemaal niet van links naar rechts. Hij spiegelt enkel voor en achter.”

“Even testen: als je voor een spiegel staat en je wijst naar boven, dan wijst je spiegelbeeld ook naar boven. Als je naar links wijst, dan wijst je spiegelbeeld dezelfde kant uit. Maar als je naar voor wijst, dan wijst je spiegelbeeld terug, dus in de andere richting. Een spiegel spiegelt enkel voor en achter. ‘Maar het spiegelbeeld van mijn linkerhand heeft de vorm van een rechterhand!’ hoor ik je denken. Dat klopt. Als je een linkerhand voor en achter spiegelt, krijgt het de vorm van een rechterhand. Daarom lijkt het alsof een spiegel links rechts spiegelt, maar dat is dus niet zo.”

Waarom staat een flamingo op één poot?

Hetty: "Er zijn een aantal theorieën, maar het is nog niet echt bewezen. De eerste is dat flamingo's langs hun poten veel warmte verliezen. Als je er dan eentje kan wegsteken onder een warm pak veren, is dat natuurlijk handig. Flamingo's in koude landen staan meer op één poot dan in warme landen. Een tweede theorie is dat staan op één poot voor flamingo's gewoon even gemakkelijk is als neerliggen voor ons. Hun gewrichten en zwaartepunt zijn er volledig op gebouwd. Het is zelfs zo dat ze minder stabiel staan op twee poten dan op eentje! Het lijkt gek, maar ze staan dus waarschijnlijk op één poot omdat ze minder snel omver zouden vallen. Ze slapen zelfs zo."



Waarom is zeewater zout?



Lieven: "Je zou je ook kunnen afvragen: waarom is landwater zoet? Dat is omdat het zout in de zee niet mee kan verdampen en dus niet in de wolken en in de regen zit. Het water op het land heeft het zout dus eigenlijk 'achtergelaten' in de zee. Was al het water op aarde dan oorspronkelijk zout? Dat blijkt niet zo te zijn. Ons water is waarschijnlijk op aarde terechtgekomen

door komeetinslagen. Kometen zijn grote bollen sneeuw en ijs die van ver in ons zonnestelsel op aarde kunnen inslaan. Het water uit de kraan is dus grotendeels gesmolten komeet. Alleen bevatten kometen zoet water. Hoe is de zee dan zout geworden? Dat komt door de rivieren. Die stromen langs rotsen en gesteenten, en maken daar hele kleine hoeveelheden zouten en mineralen uit los. Als je miljarden jaren lang hele kleine dosissen zout naar de oceaan laat stromen, dan wordt die dus zo zout als de zee nu is."

Is onhandigheid erfelijk?

Hetty: "Waarschijnlijk niet. Op dit moment geen aanwijzingen voor, ook omdat het supermoeilijk is om zoiets te onderzoeken. Onhandigheid hangt van zoveel factoren af: onze coördinatie is een samenspel van onze ogen, spieren, zenuwen, hersenen, ... Maar ook vermoeidheid of stress spelen een rol. Normaal testen we een groep die een bepaald stukje DNA heeft tegenover een groep die dat niet heeft. Maar omdat er zoveel verschillende dingen in ons lichaam op die onhandigheid kunnen inspelen, kunnen we dat niet testen. Soms kan zeer ernstige onhandigheid wel het gevolg zijn van ziekten zoals ALS of de Ziekte van Huntington. Die hebben soms wel een erfelijke factor, maar klassieke alledaagse onhandigheid kunnen we (nog) niet op onze genen steken."

Bron: HLN (25/11/22)



WZC SINT - JOZEF

GEBAK TE KOOF

ELKE DAG LEKKERE GEBAKJES
€ 2.50 /PER STUK

**Verkrijgbaar in
de cafetaria**
SMULLEN MAAR!

VALPREVENTIE



Van 22 april tot en met 28 april 2024 vindt de week van de valpreventie plaats. Met de slogan 'Wandel je mee? Samen in beweging!' willen ze iedereen aansporen om zoveel mogelijk te bewegen en te wandelen.



Valrisicofactoren



Laten we samen vallen voorkomen!

Ouder worden, brengt al wat meer valrisico met zich mee. Zo vermindert het evenwicht, de spierkracht en ook het zicht. Dat maakt dat hindernissen in de omgeving of te weinig verlichting sneller een val veroorzaken. Ook het gebruik van medicatie en voetproblemen kunnen het risico om te vallen verhogen.

Blijf fit en actief!

- Probeer zoveel mogelijk te bewegen, alle beetjes helpen.
- Zit niet te lang stil, sta na 20 à 30 minuten even recht.
- Beweeg het grootste deel van je dag licht intensief.
- Maak eens een kleine wandeling.
- Oefen wekelijks je evenwicht, lenigheid en spierkracht.
- Bewegen helpt je om gezond te blijven en beter te slapen.



TOUR SAINT-JOZEF

Leuke bewegingsactiviteiten
doorheen het WZC!

WOENSDAG 24 APRIL
IN DE VOORMIDDAG



TERUGBLIK









SINT JOZEF KESSEL

Wie o wie zit er achter onze maskers?

Kom mee raden op donderdag
25 april in de grote zaal

De show start om 13u30



Verloren Voorwerpen



We nodigen iedereen uit die iets kwijt is om in de grote zaal eens te gaan kijken naar de kast met verloren voorwerpen. De kast staat in de grote zaal aan de achterkant van de wasserij en iedereen mag ten allen tijde gaan kijken of er spullen tussen zitten die mogelijks ven hen zouden kunnen zijn.

Indien het kleding is en je zeker bent dat het aan jouw toebehoort dan mag je deze laten tekenen door de wasserij. Wij hopen namelijk dat de meeste verloren stuks wel hun weg terug vinden naar de wettige eigenaar.

OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP

Foto's van Mariakapelletjes en Mariagrotten

Voor het huiskrantje mei zijn we op zoek naar oude foto's van Mariakapelletjes en Mariagrotten.

Als u een oude foto heeft en deze mogen gepubliceerd worden in ons krantje, mag u de foto bezorgen aan Annemie (pastorale medewerkster), Katrien (ergo) of Laura (wonen en leven) met volgende info:

- uw naam
- de straat + gemeente waar de grot/kapel te vinden is/was
- de periode waarin de foto genomen is (ongeveer en indien u dit weet)



U krijgt de foto nadien ongeschonden terug

OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP

Openingsuren cafetaria

De cafetaria is elke dag geopend van 14u tot 16u30.

Het laatste drankje kan genomen worden om 16u15.

Als u graag nog even blijft zitten, vragen wij u vriendelijk om de lege glazen achter de toog te plaatsen.

Vanaf Maart is er een cadeaubon van de cafetaria te verkrijgen. De perfecte cadeau voor jou geliefde, een vriend of familie. Onze cadeaubonnen zijn verkrijgbaar aan het onthaal en zijn enkel via bancontact te betalen. De bons zijn te verkrijgen vanaf 5 euro en zijn enkel te spenderen in de cafetaria van WZC Sint-Jozef Kessel. We nodigen allen uit om dit nieuwe initiatief uit te proberen.



We spelen een spel vandaag!!!

In onze grote zaal staat vanaf nu een spelletjeskast.

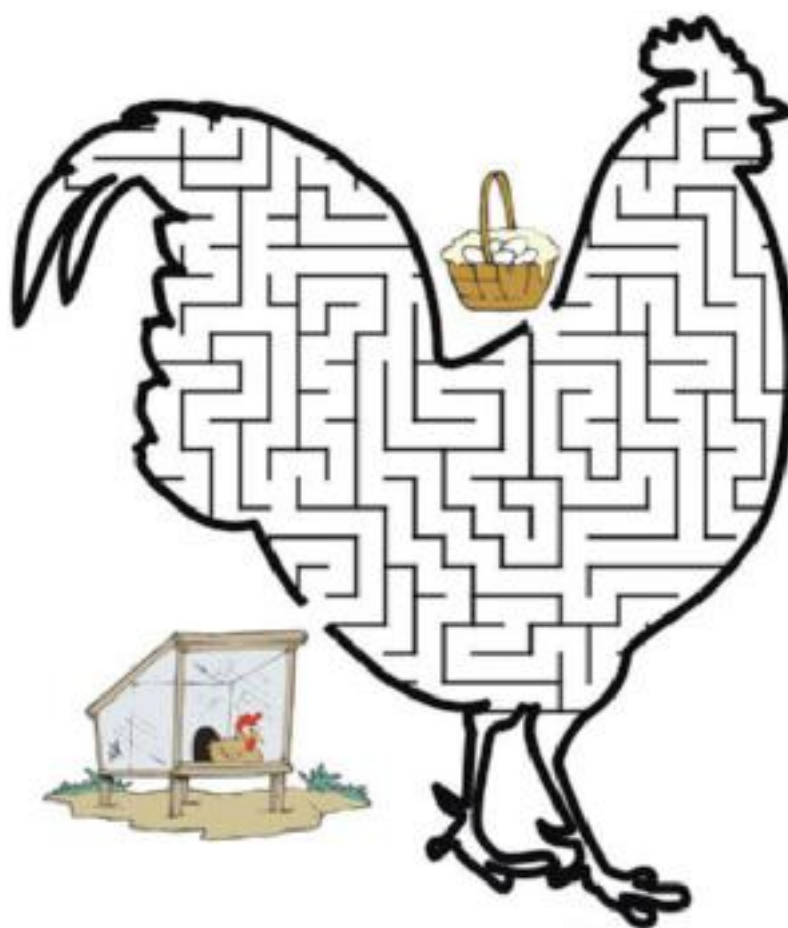
Hierin staan gezelschapsspelletjes, kaartenboeken, puzzels, kleurtjes, kleurplaten, leesboekjes,...

Enkele spelregels:

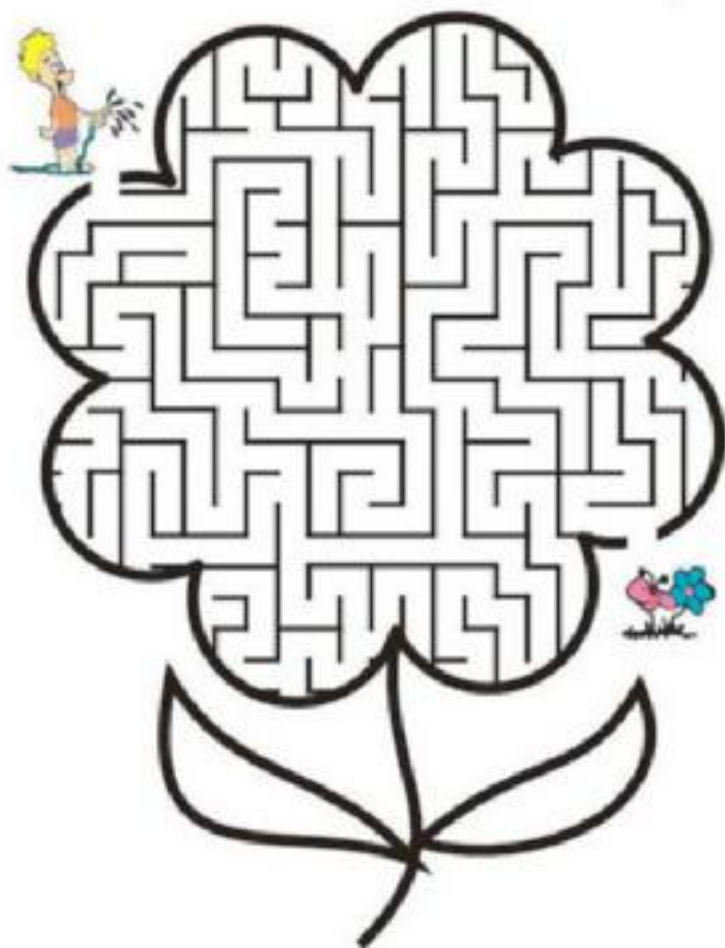
- u mag de spelletjes, puzzels, kleurtjes, kleurplaten,... uit deze kast ontlenu
- de kleurplaten die u gekleurd hebt, mag u mee naar uw kamer/naar huis nemen
- na het spelen, graag terug alles op zijn plaats zetten, zo kunnen ook anderen nog genieten van de spelletjes/puzzels/kleurtjes/boekjes/...
- geniet samen met medebewoners, familieleden, vrienden, (achter)kleinkinderen,...

INTERACTIEVE RUBRIEK

Wie vindt zijn weg door
het doolhof?

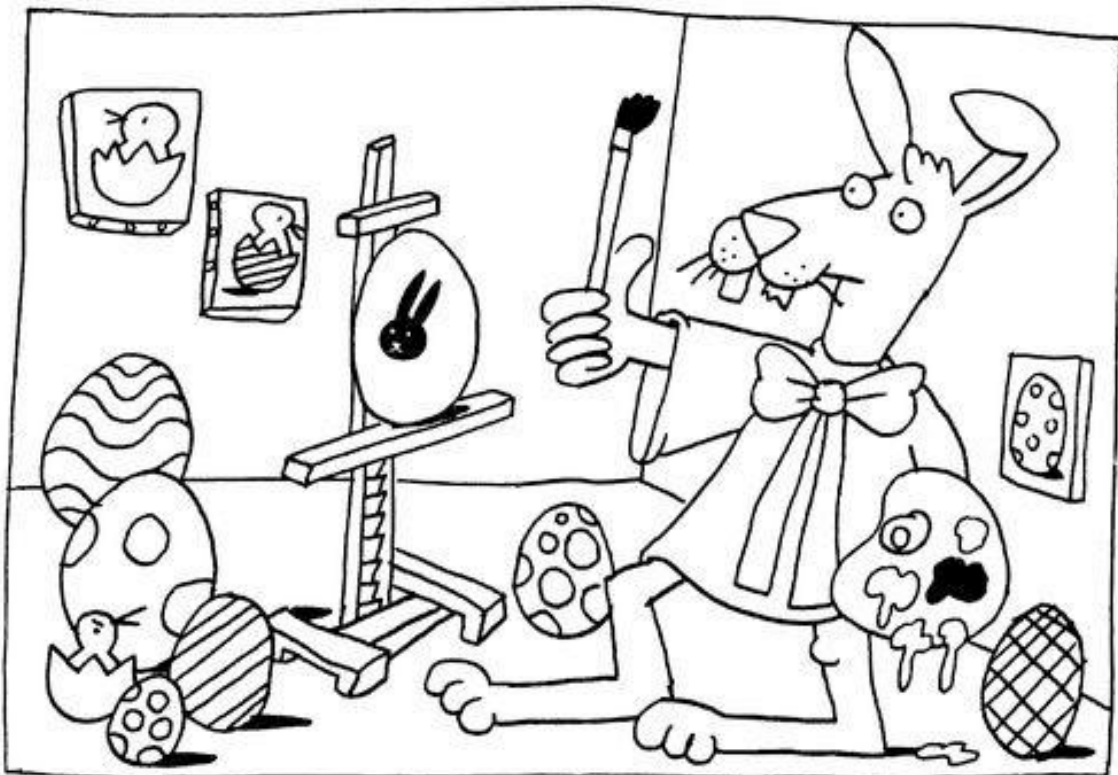


© 2010 www.FontActivites.com





ZOEK DE 10 VERSCHILLEN



© J. de Leijer

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
HIJLEN · 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 de zorg in de buurt?

Verantwoordelijke uitgever:

Jo Sels: campusdirecteur

WZC Sint-Jozef
Gasthuisstraat 10
2560 Kessel
03/491.96.50

jaargang 7