

najaar 2024

't Salvatorke



HERFST: TIPS VOOR EEN ZONNIGER HUMEUR IN DE DONKERE MAANDEN

De dagen worden korter, het weer wordt kouder, en de zomer lijkt ver weg.

Het is geen wonder dat veel mensen zich wat somber voelen als de herfst begint.

Dit gevoel, ook wel bekend als een herfst dip, is een veelvoorkomend verschijnsel.

Gelukkig zijn er manieren om je humeur op te krikken en de herfst door te komen met een glimlach.

Hier zijn enkele tips om je herfst dip te bestrijden:

1. Zoek het licht op

In de herfst krijgen we minder zonlicht, wat kan leiden tot een tekort aan vitamine D. Dit tekort kan bijdragen aan een somber gevoel. Als de zon schijnt, grijp dan je kans en ga naar buiten. Maak een wandeling tijdens je lunchpauze of geniet van je koffie buiten. Zelfs een paar minuten in het zonlicht kan al wonderen doen voor je stemming.

Is het somber weer? Overweeg dan lichttherapie. Dit houdt in dat je speciale lampen gebruikt die het natuurlijke zonlicht nabootsen. Je kunt deze lampen thuis of op je werk gebruiken om je dagelijkse dosis licht binnen te krijgen.

2. Blijf in beweging

Hoewel het verleidelijk is om lekker op de bank te blijven zitten, is het belangrijk om actief te blijven. Regelmatige beweging helpt je om endorfine aan te maken, een natuurlijk 'feel-good' hormoon dat je humeur verbetert. Of je nu gaat wandelen, fietsen, of een andere sport beoefent, elke vorm van beweging is goed. Probeer minstens 30 minuten per dag actief te zijn.

3. Eet gezond en gevarieerd

In de herfst is het belangrijk om je lichaam te voorzien van de juiste voedingsstoffen. Zorg ervoor dat je voldoende groenten en fruit eet, want deze zitten boordevol vitamines en mineralen die je energie en immuunsysteem ondersteunen. Vooral vitamine C is belangrijk om gezond te blijven en verkoudheden te voorkomen. Probeer cafeïne, alcohol en suikerrijke snacks te beperken, omdat deze je energieniveau op de lange termijn juist kunnen verlagen. Kies in plaats daarvan voor voedzame, gezonde snacks zoals noten, zaden en vers fruit.

4. Zorg voor voldoende slaap

Een goede nachtrust is essentieel voor je mentale en fysieke gezondheid. Probeer elke nacht ongeveer acht uur te slapen en houd een regelmatig slaapschema aan. Dit betekent dat je elke dag rond dezelfde tijd naar bed gaat en opstaat. Vermijd het om in het weekend lang uit te slapen, want dit kan je biologische klok verstoren.

5. Blijf sociaal en zoek steun

Je bent niet de enige die zich wat somber voelt tijdens de herfst. Praat erover met vrienden, familie of collega's. Samen activiteiten ondernemen, zoals een wandeling of een kop koffie drinken, kan je helpen om je beter te voelen. Sociale contacten zijn belangrijk om je verbonden te voelen en je stemming te verbeteren.

Met bovenstaande tips kun je de herfst omarmen en genieten van alles wat dit seizoen te bieden heeft.

wegwijs in onze krant

blz.2 welkom, voorwoord,

Virga Jessefeesten

blz.3 komende activiteiten

blz. 4 tips

blz.5 olympische spelen

blz.6 uit het dagelijks leven

blz.7 fotoreportage

blz.8 ontspanningsrubriek



een uurtje meer slaap

de natuur bereidt zich stilaan voor op de komende winter.

in de nacht van 26 op 27 oktober mogen we onze klok een uur terug draaien.

3 uur wordt dan 2 uur.



BESTE LEZER

Het najaar staat voor de deur.
Een feestelijk najaar;
feesten met 'ontmoeten' als rode draad.

Samen mooie momenten beleven
en ervoor zorgen dat het in huis
aangenaam wonen is!

"vriendschap ontstaat
vaak uit een 'ontmoeting'
waarvan niemand
verwacht dat er een
wonder zal gebeuren".

Hartelijke groeten!



**AAN ALLE NIEUWE BEWONERS:
WELKOM IN ONS HUIS !!!**

**ER ZULLEN ALTIJD HANDEN ZIJN,
DIE JE WILLEN DRAGEN.
EN ARMEN WAAR JE VEILIG BENT,
EN MENSEN DIE JE ZONDER VRAGEN,
ZEGGEN DAT JE WELKOM BENT !**

TOON HERMANS

KIES KLEUR TEGEN PESTEN

september 2024
wordt de aftrap gegeven
van een nieuwe campagne

een jaar lang:
KIES KLEUR TEGEN PESTEN

omdat het onderwerp de nodige
aandacht verdient opdat iedereen zich
het hele jaar goed kan voelen.

in de week van 14 oktober
gaan we in ons Welzijnscentrum extra
initiatieven organiseren voor zowel
personeel als bewoners.

verdere communicatie volgt nog!





KOMENDE ACTIVITEITEN

OKTOBER



VERSPREID OVER DE MAAND WORDEN OP ALLE AFDELINGEN SPEK EN EI ALS ONTBIJT VOORZIEN



HERSTELATELIER 21 OKTOBER

LOCATIE: WZC2 - SAVANNEPLEIN - GROENE LIVING

gratis in huis voor onze bewoners:
voor retouches gaande van broekspijpen
inkorten, knoop aannaaien, kapotte ritssluiting
vervangen, ...
vrijwilligster Helena voert de verstelwerken
keurig uit zodat je snel weer kan genieten van
je kleding in opperbste staat.

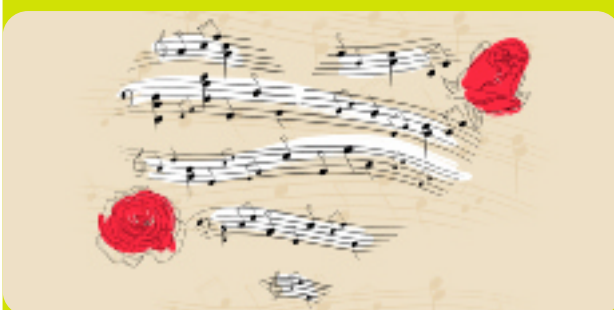


**DONDERDAG 23 OKTOBER
MUZIKALE NAMIDDAG DOOR ZANGERES
ARIANE
CAFETARIA HERSTELVERBLIJF**

NOVEMBER



**NAAR AANLEIDING VAN ALLERHEILIGEN
WORDT ER OP ALLE AFDELINGEN
PANNENKOEKEN GEBAKKEN**



**VRIJDAG 8 NOVEMBER
ZINGT DE GROEP 'AMUZANT'
LIEDJES OVER DE LIEFDE
IN CAFETARIA HV**



**IN 2024 VINDT DE OUDERENWEEK
PLAATS VAN 18 T/M 22 NOVEMBER**

**IN DEZE WEEK BEPALEN ONZE
BEWONERS HUN EIGEN VERHAAL,
ZETTEN WE ZE IN DE BLOEMETJES EN
ZORGEN WE VOOR KLEINE GELUKJES
MET O.A.**

***MISVIERING MET RECEPTIE
*KIENEN MET PRIJZEN
*MOSSELSOUPER**

***MET ALS AFSLUITER OP 22/11
'FEESTDAG VAN DE MUZIEK'
EEN AVONDACTIVITEIT T.V.V. DE
WARMSTE WEEK WANT
'SAMEN VLAMMEN WE TEGEN
EENZAAMHEID'**

DECEMBER



SINTERKLAAS OP BEZOEK



NAAR AANLEIDING VAN KERSTMIS:

- DOMPELEN WE DE AFDELINGEN ONDER IN EEN HEUSE KERSTSFEER
- ZULLEN ER KERSTFEESTJES GEORGANISEERD WORDEN
- EN DE DONKERE DAGEN OPGELUISTERD WORDEN MET KERSTMUZIEK
- VINDEN ER BEZINNINGSMOMENTEN PLAATS
- MAKEN WE TIJD VOOR GEZELLIG SAMEN ZIJN

- ...



**Maak van de
feestdagen
een magische tijd
vul ze met liefde,
plezier en vooral
gezelligheid!**



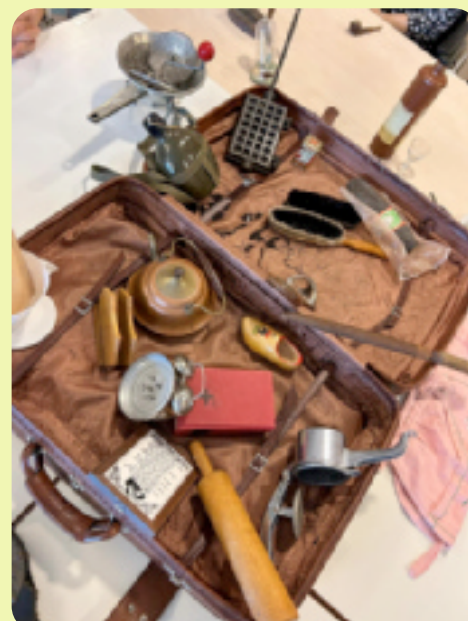
EEN TERUGBLIK OP DE VOORBIJE ACTIVITEITEN



**BEZOEK AAN DE
VIRGA JESSEFEESTEN**



WERELDDIERENDAG: KNUFFELHONDJES ZARI, ELLIE, LILOU EN GOUDVINK GUIDO OP BEZOEK



**ER WERD OOK GEWINKELD
IN DE ACTION,
GENOTEN VAN EEN
HEERLIJKE BBQ
(WAARVOOR ONZE DANK
AAN DE KEUKEN!)
EN HERINNERINGEN
OPGEHAALD**

je denkt misschien... dat je wat moet zeggen, je denkt misschien... dat je moet opvrolijken.
je wil me me misschien weer lachen en genieten, je denkt misschien dat je me moet troosten en raad geven.
wat ik je vraag is dit: wil je nog eens en nog eens luisteren naar mijn verhaal, naar wat ik voel en denk?
je hoeft alleen maar stil te zijn, mij aandacht te schenken, mij tijd te geven.
je hoeft mijn verdriet zelfs niet te begrijpen, maar als het kan slechts te aanvaarden, zoals het voor mij voelt.
je luisterend aanwezig zijn zal mijn dag anders maken, en mijn mijn een beetje verlichten...

(Marinus van den Berg)



SFEERFOTO'S TIJDENS ONZE MAAND VAN DE DEMENTIE



ALLES IN HET TEKEN
VAN HASSELT
KERMIS



PANNENKOEKEN
NAMIDDAG

op 21 september

Bedankt aan alle
collega's van de
WGJ dementie
voor het organiseren
van deze superleuke
namiddag,
alsook aan alle
vrijwillige helpende
handen!

Een zeer mooi
initiatief!





Herken jij deze muziekdragers?

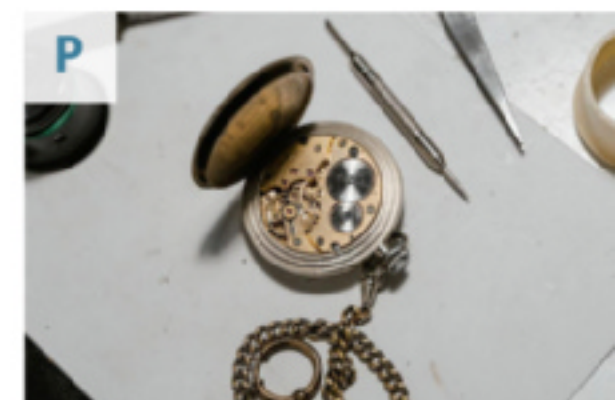
- Walkman
- Jukebox
- Grammofoon
- Plantenspeler
- Muziekdoosje
- Casette



Oplossing: Orkest

Herken jij deze oude voorwerpen?

- Vulpen
- View Master
- Weegschaal
- Zakhorloge
- Typemachine
- Zonnewijzer



Oplossing: Kompas

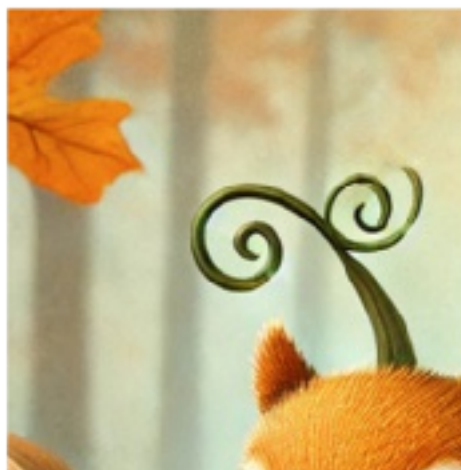
TELLEN MAAR!

Hoeveel vleermuizen, pompoenen, uilen, schedels, zwarte katten, spinnen, heksenhoeden en botten tel je in de afbeelding? Schrijf het aantal dat je vindt in de vakjes.



HERFSTBEELDEN

Bij ieder herfstbeeld (links) hebben we een deel van de afbeelding uitvergroot (rechts). Kan jij ze verbinden?



WIST JE DIT AL OVER DE HERFST?

1. De prachtige kleuren van de herfstbladeren ontstaan doordat de productie van chlorofyl (het groene pigment) stopt, waardoor andere kleuren zoals rood, oranje en geel zichtbaar worden.
2. Het woord 'herfst' komt van het Oud-Engelse woord 'harvest', wat 'oogst' betekent. Het is de tijd van het jaar waarin veel gewassen worden geoogst.
3. De herfst is het appelseizoen: Er zijn wereldwijd meer dan 7.500 verschillende appelsoorten. Ze zijn perfect voor het maken van appelmoes, appeltaart of gewoon om vers te eten.
4. De herfst begint op de herfst-equinox, meestal rond 22 september. Op deze dag zijn de dag en de nacht ongeveer even lang.
5. Veel dieren verzamelen voedsel en maken zich klaar voor de winter. Eekhoorns begraven bijvoorbeeld eikels zodat ze in de koude maanden voedsel hebben.

VS

WIST JE DIT AL OVER HALLOWEEN?

Wist je dat de traditie van het dragen van kostuums op Halloween oorspronkelijk bedoeld was om boze geesten te misleiden? In het oude Ierland en Schotland geloofden mensen dat op de avond van Samhain (de voorloper van Halloween) de grens tussen de wereld van de levenden en de doden vervaagde. Ze droegen maskers en kostuums om zich te vermommen als geesten en zo te voorkomen dat ze lastiggevallen werden door de rondzwervende zielen. Deze traditie evolueerde later in het verkleed zoals we dat vandaag de dag kennen, waarbij mensen in allerlei verschillende kostuums verschijnen om Halloween te vieren.

SCHADUW

Verbind de objecten met hun juiste schaduw.



EMOJI'S

Raad de herfstactiviteiten uit de emoji's. Kies uit onderstaande woorden en schrijf het juiste woord onder de emoji's.

Warme chocolademelk - Oogsttijd -
Eekhoorns verzamelen noten -
Halloweenfeest - Maisdoolhof - Herten
spotten - Wandelstok - Griezilverhalen



WOORDPUZZELS

We hebben drie woorden uit elkaar gehaald. Vinden jullie de juiste woorden?

L	A	R
N		N
T	A	A

G	R	K
A		E
F	R	Z

G	R	W
L		U
ij	K	E

Oplossing: lantaarn, grafzerk, gruwelijk

WOORD ZOEKER

De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal van links naar rechts in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar ook overlappen. Zoek ze op en streep ze af.

E	L	P	N	G	H	S	Q	B	H	P	J	S	M	N	I	V	F
Z	P	K	L	H	X	H	A	A	R	D	V	U	U	R	Z	T	T
F	U	A	Q	E	C	X	M	K	A	S	V	W	O	A	R	J	K
B	R	S	V	R	W	I	N	D	E	R	I	G	F	I	A	X	J
E	N	T	Q	F	F	Q	I	W	I	L	P	B	X	E	Z	N	A
U	X	A	R	S	Y	U	I	I	I	Y	F	P	B	B	U	M	S
K	F	N	I	T	F	R	R	N	P	B	C	A	G	O	R	W	G
E	G	J	E	W	K	D	R	T	Q	L	V	D	B	E	E	V	E
N	W	E	G	A	O	K	E	E	D	A	J	D	N	I	A	K	T
N	H	S	E	N	U	O	G	R	F	D	B	E	S	R	X	O	Q
O	O	O	L	D	D	B	E	K	R	E	Q	N	Q	V	F	V	K
O	O	E	K	E	P	J	N	L	B	R	D	S	P	T	Q	I	V
T	I	P	Y	L	M	S	J	A	B	E	R	T	U	Y	K	N	T
J	W	P	T	I	M	H	H	A	O	N	Q	O	G	E	P	I	H
E	A	K	N	N	F	Y	C	R	S	H	Q	E	E	C	I	T	E
Q	G	C	R	G	E	F	D	R	V	W	H	L	E	N	K	P	E
R	E	K	S	D	E	C	A	L	A	A	R	Z	E	N	X	B	F
M	N	F	G	K	Q	B	V	O	G	E	L	S	X	B	V	S	J

- BEUKENNOOTJE
- BLADEREN
- BOEK
- BOS
- EGEL
- HAARDVUUR
- HERFST
- WANDELING
- HOOTWAGEN
- JAS
- KASTANJESOEPE
- KOUDLAARZEN
- PADDENSTOEL
- REGEN
- THEE
- VOGELS
- WINDERIG
- WINTERKLAAR