



WZC  
Heilige Familie



# Dagklapper

WZC Heilige Familie  
Maart 2024

# Inhoud

Voorwoord	3
Bewonersnieuws	4
Pastoraal hoekje	7
Activiteiten	10
Medewerkers	25
Leuke weetjes	27
Train je brein	31
Oplossing wedstrijd	35



## COLOFON

Werkten mee aan dit nummer:  
Gracina Vandenbussche, Nadine  
Janssens en Nikita Heylen  
(huisfotografe)

# Voorwoord

Het lijkt nog maar pas dat we de eindejaar periode hebben gevierd en we zijn al in maart beland.

De laatste maand van de winter is ingezet.

20 maart mogen we de lente alweer verwelkomen.

De dagen beginnen te lengen, de zon breekt al eens door de wolken en de tuin begint terug wat groener te worden.

De knoppen komen stilaan terug aan de bomen zodat ze weldra weer in bloei mogen staan.

Maar, het is nog vroeg in het jaar. Denk aan het gezegde "maartse buien", laat de verwarming nog maar wat op staan en kleeid je warm aan als je buiten gaat, het kan best nog koud zijn.

In maart zitten we volop in de vasten. In ons huis steunen we gedurende de vastentijd een project "Loop naar de pomp" zo willen we, i.s.m. het AZ St. Maarten, in Budjala (Afrika) een waterpomp financieren.

Op 21 maart verwelkomen we de lente met een lichtjeswandeling rond het wzc. Daarnaast staan er nog verschillende activiteiten op het programma. Een volledig overzicht kan je vinden verderop in de Dagklapper.

Vergeet niet op 31 maart het uur naar zomertijd te verplaatsen, dit houdt in een uurtje minder slaap.

Veel leesgenot,  
vanwege de redactie





# BEWONERS

## NIEUWS

### Overleden bewoners

"Rouwen gaat niet om **LOSLATEN**, Wel om anders te leren **VASTHOUDEN**."



Mevr. Laura (Agnes)  
Van den Broeck  
+ 24 januari



Mevr. Victorine  
Beynaerts  
+ 9 februari

### Nieuwe bewoners

**Mevr. Agnes Scheirs** verhuisde op 29 januari definitief naar het wzc. Agnes is afkomstig van Heist-op-den-Berg. Zij heeft twee zonen: Chris en Kurt. Agnes verbleef eerst in kortverblijf op kamer 18 te Korenbloemlaan, nu woont ze op Lindelei, kamer 64.

**Mevr. Delphina, Mariette, Daneels** woont sinds 14 februari in het wzc, kamer 160 op Notelaar. Mariette is afkomstig van Hulshout. Zij is gehuwd met Frans en samen hebben ze 1 dochter Ingrid.



# HAPPY BIRTHDAY

## Onze jarigen van maart 2024

### **Verjaardagen bewoners wzc**

3 maart Gust Van Loock, 80 jaar, kamer 37 Lavendeldreef

---

4 maart Zr. Marth Van Looveren, 89 jaar, kamer 54 Lindelei

---

5 maart Julia Van Dessel, 90 jaar, kamer 151 Notelaar

---

7 maart Amelie Wouters, 86 jaar, kamer 23 Lavendeldreef

---

9 maart Maria Bosmans, 93 jaar, kamer 44 Lavendeldreef

---

10 maart Jef Nuytkens, 78 jaar, kamer 165 Notelaar

---

11 maart Hilda Wuyts, 89 jaar, kamer 173 Notelaar

---

14 maart Rachel Van Dessel, 82 jaar, kamer 19 Korenbloemlaan

---

16 maart Broeder Mark, 91 jaar, kamer 63 Lindelei

---

19 maart Lisette Van den Bergh, 78 jaar, kamer 168 Notelaar

---

22 maart Fons de Cuyper, 93 jaar, kamer 36 Lavendeldreef

---

27 maart Jeannine Lemmens, 79 jaar, kamer 42 Lavendeldreef

---

28 maart Chris Crabbe, 88 jaar, kamer 39 Lavendeldreef

---

28 maart Zr. Marie-Louise Hilven, 89 jaar, kamer 66 Lindelei

---

28 maart Nelly De Sobrie, 90 jaar, kamer 162 Notelaar



# HAPPY BIRTHDAY

## Verjaardagen medewerkers

2 maart Ilse Prims, 57 jaar, campusdirecteur

---

6 maart Petro Maritz, 57 jaar, welzijnscoach

---

8 maart Suzy Bruyndonckx, 61 jaar, logistiek medewerker

---

18 maart Lisa Somers, 26 jaar, zorgkundige Campus 1

---

26 maart Joeri Van den Brande, 28 jaar, medewerker logistiek en onderhoud

---

29 maart Ward Van de Weyer, 27 jaar, zorgkundige Notelaar

## Verjaardagen GAW Ten Gaerde

2 maart Leontine Wijns, 93 jaar, AW 2, GAW Ten Gaerde

---

30 maart Paula Schoor, 82 jaar, AW 8, GAW Ten Gaerde

## Verjaardagen vrijwilligers

**21 februari was Erna Van Diest jarig, nog een late gelukkige verjaardag !**

---

11 maart Angele Mariën, 65 jaar, vrijwilliger

---

26 maart Sara Cerneels, 42 jaar, vrijwilliger





# PASTORAAL HOEKJE

Beste bewoners

De vasten is gestart op Aswoensdag. Graag wil ik jullie het vastenproject voorstellen. We steunen dit project met onze VZW.

## **Loop naar de pomp!**

We zijn het zo gewoon: je draait het kraantje open, en er komt water uit. Vervelend als dat niet zo is. Maar nog vervelender als er maar twee waterkraantjes in heel de provincie Antwerpen zouden staan: eentje in Essen en eentje in Mechelen. Absurd? Toch is het zo in de gezondheidszone Budjala, in Congo. Die gezondheidszone, wat groter dan de provincie Antwerpen, heeft twee kraantjes met drinkbaar water, voor ongeveer 170.000 inwoners. En dat middenin het regenwoud, zonder wegen.

Gevolg: ongeveer 168.000 van de 170.000 inwoners drinken ongezuiverd water uit (regen)plassen en riviertjes. Heel veel ziektes, met vele zwaar zieke of dode kinderen zijn het gevolg.

In hun extreme armoede dromen de inwoners van Budjala van zuiver water, overigens een wereldwijd erkend mensenrecht. Het bleef niet bij dromen. In het centrum van de zone hebben ze zelfs al een terrein gekocht. Ondanks hun extreme armoede hebben ze dat bijeen gespaard. En ze hopen op een wonder. Dat er vroeg of laat een put geboord wordt die zo diep gaat dat er drinkwater uit komt. De medewerkers, artsen en vrijwilligers van het algemeen ziekenhuis Sint-Maarten ondersteunen al bijna 20 jaar de gezondheidszone van Budjala met een jaarlijkse gift van 14.000€. Daarmee worden de 80 verpleegsters en 10 artsen (voor dus 170.000 mensen) gevormd, krijgen zij een

premie bovenop hun onleefbaar staatsloon, worden medicijnen betaalbaar gemaakt en kunnen het ziekenhuis en de 13 gezondheidscentra een kwalitatieve basiszorg aanbieden. Met dat budget en dat heel lage personeelsaantal worden in de zone dagelijks wonderen verricht. Op die jaren is de kwaliteit en toegankelijkheid van zorg overduidelijk sterk verbeterd. Juist omdat de gezondheidswerkers en de bevolking zeer geëngageerd zijn. Zo ligt de moedersterfte bij de geboorte in Budjala op 1/1.000 bevallingen, landelijk ligt dat rond de 5/1.000.

Met onze vastenactie willen wij hun droom helpen waarmaken. Samen met Sint-Maarten proberen we 16.000€ bijeen te sparen, nodig voor de putboring en de controles van het water. Maar onze medemensen in Budjala dachten nog verder. Ze zullen een heel kleine bijdrage vragen voor wie water komt halen. Dat kan, omdat zuiver water gezondheidskosten uitspaart. Daarmee zullen ze het onderhoud en de controles van het water betalen. Maar ze gaan er ook een ziekenfonds mee oprichten, speciaal voor vrouwen die bij de bevalling een keizersnede nodig hebben. Gewone bevallingen kosten 1€, en dat is ongeveer haalbaar voor een Congolees. Maar een keizersnede kost veel meer. Met het gespaarde geld van het water wil de gemeenschap de extreem arme vrouwen met een keizersnede helpen de kosten te betalen. Slim toch?

Met onze bijdrage zullen dus ongeveer 17.000 mensen van zuiver water kunnen genieten, en zullen pas bevallen mama's hun keizersnede kunnen betalen. En dat allemaal met 1€ per persoon! Dat zal 'loop naar de pomp' iets positiefs betekenen.

# VASTENPROJEKT 2024

soepverkoop, bestel snel !



## Bestelformulier soepverkoop t.v.v. project 'Loop naar de pomp'

We maken soep ten voordele van het project "Loop naar de pomp". Met dit project wil het ziekenhuis Sint-Maarten in Mechelen (samenwerking met organisatie Memisa) de gezondheidsregio in Budjala (Afrika) ondersteunen. Met het project 'loop naar de pomp' willen ze een waterpomp financieren om zo de regio van proper water te kunnen voorzien.

U kan de actie steunen door soep te bestellen. Eén doos bevat een liter en kost 6 euro. Uw bestelling kan door middel van onderstaande strook doorgegeven worden samen met gepast geld aan de pastorale medewerkster, Veerle.

Op de volgende data wordt de soep gemaakt:  
maandag 4/03 op campus 1, maandag 11/03 op lindelei en donderdag 28/03 op notelaar.

De soep kan afgehaald worden op de volgende momenten bij de pastorale dienst:

- Maandag 4 maart: van 14u tot 16u / bestellen vóór 26/02
- Dinsdag 5 maart: van 9u tot 12u / bestellen vóór 26/02
- Maandag 11 maart: van 14u tot 16u / bestellen vóór 4/03
- Dinsdag 12 maart: van 9u tot 12u / bestellen vóór 4/03
- vrijdag 29 maart: van 9u tot 12u / bestellen vóór 15/03

Wees er snel bij, want op is op. Wij danken u van harte bij voorbaat!

Vanwege de kwaliteitskring Religie, Zingeving en Levensbeschouwing

---

Bestelling soep t.v.v. 'loop naar de pomp'

NAAM: \_\_\_\_\_

Ik bestel ..... \* dozen soep, aan de prijs van € 6 / doos. (\*Aantal invullen A.U.B.)

Ik wens mijn soep af te halen op

4 maart   5 maart   11 maart   12 maart   29 maart   (omcirkel het gepaste)

Strookje afgeven aan de pastorale medewerker, samen met het gepast geld.



## Week van de vrijwilliger 2 tot en met 10 maart

### Dankwoord - Week van de Vrijwilliger 2024

#### Vrijwilligerswerk is een ontdekkingsreis

Beste vrijwilliger, jij bent een dappere avonturier, een echte superheld.

Als rasechte ontdekkingsreiziger baan je je weg door vrijwilligersland. Jouw innerlijk kompas leidt de weg naar de mooiste bestemmingen.

Zo geef je richting aan je leven, en ontdek je keer op keer nieuwe talenten. Die talenten deel je met de mensen rondom jou, je brengt warmte in de wereld van anderen.

Jij zorgt voor mensen, jij staat klaar en paraat, niet s is voor jou teveel. Jouw aanwezigheid fleurt iedereen op, je bent de zon in ons leven, je tovert een glimlach op ieders gezicht.

Elke keer opnieuw toon je moed, doorzettingskracht en motivatie. Jouw optimisme geeft kleur aan elke grijze dag.

Al zijn er soms obstakels die het pad versperren, je overwint ze gegarandeerd. Met hart en ziel ga je elke uitdaging aan, als dappere avonturier.

Je neemt mensen mee aan boord van je avontuur, en gidst hen vastberaden over elke hindernis heen. Op jou kan je steevast rekenen.

Jouw onbaatzuchtigheid, liefde en optimisme zijn bewonderenswaardig. Je bent een bron van inspiratie, en een voorbeeld voor velen.

Dat doet niemand je na. Je bent uniek, bijzonder en onmisbaar. Jij bent van goud, jij verdient de wereld en nog een beetje meer.

Alle wegen op onze schatkaart leiden naar jou: jij bent de échte schat van vrijwilligersland. Bedankt voor al jouw superkrachten.

Niet alle helden dragen een cape. Bedankt vrijwilliger, jij dappere avonturier, jij echte superheld.

Jij bent de schat.

**Bedankt aan alle vrijwilligers namens directie, medewerkers en bewoners van WZC Heilige Familie !**



# ACTIVITEITEN

## Babybezoekje

Zorgkundige Lisa kwam haar baby een badje geven op Campus 1. Ze werden omringd door heel veel liefde van de bewoners. Jong en oud, ze hebben allemaal genoten van de knuffels.





# VOORBIJE ACTIVITEITEN



**Cultuur in huis**  
Violist  
Farchod Yuldashev





## Gedichtenavond

Tijdens de week van de poëzie kwam Dirk Ceulemans van uitgeverij Stokstaart ons zelfgeschreven gedichten en liedjes voordragen. Het werd een gezellige en aangename avond met heel wat humor.



Als "bedankje" haakte Julia een stokstaartje voor de mooie voordracht. Knap werk Julia !





### Zweefgedichten

Dit jaar was het thema van de poëzieweek "Thuis". Ook hier in huis werden gedichten voorgelezen, lievelingsgedichten uitgewisseld en overal in huis "zweefden" er gedichten rond op de ramen.



### Stiftgedicht

De bewoners op Campus 1 gingen aan de slag met letters en prenten uit tijdschriften en maakten een eigen collage als gedicht.



## Appelbabbel

Overall in huis werden de recepten van appelgebak uit de mouw getoverd, Bewoners schilden appels in overvloed en maakten heerlijke taarten, muffins en cakes ...



Bot mes ?  
Slechts 1 adres !

Al dat lekkers zorgde voor een smulnamiddag met veel appelgebabbel.







Met een quiz van het "Appelcomité" werden de echte appelkenners ontdekt.





## VALENTIJN

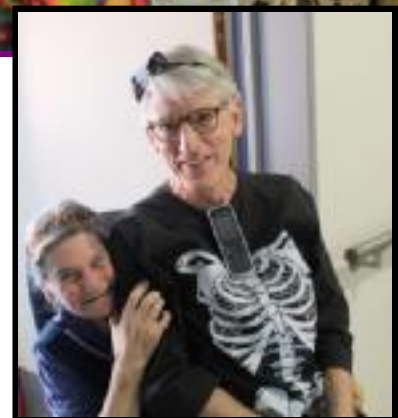
Lievekesdag werd gevierd met een romantisch diner en een "tête à tête".





## Carnaval

Het was weer een feestdag met veel kleur en ambiance. De vrolijke stoet werd op alle woongroepen onthaald door blije gezichten.











Leuke optredens op het free podium !





# NIEUWE ACTIVITEITEN

## DE GOEDE WEEK



Maandag 25/03: bezinning rond de goede week en Pasen (10u, cafetaria)

Witte donderdag: eucharistieviering om 10u in de kapel

Vrijdag 29/03: kruisweg (15u cafetaria)

Zondag 31/03: Paasviering (10u cafetaria)

## Sorteren, sorteren wie zijn best doet zal het leren

PMD afval hoort **niet** langer in het vuilbakje op de kamer thuis.

Het PMD afval mag je geven aan een medewerker. Hij/Zij zal dit voor jou sorteren in blauwe pmd zak/bak.

Alvast dank aan alle bewoners om samen met ons te sorteren.

### Plastic verpakkingen



- Flessen en flacons
- Schuimjes, vlooies en bijjes
- Potjes en tubes
- Folies en zakken
- Drinkcapsules

### Metalen verpakkingen



- Drink- en conservenblikjes
- Spuitbussen
- Aluminium bakjes en schaalpjes
- Deksets, soepen en smokkuren
- Drinkcapsules

### Drankkartons



- Van melk en fruitsap, maar ook van soep of room.

# Lichtjeswandeling

Datum: 21 maart

Ontdek de magie van de avond tijdens onze lichtjeswandeling rond het WZC. Laat je betoveren door verhalen en geniet van heerlijke lekkernijen onder de sterrenhemel.

De lichtjeswandeling gaat bij slecht weer ook door. Er zal een alternatief binnen worden voorzien. Indien mogelijk mag u ook zelf een lichtje meebrengen.

Vul de inschrijvingsstrook in, geef deze af aan het onthaal of via mail naar  
[sam.verreth@zusters-berlaar.be](mailto:sam.verreth@zusters-berlaar.be)  
[emy.reniers@zusters-berlaar.be](mailto:emy.reniers@zusters-berlaar.be)  
voor 11 maart

Naam:

Kamernummer:

Vertrek:

- 18-19U
- 19-20U
- 20-21U

Komen met ..... personen (inclusief bewoner).

Ik begeleid mijn familielid zelf JA / NEE.

Bewoner en 1 begeleider nemen gratis deel.

De tweede 'begeleider' dient een kleine bijdrage van 3 euro te betalen.

Te storten op rekeningnummer: BE13 4161 0232 0139

Met melding 'lichtjeswandeling + naam bewoner'.



# ACTIVITEITEN KALENDER

## KORENBLOEMLAAN -LAVENELDREEF

Het juiste activiteitenprogramma kunnen jullie wekelijks terug vinden op de woongroep in de gang op de witte magneetborden en in het Binnenhofke.

### Vrijdag 1 maart : COMPLIMENTENDAG

- 10u Groepsgym

### Maandag 4 maart :

- vm. Soep koken (vastenproject)

### Dinsdag 5 maart :

- vm. Verwenontbijt

### Woensdag 6 maart :

- vm. Geheugentraining

### Donderdag 7 maart :

- 10u Eucharistieviering

### Vrijdag 8 maart :

- 10u Zitdans

### Maandag 11 maart :

- vm. Marktbezoek (mooi weer)

### Dinsdag 12 maart :

- Bevraging lijstjes rijdende winkel

### Woensdag 13 maart :

- vm. Geheugentraining

### Donderdag 14 maart :

- 10u Eucharistieviering
- vm. Rijdende winkel

### Vrijdag 15 maart :

- 10u Groepsgym

### Maandag 18 maart :

- vm. Marktbezoek (mooi weer)
- nm. Gebruikersraad

### Woensdag 20 maart :

- vm. Geheugentraining

### Donderdag 21 maart :

- 18u Lichtjeswandeling (inschrijven !)

### Vrijdag 22 maart :

- 10u Zitdans

### Woensdag 27 maart :

- vm. Geheugentraining

### Donderdag 28 maart :

#### WITTE DONDERDAG

- 10u Eucharistieviering

### Vrijdag 29 maart :

#### GOEDE VRIJDAG

- 10u Groepsgym
- 15u Kruisweg in Binnenhofke

### Zondag 31 maart :

#### PASEN

- 10u Paasviering in cafetaria

## LINDELEI

### Vrijdag 1 maart : COMPLIMENTENDAG

- 10u Groepsgym

### Donderdag 7 maart :

- vanaf 8u Verwenontbijt (cafeteria)
- 10u Eucharistieviering

### Vrijdag 8 maart :

- 10u Zitdans

### Maandag 11 maart :

- vm. Soep koken (vastenproject)

### Donderdag 14 maart :

- 10u Eucharistieviering

### Vrijdag 15 maart :

- 10u Groepsgym

## NOTELAAR

### Vrijdag 1 maart : COMPLIMENTENDAG

- 10u Groepsgym

### Maandag 4 maart :

- vm. Marktbezoek (bij mooi weer)

### Vrijdag 8 maart :

- 10u Zitdans

### Vrijdag 29 maart : GOEDE VRIJDAG

- 10u Groepsgym
- 15u Kruisweg in Binnenhofke

**Zondag 31 maart : PASEN** 10u Paasviering in cafeteria

Het juiste activiteitenprogramma vinden jullie wekelijks terug op de woongroep.

### Maandag 18 maart :

- nm. Gebruikersraad

### Donderdag 21 maart :

- 18u Lichtjeswandeling (inschrijven !)

### Vrijdag 22 maart :

- 10u Zitdans

### Maandag 25 maart :

- vm. Marktbezoek (mooi weer)

### Donderdag 28 maart :

WITTE DONDERDAG

- 10u Eucharistieviering

### Vrijdag 29 maart :

GOEDE VRIJDAG

- 10u Groepsgym
- 15u Kruisweg in Binnenhofke

### Zondag 31 maart : PASEN

- 10u Paasviering in cafeteria

### Maandag 18 maart :

- nm. Gebruikersraad

### Donderdag 21 maart :

- 18u Lichtjeswandeling (inschrijven !)

### Vrijdag 22 maart :

- 10u Zitdans

### Donderdag 28 maart :

WITTE DONDERDAG

- 10u Eucharistieviering
- vm. soep koken vastenproject



## GAW TEN GAERDE

### Vrijdag 1 maart : COMPLIMENTENDAG

- 10u Groepsgym

### Woensdag 6 maart :

- vm. Geheugentraining

### Vrijdag 8 maart :

- 10u Zitdans

### Woensdag 13 maart :

- vm. Geheugentraining

### Vrijdag 15 maart :

- 10u Groepsgym

### Woensdag 20 maart :

- vm. Geheugentraining

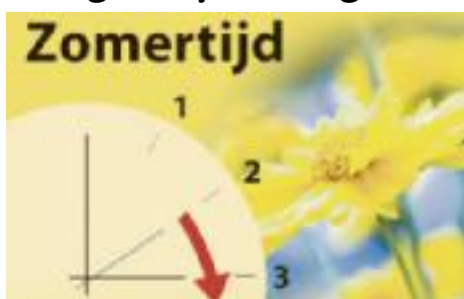
### Donderdag 21 maart :

- 18u Lichtjeswandeling (inschrijven)

### Vrijdag 22 maart :

- 10u Zitdans

*van zaterdag 30 op zondag 31 maart*



### Dinsdag 26 maart :

- nm. Gebruikersraad

### Woensdag 27 maart :

- vm. Geheugentraining

### Donderdag 28 maart :

WITTE DONDERDAG

- 10u Eucharistieviering (kapel)

### Vrijdag 29 maart :

GOEDE VRIJDAG

- 10u Groepsgym
- 15u Kruisweg in Binnenhofke

### Zondag 31 maart :

PASEN

- 10u Paasviering in cafetaria



# MEDEWERKERS NIEUWS

Welkom  
terug!

**Eva Van Gaver**, zorgkundige, maakt sinds 1 februari terug deel uit van het zorgteam op Campus 1.

**Lisa Sommers**, zorgkundige Campus 1, is sinds 13 februari terug na haar bevallingsverlof.

WarmWelkom

Op 19 februari is **Petra van Tilburg** gestart als bewegingscoach.

De schoonbroer van Petro Maritz, welzijnscoach, is overleden. Veel sterkte!

heel veel sterkte

Succes  
Met je nieuwe  
Baan!

**Christel Van Hout**, verpleegkundige Lindelei, heeft haar ontslag ingediend op 29 februari. Zij gaat elders werken.



# Nieuwe medewerker stelt zich voor

Dag allemaal,

Graag wil ik mij even voorstellen. Mijn naam is Petra van Tilburg. Ik ben 58 jaar oud en ben gelukkig getrouwd.

We hebben samen een dochter van 19 jaar.

Ik ben afgestudeerd als kinesist en ik mag nu jullie team komen versterken als nieuwe bewegingscoach.

In mijn vrije tijd ben ik graag actief bezig met wandelen, fietsen en yoga.

Ik kijk er naar uit om jullie te ontmoeten!



## **BEWEGINGSCOACH?**

De bewegingscoach is verantwoordelijk voor het ontwerpen, implementeren en coördineren van bewegingsprogramma's die de fysieke gezondheid en het welzijn van de bewoners in het wzc bevorderen. Zij speelt een cruciale rol in het ondersteunen van een actieve levensstijl en het aanmoedigen van bewoners om hun mobiliteiten behouden en te verbeteren.

## **Verantwoordelijkheden naar bewoners toe:**

- **Individuele evaluatie:** de fysieke conditie en de individuele behoeften van bewoners begrijpen. Ontwikkelen van gepersonaliseerde bewegingsplannen op basis van deze evaluaties.
- **Groepsactiviteiten organiseren:** zoals groepsturnen, zildans, wandelgroepen en danslessen, die toegankelijk zijn voor bewoners van verschillende niveaus van mobiliteit.
- **Individuele trainingssessies:** één-op-één trainingssessies bieden aan bewoners die behoefte hebben aan specifieke aandacht. Vooral bewoners die geen kinebehandeling krijgen.
- **Educatie en voorlichting:** over het belang van beweging gezonde levensstijl en het voorkomen van een steeds zittende levenswijze, bewustwording en betrokkenheid van bewoners bevorderen.
- **Samenwerking met zorgteam:** om de gezondheidsstatus van bewoners te begrijpen en bewegingsprogramma's aan te passen naar individuele zorgbehoeften.
- **Bijhouden van voortgang**
- **Innovatie integreren:** innovatieve bewegingsmethoden en technologieën om de effectiviteit van de programma's te verbeteren.
- **Vergroot de verbondenheid:** door bewegingsactiviteiten te gebruiken als een middel om het gevoel van verbondenheid te bevorderen en sociale banden te versterken.

# LEUKE WEETJES

## Waar staat maart om bekend?

*Het voorjaar*

Maart staat naast het beginnende voorjaar en de lente ook bekend als **het symbool voor een nieuw begin**. De zon begint langzaam maar zeker weer terug te komen en begint zijn krachten op de wereld uit te werken.



## 1 maart: Nationale Complimentendag

Op 1 maart vieren wij Nationale Complimentendag. Een dag gewijd aan het geven van oprechte aandacht en persoonlijke waardering. Twee 'zaken' die niet te koop zijn, maar de mens (juist daarom) wel het diepst raken.

Laten we beginnen met jou!

Het geven en ontvangen van complimenten, het lijkt allemaal zo makkelijk, maar veel mensen vinden vooral het ontvangen van een compliment toch lastig.

## Wie geef jij vandaag een compliment?

<b>Wat zie je er goed uit vandaag!</b>	<b>Ik vind je mooi zoals je bent!</b>	<b>Wat heb je dat goed gedaan!</b>	<b>Jij bent zo lief!</b>	<b>Ik ben altijd blij je weer te zien</b>	<b>Wat zie je er vrolijk uit!</b>	<b>Ik vind jouw geweldig!</b>	<b>Wat ruik je lekker!</b>	<b>Je hebt een goede smaak!</b>
--	---------------------------------------	------------------------------------	--------------------------	---	-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------	---------------------------------



## 20 maart: Start lente

20 maart is de dag waar we al lang naar uitgekeken hebben. Vandaag begint de lente. De lente begint op het noordelijk halfrond (meestal) op 20 maart en eindigt (meestal) op 21 juni.

De lente begint als de dag en de nacht even lang zijn. Tijdens de lente worden de bomen veel groener en gaan veel planten bloeien; geleidelijk wordt het warmer en wordt de kans op vorst kleiner. Het woord lente is een oude afleiding van lang en heeft betrekking op het lengen van de dagen.

## 20 maart: Wereldverteldag

Jaarlijks op 20 maart tijdens 'Wereldverteldag' (World Storytelling Day) worden wereldwijd door verhalenvertellers in alle mogelijke talen en op iedere denkbare plaats verhalen verteld.

Als het westelijk halfrond nog slaapt, zijn ieder jaar op 20 maart in Azië en Australië de eerste vertellingen te horen. Als verhalenvertellers op het oostelijk halfrond alweer nagenieten van hun optredens, worden in Amerika en Canada pas de eerste verhalen verteld.

De datum 20 maart is niet toevallig gekozen. Het is het begin van de lente en de herfst in respectievelijk het noordelijke en zuidelijke deel van de wereld.

De hele wereld is op dezelfde dag met verhalen bezig, vertellend en luisterend. Daardoor wordt de verbondenheid van mensen in alle delen van de wereld op een bijzondere manier benadrukt. Bovendien schenkt 'Wereldverteldag' wereldwijd aandacht aan de kunst en het ambacht van de verhalenverteller. Initiatieven zoals Wereldverteldag zijn bedoeld om de kunst van het verhalen vertellen te vieren en mensen aan te moedigen om hun verhalen te delen.

*Het thema dit jaar is "Building Bridges" of "Bruggen Bouwen"*

# DE KIKKER DIE EVEN GROOT ALS EEN OS WILDE ZIJN

Een os stond in de wei te dromen bij een beek  
En zag hoe daar vlakbij een kikker hem bekeek.  
Hij was zichtbaar jaloers, niet groter dan een ei,  
Maar kwaakte kwaad:  
"Kijk, kijk! 'k Word net zo groot als jij!"



De os sloeg met zijn staart en stond zich te verbazen.  
De kikker rekte zich, begon zich op te blazen.  
Hij blies en blies, hield zich even in  
En vroeg: "Is dit geen goed begin?  
Ben ik op weinig tijd niet reuze aangekomen?"  
De os zei: "Boe!" En bleef maar voor zich uit staan dromen.



De kikker wond zich op, begon met nieuwe moed  
Hij voelde alles spannen. "Is het nu nog niet goed?"  
"Boe!" deed de os bedroefd. "Het lijkt er echt niet op.  
Niet groter dan een pad, maar met een dikke kop!"  
Nu werd de kikker woest, hij duwde, blies en balde  
Zijn spieren plots zo hard dat hij aan flarden knalde

De wereld barst van waan en nijd  
Om wie de snelste auto rijdt  
Het grootste huis. De verste reis.  
Ach, is dat allemaal wel wijs?

*Jean de La Fontaine (8 juli 1621 - 13 april 1695) was een Frans schrijver en werd geboren in Château-Thierry in Champagne. Hij was een tijdlang houtvester. Zijn bekendste werken zijn zijn fabels. Hiervoor haalde hij veel inspiratie uit de klassieke oudheid, zoals Aesopus en Horatius.*

*Een van zijn bekendste fabels is "La cigale et la fourmi" (De krekkel en de mier) waarin een kunstzinnige krekkel de hele zomer een werkende mier vermaakt met zijn gezang, waarna de mier te beroerd is om de zanger hiervoor te belonen. Hoewel La Fontaine met dit verhaal op een ironische manier de geringe waardering voor kunstenaars wilde aanklagen, werd het verhaal in later tijden meestal gebruikt als illustratie van het idee 'wie niet werkt, zal ook niet eten.'*





## 23 maart: Earth Hour

Jaarlijks op de laatste zaterdag van maart, in het weekend waarin de zomertijd begint, wordt met dit wereldwijde evenement aandacht gevraagd voor de effecten van klimaatverandering.

'Earth Hour' (Het Uur der Aarde) is een internationaal evenement dat huishoudens en bedrijven oproept om de verlichting en andere elektrische apparaten in hun huis voor 1 uur te doven (tussen 20:30 en 21:30 uur). Door de elektriciteit uit te schakelen wordt er natuurlijk energie bespaard, maar 'Earth Hour' heeft vooral een symbolische functie.

Het evenement is een initiatief van het Wereld Natuur Fonds (WWF). Het eerste 'Earth Hour' werd gehouden in Australië op 31 maart 2007. Tegenwoordig doen bijna alle landen van de wereld mee. Dit jaar staat Earth Hour in het teken van 'Planet versus Plastics'.

Kan één uur de wereld veranderen? Onmogelijk. Het is maar één uur. Maar wat als overal ter wereld miljoenen mensen één uur lang iets goeds doen voor de natuur en onze toekomst?

Eén uur waarin miljoenen mensen wereldwijd in actie komen — van Sydney tot Brussel. Eén uur waarin overal de lichten uitgaan — van de Boerentoren tot de Eiffeltoren.

Eén uur dat steden, landen en continent met elkaar verbindt om op te komen voor onze kwetsbare natuur. Eén uur dat het goede voorbeeld geeft voor alle uren die nog gaan komen.

*Eén uur voor meer natuur.*

## 31 maart: Zomertijd

Ieder half jaar komt de discussie voorbij, is het verzetten van de klok in het voor- en najaar nog wel van deze tijd? Of niet?

Dit voorjaar gaat de klok gewoon weer een uurtje vooruit en wel op 31 maart. Dat betekent dat het vanaf dan 's avonds weer een uurtje langer licht is en het voorjaar echt in aantocht.

# Train je brein

**WEDSTRIJD VAN DE MAAND:**  
Welke liedjes en hun zanger(es)  
zoeken we?

## Raad de liedjes

1



Antwoord: .....

2



Antwoord: .....

3



Antwoord: .....

4



Antwoord: .....



# Verbind

Verbind de cirkels met de juiste cactus.



## Woordpuzzel

We hebben drie woorden uit elkaar gehaald. Vind je de woorden?

F	A	O	N	D	O	B	O	O
R	fruit	O	I	plant	O	L	boom	O
B	S	M	R	E	M	ij	F	M

# Woordzoeker

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

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

BLOEMBLAADJES  
BLOESEM  
GRASVELD  
KLOKHUIS  
KOOLMEES  
KROKUS

KUIKENTJE  
LAMMETJES  
NARCIS  
PAASEITJE  
PAASHAAS  
PICKNICKMAND

SEIZOENSGROENTEN  
SNEEUWKLOKJE  
VLINDER  
VOGELNEST  
VOORJAARSBLOEIERS  
VROLIJK





# Oplossing wedstrijd

**Juiste oplossing wedstrijd februari:**  
BERENLIEFDE

De winnaar van de maand februari is  
Mevr. Van Dessel Rachel, kamer 19  
Korenbloemlaan.

*Gefeliciteerd!*



Deze strook mag je invullen en deponeren in de roze doos (onthaal) of brievenbus nr. 12 voor de bewoners GAW voor donderdag 21 maart 2024. Word jij de winnaar van de maand? Veel succes !!!!



**Naam bewoner:** .....

**Kamer of flatje:**.....

**Antwoord wedstrijd:**

Welke 4 liedjes en bijhorende zangers zoeken we?

.....  
.....  
.....  
.....



A watercolor illustration of a yellow fox with a white chest and belly, jumping joyfully towards a red ball in the air. The fox is surrounded by large pink flowers and green foliage. The background is a light blue sky with soft, white clouds.

Verantwoordelijke uitgever:

Ilse Prims, Campusdirecteur  
WZC Heilige Familie  
Groep van Assistentiewoningen Ten Gaerde  
Westerlosesteenweg 37  
2220 Heist-op-de-Berg

### Bronnen

<https://www.mediamyne.nl/bijzondere-dagen-maart-interne-communicatie/>

<https://www.tijdmetkinderen.nl/downloads/?d=kleurplaten&c=kon-lente&u=kleuren-op-nummer-lente&f=kleuren-op-nummer-bloemetjes-en-bijtjes>

<https://www.beleven.org/feest/wereldverteldag>

[https://www.beleven.org/feest/earth\\_hour](https://www.beleven.org/feest/earth_hour)

<https://www.wwf.nl/kom-in-actie/earth-hour>

[https://www.cultuurschakel.nl/media/16766/bijlage\\_gedichten.pdf](https://www.cultuurschakel.nl/media/16766/bijlage_gedichten.pdf)