

Maandblad dagverzorgingscentra

DE REFUGE | DE TOEVLUCHT



Jaargang 9 Uitgave 4

april 2024

Beste lezer,

De maand april is gearriveerd en Pasen staat voor de deur. Naar aanleiding daarvan zullen wij maandag 1 april gesloten zijn. We geven ook graag nog mee dat we zaterdagochtend 31 maart een uurtje minder kunnen slapen, daar we overschakelen op zomertijd. We hopen alvast in april heel wat zonneschijn te zien. In april zullen we onder andere werken in onze moestuin en geven we extra aandacht aan valpreventie met de week van de valpreventie. Dit gaat door van 22 april tot 28 april, gedurende die week zullen er verschillende activiteiten plaatsvinden om alle factoren in de kijker te stellen die het valrisico kunnen doen dalen. Meer info hieromtrent volgt nog.

We geven ook al graag mee dat ons **ontbijtbuffet** met de familie zal doorgaan op **dinsdag 21/5**. Hou deze datum dus maar vrij, een uitnodiging volgt nog. Ook volgende data kan u al noteren: **7 mei gebruikersraad** voor de Toevlucht en **8 mei gebruikersraad** voor de Refuge. Allen welkom om samen jullie ervaring en werking van het dagverzorgingscentrum met ons te bespreken. Ook hiervoor zal nog een uitnodiging volgen. En nog een laatste datum die we graag al meegeven: onze grote uitstap naar de Zee, dit jaar zullen we naar **Nieuwpoort** gaan op **dinsdag 9 juli**, meer info volgt later nog.

Veel leesplezier!

An, Femke, Jana, Jonathan, Mieke, Cindy en Jonathan



Activiteit in de kijker

	<p>Week van de valpreventie</p> <p>Van 22 april tot 26 april is het de week van de valpreventie. Er zullen die week heel wat activiteiten in het teken van valpreventie staan.</p>
	<p>Modeshow en schoenenverkoop</p> <p>New Milo komt langs met de lente- en zomercollectie op di 16/04.</p> <p>De schoenenverkoop gaat door op woensdag 24/04.</p>
	<p>Beweging</p> <p>In april geven de studenten van LO verschillende bewegingsmomenten.</p>
	<p>Ontbijt met eitjes</p> <p>Ons maandelijks ontbijt met eitjes zal doorgaan op dinsdag 9 april. Jullie hoeven thuis dus geen volledige ontbijtmaaltijd te eten.</p>

Thema in de kijker

Een leven vol mens, de mens en het leven

Beste lezer, je komt naar de Refuge, dan ben je waarschijnlijk in jaren niet zo heel jong meer. De lichaam is wat ze is maar in ons hoofd koesteren we de mooie momenten. Het voordeel van de jaren is dat we kunnen terugvallen op een grote levenservaring en wijsheid.

En toch, als de leeftijd vordert of als je ongeneeslijk ziek wordt, is het niet ongewoon dat je gaat nadenken over het leven. Overzien wat is geweest, soms met een zekere nostalgie naar vervlogen tijden maar je ook afvragen 'Wat komt nog?'. Sommigen staan zelfs even stil bij de gedachte aan het afscheid van dat rijke leven.

Praten over verleden, heden, toekomst is niet gemakkelijk en als we dat willen doen, met wie doen we dat dan? Niet iedereen staat daarvoor open, niet iedereen weet wat hij of zij daarmee moet gaan doen.

We willen onze naasten sparen en beschermen, we willen niemand verdriet doen. Toch vragen we ons af wat het juiste moment is om dit gesprek te voeren, zullen we de juiste woorden wel vinden, zal het wel gaan zoals verwacht en is het wel nodig? Allemaal vragen die kunnen spelen en ertoe leiden dat het gesprek uitgesteld wordt. Het kan niettemin bevrijdend werken.

We willen in ons huis de ruimte en mogelijkheid bieden om dat gesprek te voeren. Een zestal mensen verbonden aan ons huis volgen de opleiding bij Hilde Ingels van Amfora VZW om een 'eindelevensgesprek' te voeren.

'Eindelevensgesprek'. Een heel zwaar woord maar het hoeft niet zo zwaar geïnterpreteerd te worden. Eerlijkheidshalve moeten we toegeven dat we tot op heden geen beter woord vonden dat aansluit bij de opzet.

We spreken van een project rond jou als mens. We willen samen met jou kostbaarheden, herinneringen, momenten, belevingen die belangrijk waren in jouw unieke leven bewaren. We willen de mogelijkheid voorzien om het als een schat door te geven.

Wat is dit nu juist? Het gesprek is bedoeld voor iedereen, gelovig of niet gelovig, die in de laatste jaren, maanden, weken... van dat dierbare leven is gekomen. Het gaat niet over je diploma's of je titels, het is geen biografie. Het gaat wel over wat je belangrijk vond, waar je dankbaar voor bent, wat je trots maakte, waar je misschien spijt van hebt of wat je verdrietig maakte.

Vaak is het makkelijker om je verhaal te vertellen aan iemand die jou niet kent, waar je geen historiek mee hebt. Iemand die zonder oordeel je gesprekspartner zal zijn.

Als je dat gesprek graag wil voeren zal één van onze vrijwilligers/collega's bij jou langskomen voor een interview van een klein uur. Hij of zij schrijft wat je vertelt in een tekst, die je kan nalezen.

Als je dit wenst kan er een boekje van worden gemaakt. Er kunnen, als je dat zelf wenst, enkele foto's aan toegevoegd worden. Na een drietal weken wordt het boekje jou in een doosje terugbezorgd. Je beslist zelf wat je ermee doet: opbergen, laten lezen, tonen aan kinderen of kleinkinderen... Het gesprek en het boekje kunnen verbindend werken. Het kan een herinnering vormen, zelfs als je er niet meer bent.

Dit alles is kostenloos voor jou.

Het is mogelijk dat je liever geen neergeschreven woorden, geen boekje hebt. Dat je er enkel over wil praten. Ook dat kan!

Een gesprek kan je aanvragen bij de palliatief referent of de leidinggevende van de afdeling.

Dit project is een initiatief die voortvloeit uit de samenwerking tussen de werkgroep palliatieve zorg en de pastorale werkgroep.

Genegen groeten

Tip in de kijker

Taxicheques

Stad Gent geeft mensen met verplaatsingsmoeilijkheden én een beperkt inkomen de mogelijkheid om taxicheques aan te kopen. Met die taxicheques kan je goedkoper gebruik maken van een vergunde Gentse taxi.

Wat zijn de voorwaarden?

Om taxicheques te kunnen kopen moet je **tegelijk** aan de volgende voorwaarden voldoen:

- Je woont in Gent of in een deelgemeente van Gent
- De dokter bevestigt dat je het openbaar vervoer of de wagen niet alleen kan gebruiken
- Je hebt een beperkt inkomen:
 - o Ofwel heb je recht op de verhoogde tegemoetkoming van de ziekteverzekering. Als dit zo is, eindigt de code op je stickers van het ziekenfonds meestal op 1. Vraag dit na bij je ziekenfonds
 - o Ofwel ben je in budgetbeheer of budgetbegeleiding (via het OCMW)
 - o Ofwel heb je een collectieve schuldenregeling

Hoeveel kost het?

- Je betaalt 0,90 euro voor een taxicheque die 2,5 euro waard is
- Per jaar kan je maximaal 150 cheques kopen. Zo betaal je maar 135 euro om voor 375 euro met de taxi te rijden
- Per aankoop moet je minstens 10 taxicheques bestellen

Wat heb ik nodig?

Bij de aankoop van taxicheques moet je een persoonlijke gebruikerskaart voorleggen. Deze gebruikerskaart moet je aanvragen en is 5 jaar geldig.

Hoe gebruik je de taxicheques?

- De taxicheques zijn strikt persoonlijk. Je mag je bij een taxirit wel laten vergezellen door een familielid of vriend (uiteraard betalen deze personen NIET, want men betaalt per taxirit, niet per persoon).
- Het taxibedrijf waar je beroep op doet moet in Gent gevestigd zijn. Elke et taxicheques aanvaarden als betaalmiddel.
- Als je niet genoeg taxicheques hebt om de taxichauffeur volledig te vergoeden, betaal je de rest van de rit aan het gewone tarief.
- Ter controle kan de taxichauffeur je vragen om je gebruikerskaart en identiteitskaart te tonen.

Omruijing bij start van nieuw jaar

Taxicheques zijn één jaar geldig. Je kan ze gebruiken tot 15 januari in het nieuwe jaar. Niet-gebruikte cheques kan je (vóór 1 maart van het volgende jaar) omruilen tegen geldige taxicheques van het nieuwe jaar. Dit kan enkel aan het loket van Gentinfo Onthaal in het Stads Kantoor, in de Stadswinkel, in het wijkkantoor Rabot of in een van de dienstencentra van de Stad Gent. Hierbij moet je ook je gebruikerskaart kunnen tonen. **Opgelet! Bij omruiling moet er 0,10 euro worden bijbetaald per taxicheque, aangezien de cheques in 2024 duurder zijn.**

Persoon in de kijker

Dag iedereen,

Mijn naam is Sarah De Schryver (44j) en ik werk als receptioniste aan het onthaal van de Refuge, maar ik heb dit niet altijd gedaan... Ik ben hier 23 jaar geleden begonnen op de boekhouding, maar zo'n 4 jaar geleden kwam er een plaatsje vrij aan het onthaal en ik heb niet getwijfeld. Ik hou van sociaal contact en variatie en zeg nu zelf, waar kan je dat nog meer hebben dan aan de receptie?



Ik woon in een klein dorpje Burst (tegen Aalst) zo'n 27km van hier. Ik woon daar in een appartement met het mooiste zicht van de streek. Zo ver ik kan kijken zie ik velden. Super toch! Voorlopig woon ik daar alleen, maar ik hoop dat er in de nabije toekomst een hondje op mij zal wachten als ik thuis kom van het werk. De enige reden dat ik nog geen hond heb, is omdat ik het nog praktisch moet bekijken of het zal lukken. Want zoals jullie misschien al gezien hebben, zit ik in een rolstoel en dan is het niet zo evident om een puppy op te kweken en te verzorgen.

In mijn vrije tijd probeer ik mij met van alles bezig te houden zoals juweeltjes maken, gelnagels leggen, op stap gaan met vrienden, naar concerten gaan... Van concerten gesproken. Daar is er ééntje dat ik nooit zal vergeten. Het concert van de Foo Fighters in 2012 op Pukkelpop. Dan heb ik de leden van de groep mogen ontmoeten en daarna mocht ik het concert vanop het podium bekijken. En als grote verrassing heeft hij voor 70.000 mensen een liedje voor mij opgedragen. Het was een onvergetelijke dag.

Nu weten jullie toch al wat meer over wie ik ben hé. Dus kom gerust maar eens langs als je vragen of problemen hebt. Dan los ik die graag voor u op. Of gewoon een babbeltje slaan, je weet mij te vinden hé

Vele groetjes
Sarah

April de Toevlucht

MAANDAG 1/apr	DINSdag 2/apr	WOENSDAG 3/apr	DONDERDAG 4/apr	VRIJDAG 5/apr
GESLOTEN	VM Krant & fitness Eucharistieviering Lottoquiz NM Ons zanguurtje	VM Krant & fitness Blokkenquiz NM Paasbingo	VM Krant & fitness ABC quiz Koken met Jana NM Moestuin Creatief brein	VM Krant & fitness Oude beroepen NM Swingo
MAANDAG 8/apr	DINSdag 9/apr	WOENSDAG 10/apr	DONDERDAG 11/apr	VRIJDAG 12/apr
VM Krant & fitness Waterpong NM Wereldbingo Wandeling	VM Krant & fitness Denkspelen Ontbijt met eitjes NM Reminiscentie april Eucharistieviering	VM Krant & fitness Trivial pursuit Koken met Cindy NM Huisje weltevree	VM Krant & fitness Stoelgymnastiek NM Optreden Glenn Thienpont	VM Krant & fitness Dobbeldenkspel NM Zot van Vlaanderen
MAANDAG 15/apr	DINSdag 16/apr	WOENSDAG 17/apr	DONDERDAG 18/apr	VRIJDAG 19/apr
VM Krant & fitness Kookactiviteit Quiz't NM Petanque	VM Krant & fitness Eucharistieviering Gent Karikatuur NM Ons zanguurtje Modeshow New Milo	VM Krant & fitness Bingo Ottogracht NM Beweging met studenten LO Woordspel	VM Krant & fitness Big picture NM Beweging met studenten LO Zitdansen Viltten met Greta	VM Krant & fitness Kamelenrace NM Pakjesspel
MAANDAG 22/apr	DINSdag 23/apr	WOENSDAG 24/apr	DONDERDAG 25/apr	VRIJDAG 26/apr
VM Krant & fitness Diabetesquiz NM Week van de valpreventie Memory valpreventie	VM Krant & fitness Eucharistieviering Stedenquiz NM Week van de valpreventie Quiz valpreventie	VM Krant & fitness Vragenbal NM Beweging met studenten LO Schoenenverkoop	VM Krant & fitness Week van de valpreventie Valpreventietest NM Optreden Kloaver 4 Eucharistieviering	VM Krant & fitness Beweeg parcours Koken met An NM Week van de valpreventie Yoga
MAANDAG 29/apr	DINSdag 30/apr			
VM Krant & fitness Woordslang NM Reminiscentie boomerang	VM Krant & fitness Eucharistieviering Openhartig NM Verkoop nachtkledij Ligne douce			

April de Refuge

MAANDAG 1/apr	DINSDAG 2/apr	WOENSDAG 3/apr	DONDERDAG 4/apr	VRIJDAG 5/apr
GESLOTEN	VM Krant & fitness Eucharistieviering NM Ons zanguurtje Paasbingo	VM Krant & fitness Maandblad overlopen NM Big picture	VM Krant & fitness Jenga Koken met Jana NM Pim pam pet Moestuin	VM Krant & fitness Raad het plaatje NM Het foute spreekwoord
MAANDAG 8/apr	DINSDAG 9/apr	WOENSDAG 10/apr	DONDERDAG 11/apr	VRIJDAG 12/apr
VM Krant & fitness Centenbak NM Vijven en zessen Wandeling	VM Krant & fitness Color cards Ontbijt met eitjes NM Schilderen Eucharistieviering 11u	VM Krant & fitness Themaquiz hoepels Koken met Cindy NM Bewegingstwister	VM Krant & fitness Tien voor taal NM Optreden Glenn Thienpont	VM Krant & fitness Beweging parachute NM Reminiscentie april
MAANDAG 15/apr	DINSDAG 16/apr	WOENSDAG 17/apr	DONDERDAG 18/apr	VRIJDAG 19/apr
VM Krant & fitness Kookactiviteit Dobbeldenkspel NM Puzzelen	VM Krant & fitness Eucharistieviering Denksport NM Ons zanguurtje Modeshow New Milo	VM Krant & fitness Bingo Ottogracht NM Beweging met studenten LO	VM Krant & fitness Geef me er 5 NM Beweging met studenten LO Zitdansen Vilten met Greta	VM Krant & fitness Potje geluk NM 50 jaar huwelijk Claudine <u>Van jong naar oud</u>
MAANDAG 22/apr	DINSDAG 23/apr	WOENSDAG 24/apr	DONDERDAG 25/apr	VRIJDAG 26/apr
VM Krant & fitness Reminiscentie boekjes NM Week van de valpreventie Memory valpreventie	VM Krant & fitness Eucharistieviering Rijmrad NM Week van de valpreventie Quiz valpreventie	VM Krant & fitness Dierengeluiden NM Beweging met studenten LO Schoenenverkoop	VM Krant & fitness Week van de valpreventie Valpreventietest NM Optreden Kloaver 4 Eucharistieviering	VM Krant & fitness Bewegingsparcours Koken met An NM Week van de valpreventie Yoga
MAANDAG 29/apr	DINSDAG 30/apr			
VM Krant & fitness Beweegkaartjes NM Memory dieren	VM Krant & fitness Show it Eucharistieviering NM Verkoop nachtkledij Ligne douce			

Wist je datjes

- ✓ De naam april komt vermoedelijk van het Latijnse werkwoord aperire, dat "openen" betekent. Waarschijnlijk verwijst dit naar de groei van de planten en bloemen in de lente.
- ✓ Wist je dat 'Lente' is afgeleid van het woord 'lang'? Lente betekent oorspronkelijk 'het lengen der dagen' en dat is nu juist wat er in het voorjaar gebeurt.
- ✓ Wist je dat roodborstjes het hardst, langst en indringendst in de lente zingen als ze op zoek zijn naar een partner. Het gezang in de vroege ochtend heeft meestal te maken met de afbakening van het territorium.
- ✓ Kinderen die geboren in april zijn hebben vaak last van minder allergieën.
- ✓ Briljante mensen zagen het levenslicht in april! Om er een paar te noemen: Maya Angelou, Leonardo da Vinci, William Shakespeare, maar ook muzikale genieën als Marvin Gaye en Barbra Streisand.
- ✓ Stof dat zich in het puntje van je broekzak verzamelt, heet gnurr.
- ✓ De ideale hoogte om een beboterde boterham te laten vallen zodat hij met de boter naar boven op de grond terecht komt, is 2,5 meter.
- ✓ Bleekselderij heeft negatieve calorieën. Het kost meer calorieën om een stuk selderij te verteren dan dat het oplevert.
- ✓ Katten kunnen zo goed in het donker zien omdat hun ogen licht reflecteren. Licht schijnt in hun ogen en wordt teruggekaatst. Hun ogen zijn eigenlijk een soort ingebouwde zaklampen.
- ✓ Alektorofobie is de angst voor kippen. Op zich niet een raar fenomeen, aangezien kippen verre afstammelingen van de Tyrannosaurus Rex zijn.



✓ Sfeerbeelden













Denksport

2G

Q?

Wat is de juiste oplossing van deze droedel?

.....

Gent 20 maart 2024

Beste bewoner,

Beste familieleden,

Op woensdag 24 april '24 organiseren we terug onze jaarlijkse **schoenenverkoop i.s.m. firma GO De Rijcker**. Dit naar aanleiding van de 13^{de} editie van de **'Week van de Valpreventie'**.

Uit onderzoek blijkt dat 1 op de 2 bewoners van een WZC jaarlijks valt, met mogelijke ernstige gevolgen. Gelukkig kunnen valincidenten voorkomen worden, door de juiste factoren aan te pakken zoals voetproblemen en het dragen van onaangepast schoeisel. Onder een goede schoen verstaat men een schoen die de hele voet omsluit, met een stevige platte zool met reliëf en een goede sluiting.

Deze schoenenverkoop gaat door **van 13u30 t.e.m. 16u00** in de vergaderzalen rechtover de kapel. Men zal hierbij een groot assortiment met comfort, orthopedische en diabetischschoenen tentoonstellen. Er is de mogelijkheid tot het passen van schoenen en het eventueel aankopen ervan.

Indien u zelf niet aanwezig kan zijn om uw moeder, vader, tante, nonkel, ... te begeleiden op de schoenenverkoop, geef dan gerust een seintje aan de kinesist en/of ergotherapeut van de afdeling of aan de sociale dienst (serviceflats).

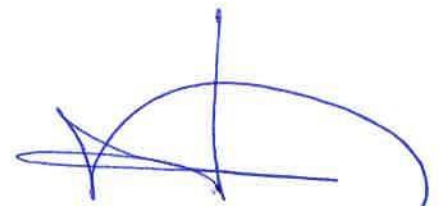
Met vriendelijke groeten,



Régis Van Laere
Directeur Financiën en
Ondersteunende diensten



Sabine Lanszweert
Directeur Wonen en Zorg



Patrick Van Hecke
Algemeen Directeur