

Maandblad Coupurehuis

Dagverzorgingscentrum | Kortverblijf



Jaargang 10 Uitgave 4

april 2025

Beste bezoeker van het dagverzorgingscentrum,

Beste bewoner van het kortverblijf,

De maand april is gearriveerd en Pasen staat voor de deur. Naar aanleiding daarvan zullen wij maandag 21 april gesloten zijn. We geven ook graag nog mee dat we zaterdag 29 maart op zondag 30 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 27 april, gedurende die week zullen er verschillende activiteiten plaatsvinden om alle factoren in de kijker te stellen die het valrisico kunnen doen dalen.

We geven ook al graag mee dat het **ontbijtbuffet** met de familie zal doorgaan op **woensdag 21/5**. Hou deze datum dus maar vrij, inschrijven kan via de uitnodiging. Ook volgende data kan u al noteren: **15 mei gebruikersraad** voor dvc de Toevlucht en **13 mei gebruikersraad** voor het dvc de Refuge. Allen welkom om samen jullie ervaring en werking van het dagverzorgingscentrum met ons te bespreken. Hiervoor zal nog een uitnodiging volgen. En nog een laatste datum die we graag al meegeven: onze grote uitstap naar de zee op **donderdag 10 juli**, meer info volgt later nog.

Veel leesplezier!

Team dagverzorgingscentrum
Team Coupurehuis



Activiteit in de kijker

	Optredens Op donderdag 10/04 krijgen we bezoek van Violist Stijn Van De Voorde. Op woensdag 30/04 komt Yves Bianco schlagernummers brengen.
	Bezoek 't Uilennestje We ontvangen met plezier opnieuw de peuters van 't Uilennestje. Ook wij gaan bij hen op bezoek gaan om voor te lezen of spelletjes te spelen.
	Week Van De Valpreventie Tijdens de week van de valpreventie zullen we allerlei bewegingsopdrachten uitvoeren alsook het beweegparcours in de Refuge.
	Uitstap Ikea Op woensdag 23/04 komt Milo voor de modeshow in Grand Café en volgt er ook een schoenenverkoop in de kapel.

Thema in de kijker

Suiker misleidt ons verzadigingsgevoel.



In het nieuws

Voldaan, maar toch nog ruimte voor een dessert? Wetenschappers in Keulen hebben ontdekt hoe dat komt. Suiker triggert namelijk je brein om nóg meer suiker te eten. Gewoontedieren hebben nog meer pech: hoe vaker je zoet eet na je maaltijd, hoe meer je lichaam ernaar zal verlangen. Dat vertelt Michaël Sels op Radio 1.

Hoe moet je dit nieuws interpreteren?

Verschillende mechanismes in ons brein zorgen ervoor dat we suiker kunnen blijven eten, ook als we eigenlijk genoeg hebben:

1. Suiker geeft een beloningsgevoel

Zoet eten activeert het beloningssysteem in de hersenen, waardoor we ons goed voelen. Dat fijne gevoel kan sterker zijn dan het signaal dat zegt dat we vol zitten, waardoor we blijven eten.

2. Gewoonte is een boosdoener

Als je vaak suiker eet, gaat je lichaam suiker koppelen aan die beloning. Net zoals Pavlovs honden gingen kwijlen bij het geluid van een bel, kan jouw lichaam zin krijgen in suiker door bepaalde gewoontes. Bijvoorbeeld: als je altijd snoept bij het tv-kijken, zal je op een gegeven moment automatisch zin krijgen in iets zoets zodra je de tv aanzet, ook als je geen honger hebt. Zo kan je brein geprogrammeerd raken om steeds vaker suiker te willen. Let op: dit is geen voedselverslaving, maar een kwestie van gewoontegedrag.

3. Suiker doet onze hersencellen voor verzadiging anders werken

Normaal gesproken helpen bepaalde hersencellen om ons te doen stoppen met eten. We voelen ons dan verzadigd. Maar de wetenschappers in Keulen hebben bij muizen ontdekt dat die hersencellen omgekeerd kunnen werken door suiker. Zodra je suiker proeft, gaan we zo tóch meer honger krijgen, zelfs als we vol zitten. Vroeger was dat handig: in tijden van voedselschaarste hielp dat systeem om extra suiker op te slaan, zelfs als je al genoeg gegeten had. Nu is er altijd voldoende te eten. Daardoor werkt dit systeem niet meer in ons voordeel en kan het juist obesitas veroorzaken.

4. Suiker verandert onze smaak

Wie vaak veel suiker eet, raakt eraan gewend. Daardoor smaakt suiker minder zoet en voel je je minder snel vol, waardoor je je gaat overeten.

Conclusie

Ons brein heeft verschillende manieren om ons te laten doorgaan met suiker eten, ook als we vol zitten. Hersencellen die normaal een gevoel van verzadiging geven, kunnen door suiker omgekeerd gaan werken, waardoor je toch suiker kan blijven eten. Ook je smaak kan gewend raken aan suiker, waardoor het minder zoet smaakt en je minder snel het gevoel krijgt dat je vol zit. De grootste boosdoener lijkt gewoontegedrag. Als je vaak een dessert neemt na het eten, zal je lichaam er automatisch naar verlangen. Kies dus bewust wanneer je een dessert eet en doe het zeker niet na elke maaltijd.

Persoon in de kijker



Mijn naam is Isabel De Waele, maar iedereen noemt mij Belle. Al meer dan 30 jaar ben ik met veel passie werkzaam in De Refuge in Gent, waar ik de rol van personeelsverantwoordelijke en preventieadviseur opneem.

Dit betekent dat ik mij dagelijks inzet voor zowel de medewerkers als de bewoners, met een bijzondere aandacht voor welzijn, veiligheid en een positieve werksfeer. De Refuge is voor mij niet zomaar een werkplek, maar een omgeving waarin zorg en respect centraal staan, en waar ik trots ben deel van uit te maken.

Mijn roots liggen in Adegem, een deelgemeente van Maldegem, maar ondertussen woon ik al 30 jaar met veel plezier in Knesselare. Ondanks de jaren blijft mijn band met mijn geboortestreek sterk, en ik koester de warme herinneringen aan mijn jeugd daar.

Naast mijn werk besteed ik graag tijd aan mijn hobby's. Uit eten gaan is een echte passie: genieten van een heerlijke maaltijd in goed gezelschap is voor mij pure ontspanning. Dit combineer ik graag met een goed glas wijn, want ik hou ervan om nieuwe smaken te ontdekken en bijzondere wijnen te proeven. Vriendschap is voor mij erg belangrijk, en ik trek dan ook graag met vriendinnen op stap om samen mooie momenten te beleven. Daarnaast reis ik heel graag naar Italië, een land dat me keer op keer betovert met zijn rijke cultuur, prachtige landschappen en natuurlijk het heerlijke eten.

Dit jaar heb ik mezelf uitgedaagd om nieuwe hobby's te ontdekken. Zo ben ik gestart met potten bakken, een creatieve en rustgevende bezigheid waarbij ik volledig mijn gedachten kan verzetten. Daarnaast heb ik yoga ontdekt, wat me helpt om fysiek en mentaal in balans te blijven. Deze nieuwe ervaringen hebben me niet alleen verrijkt, maar ook een nieuwe vorm van ontspanning gebracht.

Een jaarlijks hoogtepunt voor mij is Gent Jazz. Muziek heeft altijd een speciale plaats in mijn leven gehad, en dit festival biedt een unieke sfeer waarin ik volledig kan opgaan. Dit jaar kijk ik extra uit naar het optreden van Norah Jones, een van mijn favoriete artiesten.

Wat ik in zowel mijn werk als mijn persoonlijke leven het belangrijkste vind, zijn vriendschap en loyaliteit. Voor mij draait alles om oprechte verbindingen, wederzijds respect en er zijn voor elkaar. Dit geldt niet alleen voor mijn collega's, maar ook voor de bewoners van De Refuge. Ik geloof dat een warme en ondersteunende omgeving het verschil maakt, en ik probeer hier elke dag opnieuw mijn steentje aan bij te dragen.

Kortom, ik ben een gepassioneerde en toegewijde persoon die houdt van gezelligheid, vriendschap en het ontdekken van nieuwe ervaringen. Of het nu op het werk is, tijdens een etentje, een reis naar Italië of een concert op Gent Jazz, ik geniet volop van het leven en de mensen om mij heen.

Tot snel in de Refuge, Isabel

Activiteitenkalender

DVC DE REFUGE & COUPUREHUIS

Di 1/4	10u15	actualiteit	rustruimte dvc
	10u30	kookactiviteit	leefruimte dvc
	10u30	eucharistieviering	kapel
	11u00	openhartig	rustruimte dvc
	15u00	reminiscentieboekjes	rustruimte dvc
	14u30	baknamiddag met Klaartje	leefruimte 1e verdiep
Woe 2/4	10u15	actualiteit	rustruimte dvc
	10u30	fitness	fitnessruimte gelijkvloers
	11u00	sjoelbak	rustruimte dvc
	14u30	solidariteitsnamiddag dvc	grand café
Do 3/4	10u15	actualiteit	rustruimte dvc
	10u15	preisoep maken	leefruimte 1e verdiep
	11u00	vragenbal	rustruimte dvc
	14u30	solidariteitsnamiddag Coupurehuis	grand café
	15u00	raad het liedje	rustruimte dvc
Vr 4/4	10u15	actualiteit	rustruimte dvc
	10u30	kookactiviteit	leefruimte dvc
	11u00	geef me er 5	rustruimte dvc
	14u00	bezoek aan de crèche	vertrek aan het dvc
	15u00	vragenbal	rustruimte dvc
Za 5/4		geen activiteiten	
Zo 6/4		geen activiteiten	
Ma 7/4	10u15	actualiteit	rustruimte dvc
	10u30	fitness	fitnessruimte gelijkvloers
	11u00	quiz hoger/lager	rustruimte dvc
	15u00	de gouden raad van tante Kaat	rustruimte dvc
Di 8/4	10u15	actualiteit	rustruimte dvc
	10u30	verzoeningsviering	kapel
	11u00	zoek het spreekwoord	rustruimte dvc
	15u00	quiz 6 categorieën Gent	rustruimte dvc
Woe 9/4	10u15	actualiteit	rustruimte dvc
	11u00	memory Gent	rustruimte dvc
	14u00	yoga (zie uitnodiging)	rustruimte dvc
	15u00	spreekwoorden op de boerderij	rustruimte dvc
Do 10/4	10u15	kervelsoep maken	leefruimte 1e verdiep
	10u30	beweging met kinderen Heyo kamp	rustruimte dvc
	14u00	opname podcast	wellnessruimte dvc
	15u00	Violist Stijn Van De Voorde	grand café
Vr 11/4	10u15	actualiteit	rustruimte dvc
	10u30	fitness	fitnessruimte gelijkvloers
	11u00	sjoelbak	rustruimte dvc
	15u00	abc quiz	rustruimte dvc
Za 12/4		geen activiteiten	
Zo 13/4	10u30	eucharistieviering Palmzondag	kapel

Activiteitenkalender

DVC DE REFUGE & COUPUREHUIS

Ma 14/4	10u15	actualiteit en galgje	rustruimte dvc
	10u30	kookactiviteit	leefruimte dvc
	14u00	bezoek aan de crèche	vertrek aan het dvc
	15u00	scheurkalender	rustruimte dvc
Di 15/4	09u00	ontbijt met eitjes	leefruimte dvc
	10u15	actualiteit en beweging met kine	rustruimte dvc
	10u30	eucharistieviering	kapel
	13u30	uitstap Intratuin (zie uitnodiging)	vertrek aan het dvc
	15u00	raad de artiest	rustruimte dvc
Woe 16/4	10u15	actualiteit	rustruimte dvc
	11u00	centenbak	rustruimte dvc
	14u00	paaseierenraap	grand café
	15u00	zot van Vlaanderen	rustruimte dvc
Do 17/4	10u15	actualiteit en woordspel	rustruimte dvc
	10u15	paprikasoep maken	leefruimte 1e verdiep
	13u30	uitstap bibliotheek (zie uitnodiging)	vertrek aan het dvc
	15u00	domino	rustruimte dvc
	15u00	viering Witte Donderdag	kapel
Vr 18/4	10u15	actualiteit	rustruimte dvc
	11u00	show it	rustruimte dvc
	15u00	dienst van Goede Vrijdag	kapel
	15u00	quiz Italië	rustruimte dvc
Za 19/4		geen activiteiten	
Zo 20/4	10u30	Paasviering	kapel
Ma 21/4		Paasmaandag - dvc gesloten - geen activiteiten	
Di 22/4	10u15	actualiteit en voedingsspel	rustruimte dvc
	10u30	eucharistieviering	rustruimte dvc
	15u00	activiteit week van de valpreventie	leefruimte dvc
	15u00	zitdansen met Klaartje	rustruimte dvc
Woe 23/4	10u15	actualiteit	rustruimte dvc
	10u30	bewegingsparcours met Klaartje	vertrek aan het dvc
	11u00	activiteit week van de valpreventie	rustruimte dvc
	15u00	modeshow - schoenenverkoop	vergaderzaal kapel
Do 24/4	10u15	actualiteit en kletsdoosje	rustruimte dvc
	10u15	courgettesoep maken	leefruimte 1e verdiep
	15u00	gebedsviering	kapel
	15u00	activiteit week van de valpreventie	rustruimte dvc
Vr 25/4	10u15	actualiteit en nutteloze weetjes	rustruimte dvc
	10u30	bewegingsparcours	vertrek aan het onthaal
	14u00	filmnamiddag	rustruimte dvc
	15u00	netbal	rustruimte dvc De Toevlucht
Za 13/4	10u30	geen activiteiten	
Zo 14/4	10u30	geen activiteiten	

Activiteitenkalender

DVC DE REFUGE & COUPUREHUIS

Ma 28/4

10u15

actualiteit

rustruimte dvc

10u30

fitness

fitnessruimte gelijkvloers

11u00

diabetesquiz

rustruimte dvc

15u00

ladderspel

rustruimte dvc

Di 29/4

10u15

actualiteit

rustruimte dvc

10u30

eucharistieviering

kapel

11u00

time's up

rustruimte dvc

15u00

koffietassenspel

rustruimte dvc

Di 30/4

10u15

actualiteit

rustruimte dvc

10u30

fitness

fitnessruimte gelijkvloers

11u00

zoek het verschil

rustruimte dvc

15u00

optreden Yves Bianco

grand café

Activiteitenkalender

DVC DE TOEVLUCHT & COUPUREHUIS

Di 1/4	10u15 10u30 10u30 11u00 15u00 14u30	actualiteit kookactiviteit eucharistieviering centenbak zeerovers baknamiddag met Klaartje	vergaderzaal dvc leefruimte dvc kapel vergaderzaal dvc vergaderzaal dvc leefruimte 1e verdiep
Woe 2/4	10u15 10u30 11u00 14u30	actualiteit fitness blokkenquiz solidariteitsnamiddag dvc	vergaderzaal dvc fitnessruimte gelijkvloers vergaderzaal dvc grand café
Do 3/4	10u15 10u15 11u00 13u00 14u30 15u00	actualiteit preisoeep maken woorden in het Gents alpcawandeling (zie uitnodiging) solidariteitsnamiddag Coupurehuis woordspel	vergaderzaal dvc leefruimte 1e verdiep vergaderzaal dvc vertrek aan het dvc grand café vergaderzaal dvc
Vr 4/4	10u15 10u30 11u00 14u00 15u00	actualiteit kookactiviteit beweging met kiné bezoek aan de crèche kris kras quiz	vergaderzaal dvc leefruimte dvc rustruimte dvc vertrek aan het dvc vergaderzaal dvc
Za 5/4		geen activiteiten	
Zo 6/4		geen activiteiten	
Ma 7/4	10u15 10u30 11u00 15u00	actualiteit fitness taboe quiz Italië	vergaderzaal dvc fitnessruimte gelijkvloers vergaderzaal dvc vergaderzaal dvc
Di 8/4	10u15 10u30 11u00 15u00	actualiteit verzoeningsviering scheurkalender levensloop doosjes	vergaderzaal dvc kapel vergaderzaal dvc vergaderzaal dvc
Woe 9/4	10u15 11u00 14u00 15u00	actualiteit raad de artiest yoga (zie uitnodiging) natuurquiz	vergaderzaal dvc vergaderzaal dvc rustruimte dvc vergaderzaal dvc
Do 10/4	10u15 10u15 14u00 15u00	actualiteit en waar of niet waar kervelsoep maken opname podcast Violist Stijn Van De Voorde	vergaderzaal dvc leefruimte 1e verdiep vergaderzaal dvc grand café
Vr 11/4	10u15 10u30 11u00 15u00	actualiteit fitness hoger/lager de slimste mens	vergaderzaal dvc fitnessruimte gelijkvloers vergaderzaal dvc vergaderzaal dvc
Za 12/4		geen activiteiten	
Zo 13/4	10u30	eucharistieviering Palmzondag	kapel

Activiteitenkalender

DVC DE TOEVLUCHT & COUPUREHUIS

Ma 14/4	10u15	actualiteit en 1000 vragen	vergaderzaal dvc
	10u30	kookactiviteit	leefruimte dvc
	14u00	bezoek aan de crèche	vertrek aan het dvc
	15u00	reminiscentie april	vergaderzaal dvc
Di 15/4	09u00	ontbijt met eitjes	leefruimte dvc
	10u15	actualiteit en woordzoeker	vergaderzaal dvc
	11u30	eucharistieviering	kapel
	13u30	uitstap Intratuin (zie uitnodiging)	vertrek aan het dvc
Woe 16/4	15u00	beweging met Klaartje	rustruimte dvc
	10u15	actualiteit	vergaderzaal dvc
	11u00	sjoelbak	vergaderzaal dvc
	14u00	paaseierenraap	grand café
Do 17/4	15u00	time's up	vergaderzaal dvc
	10u15	actualiteit en zot van Vlaanderen	vergaderzaal dvc
	10u15	paprikasoep maken	leefruimte 1e verdiep
	13u30	uitstap bibliotheek (zie uitnodiging)	vertrek aan het dvc
Vr 18/4	15u00	talenquiz	vergaderzaal dvc
	15u00	viering Witte Donderdag	kapel
	10u15	actualiteit	vergaderzaal dvc
	11u00	beweegkaartjes	vergaderzaal dvc
Za 19/4	15u00	dienst van Goede Vrijdag	kapel
	15u00	themaspel hoepels	vergaderzaal dvc
Zo 20/4		geen activiteiten	
Zo 20/4	10u30	Paasviering	kapel
Ma 21/4		Paasmaandag - dvc gesloten - geen activiteiten	
Di 22/4	10u15	actualiteit en vragenbal	vergaderzaal dvc
	10u30	eucharistieviering	kapel
	15u00	activiteit week van de valpreventie	vergaderzaal dvc
	15u00	zitzdansen met Klaartje	rustruimte dvc
Woe 23/4	10u15	actualiteit	vergaderzaal dvc
	10u30	bewegingsparcours met Klaartje	vertrek aan het dvc
	11u00	activiteit week van de valpreventie	vergaderzaal dvc
	15u00	modeshow - schoenenverkoop	vergaderzaal kapel
Do 24/4	10u15	actualiteit en openhartig	vergaderzaal dvc
	10u15	courgettesoep maken	leefruimte 1e verdiep
	15u00	gebedsviering	kapel
	15u00	bewegingsparcours	vertrek aan het dvc
Vr 25/4	10u15	actualiteit	vergaderzaal dvc
	10u30	bewegingsparcours	vertrek aan het onthaal
	14u00	filmmiddag	rustruimte dvc
	15u00	netbal	rustruimte dvc De Toevlucht
Za 26/4	10u30	geen activiteiten	
Zo 27/4	10u30	geen activiteiten	

Activiteitenkalender

DVC DE TOEVLUCHT & COUPUREHUIS

Ma 28/4

10u15 actualiteit
10u30 fitness
11u00 herinneringsboekjes
15u00 petanque

vergaderzaal dvc
fitnessruimte gelijkvloers
vergaderzaal dvc
tuin Coupurehuis

Di 29/4

10u15 actualiteit
10u30 eucharistieviering
11u00 ladderspel
15u00 wellnessnamiddag

vergaderzaal dvc
kapel
vergaderzaal dvc
ruimte dvc

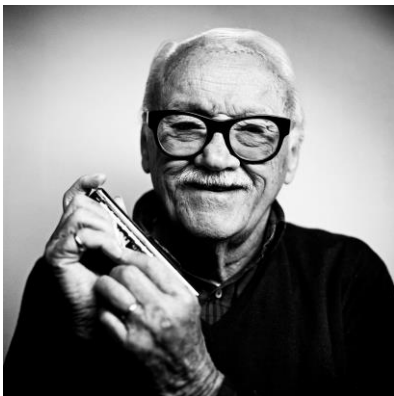
Di 30/4

10u15 actualiteit
10u30 fitness
11u00 big picture
15u00 optreden Yves Bianco

vergaderzaal dvc
fitnessruimte gelijkvloers
vergaderzaal dvc
grand café

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.
- ✓ Een bekende weerspreuk is "April doet wat hij wil", waarmee wordt gedoeld op het feit dat in april heel veel soorten weer mogelijk zijn. Dat het weer zeer wisselvallig kan zijn wordt ook bedoeld met de "Maartse buien, Aprilse grillen".



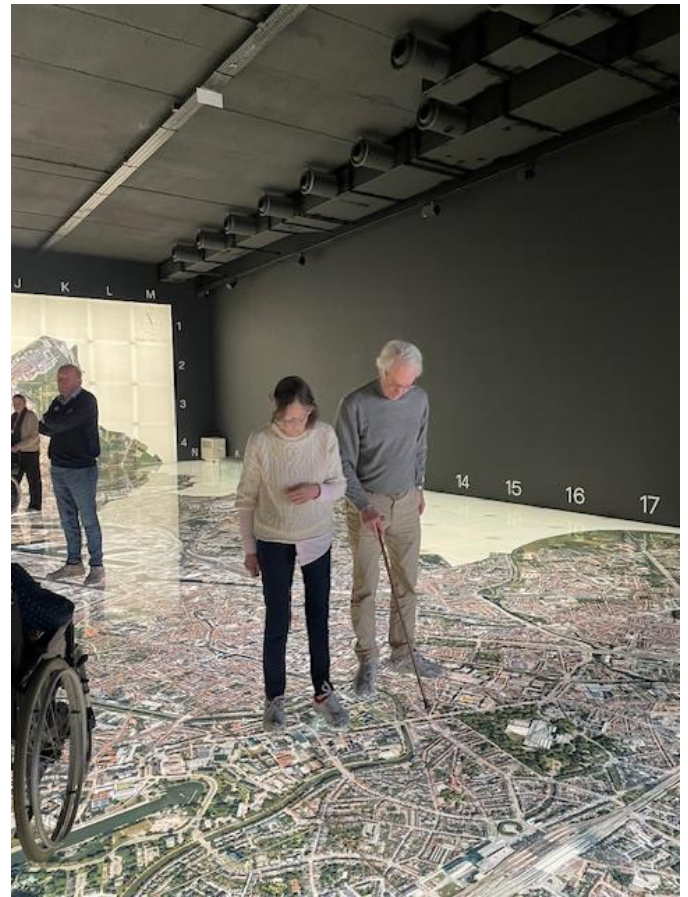
- ✓ Bekende personen die geboren zijn in april zijn bv William Shakespeare, Leonardo Da Vinci, Charlie Chaplin, Toots Thielemans en prinses Eléonore van België.
- ✓ Mensen geboren in de maand april zijn gepassioneerd, fel, krachtig, energiek en moedig.

- ✓ De zon maakt het leven op aarde mogelijk, geeft licht en warmte en is onze grootste bron van energie. Maar wist je dat de zon elk jaar krachtiger schijnt? De zon levert dus ook elk jaar meer gevaren op. Hoe vaker je in de zon bent, hoe groter het risico op huidkanker. Hoe dan ook, de zon heeft een enorme invloed op ons dagelijkse leven. Interessant, en bescherming wordt steeds belangrijker! Smeer je dus goed in :)



- ✓ Wist je dat als je je rechteroog sluit nooit over je rechterschouder kunt kijken?
- ✓ Wist je dat gapen ervoor zorgt dat er meer zuurstof in de hersenen komt, waardoor ze afkoelen en wakker worden geschud?
- ✓ Elk hapje eten dat je neemt, maakt een reis van 7 meter door je lichaam. Zeven meter aan mond, maag en darmen. Dat is net zo lang als een brandweerauto.

Sfeerbeelden















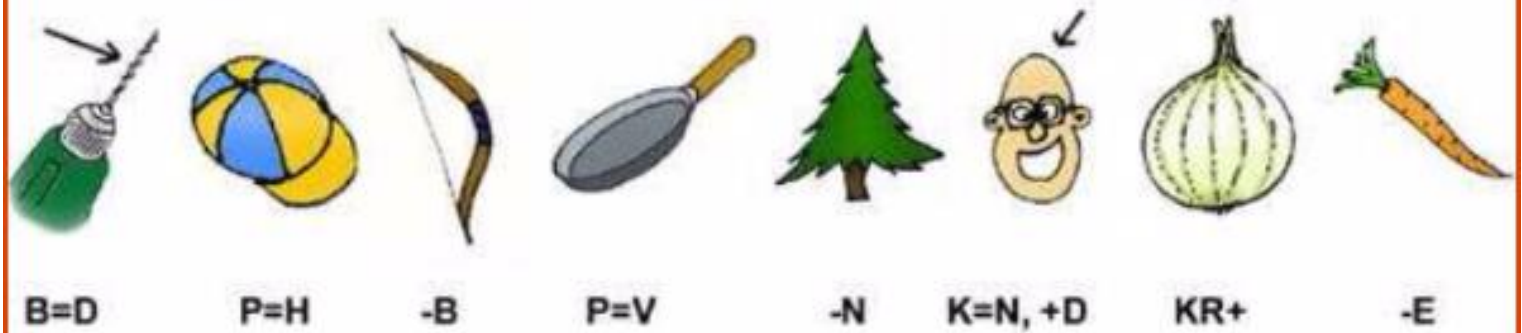








Denksport



Q?

.....