Maandblad Coupurehuis

Dagverzorgingscentrum | Kortverblijf | Ruime kamers



Jaargang 11 Uitgave 11

november 2026

Voorwoord

Beste bezoeker van het dagverzorgingscentrum,
Beste bewoner van het kortverblijf,

November staat voor de deur. De klok is een uurtje teruggedraaid, de avonden vallen vroeger in en buiten kleuren de bomen in alle tinten geel, oranje en rood. Stilaan halen we onze warme jassen en sjaals weer boven. Binnen maken we het gezellig, met een warme tas koffie, een fijne babbel en tijd voor elkaar.

November is ook een maand waarin we stilstaan bij de mensen die we missen. Soms brengt een liedje, een foto of een vertrouwd verhaal mooie herinneringen naar boven.

In de **week van 16 november** vieren we **seniorenweek**, met een themaweek rond **'welzijn'**. Je goed voelen staat centraal, met aandacht voor ontspanning, beweging en fijne momenten samen.

Er staan ook weer **uitstappen** op het programma. Daarnaast nodigen we onze bezoekers en hun familie uit voor een **gezellig ontbijtbuffet**. Samen genieten van iets lekkers en bijpraten: een fijne start van de dag! Meer informatie vinden jullie verder in dit maandblad.

Op **woensdag 11 november, Wapenstilstand, is het dagverzorgingscentrum gesloten.**

We hopen dat jullie ook deze maand met plezier bij ons vertoeven. Laten we samen van november een gezellige maand maken, met aandacht voor elkaar en veel deugddoende momenten.

Warme groet,
Het team van het Dagverzorgingscentrum
Het team Coupurehuis



Activiteit in de kijker

	**Themaweken WELZIJN** De seniorenweek met het thema welzijn vindt plaats vanaf 16 november tot 22 november. Welzijn draait om goed in je vel zitten, zowel lichamelijk als geestelijk. Het is de balans tussen een gezond lichaam, een rustig hoofd en een fijne omgeving. Daarbij willen wij graag die week dat extraatje toevoegen rond het welzijn van onze dagbewoners tijdens onze activiteiten.
	**Ontbijtbuffet** Joepie, op vrijdag 20 november nodigen wij jullie uit voor ons ontbijtbuffet. Dit samen met het team en familie die wenst aan te sluiten. Samen gezellig tafelen in de ochtend met zeer lekkere producten, niets leuker dan dat. Wees welkom!
	**De Blaarmeersen en kringloopwinkel** In november staan er weer enkele leuke uitstappen op de planning. Zo gaan we op dinsdag 17/11 gaan wandelen in en rond de Blaarmeersen. Op vrijdag 27/11 gaan we dan weer opzoek naar leuke tweedehandsspulletjes in de kringloopwinkel.

Thema in de kijker



Regelmatig bewegen vertraagt artrose

Waar komt deze bewering vandaan?

Artrose is een degeneratieve aandoening van een of meerdere gewrichten. ‘Degeneratief’ betekent dat de kwaliteit van het kraakbeen in een gewricht langzaamaan vermindert. Een gewricht wordt aangetast door slijtage of als gevolg van een sportletsel of ongeval. Pijn en bewegingsbeperking, zoals ochtendstijfheid, zijn de belangrijkste klachten.

Er bestaat geen behandeling die je van artrose afhelpt.

De kans dat je artrose ontwikkelt, is groter als je:

- ouder wordt
- vrouw bent (artrose treft vrouwen dubbel zoveel als mannen)
- een erfelijke aanleg hebt voor artrose
- overgewicht hebt
- een probleem hebt aan een gewricht (bijvoorbeeld een vroeger letsel)
- of je gewrichten regelmatig overbelast (bijvoorbeeld veel tillen op je werk, of bij topsport zoals voetbal).

In tegenstelling tot wat veel mensen geloven, kan je de achteruitgang van het gewricht afremmen door meer te bewegen. Dat lijkt voor veel mensen een tegenspraak, omdat ze de artrose van het gewricht wijten aan te veel bewegen. Daarom bewegen ze minder om het aangetaste gewricht te sparen.

Een adviserend arts meldt aan *het Misinformation Rapid Response Team** dat hij geregeld op deze misvatting botst bij arbeidsongeschikte patiënten.

Hoe moet je dit nieuws interpreteren?

Kan bewegen artrose verbeteren?

Lichaamsbeweging schaadt de aangetaste gewrichten niet. Een overzichtsonderzoek van 261 studies over bewegen bij knie- en heupartrose concludeert dat er geen bewijs is dat gewrichten met artrose sneller verslijten als je voldoende beweegt. Bewegen is dus veilig bij artrose.

Er is bewijs dat regelmatig bewegen leidt tot minder pijn en minder functieverlies, zelfs als er structureel niet veel verandert in het aangetaste gewricht.

Je kan de vooruitgang van artrose niet helemaal tegenhouden met bewegen, maar in geval van knie-artrose is bijvoorbeeld wel aangetoond dat je een prothese een tijdje kunt uitstellen als je voldoende beweegt.

Als je helemaal niet beweegt, verslechteren gewrichten met artrose sneller.

Waarom helpt bewegen?

Sportief bewegen houdt kraakbeen soepel. Het werkt als een spons: bij druk wordt het kraakbeen leeg geperst, om zich vervolgens vol te zuigen met gewrichtsvloeistof waarin de nodige voedingsstoffen zitten. Op die manier helpt bewegen de voedselvoorziening van het kraakbeen. Tegelijk versterkt het de pezen, ligamenten en spieren rond het gewricht.

Welk soort beweging is het best?

Artrose verergert met de jaren en beweging kan die achteruitgang vertragen, op voorwaarde dat je:

- veelzijdig beweegt
- je gewrichten niet te vaak eenzijdig belast
- de belasting afstemt op jouw situatie in overleg met een kinesist

Zwemmen, wandelen, fietsen en aangepaste oefeningen in een fitnesscentrum of kinézaal zijn meestal de beste manieren om dat doel te bereiken.

Conclusie

Heel veel mensen krijgen met artrose te maken. Dat leidt tot pijn en stijve gewrichten. Artrose verergert met de jaren. Stilzitten versnelt dat proces. Bewegen vertraagt het. Het aangetaste gewricht belasten kan zeker geen kwaad. Het vermindert zelfs pijn en functieverlies. Het is wel belangrijk om je te laten adviseren door een kinesist. Die kijkt samen met jou welke vormen van beweging het best zijn voor jouw individuele situatie.

Bron: Gezondheid en wetenschap

Persoon in de kijker

Hallo allemaal, ik ben Lena de nieuwe onthaalmedewerker.

Ik woon samen met mijn verloofde in Sint-Denijs-Westrem. Ik werk nu een kleine 2 maand voor de Refuge. Ik ben psychologisch consulent van opleiding met een postgraduaat in de palliatieve zorg.

Ik ben een enorm grote dierenvriend. Mijn vriend en ik hebben samen twee katjes, en willen in de toekomst (als we een huis kunnen vinden) ook graag een hond, kipjes en twee dwergschapen. Ik heb 19 jaar lang ballet gedanst. Daarnaast heb ik ook lang moderne dans, Spaanse dans, hiphop en tapdans gevolgd. Momenteel volg ik lessen pilates en spinning samen met vriendinnen.

In mijn vrije tijd kook, schilder en teken ik heel graag. Ik ben heel graag in de natuur, dus wandelen vind ik ook heel fijn om te doen. Ik hoop in de toekomst een huis te vinden samen met mijn vriend, met zoveel mogelijk natuur.

Ik ben heel blij dat ik het refuge team mag versterken 😊.







Activiteitenkalender
De Refuge
november

Activiteitenkalender dvc De Refuge & Coupurehuis

MAANDAG 02 november	DINSDAG 03 november	WOENSDAG 04 november	DONDERDAG 05 november	VRIJDAG 06 november
10:15 Bewegingsactiviteit 11:15 Halloweenquiz 15:00 Muziekbingo	10:15 Bewegingsactiviteit 10:30 Eucharistieviering herdenking 11:15 Scheurkalender 15:00 Ons zanguurtje 15:00 Spreekwoorden op de boerderij	10:15 Bewegingsactiviteit 10:15 Kookactiviteit 11:15 Galgje 15:00 Optreden Geert en Liselotte *(Grand café)*	10:00 Tomatensoep met Klaartje 10:15 Bewegingsactiviteit 11:15 Reminiscentie november 14:30 Fitness met Morgane 15:00 Crea Kerstmarkt 15:00 Woordzoeker *(leefruimte eerste verdiep)*	10:15 Bewegingsactiviteit 11:15 Zoogdierenquiz 15:00 Waar of niet waar
MAANDAG 09 november	**DINSDAG 10 november**	**WOENSDAG 11 november**	**DONDERDAG 12 november**	**VRIJDAG 13 november**
10:15 Bewegingsactiviteit 11:15 Kamelenrace 15:00 Potje geluk	10:15 Bewegingsactiviteit 10:30 Eucharistieviering *(kapel)* 11:15 Netbal 15:00 Beroepenquiz	**GESLOTEN**	10:00 Champignonsoep met Klaartje 10:15 Bewegingsactiviteit 11:15 Muziekmemory 14:30 Fitness met Morgane 14u30 Wellness met Klaartje 14:30 Uitstap Uilennestje 15:00 Puzzelen 15:00 Crea Kerstmarkt	10:15 Bewegingsactiviteit 11:15 Ringwerpen 15:00 Muziekmappen
MAANDAG 16 november	**DINSDAG 17 november**	**WOENSDAG 18 november**	**DONDERDAG 19 november**	**VRIJDAG 20 november**
10:15 Bewegingsactiviteit 11:15 Nutteloze weetjes 15:00 Receptie themaweek welzijn	10:15 Bewegingsactiviteit 10:30 Eucharistieviering *(kapel)* 11:15 Kookactiviteit 15:00 Ons zanguurtje 15:00 Uitstap Blaarmeersen/carrefour 15:00 Crea Kerstmarkt 15:00 Verjaardagsfeest 100 jarige	10:15 Bewegingsactiviteit 11:15 Pictionary 15:00 Activiteit Trialoog/welzijn	10:00 Bloemkoolsoep met Klaartje 10:15 Veilig in het verkeer 11:15 Beweging met Morgane 14:30 Fitness met Morgane *(fitnesszaal Coupurehuis)* 14:30 Zitdansen *(vergaderzaal)* 15:00 Voedingsspel	9:00 Ontbijtbuffet 11:15 Activiteit thema welzijn 15:00 6 categorieen Gent
MAANDAG 23 november	**DINSDAG 24 november**	**WOENSDAG 25 november**	**DONDERDAG 26 november**	**VRIJDAG 27 november**
10:15 Bewegingsactiviteit 11:15 Centenbak 15:00 De schat van je leven	10:15 Bewegingsactiviteit 10:30 Eucharistieviering *(kapel)* 11:15 Gent karikatuur 15:00 Crea Kerstmarkt 15:00 Activiteit wensboom 15:00 Individuele ergotherapie met Klaartje	9:00 Ontbijt met eitjes 10:15 Bewegingsactiviteit 11:15 Memory trouwen 15:00 Optreden Animaction *(Grand Café)*	10:00 Paprikasoep met Klaartje 10:15 Bewegingsactiviteit 11:15 Uilennestje komt langs 14:30 Fitness met Morgane 14:30 Adventskransen maken 15:00 Eucharistieviering 15:00 2 Zoek de verschillen 15:00 2 Ligne Douce	10:15 Bewegingsactiviteit 10:15 Kookactiviteit 11:15 Belgische quiz 15:00 Uitstap Kringloopwinkel 15:00 Zintuigenspel
MAANDAG 30 november				
10:15 Bewegingsactiviteit 11:15 Kip en ei 15:00 Ganzenbord spreekwoorden				

Alle activiteiten gaan door in het dagverzorgingscentrum (gelijkvloers), tenzij anders vermeld. Soep Klaartje steeds leefruimte eerste verdiep.

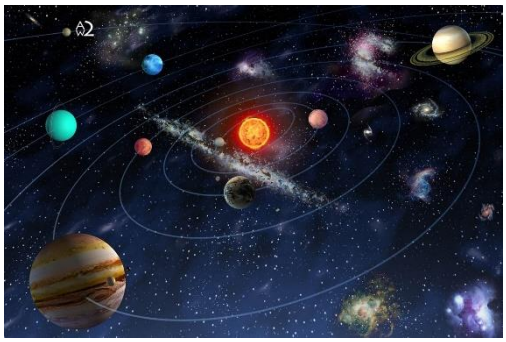
Activiteitenkalender
De Toevlucht
november

Activiteitenkalender dvc De Toevlucht & Coupurehuis

MAANDAG 02 november	DINSDAG 03 november	WOENSDAG 04 november	DONDERDAG 05 november	VRIJDAG 06 november
10:15 Actualiteit 11:15 Kletspot 15:00 Algemene kennis quiz	10:15 Actualiteit 10:30 Eucharistieviering *(kapel)* 11:15 Zoek het woord 15:00 Ons zanguurtje 15:00 Halloweenquiz	10:15 Actualiteit 10:15 Kookactiviteit 11:15 Blokkenquiz 15:00 Optreden Geert en Liselotte *(Grand café)*	10:00 Tomatensoep met Klaartje 10:15 Actualiteit 11:15 Zoek de verschillen 14:30 Fitness met Morgane 15:00 Pim pam pet	10:15 Actualiteit 11:15 Taboe 15:00 Spreekwoorden en gezegdes
MAANDAG 09 november	**DINSDAG 10 november**	**WOENSDAG 11 november**	**DONDERDAG 12 november**	**VRIJDAG 13 november**
10:15 Actualiteit 11:15 Rijmrad 15:00 Geschiedenis quiz	10:15 Actualiteit 10:30 Eucharistieviering *(kapel)* 11:15 Muziekmemory 15:00 Taalspelletjes	**GESLOTEN**	10:00 Champignonsoep met Klaartje 10:15 Actualiteit 11:15 Lottoquiz 14:30 Fitness met Morgane *(fitnesszaal Coupurehuis)* 14:30 Uitstap Uilennestje 15:00 Monopoly	10:15 Actualiteit 11:15 Scheurkalender 15:00 Wereldbingo
MAANDAG 16 november	**DINSDAG 17 november**	**WOENSDAG 18 november**	**DONDERDAG 19 november**	**VRIJDAG 20 november**
10:15 Actualiteit 11:15 Kruiswoordraadsel 15:00 Receptie themaweek welzijn	10:15 Actualiteit 10:30 Eucharistieviering *(kapel)* 11:15 Kookactiviteit 11:15 Bewegingsactiviteit 15:00 Ons zanguurtje 15:00 Uitstap Blaarmeersen/carrefour 15:00 Voedingsspel	10:15 Actualiteit 11:15 Dieren en sporen memory 15:00 Activiteit Trialoog/welzijn	10:00 Bloemkoolsoep met Klaartje 10:15 Actualiteit 11:15 Activiteit thema welzijn 14:30 Fitness met Morgane *(fitnesszaal Coupurehuis)* 14:30 Zitdansen *(vergaderzaal)* 15:00 De slimste mens	9:00 Ontbijtbuffet 11:15 Actualiteit/Gent expert 15:00 Beweging met Morgane
MAANDAG 23 november	**DINSDAG 24 november**	**WOENSDAG 25 november**	**DONDERDAG 26 november**	**VRIJDAG 27 november**
10:15 Actualiteit 11:15 Gent karikatuur 15:00 Raad het liedje	10:15 Actualiteit 10:30 Eucharistieviering *(kapel)* 11:15 Ringwerpen 15:00 Talenquiz	9:00 Ontbijt met eitjes 10:15 Actualiteit 11:15 Sjoelbak 15:00 Optreden Animaction *(Grand Café)*	10:00 Paprikasoep met Klaartje 10:15 Actualiteit 11:15 Uilennestje komt langs 14:30 Fitness met Morgane *(fitnesszaal Coupurehuis)* 15:00 Eucharistieviering 15:00 Activiteit wensboom 15:00 2 Ligne Douce	10:15 Actualiteit 10:15 Kookactiviteit 11:15 Zoek het woord 15:00 Uitstap Kringloopwinkel 15:00 Mens erger je niet
MAANDAG 30 november				
10:15 Actualiteit 11:15 Wie wordt multimiljonair 15:00 Beweging met Saartje				

Alle activiteiten gaan door in het dagverzorgingscentrum (gelijkvloers), tenzij anders vermeld. Soep Klaartje steeds leefruimte eerste verdiep.

Wist je datjes



Wist je dat het in de ruimte volledig stil is? Geluid heeft namelijk een medium zoals lucht of water nodig om zich te kunnen verplaatsen via trillingen. Omdat de ruimte een vacuüm is zonder atmosfeer, kunnen geluidsgolven daar simpelweg niet reizen.

Amai, je hersenen verbruiken enorm veel energie. Hoewel het brein slechts zo'n twee procent van je totale lichaamsgewicht uitmaakt, slokt het wel twintig procent van alle calorieën op. Die energie is constant nodig om miljarden signalen tussen je neuronen te versturen.

Wist je dat ketchup in de negentiende eeuw werd verkocht als medicijn? Een Amerikaanse arts beweerde destijds dat de tomatensaus een wondermiddel was tegen diarree en galbulten. De saus werd toen zelfs ingedikt en in pilvorm verkocht bij apotheken voordat het een populaire smaakmaker werd.



De film Titanic kostte meer geld om te maken dan de bouw van het echte schip. De bouw van de originele Titanic kostte in 1912 omgerekend naar de huidige waarde zo'n 120 tot 150 miljoen dollar. De iconische Hollywoodfilm uit 1997 had daarentegen een gigantisch productiebudget van maar liefst 200 miljoen dollar.

De Chinese Muur is gebouwd met behulp van kleefrijst. Tijdens de Ming-dynastie mengden arbeiders gekookte kleefrijstpap door de kalkmortel om de stenen extra stevig aan elkaar te metselen. Dit geheimzinnige ingrediënt bleek zo effectief dat veel delen van de muur na eeuwen nog steeds kaarsrecht overeind staan.



Sfeerbeelden



















































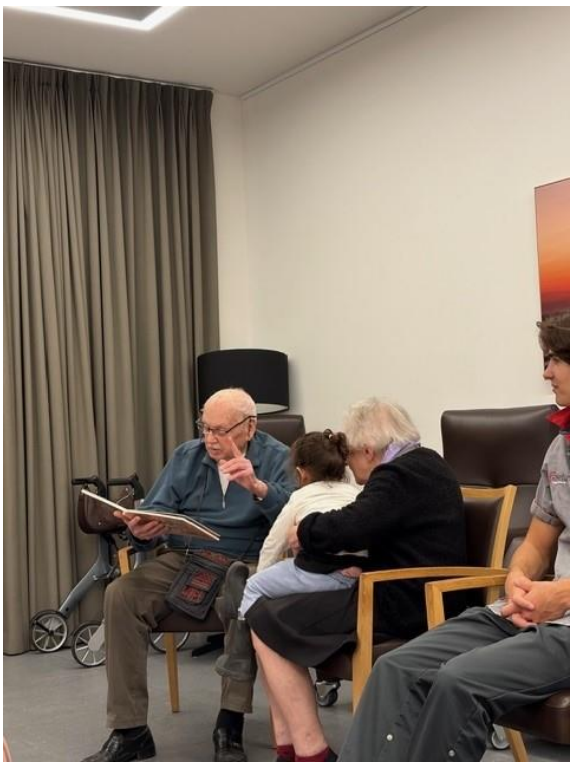
















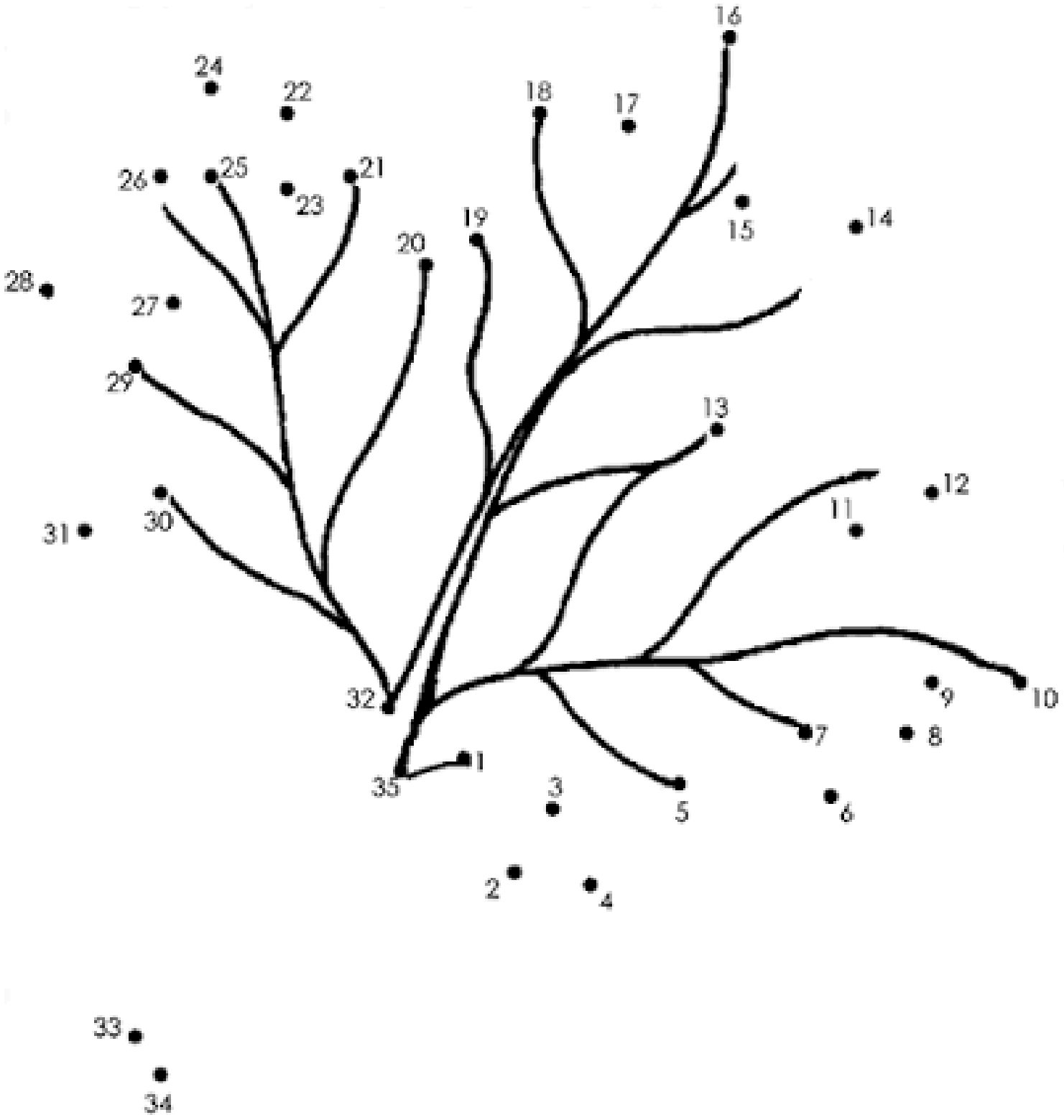








Denksport


16
24
22
18
17
26
25
21
23
19
15
14
20
28
27
29
13
12
11
31
30
32
9
10
7
8
1
35
3
5
6
2
4
33
34

