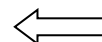


ÊK ZE ZOATE
JULI - AUGUSTUS 2019



Dag allemaal,

Hier zijn we met een nieuwe uitgave van 'Êk ze Zoate'.

Hierin vinden jullie alle geplande activiteiten voor de maanden juli en augustus.

In de vorige uitgave leerden we Ann Gheldof iets beter kennen. Deze keer vertelde Joyce Beschuyt een beetje haar levensverhaal. Benieuwd naar haar verhaal, blader snel verder!

Foto's van activiteiten, verslag van de gebruikersraad, klassement van de kaarting, geheugenspelletjes, de jarigen in juli en augustus en nog zoveel meer.... Dit kun je allemaal lezen in deze uitgave van 'Êk ze Zoate'.

Om misverstanden te vermijden wil ik nog even dit meegeven: Als ik in het krantje vermeld dat iedereen een uitnodiging krijgt voor een activiteit, dan bedoel ik hiermee dat de eerste contactpersoon van iedere bewoner deze ontvangt. Wij sturen de brieven niet naar alle familieleden maar veronderstellen dat jullie onderling met elkaar communiceren.

De activiteiten die doorgaan in **juli**:

Op **donderdag 4 juli** trakteren we jullie allen op een **aperitiefje**. Dit ter gelegenheid van de jarigen van de maand juli. Santé!

In juli gaan we **elke donderdagnamiddag** gaan wandelen behalve op donderdag 11 juli. Tijdens de wandelingen doen we ook telkens een terrasje. We maken een lijst op zodat iedereen die wil minimaal één keer kan deelnemen. Dus als je de eerste keer niet op de lijst staat, geen nood, je komt zeker aan de beurt. Familieleden die interesse hebben om mee te gaan op wandeling, geef ons een seintje!

Om de drie jaar passeert er in Nieuwpoort een Reuzenstoet. Dit jaar is dit op **zondag 7 juli**. Wij gaan ook eens een kijkje gaan nemen met de bewoners. Wie interesse heeft, laat u horen ! Als er familieleden of andere bezoekers geïnteresseerd zijn om mee te gaan en iemand van de bewoners de helpen duwen in de rolwagen of te begeleiden met een rollator, geef een seintje aan iemand van de animatie, alle hulp is welkom ! Blader ook snel door in het boekje om meer te lezen over de Reuzenstoet.

Op **woensdag 24 juli** gaan we na jaarlijkse gewoonte een activiteit organiseren rond Tour de France. Wilt u mee quizen en al u kennis tonen, kom langs in de cafetaria !

Op **woensdag 31 juli** knutselen we samen met de speelpleinwerking van Nieuwpoort vogelhuisje in teken van de week van dementie die doorgaat in september.

Wat is er te doen in **augustus**?

We klinken op de jarigen van augustus op **donderdag 1 augustus**.

Ook in augustus gaan we **elke donderdagnamiddag** wandelen met aansluitend een terrasje, zoals in juli. Wie ons kan helpen met het duwen van een rolwagen, geef gerust een seintje aan iemand van de animatie.

Op **10 augustus** gaat de 11^{de} editie door van het zomerfeest. Er wordt voor het woonzorgcentrum een tent geplaatst en iedereen krijgt een uitnodiging om mosselen of vol au vent te komen eten. Lia Linda zal zorgen voor ambiance ! Iedereen is van harte welkom.

**Wij verwelkomen volgende residenten in ons
rusthuis:**

Dedrie Margaretha

Geboortedatum: 09/06/1923

Margaretha werd opgenomen in kamer
2A207 op de tweede verdieping

Combrez Odiel

Geboortedatum: 13/07/1924

Odiel werd opgenomen in kamer 2C218
op de tweede verdieping

Defoer Marie-Louise

Geboortedatum: 21/10/1930

Marie-Louise werd opgenomen in kamer
2A215 op de tweede verdieping

Symoens Gabriel

Geboortedatum: 25/06/1946

Gabriel werd opgenomen in kamer
0C07 op het gelijkvloers

Kortverblijf

Warnez Mariette

Mariette verblijft in de Zathe van
11/06/2019 t.e.m. 23/07/2019 in kamer
2A218 op de tweede verdieping

Loyson Simonne

Simonne verblijft in de Zathe van
06/06/2019 t.e.m. 05/08/2019 in kamer
0B14 op het gelijkvloers

Wij namen afscheid van:

Jospeh Puystiens	overleden in WZC De Zathe op 06/05/2019
Maria Simoen	overleden in WZC De Zathe op 21/05/2019
Simonne Demey	overleden in WZC De Zathe op 24/05/2019
Yolande Soete	overleden in WZC De Zathe op 01/06/2019

Afscheid nemen...

*is met zachte vingers
wat voorbij is
dichtdoen
en verpakken
in goede gedachten der
herinnering...*

*is verwijlen
bij een brok leven
en stilstaan
op de pieken*

van pijn en vreugd...

Afscheid nemen

is met dankbare handen

weemoedig meedragen

al wat waard is

niet te vergeten...

is moeizaam de draden losmaken

en uit het spinrag der belevenissen

loskomen,

achterlaten

en niet kunnen vergeten...



Waar is vroegtijdige zorgplanning goed voor?

De laatste jaren komen mensen steeds meer voor onverwachte en moeilijke vragen te staan.

De medische mogelijkheden lijken bijna onbeperkt: experimentele chemotherapie, beademingsapparatuur, kunstmatige voeding... om er enkele te noemen.

Heb je wel eens nagedacht over welke behandelingen je later wel of niet zou willen, als je ongeneeslijk ziek zou zijn?

Deze vraag wordt hier niet zomaar gesteld. Er bestaat namelijk een wet over de rechten van de patiënten. En volgens die wet heb je als patiënt het recht om mee te beslissen over dergelijke behandelingen.

Waarom nu al?

Zolang je gezond bent lijkt dit mogelijk wat vreemd. Waarom zou je daar vandaag al bij stilstaan, zelfs al voel je je nog niet eens oud?

Misschien denkt iemand: 'voor mij moet dat niet, want ze zullen wel weten wat ik wil, als het zo ver is.' Hopelijk is dat zo...

Toch leert de ervaring dat er gemakkelijk misverstanden opduiken. Iemand anders zegt: 'Ik doe het later wel.' Goed,

maar stel dat jou plots iets zou overkomen waardoor je niet meer kan zeggen wat je wil? Wanneer je bijvoorbeeld buiten bewustzijn zou geraken?

Precies omdat de medische wereld zo snel verandert, omdat er een wet over je rechten als patiënt bestaat en omdat je gezondheid niet voorspeld kan worden, wordt deze informatie gegeven.

Wat heeft je huisarts met vroegtijdige zorgplanning te maken?

Meestal is er tussen jou en je huisarts iets heel belangrijks aanwezig: vertrouwen. Het werkt ook omgekeerd: de huisarts moet de patiënt kunnen vertrouwen.

Alles wat jij en je huisarts bespreken, blijft tussen jullie. Artsen hebben beroepsgeheim. Je huisarts weet het meest over je gezondheid en daarom is die de aangewezen persoon om met jou een vertrouwelijk gesprek te voeren over later.

Praten over je toekomstige zorg doe je beter wanneer je nog gezond bent. Zo heb je de tijd om na te denken over wat je huisarts vertelt over de verschillende situaties, waarin zieke mensen terecht kunnen komen. Zo kan je er ook over praten met de mensen die je dierbaar zijn.

In ons woonzorgcentrum staat ook de hoofdverpleegkundige van uw dienst klaar met alle informatie.

Hoe kunnen artsen rekening houden met je wil, als je het zelf niet meer kan zeggen?

Als je zelf je wens niet meer kan uitdrukken dan word je volgens de wet vertegenwoordigd door iemand anders.

De artsen vragen dan aan de familie of ze instemt met de voorgestelde behandeling. Ook hier geldt dat de artsen eerst correcte informatie geven over de behandelingen die ze wel of niet voorstellen.

De 'Wet van de Patiëntenrechten' biedt nog andere mogelijkheden. Je kan namelijk vooraf een vertegenwoordiger aanwijzen die later in jouw naam kan spreken, wanneer je het zelf niet meer kan. Een familielid of een goede vriend kan je als vertegenwoordiger benoemen. Als je dan later je wil niet meer zou kunnen uitdrukken spreekt die persoon in jouw naam. Het beste is om nu al duidelijk aan de vertegenwoordiger te zeggen welke behandeling je wel nog wil. Zelf een vertegenwoordiger benoemen geeft je veel meer zekerheid dat je enkel nog die zorg krijgt die je zelf zou hebben aanvaard.

Natuurlijk gaat dat niet vanzelf. Wanneer je voor jezelf hebt uitgemaakt hoe je de zorg in de laatste periode van je leven ziet

is het goed om daarover te spreken. Je vertelt je vertegenwoordiger en je omgeving wat je zou willen, wat je belangrijk vindt, voor wanneer je dat zelf niet meer duidelijk kan maken. Bovendien kunnen in dat gesprek ook voor jezelf enkele dingen nog duidelijker worden. En het geeft je familie en je omgeving de tijd om te begrijpen en te aanvaarden wat voor jou belangrijk is, wat jij hebt beslist.

Heb je vragen over vroegtijdige zorgplanning of palliatieve zorgen, dan kun je steeds terecht bij de hoofdverpleegkundige van uw dienst.



Firma De Rijcker biedt de service in ons woonzorgcentrum om orthopedisch schoeisel aan te kopen.

Bent u rolwagengebonden of diabeet, dan hoeft u enkel het remgeld van het doktersconsult te betalen. De schoenen worden terugbetaald door uw ziekenfonds.

Bent u niet rolwagengebonden of geen diabeet? Geen probleem! Firma De Rijcker kan ook voor u aangepast en/of orthopedisch schoeisel bestellen. Weliswaar zonder terugbetaling van de kosten.

Vragen? Neem gerust contact op met Elise Desender of Nathalie Neyman.

elise.desender@nieuwpoort.be

nathalie.neyman@nieuwpoort.be

058/22.21.84

0499/77.28.08

Verjaardagen

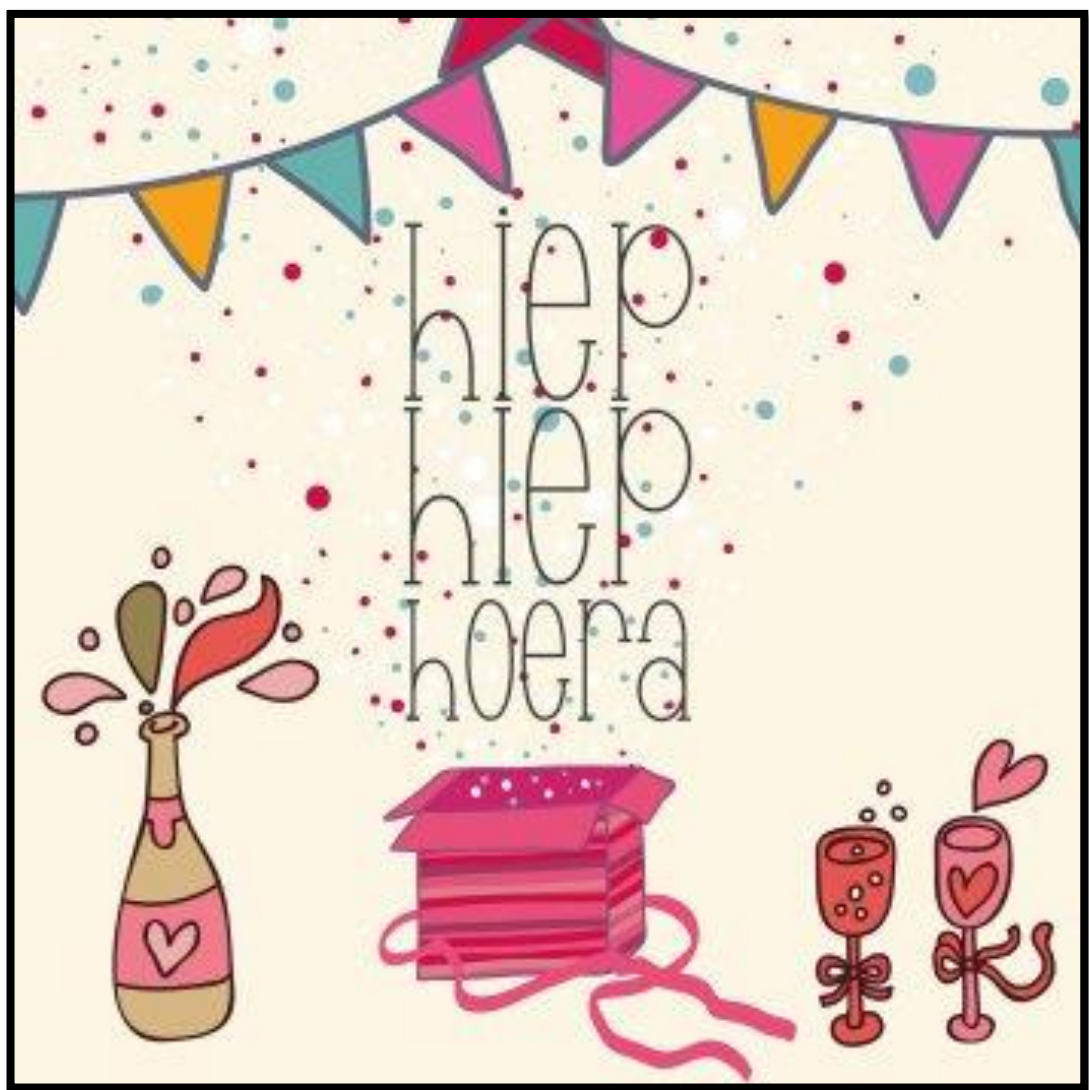
In juli en augustus mogen we volgende mensen een gelukkige verjaardag toewensen:

Juli:

06/07	Averein Marcella	85 jaar
09/07	Deknock Jeanette	82 jaar
10/07	Van Slembrouck Maria	89 jaar
11/07	Vermote Odette	81 jaar
14/07	Corselis Denise	91 jaar
16/07	Beausaert Daniella	74 jaar
16/07	De Cock Georgette	80 jaar
17/07	Bertier Odo	84 jaar
19/07	Boutens Germaine	90 jaar
23/07	Moeyaert Ronny	69 jaar
26/07	Vyvey Julien	82 jaar
27/07	Huygens Nelly	75 jaar
28/07	Senesael Alice	101 jaar

Augustus:

04/08	Deprez Yvonne	88 jaar
07/08	Clarys Maria	95 jaar
27/08	Dewilde Dorine	83 jaar
31/08	Hillebrandt Arlette	80 jaar



Een babbeltje met.....

Joyce Beschuyt

Joyce is zorgkundige op het eerste verdiep.

In het begin...

Joyce werd geboren in Oostende op 20 april 1992 en woont in Nieuwpoort stad. Ze heeft drie broers Jimmy, Robby en Davy. Jimmy werkt als verpleegkundige op de spoedafdeling in het ziekenhuis van Veurne. Robby werkt op een bureau bij Fluvius te Brugge. Davy werkt als nachtwaker in hotel Sandeshoved in Nieuwpoort bad.

School...

Joyce ging naar de middelbare school in de Vierboete te Nieuwpoort. Daarna volgde ze haar eerste jaar verpleegkundige in het Vesalius te Oostende. Na één jaar ging ze naar het Centrum van Volwassenonderwijs in Antwerpen om medisch secretariaat te studeren, ook polyvalente verkoop en daarna haartooi in de Panne. Ze hoopt om in de toekomst haar opleiding verpleegkundige te kunnen verderzetten.

Hobby's...

Ze heeft één dochter, Alizée en doet graag van alles met haar. Alizée gaat vaak naar de manege en Joyce vergezelt haar hierbij. Daarnaast houdt ze ook van winkelen, een uitstapje, wandelen en fietsen.

De Zathe...

Voor ze kwam naar de Zathe werkte Joyce als preventiemedewerkster in het Centrum leren en werken te Nieuwpoort. Sinds 10 april 2018 kwam ze werken in de Zathe op het eerste verdiep. Ze doet het werk heel graag en staat altijd klaar voor de bewoners !

Joyce, bedankt voor de toffe babbel!





Bericht aan de familie van de residenten

Alle verwanten van de residenten kunnen gebruik maken van de therapiezaal (op de 1^e of 2^e verdieping) om een feestje te organiseren voor hun familielid dat in het woonzorgcentrum verblijft. **De feestjes kunnen niet georganiseerd worden in de weekends of op feestdagen.**

Wij geven u hierna ook de prijzen daarvoor.

Gelieve tijdig de zaal aan te vragen bij dhr. Blomme of bij iemand van de animatie (Nathalie, Ine, Elise en Claire), en dit graag 3 weken op voorhand.



Gebruik van de zaal

20 euro

(Servetten, bestek, dekken tafel, enz. is inbegrepen in de prijs)

Koffie (3 kopjes)

2 euro per persoon

Koffie met 1 stuk taart

4,50 euro per persoon

Koffie met 2 stukken taart

6 euro per persoon

Koffie + belegde broodjes (3 broodjes)

6 euro per persoon

Koffie + 1 stuk taart + belegde broodjes

10 euro per persoon

Warme maaltijd (dagschotel + glas wijn)

15 euro per persoon

Warme feestmaaltijd

(aperitief, voorgerecht, hoofdgerecht, dessert, glas wijn, koffie)

(de keuze van de gerechten wordt in samenspraak met de kok bepaald)

25 euro per persoon

Receptie met schuimwijn + warme hapjes(3 glazen/6stuks)

11 euro per persoon

Receptie met bier (3 glazen) + borrelhapjes

7 euro per persoon

U kunt enkel bestellen wat op deze lijst staat!

Klassement kaarting 2019

1	Marie-Jeanne Quyo	3729	24
2	Estella Landuyt	3682	22
3	Henri Sanders	3605	25
4	Yvonne Geryl	3598	20
5	Paula Vandamme	3537	20
6	Hendrik Cremmery	3318	21
7	Fernand Pieters	3129	21
8	Odo Bertier	3077	18
9	Angeline T'Jaecx	3006	14
10	Ann Perdaen	2898	12
11	Sonja Maeckelberge	2517	12
12	Roger Verbrugh	1556	9
13	Riet Vandenberghe	1300	9
14	Eric	550	4
15	Agnes Calie	511	4

Reuzenstoet

Op zondag 7 juli 2019 ziet Nieuwpoort het groot. Jan Turpijn nodigt zijn vrienden uit voor gigantische Reuzenfeesten. Een 'vernieuwde' reuzenparade trekt door de straten van Nieuwpoort. De Nieuwpoortse reuzenfamilie bestaat uit Jan Turpijn, Goliath, Griete, Rosalinde, Puuptje, Jacqueline en Crabbe. In 2016 werd de reus Hendrik Geeraert gedoopt. Hendrik Geeraert verwierf zijn naam en faam omwille van zijn heldendaad tijdens de onderwaterzetting van de Groote oorlog.

Rekeningen van 1494 wijzen reeds op het bestaan van een reus in de stad. Voor de eerste wereldoorlog was er een stadsreus die Goliath heette en katholiek stond aangeschreven. Een tweede, Griete, een reuzin, was liberaal gezind. In 1963 ontstond Jan Turpijn. Reus Jan is de grootste gedragen reus van Europa en is een echte mastodont. Hij heeft een lengte van 10,4 meter, weegt 750 kg en werd vroeger gedragen door 24 mankrachten. Hij is ereburger van Nieuwpoort en gekend in binnen- en buitenland. Jammer genoeg zijn er geen voldoende vrijwilligers/dragers meer om Jan Turpijn op de schouders te dragen. De stoet trekt om de drie jaar door de straten van Nieuwpoort-Stad.

Foto van Jan Turpijn



Tour de France

De 106e Tour de France start op zaterdag 6 juli op de Grote Markt in Brussel om op zondag 28 juli op de Champs-Élysées in Parijs te finishen. Al in de eerste week is er een aankomst op de steile en deels ongeplaveide La Planche des Belles Filles. De Pyreneeën wachten in week twee en de Alpen in de slotweek. Het parcours is op maat van klimmers.

Week 1

De 1e etappe van de Tour de France van 2019 start op de Grote Markt van Brussel. De coureurs zetten koers naar de Muur van Geraardsbergen en de Bosberg om vervolgens via Charleroi, Villers-la-Ville en Sint-Pieters-Woluwe terug naar Brussel te rijden. De doorkomst is niet zomaar in Sint-Pieters-Woluwe, want daar groeide Eddy Merckx op én hij pakte er in 1969 zijn eerste gele trui. De meet is getrokken bij het Kasteel van Laken in Brussel en de slotkilometer loopt met circa 4% omhoog.

De 2e etappe is een ploegentijddrit van 28 kilometer op een glooiend parcours. Het startpodium staat bij het Koninklijk Paleis in Brussel en de finishlijn ligt bij het Atomium.

In de 3e etappe starten de renners in de Waalse plaats Binche en de rit eindigt met een uitdagende, punchy finale in de Champagnestreek. De dag erop gaat de 4e etappe van Reims naar Nancy en de 5e etappe voert van Saint-Dié-des-Vosges naar Colmar.

De 6e etappe finisht op La Planche des Belles Filles. De steile klim, die per definitie als aankomst functioneert (de weg eindigt op de top), zat driemaal eerder in de Tour. In 2017 won Fabio Aru, in 2014 Vincenzo Nibali, en in 2012 Chris Froome. La Planche des Belles Filles was altijd een klim van 5,9 kilometer met een gemiddelde stijging van 8,5%, maar speciaal voor de Tour is er een extra strook ongeplaveid wegdek aan vast geplakt van ongeveer 1 kilometer. De laatste 100 meter is dan weer wel geasfalteerd en die sectie begint met een strook van 24%, de steilste van de hele klim.

Etappe 7 voert naar Chalon-sur-Saône, de 8e etappe naar Saint-Etienne en rit 9 finisht in Brioude, geboorteplaats van Romain Bardet. De lastige finale opent mogelijkheden voor de thuisrijder. De dag voor de eerste rustdag, dat is de 10e etappe, rijden de coureurs van Saint-Flour naar Albi.

Week 2

De Tour de France serveert in de tweede week een aantal ritten in de Pyreneeën. Maar eerst gaat de 11e etappe naar Toulouse. Daarna wacht tijdens de 12e etappe een aankomst bergaf in Bagnères-de-Bigorre en de 13e etappe is een individuele tijdrit van 27 kilometer in Pau.

De ritten van de laatste twee dagen in de Pyreneeën zetten het klassement vermoedelijk op zijn kop. De 14e etappe eindigt op de Col du Tourmalet na een klim van 19,4 kilometer à 7,4%, terwijl de 15e etappe ook bergop finisht. Die rit gaat over de Port de Lers en de Mur de Péguère en komt ten einde op de Prat d'Albis boven Foix na een slotklim van 11,8 kilometer à 6,8%. Daarin zit een steilste kilometer van 14,5%.

Week 3

Via Nîmes (etappe 16) en Gap (etappe 17) trekt de Ronde van Frankrijk in de derde week naar de Alpen. De eerste bergetappe van de slotweek – rit 18 – finisht in Valloire. Het skioord ligt vlak na de top van de Col du Télégraphe, maar ook aan de voet van de Col du Galibier. Dat is de slotklim, waarna de race eindigt met een afdaling. De Télégraphe wordt met rust gelaten, maar wel

jaagt de organisatie de mannen over de Col de Vars en de Col d'Izoard.

De dag erop schotelt de 19e etappe de renners een aankomst in skidorp Tignes voor. De slotklim gaat over de 32,9 (!) kilometer lange Col d'Iseran. Na de afdaling klimt de route in 7,4 kilometer à 7% naar het stuwmeer van Chevril, waarna de laatste 2 kilometer naar Tignes een vals plat is.

Val Thorens is de finishplaats van de laatste bergrit: etappe 20. Slechts eenmaal eerder kwam de Tour aan in het hoogst gelegen skidorp (2.300 meter) van Europa. In 1994 krom de Colombiaan Nelson Rodriguez naar de overwinning op deze berg van de buitencategorie.

Op 28 juli eindigt de Ronde van Frankrijk traditiegetrouw op de Champs-Élysées in Parijs. De slotetappe van de Tour de France van 2019 gaat in Rambouillet van start.

106e Ronde van Frankrijk



LEKKERBEKKEN

Snel ijs maken zonder ijsmachine

Bananenijs

Wat heb je nodig voor 1 portie:

1 banaan
200 ml melk
Blender

Hoe maak je het:

Snij de banaan in stukjes

Doe ze in een diepvrieszakje of -doosje

Laat ze een nachtje in de diepvries bevriezen

Haal ze uit de diepvries en doe ze in de blender (of hoge pot en gebruik een staafmixer)

Doe er de melk bij en mixen maar



Tips:

Hou je meer van milkshake, dan kan je er wat meer melk bij doen

Hou je liever van wat vaster ijs, doe er dan wat minder melk bij

Je kan in plaats van gewone melk ook amandelmelk, sojamelk,....gebruiken.

Aardbeienijs

Wat heb je nodig voor 1 portie:

150 gr aardbeien
200 ml melk
Blender

Hoe maak je het:

Snij de aardbeien in stukjes
Doe ze in een diepvrieszakje of -doosje
Laat ze een nachtje in de diepvries bevriezen
Haal ze uit de diepvries en doe ze in de blender (of hoge pot en gebruik een staafmixer)
Doe er de melk bij en mixen maar



Mango ijs

Wat heb je nodig voor 1 portie:

150 gr mango
200 ml melk
Blender

Hoe maak je het:

Snij de mango in stukjes
Doe ze in een diepvrieszakje of -doosje
Laat ze een nachtje in de diepvries bevriezen
Haal ze uit de diepvries en doe ze in de blender (of hoge pot en gebruik een staafmixer)
Doe er de melk bij en mixen maar



Je kan het fruit in deze recepten naar hartelust vervangen. Denk maar aan watermeloen, ananas, honingmeloen, bosvruchten, zelfs yoghurt als je het fruit vervangt door yoghurt en dit laat invriezen in een ijsblokjesvorm.....

Of combinaties maken zoals aardbei en banaan, mango en ananas, banaanchocolade als je de melk vervangt door chocolademelk,...

De combinaties zijn ontelbaar!



SMAKELIJK!!



Sterrenbeelden in juni – juli: kreeft

Typische eigenschappen voor het sterrenbeeld Kreeft:

Liefdevol en emotioneel
 Fantasierijk en intuïtief
 Voorzichtig en geslepen
 Meevoelend en beschermend

Maar ook...
 Humeurig en veranderlijk
 Lichtgeraakt en overemotioneel
 Afhankelijk en niet in staat los te laten



Algemene eigenschappen

Mensen met Kreeft als horoscoop kunnen soms timide, verlegen en teruggetrokken overkomen, of soms zelfs saai wanneer mensen hen niet echt begrijpen. Maar Kreeften hebben een rijk innerlijk leven en een creatieve geest, waardoor het niet verbazend is dat veel beroemdheden Kreeft van horoscoop zijn. De Kreeft is van nature ietwat conservatief en huiselijk ingesteld en ziet zijn of haar eigen nestje als een veilige basis. Thuis kan de Kreeft zich lekker terugtrekken en zijn of haar ouderlijke en verzorgende instincten kwijt.

Iemand met als horoscoop Kreeft zal een wat groter gezin dan ook erg aantrekkelijk vinden. En het huis van de Kreeft is ook bijna letterlijk een 'nestje', want qua inrichting houden Kreeften meestal van knusse en ietwat aparte of oosterse stijlen, al moeten het huis en de inrichting boven alles comfortabel zijn. Het is dan ook niet bedoeld om bezoekers te imponeren, maar moet vooral een prettige basis zijn voor het gezin.

Maar dat een Kreeft zich thuis op zijn gemak voelt, betekent niet dat een Kreeft niet sociaal kan zijn. Er is een tijd om sociaal te zijn en een tijd om alleen te zijn. Die schijnbare tegenstrijdigheid in hun natuur is juist typisch voor mensen met het sterrenbeeld Kreeft.

Zo op het eerste gezicht kunnen ze indrukwekkend overkomen: onemotioneel, onwrikbaar, koppig, doelgericht, energetisch, sluw, intuïtief, wijs, en met een filosofische diepgang die grenst aan inspiratie. Maar wie de Kreeft beter leert kennen, ziet ook de andere, intiemere kant, die heel meevoelend en vriendelijk is voor andere mensen, zeker voor degenen van wie ze houden. Kreeften hebben een groot inlevingsvermogen. Ze kunnen zich eenvoudig inleven in situaties van anderen omdat ze een grote verbeeldingskracht en een rijk emotioneel leven hebben. Maar de keerzijde is dat ze soms juist weer iets té verbeeldingsvol kunnen zijn en dan neigen ze naar dagdromerij, waarbij ze soms

hun leven proberen om te smeden om aan een of ander romantisch ideaal te voldoen.

Kreeften zijn dol op kunst, literatuur en toneel, maar ook een goede film spreekt de Kreeft erg aan, waarbij ze helemaal in op kunnen gaan en zich inleven in de actie en gevoelens van de personages. Om die reden vinden ze het vaak ook leuk om zelf te schrijven of toneel te spelen. Dankzij hun scherpe ogen en tong en gave voor mimiek kunnen ze hier zelfs erg succesvol in zijn, al moeten ze wel uitkijken niet té ver door te gaan in hun emoties en niet te overdrijven.

Mensen met als horoscoop Kreeft komen vaak heel nuchter over, maar vaak hebben ze juist een buitengewone interesse voor occulte en staan ze erg open voor paranormale invloeden.

In de Kreeft woedt altijd een soort innerlijke strijd: aan de ene kant hebben ze de behoefte om zich uit te drukken, maar aan de andere kant zijn ze heel terughoudend en willen ze zich het liefst terugtrekken. Een Kreeft die hier balans in kan vinden, kan bergen verzetten en anderen enorm inspireren, zeker jonge mensen.

In liefde en relaties

De Kreeft is een echt een ruwe bolster met blanke pit, een interessante mengeling van stoerheid en zachtheid, en bovendien zijn ze super romantisch. Soms neigen ze zelfs naar sentimentaliteit, maar gelukkig zijn ze in een langdurige relatie qua emoties juist heel standvastig. Een Kreeft moet voor zichzelf alleen wel uitkijken om zich niet mee te laten slepen door sensuele prikkels en de verleiding om vreemd te gaan. Toch ziet een Kreeft zichzelf als beschermer van het gezin en zullen zijn partner en kinderen altijd voorop blijven staan.

Een Kreeft houdt van zijn partner met heel zijn hart en geeft enorm veel zonder daar iets voor terug te vragen. Sterker nog: een belangrijke les voor de Kreeft is om juist gracieus te leren ontvangen. Soms worden ze helaas iets te makkelijk beïnvloed

door degenen van wie ze houden en die ze bewonderen, waarbij ze worden overweldigd door de emotie van het moment, dus het is belangrijk voor ze om dicht bij hun kern te blijven.

Qua vriendschap hebben Kreeften loyale vrienden. Maar soms slaat hun trouw voor bestaande vrienden door naar kliekjesgedrag, waarbij ze de neiging hebben nieuwkomers of buitenstaanders buiten te sluiten en kil te behandelen om zo hun bestaande relaties te beschermen of versterken.

De Kreeft heeft een goed geheugen, zeker voor emotioneel beladen gebeurtenissen, want die kan een Kreeft zich zelfs nog na jaren in kleurrijke details herinneren. Als ze bijvoorbeeld iemand ontmoeten voor wie ze een onbeantwoorde liefde voelden, dan zullen die gevoelens makkelijk weer helemaal naar boven komen, zelfs als ze dachten dat ze er overheen waren.

De mindere kanten

Net als iedereen heeft ook de Kreeft een flink aantal onhebbelijkheden. Kreeften zijn vaak rommelig, chagrijning, sluw en humeurig, en bovendien hebben ze de neiging om te zwelgen in zelfmedelijden (meestal omdat ze een minderwaardigheidscomplex hebben).

Ze blijven lang tobben over (veelal ingebeelde) beledigingen, maar ze zijn ook juist snel geveleid. Ze zijn soms tactloos en moeilijk in de omgang, maar omdat ze meestal ook erg ambitieus zijn, zullen ze proberen een wit voetje te halen bij mensen door mee te waaien met populaire meningen, opvattingen en (mode)stijlen. Als gevolg daarvan veranderen ze vaak van mening, opvattingen en zelfs beroep, en zijn ze niet altijd erg stabiel. Ze raken makkelijk ontaard en omdat het zulke overtuigende romantiseerders en inlevers zijn, zijn het succesvolle oplichters.

Op het werk

Dankzij hun talenten zijn Kreeften geschikt voor enorm veel verschillende soorten beroepen. Als ze geïnteresseerd zijn in wat mensen denken en goed kunnen oordelen over wat er tegen hen

gezegd wordt, dan kunnen het goede journalisten, schrijvers of politici worden. Maar in dat laatste geval blijven ze liever op de achtergrond dan dat ze prominente machtsposities verwerven. En ze kunnen ook makkelijk van partij switchen. Door hun zorgzame natuur en inlevingsvermogen kunnen ze ook uitstekend aan de slag als bijvoorbeeld verpleger of jeugdwerker. En door hun voorliefde voor comfort en prettige levensomstandigheden zijn Kreeften ook goede chefs of inrichters. Veel mensen met Kreeft als horoscoop hebben een zakenknobbel en kunnen erg succesvol zijn als topman in het bedrijfsleven of als zelfstandige. Ze hebben namelijk een goede neus voor de waarde van dingen, kunnen goed organiseren en zijn erg creatief en origineel.

Nog meer eigenschappen

Het sterrenbeeld Kreeft houdt van...

- Hobby's
- Romantiek
- Kinderen
- Het gezin
- Feestjes

Het sterrenbeeld Kreeft haat...

- Bezwarende situaties
- Mislukkingen
- Tegenstand
- Rondgecommandeerd worden
- Advies (goed of slecht)



Sterrenbeelden in juli – augustus: leeuw

Typische eigenschappen voor het sterrenbeeld Leeuw:

Gul en warmhartig

Creatief en enthousiast

Ruimdenkend en hartelijk

Trouw en liefdevol

Maar aan de andere kant...

Pompeus en neerbuigend

Bazig en bemoeiziek

Autoritair en onverdraagzaam



Algemene eigenschappen

De Leeuw is het meest dominante, spontane, creatieve en extroverte teken van de hele dierenriem. Met hun grootse uitstraling en persoonlijkheid, zijn het de vorsten onder mensen, net zoals de leeuw de koning van het dierenrijk is. Ze zijn ambitieus, moedig, dominant, wilskrachtig, positief, onafhankelijk, zelfverzekerd.

Het woordje 'twijfel' komt niet voor in hun vocabulaire en ze hebben zichzelf goed onder controle. Het zijn geboren leiders die zich inzetten voor, of juist verzetten tegen, de status-quo. Ze zijn helemaal in hun element wanneer ze leiding geven, waarbij hun persoonlijke aantrekkingskracht en aangeboren hoffelijkheid hun ondergeschikten inspireert om trouw te zijn.

Mensen met als horoscoop Leeuw zijn ongecompliceerd en weten precies wat ze willen. Ze zullen al hun energie, creativiteit en wilskracht inzetten om hun zin te krijgen. Wie een Leeuw als leider heeft, weet waar hij aan toe is. Leeuwen denken en handelen grootser dan anderen normaal gesproken zouden durven. De ambitieusheid van hun plannetjes en idealisme schrikken hun volgelingen soms af, maar hun praktische koppigheid en vermogen om problemen bij de wortel aan te pakken, stelt degenen van hen afhankelijk zijn weer gerust. Als een Leeuw tegenspoed op zijn pad krijgt, gebruikt hij de situatie in zijn voordeel.

Mensen die geboren zijn onder het sterrenbeeld Leeuw zetten hun vermogens over het algemeen in voor het goede, want ze zijn zeer idealistisch, menslievend en goeddoend. Ze hebben een scherpe intelligentie en hebben een filosofisch, soms ook religieus, ingestelde geest. Degenen die godvruchtig zijn, kunnen heel koppig aan hun traditionele geloofsopvattingen en gebruiken vasthouden, maar ze bedoelen het goed.

Hun ondeugden kunnen net zo grandioos zijn als hun deugden, en een Leeuw die erg negatief is ingesteld, is een van de vervelendste mensen die je je maar kunt voorstellen. Ze zijn dan extreem arrogant, trots, hooghartig en opvliegend. Als ze jaloers zijn op hun rivalen, zullen ze er niet voor schromen om ze uit te schakelen met leugens en foefjes. Egocentrisme, graag geveild willen worden, opschepperigheid, hoogdravendheid, pretentieusheid, grootheidswaanzin, en een intolerante neerbuigendheid naar hun ondergeschikten toe (aan wie ze toch kleine details van hun grootste plannen zullen delegeren) zijn typische negatieve trekjes van het sterrenbeeld Leeuw. En ze deinzen er ook niet voor terug om buitensporig veel te lenen als ze denken dat het nodig is in een bepaalde situatie.

Voeg daar nog een passie voor luxe, een honger naar macht, ongebreidelde seksuele lust en emotionele uitpattingen aan toe, en het resultaat is een karakter waar niemand iets mee te maken wil hebben, zowel in het algemeen als in de liefde. Maar hoogmoed komt voor de val, en hun teugelloze onstuimigheid zal ze snel naar beneden trekken. Gelukkig is een Leeuw maar zelden zo ongedisciplineerd om erg veel toe te geven aan deze ondeugden, en hun neigingen worden meestal gebalanceerd door een aangeboren wijsheid. Degenen onder het Sterrenbeeld Leeuw die er wel last van hebben, hebben meestal ook de benodigde intelligentie om er actief en bewust aan te werken.

Op het werk

Op het werk doen mensen van het sterrenbeeld Leeuw het goed in alle beroepen waar ze hogerop kunnen klimmen. Als politici zijn ze niet tevreden tot ze een machtige overheidspositie krijgen. In het zakenleven zijn ze graag voorzitter van hun bestuur, of op z'n minst managers. Het zijn uitstekende organisatoren en toezichthouders, die vaak de fundering leggen voor nieuwe projecten. Ook als ze in meer praktisch gerichte beroepen terechtkomen, zullen ze ernaar streven om de baas te worden. Dat komt dat omdat ze van nature ambitieus zijn, maar ook

omdat ze er niet handenarbeid niet prettig vinden. Ze geven liever de leiding en delegeren zulke taken. Als ze artistiek ingesteld zijn, kunnen mensen met als horoscoop Leeuw de sterren van het podium of het witte doek worden (ze gaan liever voor serieuze rollen). Ook kunnen het goede maestro's worden als musici, waarbij ze zich aangetrokken voelen tot grootste instrumenten of activiteiten, zoals een orgel of een orkest dirigeren. Als schilders vinden ze alles wat groots is leuk. Leeuwvrouwen zijn ontzettend goede maatschappelijk werkers.

In de liefde

Mensen met als horoscoop Leeuw zijn in relaties open, oprecht en vertrouwen anderen makkelijk. De Leeuw is extravert, spontaan, warmhartig en openhartig. Wanneer ze in de steek worden gelaten door iemand die ze vertrouwden, kunnen ze zich meer dan anderen erg gedesillusioneerd voelen. Ze kunnen mensen vaak niet goed inschatten en houden van vriendjespolitiek; ze hebben overdreven veel vertrouwen in hun volgelingen, waardoor ze uiteindelijk vaak teleurgesteld raken. Ze hebben een sterke sexdrive en voelen zich zo aangetrokken tot het andere geslacht dat het moeilijk voor ze kan zijn om constant te zijn; ze kunnen zo intens seksueel zijn dat ze losbandig worden. Ze kunnen talloze affaires hebben, omdat ze zo van genot en schoonheid houden en daardoor van de ene partner naar de andere gedreven worden. Ze hebben ook vaak de neiging anderen te misleiden. Vaak zal een eventuele scheiding ook hier het gevolg van zijn, al zijn ze wel oprecht en gul naar hun geliefden toe voor zolang hun liefde nog duurt, en ze zullen gehecht blijven aan hun thuis zolang dit ze nog uitkomt. Ze eisen dienstbaarheid, maar kunnen moeilijk anderen dienen.

Meer eigenschappen

Houdt van...

- Speculaties
- Breed leven
- Pracht en praal
- Kinderen
- Toneel

Heeft een hekel aan...

- Dingen veilig doen
- Het gewone, dagelijkse leven
- Bekrompen mensen
- Zuinig zijn
- Gemeenheid

Puur natuur

Bloemenweide

Jullie hebben zich waarschijnlijk al eens afgevraagd wat er nu precies groeit aan de voorkant van het woonzorgcentrum.

Zijn het nu bloemen of is het onkruid?

Soms wordt het eens gemaaid maar ook niet alles.

Wel, het is een bloemenweide.



Een bloemenweide is een stuk grond waarop verschillende grassen en bloemen groeien. Een stukje wilde natuur om maar te zeggen.

Waarvoor is dit nu goed?

Vlinders, bijen en andere insecten worden erdoor aangetrokken wat ten goed komt aan de natuur.

Deze beestje bestuiven bloemen en planten waardoor die kunnen voortbestaan.

Vroeger zag je veel meer van deze bloemenweiden maar door verschillende zaken zoals bebouwing, landbouw, ... verdwijnen die.

Daardoor werd er gekozen om het stukje groen aan de voorkant te veranderen in een bloemenweide. Ga dus gerust eens een kijkje nemen!



Foto's activiteiten

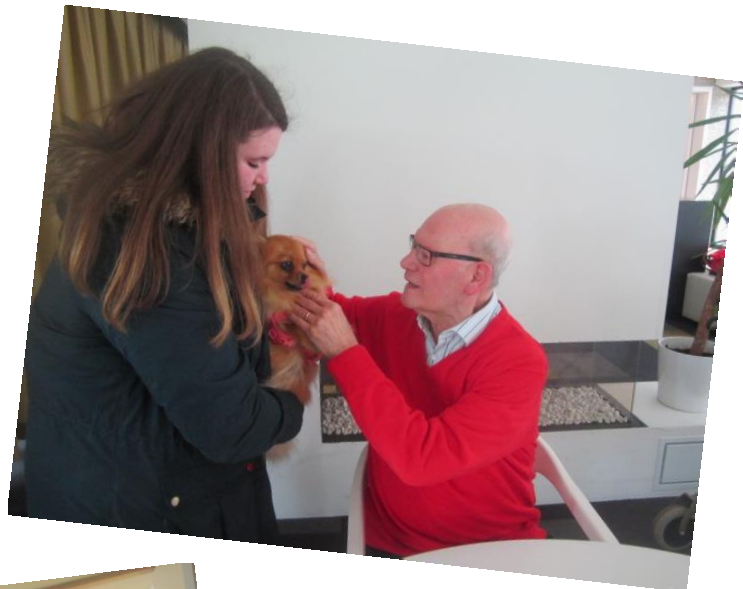
- Week van de valpreventie



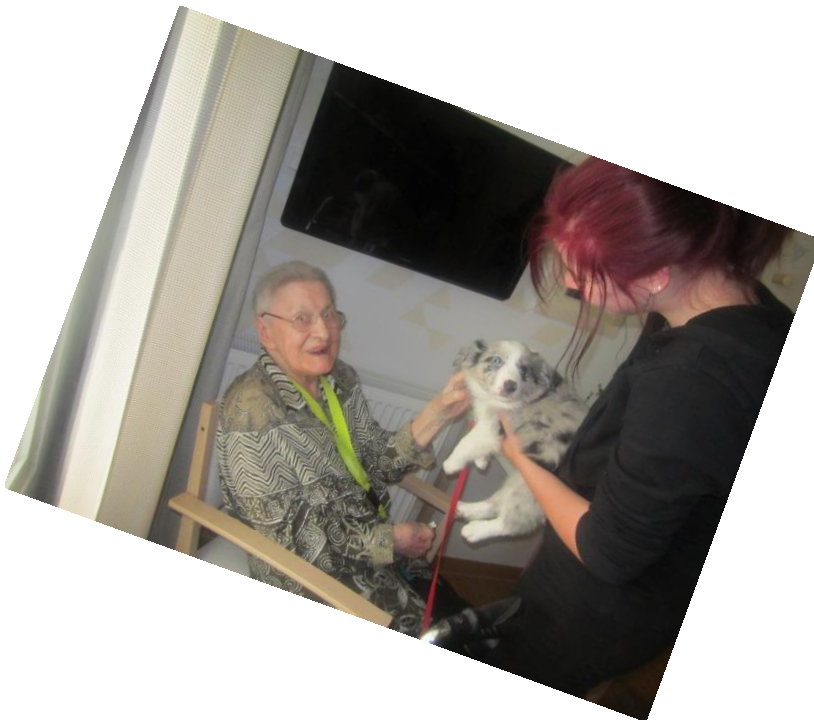




- Bezoek puppy's







- Bezoek kleuters





- Kookactiviteiten



- Caféspelen





- Vader- en moederfeest









Wie weet wordt het al snel warmer.. Wat te doen ?

WARMTE EN HITTEGOLVEN: MAATREGELEN TER BESCHERMING VAN OUDERE MENSEN

Ook al is er geen hittegolf aangekondigd, oudere mensen zijn bijzonder kwetsbaar bij hoge temperaturen.

Sommige raadgevingen kunnen helpen om de zomermaanden gemakkelijker te verdragen.

Enkele tips:

Hoe kunt u de woning afkoelen?

Om te vermijden dat de woning een echte oven wordt, moet u zich houden aan een aantal regels:

- Hou de zon buiten: sluit gordijnen en vensters zodra de zon begint te schijnen.
- Verlucht daarentegen de woning 's avonds, 's nachts en 's morgens en zet alles open.
- Veroorzaak luchtstromingen wanneer de buitentemperatuur koeler is dan de temperatuur in de woning.
- Vermijd het gebruik van toestellen die warmte produceren (een oven bijvoorbeeld).

Wanneer blijven oudere mensen het best binnen?

- Uiteraard moeten oudere mensen bij warm weer niet gaan wandelen in het begin van de namiddag!
- Bezoekjes afleggen, winkelen, wandelen, uitstapjes met vrienden moeten vermeden worden tijdens de

warmste uren van de dag. Deze activiteiten gebeuren het best in de vroege voormiddag of 's avonds.

- Het is vanzelfsprekend dat men zoveel mogelijk in de schaduw loopt en dat men lichte, ruime kledingstukken draagt.

Algemene tips tegen de hitte

- **Drink water**

Drink minstens drie liter water per dag, ook als je geen dorst hebt! Probeer de hele dag door water te drinken en niet op gefixeerde momenten zoals een maaltijd. Vermijd overmatig gebruik van alcohol omdat deze het lichaam uitdroogt. Als u vindt dat u minder naar het toilet gaat dan normaal, moet u dringend meer water beginnen drinken.

- **Geen warme dranken of alcohol**

Drink geen koffie of thee, warme dranken in het algemeen. Vermijd ook het drinken van alcohol, wat uitdrogend werkt.

- **Chill**

Doe het rustig aan, vooral tussen 11u en 16u wanneer de zon het sterkste is. Sporten doe je beter vroeg in de ochtend.

Tips binnenshuis

- **Hou de warmte buiten**

Sluit de gordijnen overdag, zodat de zon het huis minder snel opwarmt. Denk er wel aan enkele ramen open te zetten om een luchtstroom te creëren. Meerdere ramen of deuren open zetten bevordert de circulatie van de lucht,

die overigens een pak ongezonder is bij warm weer en dus meer ververst moet worden.

- **Maak een luchtstroom**

Gebruik een ventilator of airconditioning om een luchtstroom te creëren, maar plaats deze hoog genoeg of ver genoeg van je vandaan. Het plotse temperatuurverschil kan verkoudheden veroorzaken. Probeer daarom de kamer koel en aangenaam te houden, in plaats van jezelf overdreven te verfrissen. Ga niet slapen met een airco aan, om dezelfde reden.

Tips buitenshuis

- **Gebruik zonnecrème**

Smeer je goed in met zonnecrème, verbranden gaat sneller dan je denkt.

- **Schaduw**

Probeer zoveel mogelijk de schaduw op te zoeken, aangezien het daar enkele graden kouder is. Geef je lichaam af en toe rust door niet in de vlakke zon te lopen.

Tips voor het slapengaan bij warm weer

- **Ijs-ventilatie**

Vries enkele plastic flessen water in de diepvries. Plaats daarvoor een ventilator die tegen de flessen blaast. De lucht die de flessen passeert zal afkoelen door het koude water (ijs). Hierdoor blijft je kamer tijdelijk lekker

koel, lang genoeg om in slaap te vallen. Er ontstaat een plasje water naast de flessen door condensatie, dus houd daar zeker rekening mee!

- **Koude douche**

Neem een koude douche vlak voor het slapen gaan, zelfs iets kouder dan comfortabel. Hierdoor koelt je lichaam lekker goed af. Laat je lichaam opdrogen door de lucht, gebruik geen handdoek. Uiteraard zal het terug opwarmen, maar tegen dan lig je hopelijk al te ronken.

- **Zoek de koude lucht**

Als het echt niet lukt om in slaap te vallen kan je beneden gaan slapen. Warme lucht stijgt naar boven. Als je slaapkamer boven in het huis is, kan je dus beneden gaan liggen.

Weetjes

Wist je dat...

- -89,2 °C de laagste buitentemperatuur ooit gemeten is?
- 57,7 °C de hoogste buitentemperatuur ooit gemeten is?
- alleen vrouwelijke muggen steken?
- als je een goudvis in een donkere kamer opsluit, hij wit wordt?
- als je je rechteroog sluit nooit over je rechterschouder kunt kijken?
- dat Coca-Cola oorspronkelijk groen was ?
- dat de meeste vrouwen het vaak kouder hebben dan mannen ?
- dat een varken fysiek niet in staat is om naar de lucht te kijken ?
- dat net zoals de vingerafdruk ook de tongafdruk bij ieder mens uniek is?
- de Nijl de langste rivier ter wereld is?
- de omtrek van de aarde wel 40.000 kilometer is?

Geheugenspelletjes

	Zuivel- product		Sportief kleding- merk		Eens		Wed- strijd	Onder andere	Vuur
Buidel- dier	→ ↓		↓		↓		↓	↓	↓
		Wapen v/e insect				Paling	→		
Vaar- tuig	→	↓		Vernis		Elegant dier		Sneeuw- hut	
Vervoer- middel	→			↓		↓		↓	
	Nevel, mist		Ontken- ning		Bolster		Rivier in Duits- land		Bestem- ming
Gedach- te	→ ↓		↓		↓		↓		↓
Bier	→					Bos	→		
Stipt	→								

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9



-N



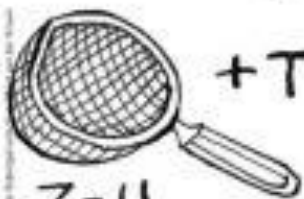
P=H



AS=E



K=Z



+T

Z=H



+E

M+8