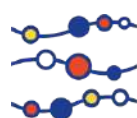


DE ROTONDE

Huiskrant woonzorgcentrum Roosendaelveld

April 2022



ZORGBEDRIJF
RIVIERENLAND

Inhoud

Voorwoord	3
Actueel	
♦ Week van de valpreventie	4-5
♦ Pasen - Paasmenu in "Den Druppel"	6-7
♦ Paaseieren rapen	8
♦ Tuinmateriaal gezocht	9
♦ Uitstap naar de zee	10-11
In de kijker	
♦ Een dag uit het leven van een begeleider wonen en leven	12-13
♦ Uit en thuis	
♦ Activiteitenkalender	14-15
Lifestyle	
♦ Recept - Creatief	16-17
♦ Train je brein	18-20
♦ Beweging	21
Prikbord	
♦ Wij verwelkomen, wij nemen afscheid, jarigen	22-23
Terugblik	24-25
Wist je dit al?	26
Info Roosendaelveld	27

Met uitneembare activiteitenkalender



Ideaal om op te hangen in je kamer of huis!

Voorwoord

Beste bewoner,

“Daar is de lente, daar is de zon” dat waren de woorden die in maart door mijn hoofd gingen. De sneeuw die op 1 april uit de lucht viel, zorgde ervoor dat die woorden snel weer verdwenen. Aprilse grillen noemen ze dat. Laat ons hopen dat het een korte opstoot van de winter is, die even snel weer verdwijnt als dat ze gekomen is. Zo kunnen we in april ook nog genieten van wat zon en van het buiten zijn.



Er staat weer heel wat moois op het programma. Uiteraard vieren we Pasen. Niets zo leuk als een paaseierenraap. Ook jouw (achter(klein)) kinderen kunnen paaseieren komen rapen in onze tuin. Die tuin willen we in de komende maanden zien bloeien en daarom doen we een oproep naar tuinmateriaal zodat we er samen iets moois van kunnen maken. Als je zin hebt om mee te werken in de tuin, laat het zeker ook weten aan de medewerkers, we kunnen ook jouw hulp goed gebruiken.

Bewegen, bewegen, bewegen! Niets zo gezond en deugddoend als een dagelijkse beweging. In het kader van de week van de valpreventie krijg je allerlei tips om sterk te blijven en zo valrisico's te beperken. Maar we voegen de daad ook bij het woord! We verwachten jullie allemaal op de bewegingsactiviteiten van die week. Door echt te bewegen kan je sterker in je schoenen staan.

We kijken dus weer uit naar een zeer fijne maand. En het feit dat familie en vrienden terug mogen deelnemen aan de activiteiten maakt deze maand alleen maar mooier!

Veel plezier!

Ann Desmet
directeur

Redactie

Ann Desmet
Vanessa Joossens
An Goossens
Dominique Beldé
Mia Van Loon

Werkten verder mee

Animatie-, Kine- en Ergoteam
Ria Porteman
Rosa Peeters

Week van de valpreventie

Wist je dat maar liefst één op drie thuiswonende ouderen en één op de twee bewoners van woonzorgcentra jaarlijks valt?

De gevolgen van een val zijn ernstig en gaan gepaard met:

- ♦ Lichamelijke schade: breuken, kneuzingen en verstuikingen
- ♦ Psychologische effecten zoals valangst en depressie
- ♦ Sociale isolatie
- ♦ Hoge zorgkosten



Gelukkig kunnen veel valincidenten voorkomen worden.

Om ouderen en hun familie en gezondheids- en welzijnswerkers hierover te informeren organiseren het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, de Vlaamse Logo's en het Vlaams Instituut Gezond Leven ook nu weer de Week van de Valpreventie. Tijdens de 11de Week van de Valpreventie, die doorgaat van 25 april tot en met 1 mei 2022, worden er in heel Vlaanderen verschillende activiteiten georganiseerd die gelinkt zijn aan belangrijke valrisicofactoren. De slogan luidt dan ook opnieuw 'Eén tegen allen, allen tegen vallen'.

**Eén tegen allen,
allen tegen vallen**

Laat een actieve start je welgevallen

Evenwicht, spierkracht en mobiliteit
Lichaamsbeweging is één van de beste remedies om vallen tegen te gaan! Beweeg dagelijks en houd je algemene fitheid op pijl.

In de smaak vallen

Vitamine D, calcium en eiwitten
Neem voldoende Vitamine D, calcium en eiwit op. Dit is goed voor je spieren en versterkt je botten.

Bevallige woning?

Veilige woonomgeving
Het regelmatig evalueren en aanpassen van bepaalde elementen in woonomgeving kunnen helpen om een val te vermijden.

Haal je beste zicht boven

Goed zicht
Laat regelmatig je zicht controleren. In staat zijn om objecten of onveilige situaties te zien, is belangrijk en beschermt je tegen een mogelijke val.

Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

logo VL
GEZOND
LEVEN

Vlaanderen
i.s.g.

Meer info? Ga naar www.valpreventie.be

Een tegen allen, allen tegen vallen

Ook hier in Roosendaelveld gaan we die week aan de slag met allerlei activiteiten rond lichaamsbeweging, het belang van gezonde voeding en tips om een val te voorkomen.

Op maandag kan je deelnemen aan een **hindernissen parcours** waar je evenwicht en zicht goed op de proef worden gesteld.

Dinsdag en donderdag worden er lessen **Tai Chi** gegeven. Deze sport wordt vooral beoefend voor zijn gezondheidsbevorderende eigenschappen. Wil je graag deelnemen, laat het dan snel weten aan een medewerker want de plaatsen zijn beperkt.

We organiseren ook een **levend ganzenbord**. Dit gezelschapsspel wordt gespeeld met jou als pion. Amusement verzekerd!

Naast al deze leuke activiteiten, zullen we ook je **kennis testen** en maken we een **lekkere gezonde maaltijd** klaar.

Wij zijn er alvast klaar voor, jij ook?



Deze tips helpen je alvast op de goede weg:

Tip 1: Afname van evenwicht, mobiliteit en/of spierkracht verhoogt het valrisico doordat de houdingscontrole wordt verstoord. **Lichaamsbeweging** verhindert deze afname en beschermt je dus tegen vallen!

Tip 2: **Gezonde voeding** is belangrijk om je spieren en beenderen sterk te houden en dus het valrisico te verminderen. Calcium, vitamine D en eiwitten dragen bij tot een goede werking van de spieren, stevige botten en verminderen zo het valrisico.

Tip 3: Wist je dat de meeste mensen in de woonomgeving vallen? Slechte verlichting, vloerkleden, verhoogjes, gladde vloeren of rommel zijn hier meestal de oorzaak van. **Aanpassingen in de woonomgeving** zoals leuningen, extra verlichting of vloerkabelgoten voor losliggende snoeren kunnen een grote beschermende factor spelen.

Tip 4: **Een goed zicht** helpt een val te voorkomen! Goed zien is belangrijk om obstakels te zien die kunnen leiden tot een val. Indien het zicht verminderd of belemmerd is moet je nog meer vertrouwen op de houdingscontrole door je spieren. Afwijkingen van het zicht (bijziend, verziend of oogziekten), slecht gebruik en onderhoud van een bril of onvoldoende verlichting in en rond de woning zijn elementen die bijdragen aan het valrisico.

Pasen: wat vieren we ook alweer?



Witte Donderdag: het laatste avondmaal

Wat gebeurde er? Christenen herdenken het laatste avondmaal van Jezus. Tijdens deze maaltijd werd Christus verraden door een kus van Judas, een van zijn discipelen. De Messias werd vervolgens uitgeleverd aan de Romeinse stadhouder Pilatus, die hem liet kruisigen.

Wat is er wit aan Witte Donderdag? Wat deze donderdag zo wit maakt, is de christelijke traditie om op deze dag kruisbeelden met witte lakens te bedekken. De kleur staat symbool voor 'de stille blijdschap'. Hoewel niemand vrolijk wordt van verraad, had het laatste avondmaal wel iets moois. Want Jezus beloofde tijdens dat galgenmaal aan zijn discipelen dat hij ze niet in de steek zou laten, ook niet na zijn dood.

Goede Vrijdag: de kruisiging

Wat gebeurde er? Goede Vrijdag staat in het teken van de kruisiging en de daaropvolgende dood van Jezus. In rooms-katholieke kerken wordt dan tijdens de dienst de kruisweg behandeld. Dat zijn afbeeldingen die de lijdensweg van Christus uitbeelden. De gelovigen lopen langs de platen en spreken bij iedere afbeelding een ander gebedje uit.

Wat is er goed aan Goede Vrijdag? Maar wat is er zo positief aan Goede Vrijdag? Het christelijke verhaal wil dat Jezus stierf voor alle menselijke zonden waardoor gelovigen toegang tot God, en dus de hemel, kregen.

Stille Zaterdag: Jezus in zijn graf

Wat gebeurde er? Dit is de laatste vastendag voordat het paasfeest begint. Op Stille Zaterdag wordt de graflegging van Jezus herdacht. 's Avond wordt in veel kerken gebeden tijdens de zogenaamde paaswake.

Wat was er stil aan Stille Zaterdag? Kerken luiden overdag hun kerkklokken niet. Het is letterlijk stil.

Pasen: de wederopstanding

Wat gebeurde er? Na een dag stilte is het dan eindelijk Pasen. Op paaszondag zou Jezus zijn opgestaan uit zijn graf. Daarom eindigt op deze dag de vastenperiode. Omdat christenen dit nooit op hun rustdag "buiten de deur" konden vieren, is er nog een tweede dag aan vastgeplakt. Vandaar de eerste en tweede paasdag. **Ook achter deze dagen schuilt een symbolische betekenis.** De wederopstanding van Christus bewijst dat God vergevingsgezind is. Nadat Jezus gestraft was, wordt hij toch weer tot leven gewekt. En het is volgens christenen het ultieme teken dat God met dit wonder de dood overwon. Bron: Quest.nl

Paasmenu in de brasserie

Wil je graag samen met familie of vrienden Pasen vieren in Roosendaelveld? Ontdek hier een lekker paasmenu dat je kan reserveren van 4 tot en met 20 april.

Reservaties gebeuren in de brasserie of via het onthaal.



Paasmenu

Hapje van de chef



Asperges met verse zalm uit de oven,
lentekruiden



Aspergesoepje



Lamsepigram met asperges, gestoofde
spinazie, graanmosterdsaus en kroketten

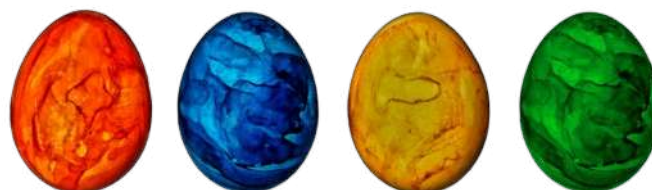


Koude sabayon met citrusvruchten



Koffie

Prijs: €29 per persoon / bewoner: €10(*)



(*) Kinderen tot en met 12 jaar betalen €14 voor het menu of eten à la carte.

Paaseieren rapen in Roosendaelveld

Paaseitjes rapen

Paasmaandag 18 april 2022
14.00 uur - 17.00 uur



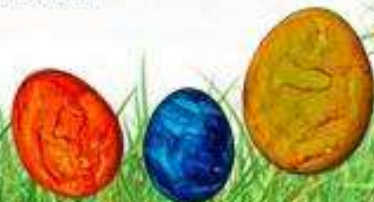
Een leuke namiddag voor
de hele familie:

Breng je paasmandje mee.
Zoek de eitjes.
Breng ze naar de Paashaas.
Krijg een verrassing.
Laat je grimeren.
Dans bij de kinderdisco en
... smul van een lekkere pannenkoek.



Reserveren tot 11 april
015 97 04 00 of via mail
rdv.onthaal@zbrivierenland.be

Wzc Roosendaelveld
Liersesteenweg 435 Z
2800 Mechelen



Oproep materiaal voor de tuin

Voor het aanleggen van een eigen moestuin zijn wij op zoek naar allerlei tuinmateriaal. Heb jij nog spullen liggen die je niet meer gebruikt of weet je iemand die ons hierbij kan helpen? Laat het ons weten.

Wat kunnen we gebruiken:

- ◆ Harken (groot of klein)
- ◆ Spades (groot of klein)
- ◆ Schoffels
- ◆ Kruiwagen
- ◆ Kleine serre (nog in goede staat)
- ◆ Potgrond
- ◆ Planter
- ◆ Tomatenspiraal of stokken
- ◆ Compostbak
- ◆ Gieter
- ◆ Tuinslang



Voor het maken van enkele moestuinbakken op hoogte zijn wij op zoek naar:

- ◆ Houten planken (min. 1m20 lang)

Voor de aankleding van de moestuin zijn we op zoek naar:

- ◆ Houten banken
- ◆ Picknicktafel
- ◆ Potten en bakken



Ben jij een handige Harry die ons wil helpen of wil jij dit graag mee opstarten samen met de bewoners, spreek dan één van de medewerkers aan of stuur een mailtje naar an.goossens@zbrivierenland.be

Huis Lotus naar zee

Een geluk bij een ongeluk

Wat doe je als je plots een busje ter beschikking hebt om een uitstap mee te maken? Het busje dat eigenlijk gereserveerd was voor de bewoners van de Stroom. Zij moesten hun uitstap annuleren wegens een corona uitbraak op de afdeling.

Huis Lotus was dus de lucky one die het busje mocht gebruiken voor een daguitstap naar ZEE!

Dit betekende wel dat alle voorbereidingen vrij snel moesten gebeuren. Het Lotus team ging aan de slag met een checklist. Er mocht niets vergeten worden om er een geslaagde dag van te maken.

De dag van de uitstap, 17 maart, moest iedereen in huis Lotus op tijd opstaan. De picknick voor 's middags werd met veel liefde gemaakt door Mia en Elodie. Kelly en Katja helpen de bewoners met hun outfits. Isabelle haalt het busje op bij WZC De Lisodde want zij is de chauffeur van dienst vandaag.

Na het ontbijt rond 9.30 uur vertrekken we naar zee. De grijze lucht lijkt niet echt véél belovend voor een uitstap naar zee, maar we hebben er zin in en het weer kan onze pret niet bederven. Gelukkig, hoe dichterbij de kust komen, hoe blauwer de lucht!

Rond de middag komen we aan in Nieuwpoort bad. Tijd voor een korte wandeling en een plaats uitzoeken voor de picknick. Nadien drinken we samen iets op een terrasje, het eerste van het jaar.

Na de middag wandelen we op de dijk, gaan we schelpen zoeken op het strand en gaan de drie dappersten van de groep, Katja, Noëlla en Alexa, pootje baden in het koude zeewater!

De tijd vliegt voorbij, het moment om naar het restaurant te trekken voor ons avondmaal. Vis, scampi's, garnaalkroketjes, mosselen, al het goede van de zee komt op tafel en iedereen eet zijn bord leeg. De goede zeelucht heeft onze honger zeker en vast gestimuleerd.

Na het avondeten lopen we samen over de dijk genietend van de ondergaande zon. De lucht heeft alle schakeringen van zachte regenboogkleuren. Zo rustgevend en een prachtige afsluiter van de dag.

Om 21.45 uur komen we terug aan in Roosendaelveld. Het is goed geweest. Het zonnetje was de hele dag van de partij, we hebben samen genoten, gelachen, gewandeld (ongeveer 17.000 stappen) en besluiten dat deze dag niet beter kon dan dit!

Huis Lotus naar zee



Een dag in het leven van Cris

Dag, ik ben Cris. Sinds november vorig jaar werk ik als begeleider wonen en leven in Roosendaelveld. Meestal vind je mij in Huis 21 & 22 - Op den Toren, maar op maandag en soms op donderdag ondersteun ik ook het team Onder den Toren in Huis 11 & 12.



Vandaag, na een kort overleg, weet ik dat ik de bewoners in Huis 12 zal begeleiden. Ik begroet de zorgkundige en zet koffie. Wakker worden met de geurende koffie is steeds fijn!

Ik vul de ontbijttafel aan met geplooid servetten, margarine, fruitsap en beleg.

De gordijnen trek ik open. 'k Hou nog even de straffe zonnestralen buiten want ze verblinden enkele bewoners aan de ontbijttafel.

De kalender duidt al aan dat we maandag 28 maart zijn ... Belangrijk! Nog even de radio aan. De muziek vult de ruimte.

De eerste bewoner komt de leefruimte binnen gewandeld. Ze straalt. De ochtenddouches deed deugd. We beslissen samen om eerst haar haren te brushen.

Aan tafel kan ze net zoals de andere bewoners genieten van een ontbijt op maat ... met fruitsap, beleg naar keuze, koffie/thee en yoghurt/platte kaas. Ik ga mee aan tafel zitten en kleine gesprekjes worden gevoerd.

De volgende bewoners volgen met mondjesmaat. Nog enkele hun haren worden ook gebrusht ... Iedereen heeft goed gegeten.

Het valt op dat het zomerruim erin hakt. Alle bewoners willen aan tafel blijven zitten maar dommelen in.

Bij de start van mijn ochtenddienst kreeg ik te horen dat er een medebewoonster, Carolien, is overleden. Tijdens de korte gesprekjes, toets ik even af in hoeverre de bewoners dit weten.



Een dag in het leven van Cris

Wanneer de tafel is afgeruimd zoek ik een foto en persoonlijke spullen van Carolien. Ik maak hiermee een rouwhoekje en plaats er een kaarsje bij. Rond dit hoekje praat ik samen met de bewoners over Carolien: wie zij was, hoelang ze Carolien al kenden, ... herinneringen worden opgehaald. De pop "Sofieke" van Carolien trekt de aandacht. Een andere bewoner zou hier graag willen blijven voor zorgen. Deze vraag moet aan de familie gesteld worden.

Het is al middag. Het middagmaal wordt geserveerd. Alle bewoners krijgen de keuze: eten ze selder in tomatensaus en/of snijbonen? En zoals steeds smaakt het dessert het beste!

Conchita wil me helpen bij de afwas, zij droogt af. Altijd een moment om te koesteren.

Deze namiddag krijgen we hulp van enkele vrijwilligers van De Pastel. We gaan samen een wandeling maken in het Tivoli park. Er gaan bewoners mee van Huis 11,12,21 & 22. Het is een fijne wandeling in de zon, met een koekje, langs de lammetjes en geitjes.

Terug thuis gekomen kan iedereen nog genieten van een ijsje in de brasserie. Er worden fijne gesprekjes gevoerd. Daarna gaat iedereen terug naar zijn huis.

Het was een zinvolle dag. 16 u ondertussen. Mijn werkdag zit erop en morgen start ik opnieuw in Huis 21 of 22 Op den Toren.



Activiteiten april

Vrijdag 1/4

Dansavond
18.00 uur

Dinsdag 5/4

Wandelen
10.45 uur

Woensdag 6/4

Creatief Atelier
14.30 uur

Donderdag 7/4

Zitdans
10.45 uur
Paasbrunch
11.00 uur
De Toren

Vrijdag 8/4

Paasbrunch
11.00 uur
**De Cirkel & De
Stroom**

Dinsdag 12/4

Uitstap De Stroom
Wandelen
10.45 uur
Aperitief
14.30 uur

Woensdag 13/4

Creatief Atelier
14.30 uur

Donderdag 14/4

ActiGym
10.45 uur
Uitstap Op den Toren
**Onthaal nieuwe
bewoners**

Maandag 18/4

**Paaseieren rapen in
Roosendaelveld**
14.00 uur - 17.00 uur

Woensdag 20/4

Praat & Spelcafé
18.00 uur

Donderdag 21/4

Zitdansen
10.45 uur

**Uitstap Onder den
Toren**

Bingo
14.30 uur

Maandag 25/4

**Hindernissen
parcours**
13.30 uur

Vrijdag 29/4

Ontdek & Proef
14.30 uur

Dinsdag 26/4

Wandelen
10.45 uur

Tai Chi
13.30 uur

Levend ganzenbord
14.30 uur

Woensdag 27/4

Muzieknamiddag
14.30 uur

Donderdag 28/4

Zitgym
10.45 uur

Tai Chi
13.30 uur



Recept: Gevulde eieren met zalm en dille

Voor 4 tot 8 personen

Ingrediënten:

- ♦ 8 eieren
- ♦ 3-4 plakjes gerookte zalm
- ♦ verse dille
- ♦ een halve citroen
- ♦ mayonaise (lactosevrij)
- ♦ yoghurt (lactosevrij of geitenyoghurt)
- ♦ Dijon mosterd
- ♦ uienpoeder
- ♦ (witte) peper en zout
- ♦ spuitzak



Bereidingswijze:

Breng een pan met water aan de kook, kook de eieren 10 minuten, giet ze af onder koud water en wacht nog twee minuten.

Ondertussen kun je van de zalm alvast zestien reepjes of driehoekjes snijden die straks in de halve eieren gelegd kunnen worden.

Als de eieren zijn afgekoeld kun je ze pellen. Snijd ze met een scherp mes door-midden en haal dan met een kleine lepel de dooiers eruit. Doe de dooiers in een kom.

Voer hierbij 1,5 à 2 eetlepels mayonaise, 1,5 à 2 eetlepels yoghurt, een halve theelepel mosterd en het sap van ongeveer een halve citroen.

Meng het door elkaar met een vork en breng op smaak met een snuf witte peper, zout en eventueel wat uienpoeder. Doe dit mengsel in een spuitzak.

De gehalveerde eieren leg je allemaal op een groot bord of een leuke houten plank. In elk eitje leg je eerst een plakje zalm, zo dat het er net wat uitsteekt.

Daarna vul je het holletje van het ei met de spuitzak. Als je alle eieren gevuld hebt, garneer je ze met een klein takje verse dille.

Laat eventueel nog even afkoelen en dien op. Smakelijk!

Creatief: Paastak in ei van klei

Wat heb je nodig?

- ♦ Witte, zelfdrogende boetseerlei (ongeveer 500 gram)
- ♦ Een mooie tak Krulhazelaar (of een andere paastak)
- ♦ Water
- ♦ Bakpapier + bord of plaat
- ♦ Lichte versieringen voor je paastak

Stap 1. De verpakking met klei openen.

Stap 2. Maak je handen nat en vorm met de klei een 3D-ei. Heb je de vorm ongeveer goed? Leg je ei dan op een vel bakpapier en druk het voorzichtig aan met een bolle hand, zodat de onderzijde plat wordt. De bovenkant moet natuurlijk wel bol blijven.

Stap 3. Met natte vingers maak je de vorm nu helemaal naar wens. Water helpt om het oppervlak zacht en 'smooth' te krijgen.

Stap 4. Tevreden met de vorm? Steek dan je tak in het midden van je ei en druk de klei een beetje aan rondom de tak. Als het goed is, blijft de tak nu uit zichzelf staan. Het enige wat je nu nog hoeft te doen, is wachten!

Stap 5. Zet je tak-in-klei-ei op een bakplaat, tegen de verwarming. Kijk vervolgens naar de verpakking hoelang de klei moet drogen.

Stap 6. Je kan de paastak nu versieren zoals jij zelf wilt. Je kan het ei van klei gewoon wit laten of schilderen. Uiteraard kun je er allerlei soorten versiering aan de paastak hangen, zo lang het maar niet te zwaar is. Lichte versieringen van papier, kunststof of hout werken allemaal ongetwijfeld prima. Bron: socelebrate.nl



Mopjes



Twee eieren staan in de rij aan de kassa van de winkel. Vraagt het ene ei aan het andere: "Zeg hoe gaat het nu met je broer?" Antwoord van het andere ei: "Heel goed, hij is nu advocaat".

Hahahahahaha ...

Hans vraagt aan Piet:

"Waar ga je dit jaar naar toe met Pasen?"

Piet antwoordt: "Naar Zicht."

"Naar Zicht? Waar ligt dat?"

"Dat weet ik ook niet, maar in de krant stond: Mooi paasweer in Zicht."

Hihihihihihihihihhi ...

Een decolleté is als de zon: je mag er naar kijken maar je moet er niet in staren.

Whoehahahaha ...

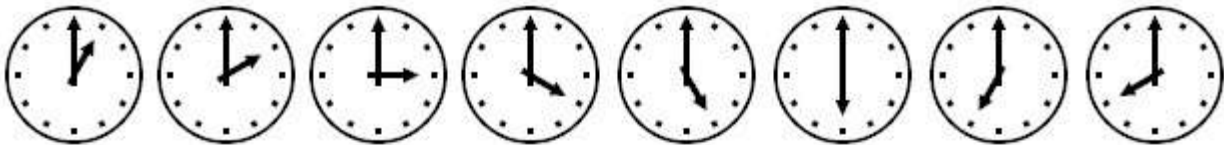
Woordzoeker - breinbreker

J	A	F	K	L	O	K	K	E	N	R	A	R	S	PAASHAAS
S	N	N	I	E	L	S	F	E	E	S	T	O	G	EITJES
P	N	I	N	N	Z	L	E	K	A	I	L	M	A	CHOCOLADE
N	P	F	S	T	C	I	P	E	U	I	A	E	D	LENTE
N	E	E	E	E	A	P	D	P	M	I	M	E	N	KIP
A	P	K	M	J	E	A	E	E	E	K	K	O	O	KUIKEN
R	N	A	E	A	L	A	S	J	E	O	R	E	Z	MANDJE
A	E	T	A	O	D	S	K	D	E	N	L	E	N	PASEN
P	P	E	C	S	Z	E	I	N	N	I	I	I	A	FEEST
E	A	O	E	E	E	I	P	A	E	K	R	T	P	ZOEKEN
N	H	E	S	L	A	I	E	M	S	P	P	J	A	APRIL
C	E	E	P	A	A	S	H	A	A	S	A	E	N	PAASEI
M	K	S	R	A	A	I	P	D	P	A	S	S	K	RAPEN
S	O	R	I	K	D	A	E	I	N	N	E	I	E	PAASEI
														KLOKKEN
														ROME
														ZONDAG
														LAM

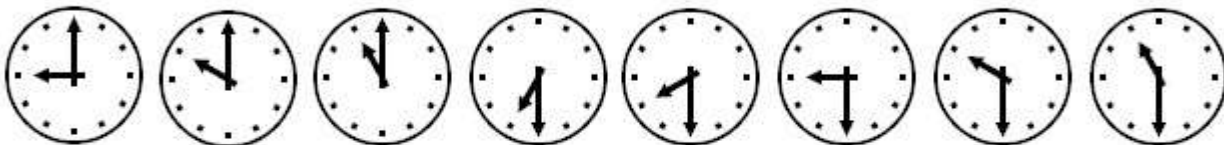
$$\begin{array}{l}
 \text{Rabbit} + \text{Rabbit} + \text{Rabbit} = 30 \\
 \text{Chicken} + \text{Chicken} + \text{Rabbit} = 20 \\
 \text{Chicken} + \text{Chicken} + \text{Chicken} = 13 \\
 \text{Chicken} + \text{Rabbit} + \text{Chicken} = \dots
 \end{array}$$

Geheimschrift

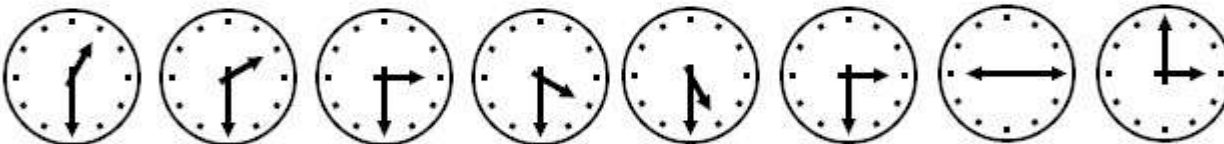
Welk woord zoeken we? Kan jij het geheimschrift ontcijferen?



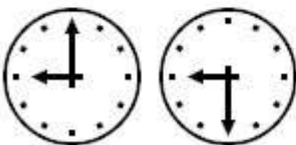
A B C D E F G H



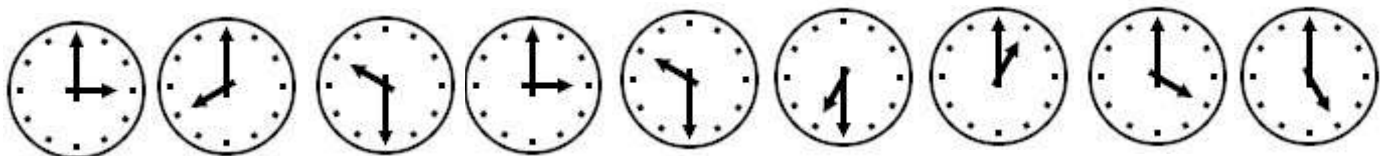
I J K L M N O P



Q R S T U V W X



Y Z



Sudoku

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

Ademhalingsoefening om tot rust te komen

Ga even zitten. Breng je ademhaling tot rust door twee tellen in te ademen en de lucht twee tellen vast te houden. Vervolgens adem je uit gedurende twee tellen, en wacht je weer twee tellen voor je de volgende keer inademt. Je telt in je hoofd dan telkens tot twee. Je kan dit doen tot wanneer je merkt dat je rustiger bent. En bedenk... eigenlijk is ademen het enige wat we écht moeten doen.



Nieuwe bewoners

THIJS Jef	Op den Toren	huis 21 kamer 2
DE MEYERE Monique	De Cirkel	huis 12 kamer 7
ARNOOTS Paul	Op den Toren	huis 21 kamer 6
GULDENTOPS Els	Op den Toren	huis 21 kamer 7
DIAZ Rita	De Stroom	huis 12 kamer 3

Nieuwe medewerkers

ROBIJNS Anke	kinesist	Toren & Cirkel
EEKHAUT Katleen	projecthoofdverpleegkundige	Onder den Toren
PROVINCIAEL Marleen	nachtverpleegkundige	Op den Toren
BLOMME Serge	Brasseriecoördinator	
VAN DER LEEST Gitte	Verpleegkundige	De Stroom
VAN RIEL Hilde	Begeleider wonen en leven	Centraal en De Cirkel
HOREMANS Peter	Woning assistent	Op den Toren

We nemen afscheid van

DE JAEGHER Carolina	Onder den Toren	huis 12 kamer 7
---------------------	-----------------	-----------------

We staan niet altijd stil bij het woordje "samen" maar het is een groot gemis als "samen" uit je leven is.



Jarigen April

DE CIRKEL

SELLESLAGHS Emmy 27/04

DE STROOM

BRABANTS Jeanne 06/04

De VOS Lily 17/04

ONDER DEN TOREN

SMETS Lieve 03/04

MORAS Emma 04/04

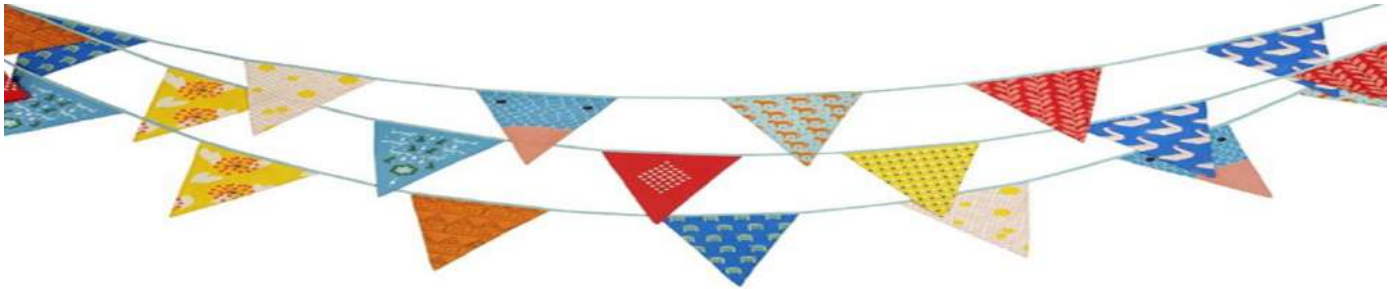
MATHEUSEN Germaine 06/04

RAES Maria 09/04

MARKS Nathan 11/04

SOMERS Maria 19/04

PONCELET Eric 25/04



Schrijf je in op onze nieuwsbrief en blijf zo op de hoogte van onze activiteiten, de nieuwe Rotonde of nieuwsberichten. Je kan je inschrijven op de website van Roosendaelveld.

Helpende handen

Ken je iemand of zou je graag zelf wat meer deel willen uitmaken van het wonen en leven in het woonzorgcentrum, laat het ons weten of stuur een mailtje naar An Goossens — an.goossens@zbrivierenland.be

Er zijn tal van activiteiten en taken waar we steeds een extra paar helpende handen kunnen gebruiken.





Wil je graag eens deelnemen aan activiteiten buitenshuis, dan is het lokaal dienstencentrum **De Schijf** misschien iets voor jou?

De Schijf ligt op een kwartiertje wandelen van Roosendaelveld in een splinternieuw gebouw op het Oud Oefenplein.

Activiteiten aanbod

Er is in De Schijf een permanent aanbod aan recreatieve activiteiten zoals gezelschapspelen, kaartspelen of petanque. Je kunt er de krant of tijdschriften lezen, bingo en Wii spelen en er is ook een internethoek. Daarnaast organiseren ze regelmatig activiteiten die ze in groep doen. Uitstappen, tornooien, lotto, pictionary, volksspelen, rad van fortuin...

Vormingen of cursussen

In De Schijf organiseren ze ook elk jaar opleidingen zoals taallessen, danslessen, bloemschikken, computercursussen, leren werken met de tablet of de smartphone, bewegen...

Sommige lessen lopen een heel schooljaar. Daar schrijf je je dus best voor in bij de start van het schooljaar (september).

Hier kan je alvast de wekelijkse activiteiten zien. Wil je graag eens proberen, laat het weten aan een medewerker. Je vindt hun kalender bij deze Rotonde.

Maandag	14.30u	Pannenkoeken met koffie voor €2,50 Zo lang de voorraad strekt.
Maandag	8.30-12u /13-16u	Pedicure €15,00
Maandag	9-12u /13-16.30u	Biljarten
Maandag	14u	Petanqueclub
Dinsdag	10u	Turnen met Guido €5 / 10 beurtenkaart
Dinsdag	9-12u	Biljarten
Dinsdag	14u	Boodschappendienst €2,00
Woensdag	8.30-12u /13-16.30	Pedicure €15,00
Woensdag	9-12u /13-16.30	Biljarten
Woensdag	14u	Linedance €30,00 /10 beurtenkaart
Woensdag	14u	Breiclub
Woensdag	14u	Petanqueclub
Donderdag	9-12u	Biljarten
Vrijdag	9-12u	Biljarten
Vrijdag	10u	Yoga- €30 /10 beurtenkaart



Onthaal	015 97 04 00	rdv.onthaal@zbrivierenland.be
Onder Den Toren 1	015 97 04 18	
Onder Den Toren 2	015 97 04 19	onderdentoren.rdv@zbrivierenland.be
Onder Den Toren 11	015 97 04 21	
Onder Den Toren 12	015 97 04 22	
Op Den Toren 21	015 97 04 24	opdentoren.rdv@zbrivierenland.be
Op Den Toren 22	015 97 04 25	
De Cirkel 11	015 97 04 30	
De Cirkel 12	015 97 04 31	decirkel.rdv@zbrivierenland.be
De Cirkel 21	015 97 04 33	
De Cirkel 22	015 97 04 34	
De Stroom 11	015 97 04 36	destroom.rdv@zbrivierenland.be
De Stroom 12	015 97 04 37	
Huis Lotus	015 97 04 39	huislotus.rdv@zbrivierenland.be

© Verantwoordelijke uitgever:

Annelies Van Gaver

directeur woonzorgcentrum Roosendaelveld

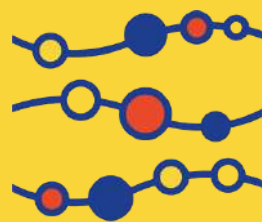
Ann Desmet

2800 Mechelen

e-mail: ann.desmet@zbrivierenland.be

website: www.roosendaelveld.be

facebook: [Zorgbedrijf Rivierenland](https://www.facebook.com/ZorgbedrijfRivierenland)



ZORGBEDRIJF
RIVIERENLAND

Lees alles over het wonen en leven in Roosendaelveld op
www.roosendaelveld.be