

SIGNAAL

CONTACTBLAD VOOR BEWONERS, FAMILIE,
VRIJWILLIGERS EN BEZOEKERS VAN ZORGGROEP H. HART

ASSISTENTIEWONINGEN

Dec-Jan
2025



KERSTMARKT

KERSTLIEDEREN

TEA FOR TWO

Speel goed

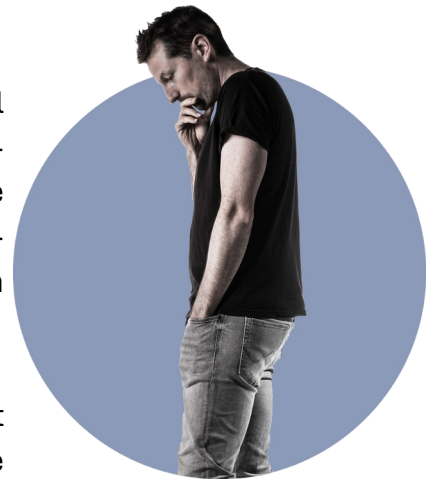
We hebben Sinterklaas. Kerstdag. Nieuwjaar. Een zalige periode voor veel mensen maar zeker ook voor eigenaars van speelgoedwinkels. Allesbehalve besparend op trots en enthousiasme trachten ze via hun veelkleurige folders potentiële kopers van hun speelgoedwaar binnen te rijden. Prachtige tijden voor kinderen, die likkebaardend pagina na pagina aankruisen om hun nu al uitgebreide wenslijst groter te maken.

Zoveel aanbod, zoveel leuk speelgoed. Ik ben officieel jaloers. Niet op het feit dat de jonge jeugd zomaar, door pakweg de helft van het jaar flink te zijn, tal van cadeautjes ziet blinken op hun fleurige speelmat. Neen, dat niet. Wel op de open blik waarmee ze naar speelgoed kijken. De aantrekkingskracht is er. En hoe. Ze zijn oprecht blij met wat voor speelgoedmoois in hun handen wordt geschoven, wat geëtaled wordt met urenlang speelplezier. En toegegeven: ik ben dit een beetje kwijt. Ook deze jongen wordt ouder. Ik moet er echt mijn best voor doen, om heil te zien in een stuk speelgoed waar ik destijds net niet mee zou trouwen. Met Lego spelen, dat lukt nog aardig. Ik vind er oprecht nog steeds plezier in. En ook een gek scenario bedenken bij Playmobilfiguurtjes of vechten met Action Man-poppen is nog altijd haalbaar. Maar er zijn ook zaken waarbij het me niet meer lukt, om het speelplezier naar boven te halen, om de kinderlijke ik uit zijn winterslaap te halen. Spelen met plasticine bijvoorbeeld, dat zit echt niet meer in me. Het lukt me niet, het voelt aan als een straf. Interesse nul. Binnenkort vertrek ik op plasticine-kamp, in de hoop om het enthousiasme hieromtrent terug te vinden. Met plasticineleiders, een plasticine-kampvuur en een toonmoment. Want ik vecht er keihard tegen, tegen de scheidende wegen van spelen en volwassenheid.

‘We stoppen niet met spelen omdat we oud worden. We worden oud omdat we stoppen met spelen.’ Die welbekende quote koester ik. Daarom ga ik er nog steeds voor, ondanks de hobbeligheden onderweg. Voetballen op een pleintje met personen die makkelijk twintig jaar jonger zijn, verstoppertje spelen met neefjes en nichtjes die uiteindelijk luidkeels smeken om terug te verschijnen of op tafel springen na een overwinning bij een gezelschapsspel voor 6+: het zijn slechts enkele van de zovele ge-neugten des levens die ik weiger te lossen. Laat ons spelen. Welk spel ook.

Speel goed.

Het zal wel zijn.



DE REDACTIE

Mathieu Isabelle Mattijs



WOONZORGMANAGER

aan het woord

Beste Bewoner,



Als woonzorgmanager richt ik graag even het woord tot u. Het einde van het jaar nadert alweer — een mooi moment om stil te staan bij wat we samen in 2025 hebben bereikt én om voorzichtig vooruit te kijken naar de plannen voor 2026.

Wanneer we terugblikken, kunnen we alleen maar vaststellen dat er het afgelopen jaar heel wat is gerealiseerd. Zowel grote als kleine successen mogen we met trots noteren.

Zo schakelden we in juni over naar een nieuwe externe wasserij. Deze stap, die met de nodige voorbereiding werd gezet, had als doel de kwaliteit van onze dienstverlening verder te verbeteren. Vandaag kunnen we zeggen dat de overgang volledig en succesvol is afgerond.

Ook in juni vierden we een bijzonder jubileum: 30 jaar GAW Groote Broel. In eerdere edities kon u hier al meer over lezen. Het werd een prachtige dag vol fijne activiteiten en lekker eten – een echt feestmoment voor iedereen.

Daarnaast was juni ook de startmaand van onze campagne ‘Welzijn op het werk’, met als inspirerende kick-off een getuigenis van voormalig wielrenner Sep Vanmarcke. Zijn verhaal over veerkracht en omgaan met tegenslagen maakte indruk en vormde het startpunt van een traject waarin het welzijn van onze medewerkers centraal staat. Zoals ik al vaker heb benadrukt: tevreden en gemotiveerde medewerkers zorgen voor warme, kwalitatieve zorg.

Over de make-over van het Pamele-terras hoeft niet veel meer gezegd – dat project spreekt voor zich. Wat ik wél graag nog even aanhaal, is dat er in het weekend van 13 en 14 december voor het eerst een kerstmarkt plaatsvindt in Budakitchen. Dit initiatief is het resultaat van een mooie samenwerking tussen het WZC, Pamele en GAW.

Eerder, op 18 september, organiseerden we samen met succes de Vloamsche Keremesse. Die samenwerking smaakte duidelijk naar meer en bevestigde nogmaals dat we tot heel wat in staat zijn wanneer we onze krachten bundelen.

Bij het horen van het woord kerstmarkt denken velen spontaan aan de grote markten in steden als Keulen. Hun oorsprong gaat terug tot de late middeleeuwen in het Duitstalige deel van Europa, waar wintermarkten ontstonden om voedsel, kleding en voorraden in te slaan voor de koude maanden. Pas later kregen ze hun uitgesproken kerstkarakter. Vanaf de 19e eeuw verspreidden kerstmarkten zich over heel Europa, en na de Tweede Wereldoorlog groeiden ze uit tot internationale trekpleisters.

Traditioneel horen daar natuurlijk Glühwein, worsten, kerstgebak, handgemaakte versieringen en sfeervolle houten kraampjes bij.

Onze eigen kerstmarkt zal iets bescheidener zijn, maar daarom niet minder gezellig! In het verleden werd de markt enkel door Pamele georganiseerd, later in samenwerking met de Oxfam-geschenkbeurs. Vanaf dit jaar pakken we het opnieuw op onze eigen manier aan. Er zal gelegenheid zijn om iets te eten en te drinken, en onze gebruikers hebben opnieuw hun uiterste best gedaan om leuke, handgemaakte gadgets te maken.

Het is onze bedoeling om dit evenement stap voor stap uit te bouwen tot een vaste jaarlijkse traditie. Daarom: noteer alvast 13 en 14 december in uw agenda en kom langs in de Budakitchen. U bent van harte welkom!

Tot slot wens ik u een fijn eindejaar toe!

Over vrede in onrustige tijden

Zomaar een brief...

Beste vriend(in),

Vandaag neem ik even de tijd om je te schrijven, op een dag waarop de wereld stil lijkt te staan; stil bij wat ooit was, en bij wat nooit meer mag gebeuren. Een dag waarop we denken aan het zwijgen van de wapens, aan het moment waarop mensen elkaar weer durfden aankijken en in elkaars ogen iets menselijks herkenden.

Maar terwijl ik schrijf, vraag ik me af: hoe stil is het werkelijk geworden?

De wapens mogen zwijgen op sommige plaatsen, maar in zoveel harten klinkt nog het rumoer van wantrouwen, van angst, van ongelijkheid. Soms lijkt vrede verder weg dan ooit, zelfs in onze eigen straten, in onze gesprekken, in de maner waarop we elkaar soms vergeten te zien.

Ik denk aan het oude verhaal van Martinus, die zijn mantel deelde met een bedelaar in de kou. Een eenvoudig gebaar, maar vol warmte, vol betekenis.

Hij bezat niet veel, maar hij gaf wat hij had: de helft van zijn mantel, de helft van zijn hart. Misschien is dat het begin van echte vrede:

niet in verdragen of grootse woorden, maar in dat stille, menselijke delen.

Wat als vrede begint waar iemand besluit niet weg te kijken? Waar iemand een deur openlaat, of een luisterend oor biedt aan wie geen stem heeft?

Vrede leeft niet in parades of herdenkingen alleen, maar in de kleine daden die we doen als niemand toekijkt. In de vriendelijkheid die we tonen aan wie anders is, in het geduld dat we bewaren wanneer de wereld haast heeft.

We leven in tijden waarin het makkelijk is om hard te worden, om muren te bouwen in plaats van bruggen. Maar juist nu hebben we mensen nodig die durven zacht te blijven, die blijven geloven dat goedheid sterker is dan geweld, dat licht altijd een weg vindt — hoe donker het ook lijkt.



Vrede vraagt moed. De moed om eerlijk te zijn, om fouten te erkennen, om te vergeven en opnieuw te beginnen. Ze vraagt om mensen die blijven hopen, ook wanneer de wereld zegt dat het zinloos is. Om mensen die, zoals Sint-Martinus, hun mantel blijven delen — een stukje tijd, een beetje aandacht, een glimlach, een woord van hoop.

Laten we zo'n mens proberen te zijn, elke dag opnieuw. Niet omdat het gemakkelijk is, maar omdat het nodig is. Omdat vrede niet vanzelf groeit; ze wordt gedragen, van hart tot hart, door mensen die kiezen voor menselijkheid. Dus laten we vandaag, in alle stilte, beloven: dat wij nooit wenen aan onrecht, nooit gewoon worden aan geweld, en nooit ophouden te geloven in de kracht van goedheid. Mogen onze woorden zacht zijn, onze handen open, en onze harten groot genoeg om ruimte te maken voor de vrede die we zoeken.

Met vredevolle groet,

Een mens onderweg.

Pr. Wim Seynaeve, Poperinge.



WELKOM IN...



BUDALYS

WONEN AAN HET WATER

DHR & MEVR
PLATEAU LUC
&
MARECHAL MARIA
214

WELKOM IN...

GROOTE BROEL

MEVR

207

SABBE PIERRETTE

DHR & MEVR

113

REIJERS WIM
VERMEERSCH CHARLOTTE

ACTIVITEITENKALENDER

DATUM	UUR	ACTIVITEIT	PLAATS
3/12	14u 15u30	Meditatie	Dienstencentrum Groote Broel flat 005
5-7/12		OXFAM geschenkenbeurs	Budafabriek
11/12	14u 15	Thee met twee generaties	3 locaties: lobby Groote Broel, budaliving of appartement
13/12	14u 19u	Kerstmarkt H. Hart Pamele	In en rond Budakitchen
14/12	14u 18u	Kerstmarkt H. Hart Pamele	In en rond Budakitchen
18/12	14u30	Kerstviering, achteraf kerstliederen op de piano en glühwein	Budakitchen
21/12	16u	Vredesconcert	Sint Elooiskerk Overleiestraat Kortrijk
22/12	14u30	Gezellig samen op weg naar Kerst Een initiatief van de gebruikersraad Groote Broel	Tea Room Groote Broel
22/12	14u30	Kaart- en breinamiddag	Budakitchen
23/12	14u30	Koor zingt Kerstliederen	Budahall
7/01	14u00 15u30	Meditatie	Dienstencentrum Groote Broel flat 005

Noteer de volgende data:

29/01 Nieuwjaarsreceptie

OPGELET: Zie inschrijvingsstrook

17/02 Mardi Gras

Gratis activiteit met pannenkoeken



Activiteiten INSCHRIJVING

U mag hieronder uw naam en woningnr. invullen en aanvinken naar welke activiteit u wenst te komen.

De uiterste inschrijfdatum voor alle activiteiten is **08/12**

Stel uw inschrijving dus niet uit en deponeer ze spoedig in de brievenbus van de woon-assistenten!



Naam:

Woningnr.: (Budalys/Groote Broel) -> *schrappen wat niet past*

schrijft/schrijven zich in met personen.

0 Wil begeleiding om op de activiteit te geraken

Wie het nodig heeft om in de assistentiewoning afgehaald te worden, kan dit aan de woonassistenten laten weten.

DATUM	UUR	ACTIVITEIT	PLAATS	Kruis de activiteit aan die u wilt bijwonen
3/12	14u 15u30	Meditatie	Dienstencentrum Groote Broel flat 005	
11/12	14u	Thee met twee generaties	Groote Broel Lobby, Budaliving of appartement	
18/12	14u30	Kerstviering	Budahall	
18/12	15u30	Kerstliederen op de piano en glühwein	Budakitchen	
22/12	15u 16u30	Samen op weg... voor bewoners Groote Broel	Tea room Groote Broel	
29/01	17u	Nieuwjaarreceptie	Budakitchen	
7/01	14u00 15u30	Meditatie	Dienstencentrum Groote Broel flat 005	

MEDITATIE

Kom tot rust in jezelf



Dienstencentrum
Groote Broel
flat 005

3 December Gratis proefles

7 Januari €9

4 Februari €9

14u-15u30

Koffie/Thee en gebak

Op het einde van de sessie
krijg je een attentie

#056.32.13.90



AFGEHAALD WORDEN DOOR DE WOONASSISTENTEN? LAAT DIT DAN ZEKER WETEN!!

THEE MET 2

Project van RHIZO Zorgkrachtschool rond eenzaamheid



DO
11
DEC
14 - 15u

De leerlingen van RHIZO Zorgkrachtschool hebben als doelstelling contact maken met verschillende doelgroepen. Graag komen zij bij u langs voor een deugddoend gesprek! Dit kan in de lobby van Groote Broel, de Budaliving of uw appartement.

Meer info via de Woonassistentes.

WOON & ZORG H. HART EN PAMELE
PRESENTEREN

KERST MARKT

ZATERDAG 13 &
ZONDAG 14 DECEMBER



EET EN DRANKSTANDEN,
GESCHENKEN, KINDERHOEK,...

IN EN ROND BUDAKITCHEN



ZATERDAG VAN 14U TOT 19U
ZONDAG 14U TOT 18U

OXFAM CADEAUDAGEN

To fair trade
and beyond!
Ga dit eindejaar
voor eerlijke
geschenken,
net als
Lize Feryn



OXFAM GESCHENKENBEURS TOEGANG GRATIS!

Met speciale gast: Inge Vrancken
Van 5 t.e.m. 7/12
Budafabriek, Dam 2, Kortrijk

oxfambelgie.be/winkels/Kortrijk



OXFAM

Wereldwinkel
Kortrijk

Gezellig samen op weg naar Kerst

- ✱ KERSTLIEDJES AAN DE PIANO IN BUDA KITCHEN
- ✱ DOOR JEANNINE EN JAN
- ✱ MET GLUHWEIN OF ALTERNATIEF (€5)

18
DEC

NA DE
KERSTVIERING

VOOR ALLE
BEWONERS!

INSCHRIJVEN VIA HET INSCHRIJFFORMULIER IN HET SIGNAAL

Dirigenten: Steven Verplancke - David Maes

Vredesconcert

'Songs for Peace'

zondag 21 december 2025 - 16 uur

RANG 1

vvk € 20 - add € 25
13 t.e.m 25 jaar € 10
t.e.m 12 jaar gratis

RANG 2:

vvk € 15 - add € 18
13 t.e.m 25 jaar € 8
t.e.m 12 jaar gratis

Sint Elooiskerk
Overleiestraat
Kortrijk

Piano: Pieter Dhoore - Ensemble: Dimlicht

Tickets via koorleden - tickets@altravoce.be - 0474/30.30.86

ALTRA
VOCE



voXAL

Verantwoordelijke uitgever: Koen Van Herrewegen - Neder Mosscher 33 - 8500 Kortrijk

Gezellig samen op weg naar Kerst

EEN INITIATIEF VAN DE GEBRUIKERSRAAD GROOTE BROEL

Kerstmis • Noël • Weihnachten • Christmas

圣诞节 • Navidad • Рождество



クリスマス • Урождество • Jul

Natale • Χριστούγεννα • Boże Narodzenie • Natal

MAANDAG 22 DECEMBER VAN 15U TOT 16U30
IN DE LOBBY EN TEAROOM GROOTE BROEL
(DEUREN OPEN OM 14U30)

**-> INSCHRIJVEN VIA HET INSCHRIJFFORMULIER
IN HET SIGNAAL**

--> KOSTPRIJS: 5 EURO (OP FACTUUR)

**--> AFGEHAALD WORDEN AAN DE
ASSISTENTIEWONING? NEEM DAN CONTACT
OP MET DE WOONASSISTENTES.**

KOOR ZINGT KERSTLIEDEREN



**DINSDAG 23 DECEMBER
14u30 - BUDAHALL**

**INSCHRIJVEN KAN VIA HET
INSCHRIJVINGSFORMULIER IN SIGNAAL.**

**AFGEHAALD WORDEN DOOR DE
WOONASSISTENTEN? LAAT HEN DIT DAN ZEKER
WETEN!**

BU DA KITCHEN

**OP 24 EN 31 DECEMBER
SLUIT DE BAR OM 16u30**

Kerstrecept

Neem een handvol vriendschap,
bestrooi het met verdraagzaamheid.
Voeg een flinke portie warmte toe,
samen met een grote lepel
luisterend oor.
Roer er een deel wij-gevoel onder,
en een mespunt
dromen en wensen.
Overgiet alles
met een sausje humor.
Deel dit geheel uit
aan mensen om je heen.



WAT IS 'T PLAN MINISTER GENNEZ?

De ouderenzorg staat onder druk. De zorgnood stijgt, maar de middelen dalen. Hierdoor wordt het moeilijker om de warme en kwaliteitsvolle zorg te blijven bieden die iedereen verdient.

In september 2025 kondigde Minister Gennez een **besparing** van **30 miljoen euro** aan in de woonzorgcentra en nog eens 30 miljoen in de thuiszorg. Voor woonzorg is er recent **16 miljoen extra** bespaard, o.a. door te snijden in middelen voor bewoners met een hogere zorgnood. Daardoor krijgt elke bewoner ongeveer 45 euro minder subsidies per maand.

Vanaf vandaag voert onze sector wekenlang actie. Ze trekken naar het Vlaams Parlement om hun onvrede te uiten tijdens de besparingsgesprekken. In december volgt een grote protestactie. "De Minister heeft enorm veel woede veroorzaakt."

Er loopt een **petitie** die we graag onder zoveel mogelijk mensen willen verspreiden. We willen meer aandacht van de Minister voor de woonzorg én een toekomstplan voor de Vlaamse Ouderenzorg. Dat ze visie toont en niet enkel plat bespaart.

**WAT
IS'T
PLAN?**

Steun jij mee onze petitie voor de woonzorg? Scan de QR-code en voeg je stem toe.



Bedank!!



11000

Zoveel nieuwe boeken worden er in Vlaanderen jaarlijks uitgebracht.



DA'S VEEL!

Dat vinden wij ook! Maar hoe kies je dan een boek dat rijmt op je leesplezier?

Ha! Onze vrijwilligster Danielle komt om de twee weken langs met haar bibkar, stevig gevuld met tal van boeken binnen verschillende genres. Een garantie op hét ideale boek!

DA'S INTERESSANT!

Zeker! En ook grootletterboeken zijn bij haar te ontlenen.

Wens je een bezoekje van Danielle? Vul dan onderstaand strookje in en bezorg het aan het Woonleefteam.

*Heb je nog bibliotheekboeken liggen van onze bib
(te herkennen aan de sticker van zorgbib Rode Kruis)?
Geef die gerust af aan het Woonleefteam!*



BEZOEK BIBKAR H. HART

Naam:

Kamernummer:



NIEUWJAARSFEEST

29 JANUARI '26

> BUDA KITCHEN

> 17U-19U30

> RECEPTIE MET HAPJES
(VAN APERO TOT DESSERT)

> VOOR DE BEWONERS VAN
DE ASSISTENTIEWONINGEN

> PRIJS: 30€ P.P.
BETALING VERLOOPT VIA FACTURATIE



DE WINTER STAAT VOOR DE DEUR!



HEEFT U HULP NODIG MET

- Het aanzetten van uw verwarming
- Het instellen van de thermostaat
- een technisch vraag
- Advies over energiezuinig verwarmen

Neem gerust contact op
met de woonassistenten

bel ons op 056 321 382
(liefst in de voormiddag)

GOED OM WETEN

1

Geniet van het mooie
winterweer

Maar zorg ook goed voor
jezelf



2

Binnen blijven indien
mogelijk

Probeer binnen te blijven als
de omstandigheden gevaar-
lijk zijn.

Gladde trottoirs en wegen
vormen een groot risico.

Stel niet-noodzakelijke
afspraken uit of vraag hulp



3

Loop voorzichtig en kleed u
warm genoeg

Vermijd gladde oppervlakken
zoals ijzige trottoirs en natte
tegels. Neem kleine, langzame
stappen

Draag warme, waterdichte
kleding in laagjes.

Gebruik stevige,
antislip-schoenen of -laarzen
met een goede grip.

Gebruik een wandelstok of
looprek met een rubberen
punt voor extra stabiliteit.

Vraag iemand om u te
begeleiden als u naar buiten
moet.



GOED OM WETEN

4

Houd contact met familie, buren of vrienden en laat u door hen helpen als dat nodig is.

Maak gebruik van de aangeboden thuiszorgdiensten om u te helpen met de nodige boodschappen.

Zorg voor een noodpakket in huis met voedsel, water en medicijnen.



5

Sneeuw ruimen

H.Hart zal voetpaden schoonmaken door sneeuw te ruimen en zand of strooizout te gebruiken.

Houd er echter rekening mee dat zij pas rond 8u starten wie vroeger op de weg gaat kan verrast worden door gladde onder-



6

Door voorzichtig te zijn en deze richtlijnen te volgen, kunt u veiliger blijven tijdens winterse omstandigheden.



Beste bewoner, familie, mantelzorger

Voor een vlotte werking tijdens de kerstvakantie geven we u graag een overzicht van onze permanentie mee.

De woonassistenten zijn in beide weken aanwezig op maandag, dinsdag en woensdag.

Mogen we vragen ons in de voormiddag te contacteren met vragen, technische defecten,...

Op deze manier kunnen we uw vragen zo vlot als mogelijk aanpakken.

Donderdag 25 en vrijdag 26 december, donderdag 1 januari en vrijdag 2 januari zijn onze burelen gesloten.

Voor noodsituaties kan u terecht op 056/321 000.

Indien u bij ons wil langskomen voor een afspraak, bel ons gerust (056/321 382).

Fijne kerst
&
veel lichtpuntjes
Voor
2026!

Vriendelijke groet,

De woonassistenten,

Gwendolien,
Enya, Carmen,
Darline en Els



Gelieve zo vlug als mogelijk de woonassistent te verwittigen indien u opgenomen wordt in het ziekenhuis.



Deze zal uw opname volgen en zo nodig de thuiszorgdiensten verwittigen, het ontslag mee begeleiden opdat het terug thuis komen zo optimaal mogelijk mag verlopen.

Indien u dit wilt melden buiten de kantooruren, in het weekend of op een feestdag, verwittigt u best de dienst die de aanwezigheidsregistratie opvolgt via het nummer 056 321 000.

Een ziekenhuisopname: hoe kan u zich voorbereiden?

Een opname in het ziekenhuis komt soms onverwacht. Daarom is het belangrijk dat u de nodige voorbereiding neemt:

- Houd uw identiteitskaart steeds bij op een vaste plaats zodat er op het moment van opname geen kostbare tijd verloren gaat om ze te zoeken.
- Het is van groot belang dat:
 - U een recent en correct medicatieschema hebt.
 - De juiste gegevens vermeld staan op de urgentiefiche die in de blauwe urgentiemap zit (huisarts, contactpersonen,...).

Vraag daarom steeds aan uw arts of verpleegkundige om de medicatiefiche actueel te houden en in de blauwe urgentiemap te bewaren. Voor wijzigingen van de gegevens op de urgentiefiche, contacteert u steeds de woonassistent.

- Zorg dat er steeds een tas klaarstaat met wat basiskledij (ondergoed, pyjama...) en toiletgerief. Bij een onverwachte opname kan u de tas meteen meenemen.



Indien u dit niet zelf kan, vraag hulp aan uw

Op het moment van een dringende opname zal het begeleidende personeel van Zorggroep H.Hart geen kledij of toiletgerief verzamelen om mee te geven naar het ziekenhuis.

Via geplande zorg (tarief Gezinszorg) kunnen we achteraf wel kledij of andere spullen naar het ziekenhuis/kortverblijf laten brengen en dit volgens de haalbaarheid van de planning. Wenst u dit, dan kunt u dit melden aan de woonassistent.

Bij een opname (in het ziekenhuis of kortverblijf) wordt de ingeplande thuiszorg van de thuiszorgdiensten van Zorggroep H. Hart altijd op pauze gezet. Er kan thuiszorg verder voorzien worden, om uw appartement te poetsen of de was te doen, maar u dient dit dan concreet te bespreken met de woonassistent.

Uw thuiszorgdiensten die niet aan Zorggroep H.Hart verbonden zijn, worden door u of uw familie/mantelzorger op de hoogte gebracht van uw aan- of afwezigheid in de assistentiewoning.

HEEL BELANGRIJK BIJ ONVERWACHTE ZIEKENHUISOPNAME:

Identiteitskaart op vaste plaats en beschikbaar houden.

Medicatiefiche en urgentiefiche met de correcte recentste gegevens op vaste plaats beschikbaar houden in de blauwe urgentiemap.

Wijzigingen op de medicatie- en urgentiefiche steeds laten aanpassen:

- urgentiefiche: via de woonassistenten
- medicatiefiche: via de thuisverpleging en huisarts

Tas met basiskledij en toiletgerief steeds klaar om mee te nemen.

Tips voor het bestrijden van luchtweginfecties

Was regelmatig je handen met water en zeep, of gebruik handalcohol



Ventileer binnenruimten optimaal en regelmatig



Hoest of nies in een zakdoek voor eenmalig gebruik of in je elleboog, en was je handen



Ben je kwetsbaar? Draag een mondmasker op drukke plaatsen



Laat je vaccineren als je zelf of je naasten kwetsbaar zijn of als je in de zorg werkt

Ben je ziek? Blijf thuis en vermijd contacten, draag een mondmasker nog enkele dagen nadien (minstens 5 dagen na de start van de symptomen)



ACTUELE INFO TE VINDEN IN GROOTE BROEL LIFTEN INFO BORD

BUDALYS TE VINDEN IN DE BUDA LIVING



De week is maar hoe je hem bekijkt:

Kalmaandag

Dansdag

Wensdag

Wonderdag

Wijdag

Schaterdag

Zindag





Wat Schilt er?

Herken de signalen bij jezelf als 65-plusser

Aandacht voor je psychisch welbevinden op latere leeftijd

Je psychisch welbevinden verdient aandacht, maar dat is vaak minder vanzelfsprekend dan je denkt. Veel oudere volwassenen zijn opgegroeid in een tijd waarin vooral werd gezegd dat je altijd moest doorzetten, sterk moest zijn en zelf je plan moest trekken. Over emoties of kopzorgen werd nauwelijks gesproken. Vroeger betekende zorg dragen voor kinderen vooral dat ze de nodige praktische en materiële steun ontvingen. Over emoties of kopzorgen werd nauwelijks gesproken.

Vandaag weten we echter dat praktische steun alleen niet volstaat om ons goed in ons vel te voelen. Ook aandacht voor óvat er onder jouw schil zitôis belangrijk. En dat geldt niet alleen voor jongeren: ook op latere leeftijd blijft het waardevol om stil te staan bij hoe het icht met je gaat en er zorg aan te besteden.

Wees aandachtig voor de volgende signalen:

Soms voel je zelf dat je niet meer helemaal jezelf bent. Ook familie of vrienden kunnen merken dat je veranderd bent. Dat kan geleidelijk gebeuren, maar soms ook plots. Wanneer het niet goed gaat, geven lichaam en geest signalen. Die komen bij iedereen anders tot uiting, maar zijn vaak herkenbaar op verschillende vlakken:

Gedachten en beleving, zoals:

- Aanhoudend piekeren of blijven hangen in negatieve gedachten
- Concentratie- of geheugenproblemen
- Moeite om beslissingen te nemen
- Negatieve gedachten over jezelf of anderen
- Het minimaliseren van klachten
- Vinden dat het leven weinig zin of perspectief heeft
- Ervaren dat alles ~~de~~ veelôis

Gevoelens en stemming, zoals:

- Verdriet, somberheid of leegte die aanhoudt
- Prikkelbaarheid of sterke emoties
- Eenzaamheid, het gevoel nutteloos of overbodig te zijn
- Angst of onverklaarbare bezorgdheid
- Schuld of schaamte
- Opgejaagd gevoel hebben
- Snel geraakt zijn
- Een vlak gevoel hebben: geen blijdschap meer ervaren bij dingen die dat vroeger wel gaven

Lichaam, zoals:

- Vermoeidheid, slaapproblemen of weinig energie
- Lichamelijke klachten zonder duidelijke medische oorzaak (bv. pijn, maag- en darmproblemen, hartkloppingen, duizeligheid)
- Verminderde of juist verhoogde eetlust
- Onrust in het lichaam of juist lusteloosheid

Gedrag, zoals:

- Minder interesse in hobby's of activiteiten die vroeger plezier gaven
- Terugtrekken uit sociale contacten
- Onrust of juist een leeg gevoel, het gevoel nergens zin in te hebben
- Regelmatig en veel huilen
- Kortaf of ~~ge~~rriteerd reageren
- Wanhopig zoeken naar houvast
- Slordiger worden in zelfzorg (eten overslaan, minder aandacht voor hygi±ne, medicatie vergeten)
- Afzeggen van afspraken

Iedereen herkent zich weleens in een van deze signalen, dat is heel menselijk en normaal. Vaak verdwijnen klachten na een tijdje vanzelf. Maar wanneer ze lang aanhouden, je functioneren ~~be~~nvloeden of steeds terugkomen, is het een teken dat er meer aan de hand kan zijn.

Bij oudere volwassenen worden psychische klachten en problemen vaak verward met normale veroudering. Kopzorgen horen echter niet bij het normale verouderingsproces. Bij oudere volwassenen uiten ze zich daarnaast vaker in lichamelijke symptomen, in vergelijking met jongere leeftijdsgroepen. Men is niet gewend om over kopzorgen te praten, maar het lichaam gaat wel spreken.

Herken je jezelf hierin, aarzel niet om contact op te nemen met de woon-assistenten. Zij kunnen luisteren naar jouw verhaal en ondersteuning aanbieden of doorverwijzen.



GOED OM WETEN

Herken je jezelf of iemand anders hierin, aarzel niet om contact op te nemen met de woonassistenten. Zij kunnen luisteren naar jouw verhaal en ondersteuning aanbieden of doorverwijzen.

Verandering in gedrag

Psychische problemen brengen vaak veranderingen in gedrag mee, zoals minder eten of slapen (of net veel meer), minder zelfzorg of terugkerende onverklaarbare lichamelijke klachten. Wees alert als dit gedrag nieuw is, duidelijk toeneemt, of samenhangt met een ingrijpende gebeurtenis zoals pensioen, verlies of ziekte.



Verandering in emotie

Als het niet goed gaat met iemand dan merk je dat meestal aan emoties. Vaker boos zijn, sneller huilen, veel minder fut hebben, schuldgevoelens, gevoelens van nutteloosheid ... Ook het (frequenter) uiten van gevoelens van eenzaamheid, levensmoeheid en hopeloosheid zijn dikwijls een teken dat het niet goed gaat.



Minder sociaal contact

Mensen die het psychisch zwaar hebben, isoleren zich meer van de buitenwereld en zijn meer in zichzelf gekeerd. Ze trekken zich terug, spreken minder af met vrienden en familie, investeren niet meer in sociale contacten, zijn stiller dan gewoonlijk en komen minder buiten. Bovendien krijgen 65-plussers vaker te maken met sociale isolatie door omstandigheden, gebeurtenissen en lichamelijke problemen.



Zeggen dat het niet goed gaat

Uit uitspraken die mensen doen, zoals: 'ik zie het niet meer zitten', 'ze mogen me komen halen', 'ik wil je niet lastigvallen met mijn problemen'. Kan je afleiden dat ze het moeilijk hebben. Soms is dat duidelijk, soms ontwijkend en vaag. Neem zulke uitspraken altijd ernstig.

Deze signalen werden in kaart gebracht door VLESP (Vlaams Expertisecentrum

Suïcidepreventie) in samenwerking met Te Gek!?



Tele-onthaal: 106

ONDERHOUD VAN DE BUDAPARKING

OM DE NETHEID OP DE ONDERGRONDSE PARKING TE BEHOUDEN PLANT PARKO IEDERE MAAND EEN KUIS OP DE VERSCHILLENDE VERDIEPEN. DE VOLGENDE WEKEN GAAT DE POETS DOOR OP VOLGENDE DATA:

Kleine tip!!

Bij het inrijden van de parking kunt u binnen de

15 minuten terug **GRATIS** buiten rijden. (Budaparking en de Schouwburg).

Bij het inrijden Houtmarkt parking 20 minuten **GRATIS**.

OPGELET



December:	maandag	1 december	-1
	dinsdag	2 december	-4
	woensdag	3 december	-3
	donderdag	4 december	-2

Januari:	maandag	26 januari	-1
	dinsdag	27 januari	-4
	woensdag	28 januari	-3
	donderdag	29 januari	-2



Onze verzorgende(n) komen langs aan huis en kunnen helpen bij volgende taken:

- Dagelijks of wekelijks **toilet**, hulp bij een bad, haarverzorging, voet- en nagelverzorging, mondhygiëne, zorg voor een hoorapparaat, contactlenzen of bril, scheren, opmaak en make-up en nagelverzorging
 - (samen) op **boodschap**
 - **Hulp bij bewegen** zowel binnen -als buitenshuis
 - Ondersteuning bieden bij het gebruik van **aangepaste hulpmiddelen** en verzorgingsmateriaal
 - Aanreiken van tips voor een gezonde levenswijze en **een goede lichaamszorg** (gezonde en aangepaste voeding, valpreventie en zorg voor voldoende slaap) of in geval van in werking treding hitteplan
 - **Sociaal contact**, een goede babbel of gezelschapsspel spelen of hulp bij uitoefenen hobby
 - **Administratieve taken** of hulp bij betalingen
 - **Licht huishoudelijk werk**: afwas, koken, wassen en strijken,
 - Klaarzetten & opruimen ontbijt, middagmaal of avondmaal.
- en zoveel meer.

Voor meer info kan je vrijblijvend terecht op het telefoonnummer 056/321 120 of via mail gezinszorg@h-hart.be,
of check **onze website** www.gezinszorghhart.be

DE MOBIEL VERSHOEVE

Enkele weken geleden namen we afscheid van Christel en Johan van de versmobiel. Zij kwamen vele jaren op vrijdag hun kruidenierswaren verkopen maar beslisten om te stoppen.

Op zoek naar een waardig alternatief kwamen we in contact met Lorenzo Favere van de mobiel Vershoeve.

Eind november beslisten we om zijn initiatief een kans te geven en staat hij op donderdag namiddag van 14u30 - 15u voor Groote Broel met een bestelwagen vol lekkere verse groenten, fruit en zuivel. Via aparte mededelingen houden we u op de hoogte van dit project.



Geslaagde koffienamiddag in Buda Kitchen

Op zondag 27 oktober vond in **Buda Kitchen** een gezellige koffienamiddag plaats met maar liefst **25 enthousiaste deelnemers**. De sfeer zat meteen goed: warme gesprekken, een dampende kop koffie en natuurlijk een rijk assortiment aan heerlijke taartjes.

De keuze was niet eenvoudig — **merveilleux, tompoes of een klassiek slagroomtaartje** — stuk voor stuk lekkernijen die ons deden terugdenken aan de **goede oude tijd**. Terwijl buiten de herfst zich liet voelen, vulde binnen de zaal zich met gelach, herinneringen en de geur van versgebakken zoetheid.

Het werd een **geslaagde en hartverwarmende namiddag**, die smaakt naar meer. Op naar de volgende editie!









NIEUWS UIT HET DIENSTENCENTRUM



Hét woord was FEEST, schilderfeest,
halloweenfeest, pastafeest,
verjaardagsfeest...





	MENU 1		GROOTE BROEL MENU 2
 01/12	Gevogeltebrochette met Provençaalse saus knolselder en puree		Kalfsblanket met selder/ wortel/prei en peterselieaardappelen
 02/12	Kalfsgehaktbrood met rode kool en gekookte aardappelen		Gepaneerde pladijs met huisgemaakte tartaar, komkommerschijfjes
 03/12	Pita met kolensla, tzatziki en aardappelwedges		Boerenbraadworst met hutsepot
 04/12	Steak met pepersaus rauwkost en frieten		Kalkoengehaktballetjes met Luikse saus, ijsbergsla en frieten
 05/12	Vispannetje met wok van prei en witloof puree		Kaasburger met witte boontjes in tomatensaus en gekookte aardappelen
 06/12	Vol au vent met champignons, geraspte wortel en puree		Gehaktschotel met broccoli
 07/12	Boef Bourguignon met appel & veenbes tartiflette aardappelen		Mechelse koekoek met doperwten en gratin aardappelen



	GROOTE BROEL MENU 1		MENU 2
 08/12	Kalkoenootje met dragonroomsaus snijbonen en gekookte aardappelen		Zalm met bieslooksaus gestoofde venkel en puree
 09/12	Wildstoofpotje met peertje in rode wijn, boontje met spek en gratin dauphinois		Wildstoofpotje met peertje in rode wijn, boontje met spek en gratin dauphinois
 10/12	Fish stick met verse tartaar, prei in roomsaus en Franse kruidenpuree		Italiaanse lasagne
 11/12	Vogelnestje met tomatensaus kropsla & tomaat dennenappelkroketten		Kipfilet "duxelles" erwten & wortelen dennenappelkroketten
 12/12	Gebakken kabeljauw met kervelsaus groenteweelde en risotto		Rundstoofvlees "op z'n Vlaams" appelmoes en gekookte aardappelen
 13/12	Gehaktbroodje met gestoofde wortelen en gekookte aardappelen		Hamrolletjes met witloof en puree
 14/12	Rundstong in Madeirasaus met kropsla en kroketten		Coq au vin met spitskool en kroketten



	GROOTE BROEL MENU 1		MENU 2
 15/12	Kortrijkse stampers met ei en kaas		Chipolata met rode kool en gekookte aardappelen
 16/12	Casselrib met spruitjes en gekookte aardappelen		Lamsgehaktballetjes met tomaat - mediterrannesaus
 17/12	Kalkoenschnitzel met gestoofde wortelen en gekookte aardappelen		Visfilet met boterkorst, ratatouille en puree
 18/12	Rundsstoofvlees "op z'n Vlaams" kropsla & tomaat frieten		Kalkoenpavé "grand mèresaus" gestoofde bloemkool en frieten
 19/12	Hutsepot met braadworst		Macaroni met kaassaus en kipreepjes
 20/12	Vol au vent met champignons, geraspte wortelen met rijst		Veggieburger met Thaise groentecurry en basmatirijst
 21/12	Kip aan 't spit kropsla & tomaat aardappelblokjes met rozemarijn		Kalfssteak met champignonroomsaus romanesco & tuinerwt en aardappelblokjes met rozemarijn



	GROOTE BROEL MENU 1		MENU 2
 22/12	Zuiderse kotelet met spruiten en gekookte aardappelen		Spaghetti bolognaise en emmentaler kaas
 23/12	Gentse waterzooi met peterselieaardappelen		Schelvishaasje met kervelsaus broccoli en puree
 24/12	Rookworst met stampot van boerenkool		Kip met currysous, ananas en groenterijst
 25/12	Kalkoen "Farci" met fine champagne, appel & veenbesjes / spruitjes en amandelmakreel		
 26/12	Kippenballetjes met prei in kokosroomsaus en kritharaki		Florentijns eitje met spinazie en puree
 27/12	Hamrol met witloof en puree		Groenlandse heilbot witte wijnsaus gestoofde andijvie en krielaardappelen
 28/12	Varkenshaasje met calvadosroomsaus bonenbundel & witloof kroketten		Escalope Milanese met tagliatelle



	GROOTE BROEL MENU 1		MENU 2
 29/12	Gevogeltebrochette met Provençaalse saus knolselder en puree		Kalfsblanket met selder/ wortel/prei en peterselieaardappelen
 30/12	Kalfsgehaktbrood met rode kool en gekookte aardappelen		Gepaneerde pladijs met huisgemaakte tartaar, komkommerschijfjes
 31/12	Pita met kolensla, tzatziki en aardappelwedges		Boerenbraadworst met hutsepot
 01/01	Filet de marcassin "Grand – Veneur" witloof en peertje in rode wijn knolselderpuree		
 02/01	Vispannetje met wok van prei en witloof puree		Kaasburger met witte boontjes in tomatensaus en gekookte aardappelen
 03/01	Vol au vent met champignons, geraspte wortel en puree		Gehaktschotel met broccoli
 04/01	Boef Bourguignon met appel & veenbes tartiflette aardappelen		Mechelse koekoek met doperwten en gratin aardappelen



	MENU 1		GROOTE BROEL MENU 2
 05/01	Kalkoenootje met dragonroomsaus snijbonen en gekookte aardappelen		Zalm met bieslooksaus gestoofde venkel en puree
 06/01	Wildstoofpotje met peertje in rode wijn, boontje met spek en gratin dauphinois		Wildstoofpotje met peertje in rode wijn, boontje met spek en gratin dauphinois
 07/01	Fish stick met verse tartaar, prei in roomsaus en Franse kruidenpuree		Italiaanse lasagne
 08/01	Vogelnestje met tomatensaus kropsla & tomaat dennenappelkroketten		Kipfilet "duxelles" erwten & wortelen dennenappelkroketten
 09/01	Gebakken kabeljauw met kervelsaus groenteweelde en risotto		Rundsstoofvlees "op z'n Vlaams" appelmoes en gekookte aardappelen
 10/01	Gehaktbroodje met gestoofde wortelen en gekookte aardappelen		Hamrolletjes met witloof en puree
 11/01	Rundstong in Madeirasaus met kropsla en kroketten		Coq au vin met spitskool en kroketten



	MENU 1		GROOTE BROEL MENU 2
 12/01	Kortrijkse stampers met ei en kaas		Chipolata met rode kool en gekookte aardappelen
 13/01	Casselrib met spruitjes en gekookte aardappelen		Lamsgehaktballetjes met tomaat - mediterannesaus
 14/01	Kalkoenschnitzel met gestoofde wortelen en gekookte aardappelen		Visfilet met boterkorst, ratatouille en puree
 15/01	Rundsstoofvlees "op z'n Vlaams" kropsla & tomaat frieten		Kalkoenpavé "grand mèresaus" gestoofde bloemkool en frieten
 16/01	Hutsepot met braadworst		Macaroni met kaassaus en kipreepjes
 17/01	Vol au vent met champignons, geraspte wortelen met rijst		Veggieburger met Thaise groentecurry en basmatirijst
 18/01	Kip aan 't spit kropsla & tomaat aardappelblokjes met rozemarijn		Kalfssteak met champignonroomsaus romanesco & tuinerwt en aardappelblokjes met rozemarijn



	MENU 1		GROOTE BROEL MENU 2
 19/01	Zuiderse kotelet met spruiten en gekookte aardappelen		Spaghetti bolognaise en emmentaler kaas
 20/01	Gentse waterzooi met peterselieaardappelen		Schelvishaasje met kervelsaus broccoli en puree
 21/01	Rookworst met stampot van boerenkool		Kip met currysous, ananas en groenterijst
 22/01	Konijn met pruimen appelmoes en kroketten		Toscaans broodje met witte kool in bechamelsaus en kroketten
 23/01	Kippenballetjes met prei in kokosroomsaus en kritharaki		Florentijns eitje met spinazie en puree
 24/01	Hamrol met witloof en puree		Groenlandse heilbot witte wijnsaus gestoofde andijvie en krielaardappelen
 25/01	Varkenshaasje met calvadosroomsaus bonenbundel & witloof kroketten		Escalope Milanese met tagliatelle



	MENU 1		GROOTE BROEL MENU 2
 26/01	Gevogeltebrochette met Provençaalse saus knolselder en puree		Kalfsblanket met selder/wortel/prei en peterselieaardappelen
 27/01	Kalfsgehaktbrood met rode kool en gekookte aardappelen		Gepaneerde pladijs met huisgemaakte tartaar, komkommerschijfjes
 28/01	Pita met kolensla, tzatziki en aardappelwedges		Boerenbraadworst met hutsepot
 29/01	Steak met pepersaus rauwkost en frieten		Kalkoengehaktballetjes met Luikse saus, ijsbergsla en frieten
 30/01	Vispannetje met wok van prei en witloof puree		Kaasburger met witte boontjes in tomatensaus en gekookte aardappelen
 31/01	Vol au vent met champignons, geraspte wortel en puree		Gehaktschotel met broccoli
 01/02	Boef Bourguignon met appel & veenbes tartiflette aardappelen		Mechelse koekoek met doperwten en gratin aardappelen



	GROOTE BROEL MENU 1		MENU 2
 02/02	Kalkoenootje met dragonroomsaus snijbonen en gekookte aardappelen		Zalm met bieslooksaus gestoofde venkel en puree
 03/02	Wildstoofpotje met peertje in rode wijn, boontje met spek en gratin dauphinois		Wildstoofpotje met peertje in rode wijn, boontje met spek en gratin dauphinois
 04/02	Fish stick met verse tartaar, prei in roomsaus en Franse kruidenpuree		Italiaanse lasagne
 05/02	Vogelnestje met tomatensaus kropsla & tomaat dennenappelkroketten		Kipfilet "duxelles" erwten & wortelen dennenappelkroketten
 06/02	Gebakken kabeljauw met kervelsaus groenteweelde en risotto		Rundsstoofvlees "op z'n Vlaams" appelmoes en gekookte aardappelen
 07/02	Gehaktbroodje met gestoofde wortelen en gekookte aardappelen		Hamrolletjes met witloof en puree
 08/02	Rundstong in Madeirasaus met kropsla en kroketten		Coq au vin met spitskool en kroketten





Signaal is een uitgave van
Zorggroep H. Hart Kortrijk

Verantwoordelijke uitgever:
W. Baeckelandt
Corporate Algemeen Directeur

Redactie:
Het onthaal
Tel.: 056/32 10 00

