

# De Babbelaar

April 2024

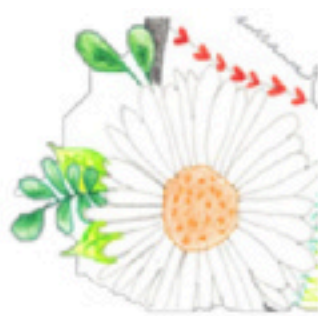
## PIMP YOUR RIDE

**Regina Coeli**  
Woonzorgnetwerk Spirit

**PIMP UP**

**YOUR**

**RIDE**



### **Week van de valpreventie:**

Versier uw rollator  
of rolstoel  
en neem deel  
aan de modeshow.  
26/04/'24 om 15u  
in de kapel



### Verder nog te lezen:

- Voorwoord
- Zelfzorg
- That's the spirit
- Vrijwilligers
- Warme Woorden
- Dankjewel
- Tuinwerkdagen
- Mantelzorgers
- Rouwtips
- Zorgpastoraal
- Wereld Parkinsondag
- Betferkerke
- Maretak
- Orchidee
- Lavendel
- Rozelaar
- Rozemarijn
- Klachten
- Mopje
- Woordpuzzel

*Kjartania Inghelbrecht*

## VOORWOORD

Dag beste lezer,

In de vorige Babbelaar vertelde ik u over 'het charter' dat we aan u wilden voorleggen ter feedback ... Het moet – geschreven vanuit het perspectief van de bewoner - het fundament van Regina Coeli verwoorden, een kader en toetssteen voor alles wat we doen. Ondertussen werd de voorlopige versie goedgekeurd door het MDT (u weet wel, ons tweewekelijks multidisciplinair overleg op dinsdagmiddag). We mikken op halfweg mei om het charter definitief goed te keuren, na feedback van de collega's op de teamvergaderingen, de vrijwilligers via Dirk en u: bewoners en naasten via de woonraden en deze Babbelaar. We horen het graag!

*Ik ben zopas verhuisd naar Regina Coeli. Nogal ingrijpend en confronterend. Zaken die ik nu moet achterlaten, hulp die ik zal moeten toelaten, een stukje zelfstandigheid die ik allicht moet opgeven, ... En anderzijds nieuwe mensen die ik zal leren kennen.*

*Ook jullie worden nieuwe mensen in mijn bestaan. Voor mij maakt het niet uit welke functie jullie precies doen. Ik zal jullie wel allemaal aanspreken, met mijn verhaal, mijn vragen en noden. Ik hoop dat jullie mij zullen blijven zien als een unieke mens met mijn eigen levenservaringen en krachten. Stiekem hoop ik nog heel wat beslissingen zelf te kunnen nemen en zo de regie in eigen handen te kunnen houden.*

*Thuis is voor mij:*

- *Leven en beleven*
- *Een goeiendag, een vriendelijk woord op elk moment van de dag*
- *Me als volwassene aanspreken en niet mijn naam met een "-tje" erachter*
- *Praat alsjeblief niet over mijn hoofd heen en al zeker niet over mij in de wandelgangen*
- *Ik reken zo op jullie beroepsgeheim*
- *Mezelf kunnen zijn*
- *Soms mensen rondom mij willen*
- *Soms alleen zijn*
- *Dat je mee uitkijkt dat ik er oké uitzie (ik zie het namelijk niet altijd meer zo goed)*
- *Bezoek ontvangen en verwennen met iets lekkers*

- *Rust*
- *Zelf keuzes maken zonder oordeel van anderen*
- *Seksualiteit/intimiteit kunnen beleven (privacy)*
- *...*

*Thuis is eveneens:*

- *Betrokkenheid met de buitenwereld*
- *Zinnvolle dagbesteding, ruimte voor mijn interesses en hobby's*
- *Privacy, klop of bel je even voor je binnenkomt?*

*Ik hoop van jou:*

- *Spontane hulp*
- *Een vriendelijke omgang*
- *Vertrouwen, ondersteuning en respect te ervaren*
- *Me gefrustreerd en boos mogen voelen zonder teveel commentaar of er achteraf over blijven doorbomen*
- *Op inspraak, duidelijkheid en eerlijkheid*
- *Mee te zijn met het reilen en zeilen in huis*
- *Samen kritisch blijven en samen zoeken naar aanpak/oplossingen*

*Ik wil samen met jou:*

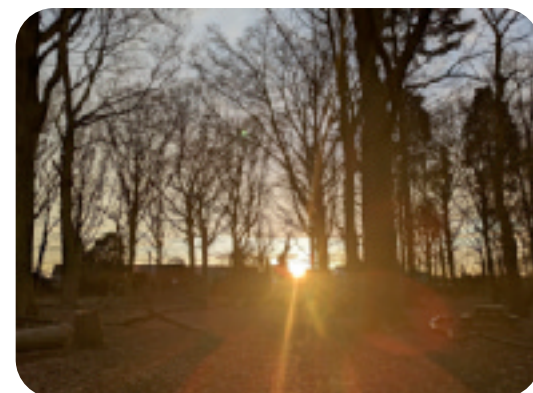
- *Genieten, leuke maken, toffe momenten*
- *Lief en leed kunnen delen, mijn hart kunnen luchten*
- *Mijn sterven tastbaar maken en mijn naasten ondersteunen*

*Ik wens jou:*

*Een leuke werkplek met collega's die samen met jou flexibel inspringen op ons dagelijks leven.*

Uiteraard is zo'n charter dynamisch en is het de bedoeling het minstens jaarlijks te evalueren en er ons opnieuw uitdrukkelijk toe te engageren.

Ondertussen is het voorjaar alweer goed geschoven ... We leefden samen toe naar Pasen, her en der komen bloesems en planten tot bloei, misschien wordt u begin deze maand wel beetgenomen met een typische 1-april-grap?, kon u al genieten van de eerste warme(re) zonnestrallen ... Ik probeerde er alvast eentje te vangen op een avond eind maart, in het Koude-Keuken-bos hier vlakbij. Wat een kale bomen nog .



Ik nodig u heel graag uit om verder in deze Babbelaar te bladeren, u vindt er – opnieuw – een mooie weergave van het leven in huis, de voorbije maar ook de komende weken!

Veel leesplezier en genegen groet,  
Els.

# ZELFZORG

Tegenwoordig kan je er niet meer omheen. Overall op sociale media, op tv en in tijdschriften kom je de woorden zelfzorg en zorg goed voor jezelf tegen.

Maar wat is zelfzorg nu eigenlijk echt? Zelfzorg neemt vele vormen aan. In de allereerste plaats mag je ervoor zorgen dat het goed voelt voor jou. Wat voor mij zelfzorg betekent kan voor jou iets anders betekenen.

Volgende zaken zijn voor een goeie zelfzorg belangrijk:

1. Zet jezelf op de eerste plaats
2. Geef je grenzen aan en blijf ze bewaken
3. Maak keuzes die voor 'jou' goed zijn
4. Reserveer tijd voor jezelf
5. Zie jezelf als je eigenste beste vriend/vriendin
6. Zie en erken het kind binnen in jezelf
7. Vergeven is iets wat je in de eerste plaats doet voor jezelf
8. Dankbaarheid maakt je leven zonder veel moeite zoveel mooier
9. ...

Deze keer wil ik het hebben over jezelf op de eerste plaats zetten.

Als je aan mensen vraagt wie is voor hen de belangrijkste persoon is in hun leven, dan krijg je een verscheidenheid aan antwoorden. Mijn kinderen, mijn ouders, mijn partner, mijn vrienden,... Zelden hoor je mensen zeggen "Ik toch!" .

We vinden het zo aartsmoeilijk om onszelf op die eerste plek te zetten terwijl wij daar in ons eigen leven echt wel thuis horen. Toch horen we vaak:

"Als de kinderen maar gelukkig zijn"..  
 "als mijn partner maar gelukkig is"..  
 "dit is het laatste wat ik voor mijn ouders kan doen"...

We mogen beseffen dat wij niet de persoon zijn om alleen maar anderen gelukkig te maken. Je hoort jezelf in de eerste plaats gelukkig te maken. Natuurlijk mogen we anderen bijstaan, helpen en een handje toesteken. Er zijn heel wat mensen om ons

heen die blij worden van onze aanwezigheid zoals de kinderen, de partner, de vrienden, de ouders,...

Wanneer jij 100% gelukkig bent en je goed voelt in je vel dan draag je dat over op de mensen om je heen. Zie het als het opladen van jouw gsm batterij . Zonder volle batterij is hij je niet heel de dag van dienst. Stel jezelf de vraag of je echt blij wordt bij jezelf wegcijferen om eerst de dingen te doen voor de kinderen. Of door thuis te blijven met de kinderen zodat je partner zich kan amuseren met zijn vrienden. Of om de was te doen en boodschappen te halen voor je ouders. Allemaal mooie en nobele zaken maar word jij daar echt blij van.

Stel jezelf de vraag of je ook voldoende aan jezelf denkt ?

Het is een misvatting om te denken dat jezelf op de eerst plaats zetten egoïstisch is. Zolang je de balans tussen geven en nemen in balans houdt.

Zelf kan je uitgebreid genieten van een lekker warm bad nadat je de kinderen rustig naar bed heb gebracht . Je kan met je partner afspreken om beurtelings eens iets leuks buitenshuis te doen.

Je kan samen met familie hulp en je ouders rond tafel zitten om de

huiselijke taken te verdelen.

Op die manier help je je ouders ook zonder al te veel op je eigen schouders te nemen en neem je ook tijd voor jezelf.

Jij bent de enige persoon die het best voor jezelf kan zorgen. Jij bent degene die tijd kan vrijhouden voor jezelf. Jij kan je eigen grenzen aanvoelen, aangeven en bewaken. Jij kan de beste keuzes voor jezelf maken, ook bij moeilijke issues. Jij blijft verantwoordelijk voor hoe je met de dingen in jouw leven omgaat.

Als jij klaar bent om jezelf op de eerste plaats te zetten, dan stap ik de komende maanden met je mee om je meer wegwijs te maken in de wereld van de zelfzorg.

*Cindy Catteeuw*





# THAT'S THE SPIRIT

## De lente is in aantocht en de zomer borrelt op in ons lijf, tijd om al een aantal zomerse activiteiten aan te kondigen.



De Olympische en Paralympische spelen gaan dit jaar door in Parijs en we hebben naar jaarlijkse gewoonte de Tour de France. De stad Florence organiseert Le Grand Départ van de 111de Tour de France. Het slotweekend zal in de bergen plaatsvinden boven Nice. Een perfecte match om 'La douce France' naar Sint-Andries te brengen. We stellen voor om met zoveel mogelijk af en toe de Franse Baret te dragen. Hebben jullie er één?

Voor de zomerse uitstappen en de vrijdagse wandelingen zal elke bewoner nog een boekje ontvangen. Via het boekje kan elke bewoner 3 voorkeuren voor de uitstappen doorgeven. We streven er dan naar dat iedereen zeker één van zijn keuzes kan meepikken. Uiteraard kan er altijd iemand van de familie mee, bij voorkeur dan wel zelf vervoer voorzien. Zodat we onze beperkte plekjes kunnen vrijhouden voor bewoners en vrijwilligers.

We geven ook al een aantal activiteiten per maand mee. Houd er rekening mee dat deze maandplanners nog niet volledig zijn. Elke week hangt het woonleefteam een weekplanner uit met de activiteiten van de week. We maken er een werkpunt van om deze in de toekomst iets vroeger in de tijd op te hangen.

### Zomerse uitstappen:

*(samen met vrijwilligers en graag ook met familie)*

- 16 mei: Brugs kerkhof en kinderboerderij
- 27 mei: bezoek aan grotje in WZC Avondrust
- 19 juni: bezoek aan oud Sint-Jans-Hospitaal
- 3 juli: Hoeve Colpaert
- 23 juli: De Haan (ipv Zeebrugge)
- 1 augustus: volksmuseum en spekkenbakker (max 5 personen)
- 27 augustus: Bezoek aan Sluis
- 12 September: wandeling en terrasje Polderwind.

### Feestelijke markt:

*in en rond Regina Coeli vanaf 14h30.*

- Donderdag 23 mei
- Woensdag 25 september

Noteer alvast de data van onze eerste TWEE POPUP BARS op 14 juni en 2 augustus vanaf 17h00. Thema en meer info volgt nog maar één iets ligt vast: iedereen is welkom.

### Duo- en plateaufiets:

- Van zodra de eerste lentezon er is, komen er om de 14 dagen twee vrijwilligers (Erik en Magda) met een bewoner fietsen met de duo- en de plateaufiets.
- Wens je als bewoner samen met een familielid, vriend of buur te fietsen, dan kan de duo- en/of plateaufiets gereserveerd worden. Stel gerust je vraag aan Cindy, onthaalmedewerkster. Goed om weten: de fietsen rijden elektrisch.



**Weetje:**

*We kunnen gebruik maken van een busje waar vier bewoners met een rolwagen meekunnen.*

*Daarnaast hebben we twee auto's. We proberen ze tijdens de uitstappen alle drie te reserveren, wat meestal wel lukt. Mocht er familie zijn die zelf kan rijden met een bewoner, laat ons dat dan zeker weten. Je kan ook altijd de duo- of plateaufiets reserveren.*



### Vrijdagse wandelingen:

*(samen met de wandelvrijwilligers – familie, vrienden en burens welkom om met bewoner mee te wandelen)*

- 17 mei
- 14 en 28 juni
- 12 en 19 juli
- 2, 8, en 30 augustus
- 13 en 27 september

# THAT'S THE SPIRIT

## Doorlopend het ganse jaar:

- Om de 14 dagen op zondagvoormiddag of maandagnamiddag **EUCHARISTIEVIERING**.
- Elke woensdagnamiddag spelen we afwisselend **BINGO, PETANQUE** en **BOWLING**. Vrijwilliger Jonas staat elke week paraat om alles klaar te zetten en het spel in goede banen te leiden. Vrijwilligers Miro en Phillip komen elke woensdag met bewoners.
- Elke laatste donderdag van de maand in de voormiddag "**NAAI ATELIER**" in de kapel met de naaivrijwilligers: 25 april – 30 mei – 27 juni..
- Elke maand: "**MEELEESGROEP**" start om 9h30 in de kapel met de meeleesvrijwilligers: 4 april – 16 mei – 13 juni
- Elke maand "**ZANGNAMIDDAG**" met de bezoekers van Rozemarijn (15h00 in Kapel): 16 april – 14 mei – 18 juni



## Maandplanner:

### April:

- week van 22 april start DE WEEK VAN DE VALPREVENTIE:
- Vrijdag 26 april: "pimp up your ride": 15h00 modeshow voor de mooist versierde rolstoel/rollator.
- 25 april: verkoop kledij "Ligne douce": "Ligne Douce" beschikt over een ruime waaier aan nachtkledij, home wear, ondergoed alsook peignoirs dames/heren. Nieuw in het gamma mooie geconfectioneerde broeken dames/heren alsook 2 modellen rokken. Betalingsmodaliteiten: zowel cash, via pc banking, overschrijving of via rekening woonzorgcentrum.

### Mei:

- 7 mei: "Wheely Wash": oproep aan familie, vrienden en burens van bewoners om de rollator/rolwagen van bewoner te komen poetsen. Er wordt materiaal en een vapodil (een droge stoom) voorzien.
- 10 mei: teagarden met optreden van "Marino Punk" (de zon is gereserveerd). (vrouwen- moederdag)
- 16 mei: bezoek Brugs Kerkhof en kinderboerderij.
- 17 mei: Voorstel project "Pointillisme". ( Het Pointillisme is een schilderstechniek waarbij gebruik wordt gemaakt van stippen die ongemengd op het doek worden geplaatst.) Samen met de creavrijwilligers kan elke bewoner (meestal op dinsdagnamiddag) zijn eigen kunstwerk maken: 21 en 28 mei. 9 juli voorzien we een vernissage met alle gemaakte kunstwerken. Iedereen welkom
- 22 mei: met een 6 tot 8 bewoners puzzelen met kleuters in de Freinetschool: De boomhut.



- 23 mei: feestelijke markt
- 31 mei: eerste zomerse wandeling.

### Juni:

aankondiging Franse maand(en) start TOUR DE FRANCE (29 juni)

- 4-11-25 juni: crea: Pointillisme
- 7 juni: uilen- en roofvogelshow (mannen- vaderdag)
- 19 juni: bezoek Sint-Jans-Hospitaal

### Juli:

Start OLYMPISCHE SPELEN (26-7 tem 11 -8)

- 2 juli crea: pointillisme (afwerking voor vernissage).
- 3 juli: uitstap naar hoeve Colpaert.
- 5 juli: "Pétanque avec du pain et du beurre salé.
- 9 juli: déjeuner sur l'herbe ? en Vernissage 'Pointillisme: creaties bewoners.
- 18 juli: Franse film.
- 23 juli: Uitstap naar De Haan (de zee).
- 26 juli: voorstelling Belgisch team dat deelneemt aan de Olympische Spelen.

### Augustus:

Start PARALYMPISCHE SPELEN (28 -8 tot 8-9)

- 1 augustus: uitstap volksmuseum en spekkenbakker.
- 6 augustus: Franse zangnamiddag.
- 8 en 9 augustus: bedevaart 't Boompje
- 22 augustus: naamdag Regina Coeli: Barbecue
- 27 augustus: Sluis.



**Weetje: hebben jullie de caravan al gespot in onze tuin? Deze wordt door het feestcomité volledig opgepimpt tot een echte "BABELKARRE" met Bar.**



# VRIJWILLIGERS

Begin maart was het de week van de vrijwilliger. Hierover schreef ik reeds in de vorige Babbelaar. Graag deel ik nu wat foto's van vrijwilligers in actie.



## Regelmatig nieuwe vrijwilligers:

Elk jaar mag ik wel enkele nieuwe vrijwilligers verwelkomen in onze groep. Ik laat ze hier even kort de revue passeren.

-  Magda: zij komt nu mee met haar man, Erik, om te fietsen met de bewoners. We hebben daarvoor een duofiets en een rolstoelplateaufiets.
-  Christin en Rosemie behoren tot een nieuwe categorie. Ik noem ze "pop-up-vrijwilligers". Als ik iemand nodig heb mag ik ze steeds bellen. Vb: voor de feestelijke markt.
-  Hamid, Geert, Patrick en Rita zijn het cafetariateam komen versterken. Patrick helpt af en toe ons technisch team bij een klusje.
-  Johan zet zich (na het overlijden van zijn vrouw Magda) nu in voor de pastoraal in ons huis.
-  Luc en Dirk trokken al een tijdje mee met hun echtgenotes om hen te ondersteunen bij de cafetaria, maar staan nu al een jaartje officieel op onze lijst.
-  Franky komt in de zomer graag wandelen met onze bewoners.
-  Laura is de jongste aanwinst van onze ploeg naaivrijwilligers. Samen herstellen ze de kledij van bewoners.
-  Tomas komt één maal per week in de voormiddag praten met de mensen. Met zijn creatieve insteek maakt hij er steeds leuke momenten van.



Al die klavertjes zijn brengers van kleine gelukjes. Ik ben hen enorm dankbaar! Sluit jij jou ook graag aan bij deze geluksbrengers of ken je iemand, die een goed klavertje zou zijn ... breng hen met mij in contact: Dirk Desoete 050/4074868 of [dirk.desoete@wznspirit.be](mailto:dirk.desoete@wznspirit.be).

## Zonnevitaminen opdoen

Een leuke opstart om hier vrijwilligerswerk te doen is samen met je mama of papa meetrekken op onze wandelingen en/of uitstappen. Eind april mag je de uitstapbrochure verwachten. Jullie mama of papa kan dan kiezen naar waar hij/zij dan meetrekt. Uiteraard is dit een supergelegenheid om als zoon/dochter mee te trekken en een leuke namiddag te beleven. Ondertussen doen we met zijn allen de nodige vitamine D op.



## Wheely Wash

Ook de "Wheely Wash" op 7 mei 2024: is een leuke dag (zeker als het zonnetje schijnt) om het aangename aan het nuttige te paren. We geven dan de rolstoelen een grondige poetsbeurt. Zin om te helpen ... zeker welkom.

Hartelijk, Dirk  
[dirk.desoete@wznspirit.be](mailto:dirk.desoete@wznspirit.be), 050/407 868 (bellen mag dus ook)

# JARIGEN



**Mevr. Dobbels Marie Thérèse** (Orchidee)  
wordt 93 jaar op 2 april

**Mevr. Rommens Annemie** (Lavendel)  
wordt 90 jaar op 3 april

**Mevr. Vandierendonck Frieda** (Lavendel)  
wordt 82 jaar op 8 april

**Dhr. Arnalsteen André** (Orchidee)  
wordt 100 jaar op 12 april

**Dhr. De Groote Charles** (Maretak)  
wordt 98 jaar op 13 april

**Mevr. Vansteelant Marietta** (Betferkerke)  
wordt 95 jaar op 17 april

**Dhr. De Vos Jeanpierre** (Orchidee)  
wordt 90 jaar op 18 april

**Dhr. Van Yperen Lodewijk** (Orchidee)  
wordt 73 jaar op 22 april

**Mevr. Kempener Lisette** (Betferkerke)  
wordt 92 jaar op 26 april

**Dhr. Moreeuw Robert** (Orchidee)  
wordt 87 jaar op 27 april

**Mevr. Gellynck Mieke** (Lavendel)  
wordt 96 jaar op 29 april



# WELKOM

*We mogen deze maand  
enkele nieuwe bewoners  
verwelkomen in ons huis!*

**Bonte Johan**  
kwam in de Rozelaar wonen

**Dhoest Germain**  
kwam in de Lavendel wonen

**Edith Vanacker**  
kwam in de Betferkerke wonen

**Roger Lambrecht**  
kwam in de Betferkerke wonen

**Een heel leven vol  
verwondering en opwinding**

**verdient waardering  
geniet elke seconde van**

**dit prachtige avontuur  
een leuke verjaardag  
gewenst**



# WARME WOORDEN

## De laatste woorden van Steve Jobs, medeoprichter en topman van APPLE

1. Onderwijs uw kinderen niet om rijk te zijn. Leer ze om gelukkig te zijn. Dus wanneer ze opgroeien, zullen ze de waarde van dingen kennen, en niet de prijs.
2. Best bekroonde woorden in Londen... "Eet uw voedsel als medicijn, anders moet u medicijnen eten als voedsel."
3. Degene die van je houdt, zal je nooit voor een ander opgeven, want zelfs als er 100 redenen zijn om op te geven, zal hij of zij een reden vinden om vast te houden.
4. Er is een groot verschil tussen een "mens" en "mens zijn". Slechts enkelen begrijpen het echt.
5. Je wordt bemind als je geboren wordt. Je zult bemind worden als je sterft. Daartussen moet je het doen.

LET OP: als je gewoon snel wilt lopen, loop dan alleen.  
Maar als je ver wilt lopen, loop dan samen.

Zes beste artsen ter wereld

1. Zonlicht
2. Rust
3. Oefening
4. Dieet
5. Zelfvertrouwen en
6. Vrienden

Onderhoud ze in alle levensfasen en geniet van het leven.

Steve Jobs

ingezonden door Robert Moreeuw



## Eén jaar Regina Coeli.,

6 Februari 2023, kwamen we hier binnen en konden aanpassing en revalidatie beginnen.

Het was pijnlijk voor ons beiden, met veel fysiek en psychisch lijden.

Maar we werden heel goed opgevangen, beter dan we eigenlijk konden verlangen. Spoedig hoorden we bij de familie "Orchidee" en vielen de contacten met verzorgers best mee.

De winter ging heel snel voorbij en dat stemde ons heel blij.

We maakten kennis met veel lotgenoten, we stelden ons open, en hebben ervan genoten.

Met hen, sleten we uren in de zon en praatten over vroeger, alsof het nooit ophouden kon

We waanden ons soms aan de Côte d'Azur, in de zon, tegen de windvrije, blinde kerkmuur

Als we nu, na één jaar terugkijken, dan moet overduidelijk blijken, dat wij ons hier thuis voelen, en da's niet zomaar "een gevoelen."

Dank je, mensen uit de verzorging, uit de keuken en de verpleging.

Dank zij uw inzet en blijvend goed humeur kreeg ons leven toch weer de nodige kleur.

*De rijmelaar.*

## Winter

Ik stak even mijn hoofd buiten en zag al ijsbloemen op de ruiten. Vier graden onder nul, en wij maar klagen, we weten opnieuw, waarover te zagen.

Dat dit normaal is, beseffen we niet meer. Wanneer vroer het voor de laatste keer? Tijdens de corona pandemie misschien of was het in tweeduizend negentien?

Wat zijn wij toch rare mensen met al onze bizarre wensen. Zomers zoals aan de Côte d'Azur en winters, niet te koud en kort van duur.

*De Rijmelaar*



# DANKJEWEL

Naar aanleiding van de week van de vrijwilliger kregen we van één van onze vrijwilligers deze mooie dankwoorden.

Bij deze ook van mij uit eens een hele dikke dankuwel voor jullie allemaal. Het is een plezier om bij jullie te mogen komen meehelpen als vrijwilliger. Niet alleen omwille van de warme contacten met de bewoners, maar zeker evenveel omwille van de dankbaarheid die ik voel vanuit jullie team. Zelden ga ik weer de deur uit zonder dat er minstens één iemand van jullie merci gezegd heeft.

De warme thuis die jullie proberen te zijn voor jullie bewoners, daar mogen wij als vrijwilliger ook van meegenieten en dat zorgt ervoor dat vrijwilliger zijn bij jullie geen energie kost, maar energie geeft.

Dus een oprechte merci daarvoor aan jullie allemaal!

Vrijwilligster Cindy



## TUINWERKDAGEN

### Eerste tuinwerkdag



Zaterdagvoormiddag 16 maart, onder een droog wolkendek, hebben we gewerkt op de eerste tuindag. We werkten in 2 groepjes.

De gespierde vrijwilligers hebben met kruiwagens, spade en schop de aarde uitgegraven waar de zitkuil komt. Later komt er hier een betonnen vloer en muur waar zitbanken ingewerkt worden. Er wordt ruimte voorzien voor rolstoelen en een hellend vlak zodat iedereen in de zitkuil kan plaatsnemen. In het midden komt er een kabbelend fonteintje. Aan de rand wordt een haagje geplant en rondom is er plaats voor plukbloemen en vaste planten. Dit nieuwe luwe hoekje kan gebruikt worden voor ontmoeting, troost, verbinding of om gewoon een boek te lezen bij een lekker (zelf meegebracht) drankje. Lekker in de zon en uit de wind!



De tweede groep is begonnen aan het wieden van de bloemenborders die vorig jaar aangelegd werden. Aan de voordeur is het al heel netjes, enkele andere borders moeten nog een wiedbeurt krijgen maar dit komt eerstdaags in orde.

De volgende werkdag gaat door op **zaterdag 20 april**. De sterke vrijwilligers graven verder en leggen elektriciteit en waterleiding. Voor alle andere vrijwilligers zal er weer wat wiewerk zijn en hopelijk kunnen we de bloemborders afwerken met hakseling. En dan wachten op de vrolijke bloemen!

Wil je komen helpen? GRAAG! We werken van 9 tot 12 u en van 13 u tot 17 u. Graag inschrijven bij [martienameye@gmail.com](mailto:martienameye@gmail.com) en zo voorzien we voldoende eten en werkmateriaal.

Martien Ameye



# MANTELZORGERS

## DANKUWEL MANTELZORGER!



EERSTELIJNSZONE  
BRUGGE



Eerstelijnszone Brugge presenteert: **#dahadikeffenodig**-campagne  
Help mee zorg dragen voor onze mantelzorgers!

Maar liefst één op drie Vlamingen is mantelzorger: iemand die de zorg op zich neemt van een familielid, vriend of gewoon een buur. Je kan hun zware taak niet veranderen, maar je kan ze wel verlichten. Met extra flexibiliteit en begrip. Of gewoon met een goed gesprek.

Met de volledig vernieuwde website **www.mantelzorgers.be**, krijgen mantelzorgers een centraal informatiepunt dat alle praktische informatie rond mantelzorg bundelt. Zo krijgen ze een helder overzicht van de verlostelsels, premies en statuten die verspreid zitten over verschillende instanties. Voor het eerst wordt er een inventaris gemaakt van alle plekken in Vlaanderen waar mantelzorgers terecht kunnen voor ondersteuning.

Vraag je je af of je een mantelzorger bent? Dit kan je nagaan op de website. Het kan voldoening geven om (h)erkend te worden als mantelzorger.

Zorg voor een **#dahadikeffenodig**-moment.

Bekijk waarmee je een mantelzorger kan helpen en doe een concreet voorstel. Vaak kan dit met minder dan je denkt. Enkele voorbeelden:

Vraag geregeld wat de mantelzorger **#effenodig** heeft en bied een luisterend oor.

- Help bij het regelen van ondersteuning zoals verlofmogelijkheden, premies of respijtzorg.
- Neem de zorg even over, voor een dag of voor een paar uurtjes.
- Trek er samen op uit of regel voor hen een fijne, ontspannende activiteit (is dit zonder de zorgvrager, houd er dan rekening mee dat je zo nodig opvang voorziet).
- Neem boodschappen mee van de winkel.
- Breng een extra maaltijd.
- Help met huishoudelijke taken of klusjes.
- Heb je nog een idee? Laat het ons weten via [info@expertisepuntmantelzorg.be](mailto:info@expertisepuntmantelzorg.be)
- ...

Draag mee zorg voor onze mantelzorgers, zodat ze **#dahadikeffenodig** kunnen zeggen.

Gun mantelzorgers  
een "Dahadikeffenodig"  
moment.

Ontdek hoe op  
[www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be)



Vlaams  
Expertisepunt  
Mantelzorg





# ROUWTIPS

Als West-Vlamingen zijn we geen grote praters en al zeker niet wanneer het gaat over de pijn van een ander. Brugge heeft zich geëngageerd als Compassionate City. **Verlies**, overlijden, verdriet, rouw, situaties van ernstige ziekte en langdurige (mantel)zorg maken deel uit van het dagelijkse leven in de stad, buurt en gemeenschap.

Met Compassionate Brugge **verbinden** ze Bruggelingen en slaan ze de handen in elkaar over beleidsdomeinen en sectoren heen zodat niemand alleen hoeft te staan met zijn verlieservaring. Door Bruggelingen, sociale partners, bedrijven, scholen en organisaties te **versterken** in hoe ze met deze ervaringen omgaan wordt Brugge nog meer een solidaire en zorgzame stad. Iets dat uit dit project voortvloeide zijn volgende rouwtips. Ze kunnen helpend en ondersteunend zijn in dialoog met elkaar. Het zit hem in kleine dingen en niet in grote woorden.

Zelf een tip of een suggestie of juist eerder een vraag? Laat het ons zeker weten!

**LUISTER**

Waarom horen we twee oren en maar één mond?

Waarom horen we twee oren en maar één mond? Het is om te horen wat de ander zegt en om te horen wat de ander denkt en voelt.

**N.I.V.E.A.**

MET INVOLLEN HOOR EEN ANDER – EEN VAN DE ALLERBELANGRIJKSTE ACHTFLIJNEN.

Waarom hoort een ander wat de ander zegt en om te horen wat de ander denkt en voelt?

**WEES DAPPER**

ZET DE GEENDE STAMP.

Waarom hoort een ander wat de ander zegt en om te horen wat de ander denkt en voelt?

**NORMALISEER**

ROUW IS GEEN DEKTE. MAAR HET KAN WEL HEFTIG ZIJN.

Waarom hoort een ander wat de ander zegt en om te horen wat de ander denkt en voelt?

**WEG MET O.M.A.**

O.M.A. STAAT VOOR OORDELEN—MENINGEN—ADVIEZEN.

Waarom hoort een ander wat de ander zegt en om te horen wat de ander denkt en voelt?

**GEDULD**

KEERDE RONWENDE HEFT MOMENTEN WAAROP ALLES WEEFT.

Waarom hoort een ander wat de ander zegt en om te horen wat de ander denkt en voelt?

**RELAX**

VOLG HET RYME VAN DE RONWENDE EN LAAT DE KEERTE.

Waarom hoort een ander wat de ander zegt en om te horen wat de ander denkt en voelt?

**ACTIEF**

ZEG NIET 'MIS IK HETS NIET DOEN.'

Waarom hoort een ander wat de ander zegt en om te horen wat de ander denkt en voelt?

**SLUIERS AF**

WOLVENSKREEM WORDEN ZE GEMERD.

Waarom hoort een ander wat de ander zegt en om te horen wat de ander denkt en voelt?

**BEVRAAG**

SING OM ONDE WONDEN OPEN TE HALLEN OP EEN MOOD.

Waarom hoort een ander wat de ander zegt en om te horen wat de ander denkt en voelt?

**10 TIPS VOOR TROOST**

OMPASSIONATE BRUGGE

NEEM OOK EEN KIJKJE OP [WWW.BRUGGE.BE/COMPASSIONATEBRUGGE](http://WWW.BRUGGE.BE/COMPASSIONATEBRUGGE) VOOR MEER INFORMATIE ROND ROUW EN VERLIES.

We nodigen jullie nogmaals uit om uit te wisselen en jullie op de hoogte te houden van de weg die we gaan naar het realiseren van de troostplek in Regina Coeli.

Op dinsdag 2 april en op donderdag 11 april kunnen jullie in de namiddag weer gezellig een kopje koffie drinken, iets lekkers eten en komen we samen.

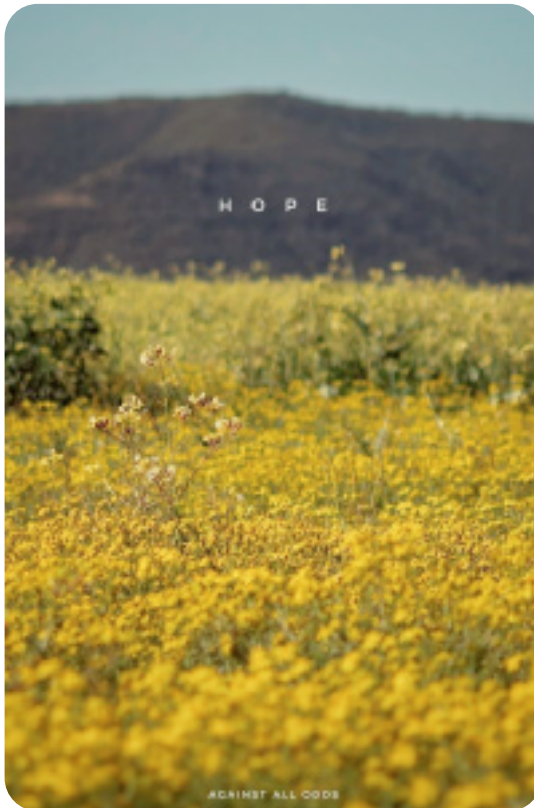
De eerste maal in de Orchidee en de tweede maal in de Lavendel. Wil je er graag bij zijn en woon je niet in Lavendel of Orchidee, spreek ons gerust aan en we kijken waar je kan aansluiten.



# ZORGPASTORAAL

## Zalig Pasen

Wensen van warme Liefde  
Boodschap van Hoop  
Licht dat binnenschijnt  
Een nieuwe morgen!



**HOOP**

**KAN ZOMAAR  
HET BEGIN  
VAN VREDE ZIJN**

*Loesje*

www.loesje.nl  
loesje@loesje.nl



## Zet meer komma's dan punten

Want overal zie je mensen,  
die stand houden in het goed-zijn:  
toegewijd aan elkaar:  
koffie maken, een tafel dekken,  
wonden verbinden, de moedeloosheid bezweren,  
terugvechten, de dood weerstaan,  
stille voortdoen, de 'courage' niet verliezen...

En waar de een zegt: "We kunnen niets meer doen ..."  
zegt een ander: "We kunnen nog veel betekenen."  
Waar de een zegt: "Dit is het einde..."  
zegt een ander: "Hier is een nieuw begin."

Zet meer komma's dan punten.  
Er is meer licht dan je weet.

*(Marinus van den Berg)*

***De Lente is te proeven en te ruiken.***

***De natuur ontluikt zijn pracht.***

Iemand die zoveel eerbied had voor die natuur is Franciscus van Assisi. En nog inspireert hij vandaag velen met zijn teksten en verbondenheid met de natuur.

*"Franciscus en Clara van Assisi dagen ons uit om bewust te leven en keuzes te maken. Ze helpen ons om ballast overboord te gooien en te tonen dat ook wij vandaag eenvoudig, kwetsbaar en verbonden kunnen leven, met aandacht voor stilte, voor de natuur en voor elkaar, hoe verschillend we allemaal ook zijn.*

*TAU, een Vlaamse organisatie, gelooft dat er diepgang en spiritualiteit schuilt in ieder mens. Daarom wil TAU mensen de kans geven om het kleurrijke pallet van de franciscaanse traditie te leren kennen en te vertalen naar de context van het leven vandaag.*



# ZORGPASTORAAL

*Om de eigen spiritualiteit samen te beleven, aan te wakkeren en te verdiepen. Door op weg te gaan met elkaar en verhalen te delen, door stil te vallen en het kleine te laten oplichten in het leven van elke dag. Met aandacht voor de natuur en voor de mensen om ons heen.*

*TAU richt zich op wat er leeft in mensen en in de samenleving, gaat ermee in dialoog en herbront zich steeds opnieuw, zodat de stroom in beweging blijft." (www.franciscaansleven.be)*

Ik wil met jullie een gebed delen dat Franciscus toegeschreven werd.

Het standbeeld beeldt hem af omringd door verschillende symbolen van verschillende levensbeschouwingen en religies en vind je in een park in de stad Assisi.

*Lotte Beernaert*



Gij, Bron van vrede  
maak mij tot een instrument van uw vrede.

Dat ik liefde zaai  
waar haat heerst  
en vergeving waar gekwetst is.

Dat ik eenheid zaai waar onenigheid is  
en vertrouwen bij twijfel.

Dat ik waarheid zaai  
waar dwaling is en hoop bij wanhoop.

Dat ik vreugde zaai  
waar droefheid is  
en licht zaai in de duisternis.

Gij Bron van vrede, laat mij toch troosten  
in plaats van getroost te willen worden.  
Laat mij liever begrijpen  
dan begrepen te worden,  
en liever beminnen dan bemind te worden.

Want in het geven ontvangen wij,  
en in het vergeven wordt ons vergeven.

En door te sterven worden wij geboren  
om te leven in eeuwigheid.

Tijd heelt geen wonden.  
Tijd leert je leven  
met verdriet.  
En wachten zeer geduldig  
tot je weer schoonheid ziet  
en tot de tederste herinneringen  
zo diep vertakt zijn  
in je ziel  
dat ze die zere plekken  
kunnen overgroeien.

*Kris Gelaude*

## Wij nemen afscheid van volgende bewoners

*Colembier Dany*

*Gysemans Willy*

*Verhaeghe Theresia*

*De Busscher Suzanna*







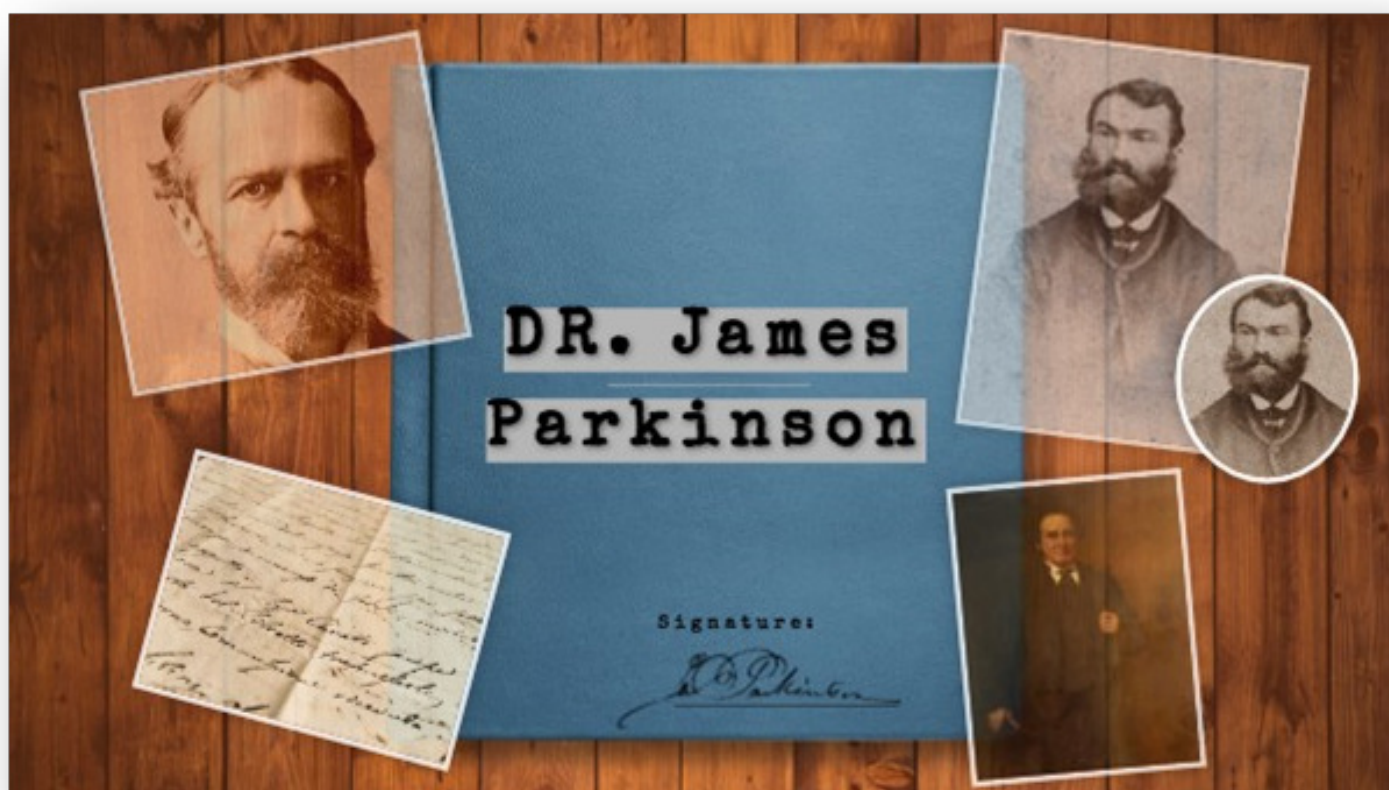
# WERELD PARKINSON DAG

## ***Parkinson privé en beroepsmatig***

James Parkinson werd op 11 april 1755 geboren. Hij is de zoon van John en Mary Parkinson. Zijn vader was de plaatselijke chirurg en apotheker en dat inspireerde James al vroeg om ook voor een carrière in de medische hoek te gaan. Hij leerde Latijn, Grieks, natuurfilosofie en steno: dat vond men essentiële basisvakken voor een arts. Er zijn weinig details bekend over zijn medische opleiding, maar geschiedkundigen vonden wel enkele aanwijzingen in zijn publicaties. Parkinson studeerde aan the London Hospital Medical College in 1776 en kreeg zijn diploma van the Royal College of Surgeons. Parkinson was ook beïnvloed door John Hunter, een onderzoeker met specifieke belangstelling voor biologie, pathologie en medische wetenschap. In zijn aantekeningen noemt Parkinson Hunter's beschrijvingen van tremor en verlamming.

## ***James Parkinson kreeg zes kinderen***

In 1781 trouwde James met Mary Dale en samen kregen ze zes kinderen. Hij nam de praktijk van zijn vader over na diens dood in 1794. Naast zijn werk als arts, verdiepte hij zich in scheikunde, geologie, politiek en paleontologie. Hij was medeoprichter van wetenschappelijke genootschappen voor geneeskunde en geologie en schreef handboeken over scheikunde. Als sociaal activist publiceerde hij verschillende pamfletten, zowel onder eigen naam als onder het pseudoniem Old Hubert. Hij pleitte voor directe burgerrepresentatie in the House of Commons. Ook was Parkinson lid van verschillende geheime politieke genootschappen. Één daarvan – the London Corresponding Society for Reform of Parliamentary Representation – werd zelfs verdacht van betrokkenheid bij een complot om King George III te vermoorden. Alle beschuldigingen werden later ingetrokken. Geleidelijk verschoof de interesse van Parkinson naar geologie. Hij bestudeerde fossielen van planten en dieren. En hij participeerde 50 jaar vóór Charles Darwin in het debat over wetenschap en de religieuze verklaring van het leven. Hij erkende dat de 'creation of life' een lange ontwikkelingsperiode kende maar dat hij geloofde dat dit gebeurde aan de hand van God. In 1824 werd Parkinson getroffen door een beroerte die de rechterkant van zijn lichaam verlamde en waardoor hij niet meer kon praten. Op 21 december van dat jaar overleed hij op 69-jarige leeftijd. Zijn geboortedag – 11 april – wordt Wereld Parkinson Dag. Deze dag luidt een periode in van wereldwijde extra aandacht voor de ziekte van Parkinson.

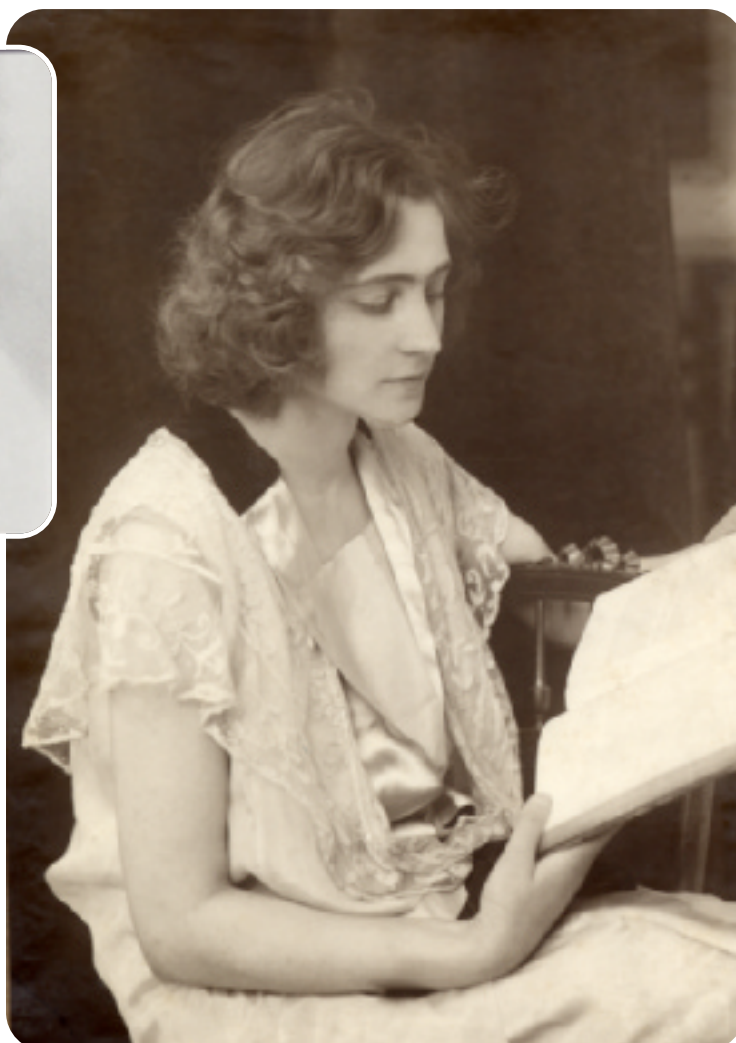
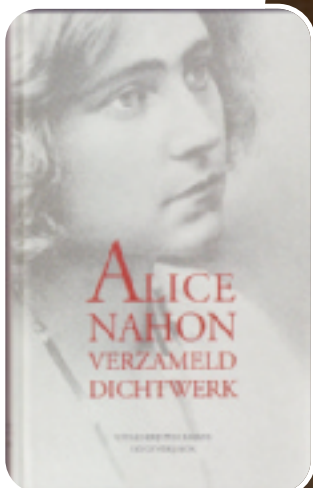




# BETFERKERKE



Wilfried Schalembier werd 89 jaar en dat werd voor de tweede maal gevierd met een wafelbak voor de bewoners van Betferkerke. Het was een heel gezellige middag zoals de foto's hier weergeven.



't is goed in 't eigen hert te kijken  
 Nog even voor het slapen gaan  
 Of ik van dageraad tot avond  
 Geen enkel hert heb zeer gedaan.  
 Of ik geen ogen heb doen schreien  
 Geen weemoed op een wezen lei  
 Of ik aan liefdeloze mensen  
 een woordeke van liefde zei.  
 En vind ik in het huis mijns herten  
 Dat ik één droefenis genas  
 Dat ik mijn armen heb gewonden  
 Rondom één hoofd, dat eenzaam was...  
 Dan voel ik, op mijn jonge lippen  
 Die goedheid lijk een avond-zoen...  
 't is goed in 't eigen hert te kijken  
 en zo z'n ogen toe te doen.

*Alice Nahon  
 ingezonden door Daniël Devisch*



# MARETAK





# ORCHIDEE

## Paastradities in Polen

Ik wil graag de regionale Poolse tradities, waarmee ik ben opgegroeid, kort beschrijven. Pasen (Wielkanoc) is één van de meest vreugdevolle feestperiodes in Polen.

Palmzondag: iedereen brengt zijn eigen "Paaspalmpje". "Palmpjes" worden dan ergens thuis gestoken, om het huis en alle huisgenoten tegen het kwade, ziektes en ongeluk te beschermen.

Witte donderdag: Net zoals in België wassen priesters de voeten van twaalf mensen om het Laatste Avondmaal te herdenken. Anders dan hier wordt aan het einde van de Eucharistie alles van het altaar verborgen en de klokken (die net meer mogen luiden) worden vervangen door houten "kloppers".

Goede Vrijdag: De enige dag van het jaar waarop geen Eucharistie is, om Jezus lijdensweg naar Golgotha te herdenken, vindt de Kruisweg plaats. Op deze dag geldt ook de zogenaamde "strikte vasten" je mag slechts één volle maaltijd eten en het is verboden om vlees te eten.

Stille Zaterdag: Op deze dag worden vuur en water gezegend. Het is ook de dag van de voedselzegening. "Swieconka" het paasmandje - rieten mandje met een wit servetje erin, versierd met buxus - dat vreugde en hoop symboliseert. Elk stukje voedsel symboliseert iets:

- Lammetje: gemaakt van boter
- Eieren: symbool van nieuw leven
- Brood: symbool van het lichaam van Christus
- Zout: symbool van zuivering
- Worst: symbool van welvaart
- "Babka": een soort van gebak

**Paaszondag:** Op Paaszondag luiden de kerkklokken op een bijzondere manier. Om 6u 's ochtends gaan we naar de Opstandingsmis. Na de mis gaat de hele familie naar een feestelijk ontbijt. Volgens de traditie moet de tafel bedekt zijn met een wit doek en versierd met buxustakjes. Voor het ontbijt wordt het voedsel van het paasmandje onder gezinsleden verdeeld. Het hoofdgerecht natuurlijk eieren, daarnaast Żurek



(soep), witte worst, ham en zoetigheden nl de kwarktaart, Mazurek (rechthoekige of ronde taart voorzien van verschillende vullingen en delicatessen), verplicht "baba" (een gistcake).

Tijdens het ontbijt spelen we een spel waar iedereen een paasei kiest en daarmee op de eieren van anderen klopt. De winnaar is diegene wiens ei het paasei van de tegenstander heeft gebroken. De laatste op het "slagveld" zal komend jaar geluk hebben.



**Paasmaandag** (Smigus - Dyngus of Lany Poniedziałek (Natte Maandag))

Op deze maandag gieten we water over elkaar, wat symbool is van zuivering. De traditie gaat hoogstwaarschijnlijk terug tot de 14e/15e eeuw. Soortgelijke tradities zijn overal in midden en oost Europa te vinden. Tegenwoordig wordt het als een waterspel tussen jong en

oud gezien. Natuurlijk als het weer het toelaat.



**Paashaas** (zajaczek)

Deze gewoonte kwam overgewaaid naar West-Polen uit Duitsland. Op Paaszondag, en in

sommige regio's al op Witte donderdag, komt de paashaas met chocolade eieren, andere snoep of kleine centen.



Pisanki - **Poolse paaseieren**

Het decoreren van eieren is een bekende artistieke Poolse traditie geworden. De eieren zijn

beschilderd en bekrast in veel verschillende patronen en "volkskuntenaars" maken er ware kunstwerkjes van.

Joanna Kazmierczak





# LAVENDEL

## Nieuwjaarsfeest lavendel

Op woensdag 21 februari hadden we ons nieuwjaarsfeest.

Bij een feest hoort natuurlijk een feestmaaltijd dus besloten we om te polsen bij onze bewoners wat ze graag zouden eten .

We waren er snel uit , frietjes met kip aan 't spit , ribbetjes en beenham.

Dus op woensdag gingen we met een aantal bewoners al vroeg op pad naar de markt om onze lekkerste kip , ribbetjes en beenham te halen. De frietjes hadden ze graag uit onze eigen keuken waarvoor dank aan de keuken medewerkers om ons te voorzien van verse frietjes .

We moesten de tijd in de gaten houden want om 11u ging het feest van start met een aperitief en een hapje .

Daarna smullen maar!

Om deze leuke dag helemaal af te maken werden we nog eens extra verwend met een heerlijke tiramisu en een crème au beurre taart helemaal zelf klaar gemaakt door onze collega Martine. De sfeer foto's zeggen meer dan duizend woorden .

*Conny Decler*





# ROZELAAR

Pasta Italiano d'amor maken met Marleen:



Bezoek aan Wilgenbroek tijdens de Helleborusdagen:



Verwennamiddag voor wereldvrouwendag:





# ROZEMARIJN

## Sneuketocht Rozemarijn

Maandag 18 maart gingen we met Rozemarijn op sneukelroute naar Polderwind. Domein Polderwind is een volledig rolstoeltoegankelijk hotel, maar het is veel meer dan dat. Een plek om tot rust te komen en te genieten.

Bij aankomst aan Polderwind begonnen we onze tocht met een snoep.

We genoten van het mooie weer en startten onze wandeling rond het water. Na een 10-tal minuten wandelen hadden we een tweede stopplaats. Daar genoten we van een lekkere mandarijn.

Na het smullen van ons stukje fruit zetten we onze wandeling terug verder. Het zonnetje deed enorm veel deugd en we deelden mooie verhalen met elkaar.

Tijdens onze laatste stop smulden we van een lekkere gevulde vanillewafel.

*Stacey Zeebroek*



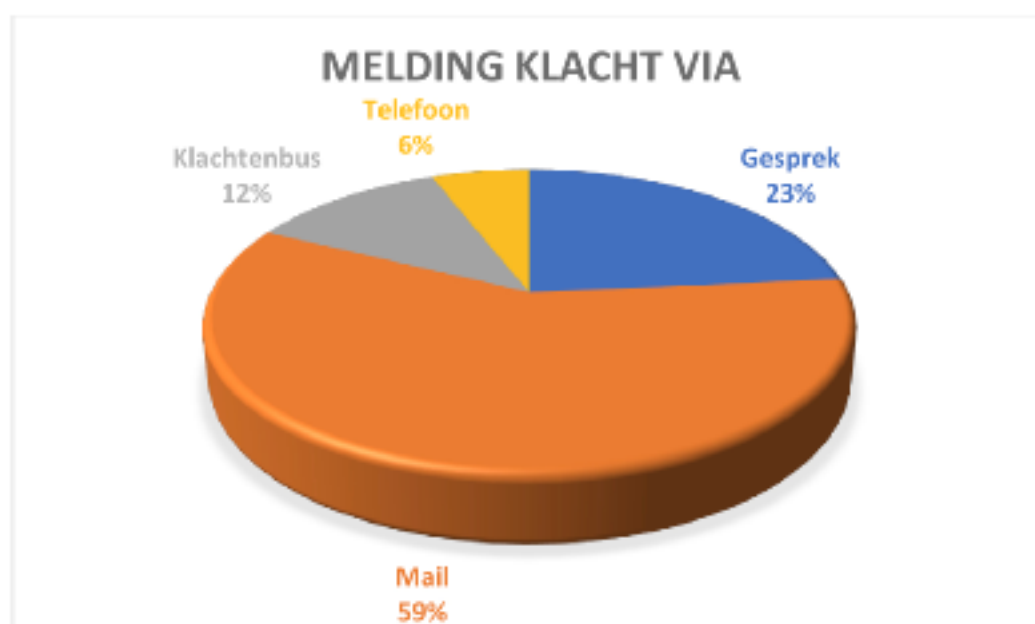
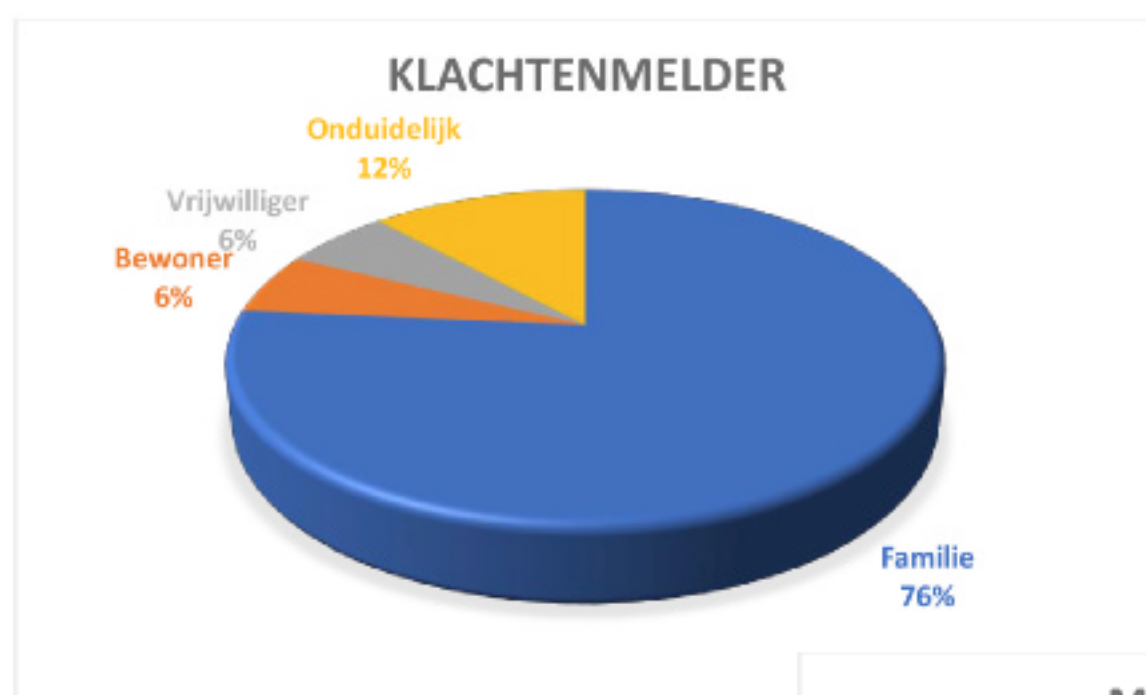
# KLACHTEN

Op het einde van elke Babbelaar vindt u stevast een formulier dat u kunt gebruiken om ons een compliment, suggestie of klacht door te geven. Natuurlijk kan dat ook op andere manieren

...

Sowieso proberen we u feedback te geven over hoe we ermee aan de slag gaan, graag dus ook uw naam invullen als u gebruik maakt van dit formulier!

In 2023 hebben we 17 klachten geregistreerd (toegegeven: voor complimenten hebben we nog geen registratietool, die bewaren we gewoon in ons ❤️)



De inhoud van de klachten was heel divers en besloeg meerdere aspecten van ons samenleven en -werken:

- Bewonerszorg (6)
- Infrastructuur (3)
- Maaltijdzorg (2)
- Medicatie (2)
- Communicatie (2)
- Rookbeleid (1)
- Medewerkersbeleid (1)

Uw klacht, compliment of suggestie is voor ons een belangrijke hefboom in het groeien in kwaliteit van wonen, leven en werken in ons woonzorgcentrum. Blijven geven aub!

Els.



# MOPJE

Wat is het toppunt van optimisme?

In de gevangenis zitten en zingen:  
"En we gaan nog niet naar huis..."

Ingezonden door Daniël Devisch



## FORMULIER

**Heb je een compliment, suggestie of klacht ?  
Laat het ons weten!**

.....

.....

.....

.....

.....



**Naam :** .....

**E-mail :** .....

**Tel. :** .....

**Je kunt dit formulier deponeren in de  
ideeën/klachtenbus in het cafetaria.**

## COLOFON

**WERKTEN MEE  
AAN DIT NUMMER:**

Els Vandecasteele  
Lotte Beernaert  
Dirk Desoete  
Kjartania Inghelbrecht  
Mieke De Witte  
Thibault Denolf  
Sofie Fransoo  
Mariline Van Waes  
Daniël Devisch  
Robert Moreeuw  
Nancy Spegelaere  
Cindy Catteeuw  
Conny Decler  
Stacey Zeebroek  
Joanna Kazmierczak



V	C	N	E	M	A	S	P	W	S	K	E	G	H
E	H	W	E	N	F	A	M	I	L	I	E	E	C
R	O	N	E	S	A	P	N	L	E	P	V	Z	N
V	C	S	E	S	N	E	A	I	N	P	E	E	U
E	O	J	H	U	Z	M	E	N	E	E	R	L	R
N	L	A	L	I	J	M	R	I	J	L	R	N	S
G	A	D	R	E	D	N	O	D	E	T	T	I	W
S	D	R	T	O	O	I	E	N	I	E	O	G	E
N	E	J	P	K	L	O	K	K	E	N	P	Z	L
V	E	A	N	E	K	I	U	K	S	K	P	E	L
S	K	I	N	D	E	R	E	N	A	L	E	E	I
N	E	S	S	I	C	R	A	N	A	G	N	O	G
E	J	D	N	A	M	S	A	A	P	T	P	A	Z
S	E	N	G	A	D	I	J	R	V	E	D	E	O

BRUNCH  
 CHOCOLADE  
 EIERDOP  
 FAMILIE  
 GEEL  
 GEZELLIG  
 GOEDE VRIJDAG  
 KINDEREN  
 KIPPEN  
 KLOKKEN  
 KONIJN  
 KUIKEN  
 LAMMETJES  
 LENTE  
 NARCISSEN  
 PAASEIEREN  
 PAASHAAS  
 PAASMANDJE  
 PASEN  
 SAMEN  
 VERRIJZENIS  
 VERSTOPPEN  
 VERVEN  
 WITTE DONDERDAG  
 ZOEKEN

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Breng je oplossing binnen bij Cindy  
 aan het onthaal **voor 15 maart**  
 en maak kans op een prijs!

Door het grote succes van de  
 woordpuzzel worden er **3 winnaars**  
 getrokken uit alle inzendingen.

**Naam :**

**Afdeling :**

**Oplossing vorig nummer :**

**De natuur loopt uit  
 maar is nooit te laat**

De winnaars zijn :

**Lieve Baillieu** (Rozemarijn)

**Joseph Baeke** (Orchidee)

**Gery Mortier** (Lavendel)