

# Mansioer Fleurri

WUK ES TER GOANDE?

FEBRUARI  
EDITIE



## INHOUDSTAFEL

Voorwoord	3
Maria Lichtmis : 2 Februari	4
Valentijn 14 Februari	8
Oude Liedjes	12
Aswoensdag : 22 Februari	13
Internationale dag van de ijsbeer	14
Hoe gewrichtspijn verminderen in de winter	19
Puzzelhoek	21
Bewoner aan het woord	22
Personeelspraatje	23
Welkom	25
Afscheid	26
Jarigen	27
Sfeerfoto's	29



# VOORWOORD

## Beste bewoners en familie,

De feestdagen liggen ondertussen al een tijdje achter ons, maar Februari is begonnen en dan denken we onmiddellijk aan het volgende feest 'Valentijn' Op 14 februari mogen we immers de liefde vieren...Maar wat is dat nu eigenlijk "liefhebben"?  
En start liefhebben niet met verdraagzaamheid?

### DE ZONDER HAAT STRA

Een WZC bestaat uit gemeenschappelijke ruimtes en privé-kamers. Iedere bewoner woonachtig in het WZC beschikt over een eigen kamer en heeft recht op zijn privacy. Een WZC heeft ook een keerzijde van de medaille. Er zijn momenten waar bewoners met medebewoners geconfronteerd worden - zowel met psychische als fysieke problemen - en deze confrontatie verloopt niet altijd even vlot.

Iedereen is verschillend in omgang, maar ook op cultureel en sociaal vlak merken we diversiteit. Tevens moeten bewoners ook rekening houden met ieder zijn verscheidenheid in karakter en gezondheidsproblematiek.

Het zijn net deze factoren die aanleiding geven tot ONverdraagzaamheid. Dit kan leiden tot verbale agressie en eventueel ook tot fysieke agressie. Als hulpverlener trachten we steeds te anticiperen, maar uiteraard vragen wij aan de bewoners om ook enige inspanningen te leveren

Hoe kunnen we het samenwonen leefbaar maken voor iedereen ?

**LEER ELKAAR KENNEN.** Hoe beter je elkaar kent, hoe beter je elkaar begrijpt en gaat waarderen

**TOON BEGRIP** voor elkaars kwaaltjes en/of gezondheidsproblemen

**AANVAARD ELKAAR** met zijn/haar kwaliteiten en beperkingen

**LUISTER** naar elkaar

**COMMUNICEER** met elkaar

**DENK** eerder **POSITIEF** dan negatief

Dus ipv liefde te verspreiden één keer per jaar op 14 februari omdat het moet, start eens met elke dag oprecht verdraagzaam te zijn ten opzichte van iedere medemens. Het leven zal direct zoveel meer **OPRECHTE LIEFDE** uitstralen !



# Maria Lichtmis : 2 februari 2023



FEBRUARI, EEN MAAND WAARIN 2 MOOIE FEESTEN TE VIEREN ZIJN : LICHTMIS EN VALENTIJN. EEN MOOIE MIX VAN LICHT EN LIEFDE EN WAT HEBBEN WE MEER NODIG IN DEZE GRIJZE WINTERDAGEN?

Maria Lichtmis of 'Feest van de Opdracht van de Heer' wordt 40 dagen na de geboorte van Jesus gevierd. Het feest verwijst naar een gebruik ten tijde van Jesus. Naar joodse gewoonte moest Maria die dag gezuiverd worden in de tempel.

Daarbij bracht ze zoen- en lichtoffers. In de joods-christelijke traditie werd deze dag daarom het feest van het licht genoemd en werden er kaarsenprocessies gehouden en pasgeboren baby's gezegend. Volgens de joodse wet moest een pasgeboren jongen 40 dagen na de geboorte naar de tempel worden gebracht om aan het volk te tonen en toegewijd te worden aan God.



## MARIA-LICHTMIS IS EEN FEEST VAN KAARSEN

In de middeleeuwen werden de kaarsen die in de loop van het jaar in de kerk werden gebruikt, ingezegend op Maria-Lichtmis. Steeds meer kerken staan tegenwoordig stil bij Maria-Lichtmis, ondanks dat het feest dus al eeuwen oud is. In veel landen is het traditie om op Maria-Lichtmis de kaarsen de hele dag te laten branden.



## WAAROM EET MEN PANNENKOEKEN OP MARIA LICHTMIS ?



Zo was 2 februari vroeger één van de twee dagen waarop de plattelandsbevolking van werk of hoeve kon veranderen en waarop nieuwe dienstmeisjes en knechten aangenomen werden. Dit werd dan gevierd met een soort haardkoeken...Deze koeken smaakten niet zoals de pannenkoeken uit onze tijd. Ze waren dik en werden gemaakt van gerstemeel. En ze werden gegeten met gezouten vlees, bijvoorbeeld varkensvlees. Later evolueerden deze haardkoeken naar pannenkoeken... pannenkoeken zouden door hun vorm en kleur ook verwijzen naar de zon en het licht. Er wordt gezegd dat wie met Lichtmis pannenkoeken eet, een rijk en gelukkig jaar voor de deur staan heeft.

Deze oude en mooie traditie wordt uitgedrukt in het gezegde :

**"Op twee februari is geen vrouwtje zo arm,  
of ze maakt haar pannetje warm".**



Heb je het al gezien? Het daglicht rekt en strekt zich, en de donkere nacht deinst terug.  
Heb je het al gehoord? Hier en daar zingt een vroege vogel alsof het al lente is.  
Heb je het al gevoeld, hoe het licht steeds sterker wordt?



# Lichtmis in enkele weerspreuken

**Dat het weer op Lichtmis niet te goed mag zijn, bewijzen volgende weerspreuken**

Lichtmis donker maakt de boer tot jonker

Geeft Lichtmis klaverblad, met Pasen sneeuw op pad

Lichtmis vroeg de zon aan de toren, dan gaat al het vlas verloren

Geeft Lichtmis zonneschijn, dan zal het later winter zijn

Lichtmis helder en klaar, twee winters in één jaar

Op Lichtmis ziet een boer liever een wolf in zijn stal dan de zon

Lichtmis donker, asdag klaar, geeft een vruchtbaar jaar

Als op Lichtmis de zon schijnt door het hout, dan is het nog wel zes weken koud

Lichtmis helder en klaar maakt de boer tot bedelaar

Brengt Lichtmis wolken en regen mee, is de winter voorbij en komt niet meer

Als Lichtmis komt met bloemen, zal Pasen met sneeuw en ijs komen



## TOT SLOT NOG DIT PRACHTIGE LICHTMIS GEDICHT

KOM NEEM JE LICHTJES IN DE HAND,  
KOM NAAR BUITEN MET JE LICHT.  
NU DE ZON WEER RIJST EN DE DAG WEER LENGT,  
KRIJGT NATUUR EEN NIEUW GEZICHT.  
IN DE HERFST STAK JE JE KAARSJE AAN  
IN HET DONKER VAN DE KNOL.  
VAN HARTE DOOR DE KERST GESTERKT,  
SCHIJNT HET NU ZO LIEFDEVOL.  
KOM WATER NEEM ONS LICHT NU OP,  
LAAT HET SCHIJNEN IN JE STROOM.  
LAAT HET STRALEN SAAM MET STERREGLANS IN  
DE GROEI VAN ELKE KNOP.  
DRAAG ONS KLEINE LICHT ALS SPIEGELBEELD NAAR  
HET GROTE LICHT OMHOOG,  
DAT ZON EN MAAN EN HEMELBOOG  
HET BEAMEN MET HUN SCHIJN.

J.D. VAN MANSVELT

MARIA LICHTMIS



## 14 Februari : Liefde brengt je thuis

Kennen jullie het boek : "De jongen, de mol, de vos en het paard" geschreven door Charlie Mackesy? Ik kon het niet laten het zelf aan te schaffen, niet alleen omwille van de prachtige illustraties, maar vooral omwille van de wijsheid en tederheid die het boek 'uitademt'



'De jongen, de mol, de vos en het paard', is een prachtig verhaal van Charlie Mackesy over vriendschap, liefde en jezelf zijn.

'Wat wil jij worden als je groot bent?' vroeg de mol. 'Lief,' zei de jongen. 'De jongen, de mol, de vos en het paard' van Charlie Mackesy is een moderne fabel voor jong en oud. De 100 illustraties en de poëtische teksten vertellen het verhaal van een bijzondere vriendschap, tussen de jongen en de drie dieren. De universele lessen die ze samen leren zijn stuk voor stuk levenswijsheden. Een moderne klassieker, die je kijk op het leven verandert.

### Maar...wat is onvoorwaardelijke liefde?

Onvoorwaardelijk betekent letterlijk "zonder voorwaarden of eisen". Liefde is dus voorwaardelijk als we voorwaarden beginnen stellen aan onze liefde voor anderen. Zo kunnen we bijvoorbeeld eisen dat als iemand een aantal eigenschappen heeft of veranderd heeft dat we pas dan die persoon zullen liefhebben en naar waarde schatten. Dat is dus absoluut GEEN liefde maar manipulatie!

Onvoorwaardelijke liefde echter, ontspringt in een ont-moeting. Ze zoekt in een ander NOOIT iets anders dan de ander. De ander zoals die is...punt. Zo'n liefde heeft geen zoeken met het hoofd als basis, maar een vinden met het hart. Ze vindt ons als we ruimte ervaren voor het onverwachte, voor een onbegonnen begin, voor een onbekende weg, een weg die geliefden samen bewandelen.

Liefde is tegelijk ook schoonheid zien in een detail, in het alledaagse, in het gewone, in de natuur.

Luisteren, niet om te antwoorden, maar om elkaar te verstaan en te steunen. Samen een koffie drinken, bij elkaar stil mogen zijn en de vogels horen fluiten. Een sorry, een dankjewel, de tijd uit het oog verliezen en elkaars hartslag voelen kloppen. De ene draagt de lach die de andere hem geeft.



Het leven is echter "een lach en een traan". Liefde is niet gebaseerd op een wispelturige emotie of een voorbijgaand gevoel, maar heeft als fundament een dappere en blijvende betrokkenheid op mekaar, ook en vooral als het leven woelig wordt



'Soms voel ik me verloren,'  
zei de jongen.



'Ik ook,' zei de mol,  
'maar wij houden van je,  
en liefde brengt je thuis.'

Liefde is zeggen : "Ik ben er voor jou en ik blijf er, als je huilt, als je lacht, of je nu boos bent of bang". Ze kan ons de vleugels geven wanneer we in het leven vast komen te zitten. Ze kan ons de horizon tonen als we met gebogen hoofd de grond onder onze voeten zien wegzakken. Liefde is wat er blijft wanneer de rest verloren is. Opnieuw houvast vinden in elkaars armen, zonder woorden elkaars taal spreken...

LIEFDE BRENGT JE THUIS...



## Wist je dat...?



... de oorsprong van Valentijn in het oude Rome ligt. 14 februari zou de verjaardag zijn van de Romeinse godin Juno, koningin van alle goden en godinnen, maar vooral beschermheilige van vrouwen en het huwelijk

... er jaarlijks ongeveer 150 miljoen Valentijnskaarten verstuurd worden op Valentijnsdag? En dat Valentijnsdag daarmee na Kerstmis de meest populaire feestdag is waarop kaarten verstuurd worden?

... als je op Valentijnsdag een handschoen op straat vindt, jouw toekomstige man of vrouw de andere handschoen bezit?

... als je op Valentijnsdag een eekhoorn ziet, je met een oplichter zult trouwen die er met al je geld vandoor gaat?

... 3 procent van de mensen met huisdieren op Valentijnsdag cadeau's geven aan hun huisdier(en)?

... artsen in de jaren 1800 hun patienten aanraadden om chocolade te eten om te kalmeren na het verliezen van een geliefde?

... 85 procent van diegenen die cadeau's kopen op Valentijnsdag vrouwen zijn? Tijd voor de mannen dus om ook in actie te treden !

... leraren de meeste Valentijnskaartjes ontvangen. Daarna komen kinderen, moeders, vrouwen, geliefdes en huisdieren.

... er ieder jaar 220000 huwelijksaanzoeken worden gedaan op Valentijnsdag?

... je met zoenen ongeveer 7 calorieën per minuut verbrandt?



mijn h♥rt  
m♥kt  
spr♥ngetjes  
v♥n gel♥k  
♥ls ik j♥u zie

Liefde is...



...voor altijd

Liefde is ...



...haar advies accepteren.

Liefde is...



... onvoorwaardelijke trouw

Liefde is...



...iemand op wie je  
altijd kunt steunen.

Liefde  
is een  
werkwoord

Spelregels voor je relatie



Liefde is...



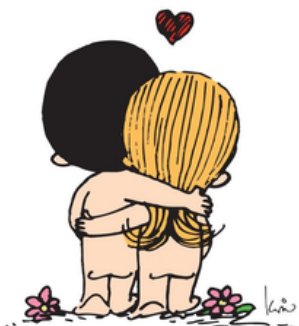
...grenzeloos.

Liefde is...



...iemand op wie je  
altijd kunt steunen.

Liefde is...



...door dik en dun  
er voor elkaar zijn

Liefde is...



... weten dat je nooit  
alleen wandelt.

# OUDE LIEDJES

**Ria Valk**

## **De liefde van de man gaat door de maag**

U hoort het niet de eerste keer vandaag  
De liefde van de man gaat door de maag  
Dat moeten vrouwen weten,  
mannen houden veel van eten  
Ja, de liefde van de man gaat door de maag

Dus heb ik worstjes op mijn borstjes  
Preitjes op mijn dijtes  
Karbonades en salades op mijn bil  
Ja, worstjes op mijn borstjes  
Bietjes op mijn knietjes  
En op mijn hoofd een haantje uit de grill

We zijn al vijftig jaren man en vrouw  
Het gouden bruiloftsfeest dat komt al gauw  
Het gaat hem naar den vleze  
Zijn buikje is gerezen  
Ja, als hij me ziet dan lust 'ie me nog rauw

Oh dames, luister toch naar mij  
En maak uw man nu ook een keertje blij  
Koop appels peren spruiten  
En bind ze om je kuiten  
Ja, uw man wordt als een veulen in de wei

Maar wat doe ik nou met soep ?



LIEFDE  
IS  
JOUW ETEN  
MET MIJ DELEN





**Aswoensdag  
22 Februari**

## **Begin van de Veertigdagentijd - 40 dagen op weg naar Pasen...**

Mensen die met vakantie zijn geweest, zeggen wel eens dat ze zuurstof hebben opgedaan voor een gans jaar. Ook de veertigdagentijd die dit jaar met Aswoensdag op 22 Februari begint, is een spirituele gezondheidskuur waar wij kracht kunnen putten voor een heel jaar.

De Kerk noemt de periode waarin wij vanaf Aswoensdag binnentreden " Quadragesima " wat zoveel betekent als " tijd van veertig dagen "

Veertig is het symbolische getal waarmee het Oude en Nieuwe Testament de markantste punten aanwijst van de geloofservaring van het volk.

Het is een getal dat de tijd uitdrukt van afwachting, zuivering, van de terugkomst van God, van het besef dat God trouw is aan zijn beloften.

Dit getal vertegenwoordigt geen exacte chronologische tijd, bepaald door de optelling van een aantal dagen. Nee...het verwijst eerder naar een geduldige volharding, een lange voorbereidingstijd, een unieke kans, een tijd waarin men moet beslissen om zonder uitstel zijn verantwoordelijkheid te noemen. Het is de tijd van gerijpte beslissingen.

De periode van de Veertigdagentijd is van oudsher een tijd van inkeer en bezinning. Tijdens deze veertig dagen die ons naar Pasen leiden, kunnen wij nieuwe moed scheppen om geduldig en met geloof alle moeilijke en droevige situaties en beproevingen te aanvaarden in het besef dat uit duisternis telkens een nieuwe heldere dag verschijnt.

Daarom hebben wij een vastentijd nodig. We hebben behoefte aan een bezinning. We moeten een stap terug doen uit onze dagelijkse sleur om te kunnen nadenken over ons leven. Als we een poging doen om minder zelfzuchtig en meer liefdevol te zijn, hebben we allemaal een tijd nodig om ons geestelijk leven te verzorgen.

**EEN GOEDE TOCHT DOORHEEN DE  
VEERTIGDAGENTIJD AAN JULLIE ALLEN...!**



Veertigdagentijd  
ONDERWEG MET DIETRICH BONHOEFFER

Dulfhulzen

## Internationale dag van de ijsbeer : 27 Februari



De **Internationale dag van de ijsbeer** wordt sinds 2011 jaarlijks gehouden op **27 februari** om aandacht te vragen voor het leefgebied van de **ijsbeer**.

De ijsbeer heeft immers veel te lijden onder de opwarming van de aarde. Het poolachtige leefgebied van dit groot, belangrijk dier wordt steeds kleiner daar het pool-ijs smelt en daardoor er is ook steeds minder voedsel te vinden.

Tijdens deze Dag – georganiseerd door “Polar Bears International” - worden er campagnes gehouden om aandacht voor het dier te vragen en tegelijkertijd wordt er ook opgeroepen om zelf aandacht te besteden aan het milieu door bijvoorbeeld manieren te vinden om de CO<sub>2</sub>-uitstoot te verminderen

**...want...**

### **Geen ijs, geen ijsbeer...**

Ijsberen overwinteren niet tijdens de wintermaanden, maar zwangere vrouwelijke beren graven holen in de sneeuw om uit te rusten en welpen te baren, meestal in december. De lente is een bijzonder belangrijke tijd voor ijsberen. Ijsbeermoeders komen hongerig uit hun sneeuwholen met hun jonge welpen na vier maanden vasten. Ze moeten jagen en hun energie snel aanvullen, zodat ze hun welpen kunnen blijven voeden. Door de klimaatverandering smelt zee-ijs eerder in de zomer en vormt zich later in de herfst.

Ijsberen hebben dus minder tijd dan vroeger om te jagen en hun vetreserves op te bouwen. Ijsberen overleven op zeehondenvet. Beren bouwen het grootste deel van hun jaarlijkse vetreserves op tussen eind april en half juli om hun gewicht de rest van het jaar te behouden. Ze hebben zee-ijs nodig om te jagen en zeehonden te bereiken.

De Internationale dag van de ijsbeer valt daarom bewust samen met de tijd dat ijsbeermoeders en welpen knus in hun holen zitten. “Denning” heet deze periode en het is de meest kwetsbare tijd in het leven van een ijsbeer. Daarom wordt er aandacht en hulp gevraagd ter bescherming van de sneeuwholen alsook ter bescherming van het opwarmend Noordpoolgebied. De habitat van de ijsberen wordt bedreigd en moeders en welpen komen in gevaar !

In onze habitat zijn moeders ook druk in de weer om hun kroost te beschermen en op te voeden, maar zij hebben alle gemakken van het moderne leven binnen handbereik om hun kinderen op te voeden – van supermarkten en binnenhuisverwarming over boeken en speelgoed tot televisie en Face Time en...KOFFIE !

Ijsbeermoeders hebben niet zo'n steun. Niet eens in de buurt. Alle moeders werken hard, maar ijsbeermoeders zijn ongetwijfeld enkele van de hardst werkende alleenstaande moeders !

Hier zijn 5 van mijn favoriete feiten over ijsbeerfamilies :

## 1. Ijsbeermoeders hebben een van de langste vastenperiodes in het dierenrijk.

Na de hele winter te hebben gegeten, komen ijsberen in seizoensgebonden ijsgebieden zoals Hudson Bay in de zomer aan land. Vrouwtjes die in de lente hebben gepaard en dik genoeg zijn om een zwangerschap te ondersteunen, bouwen op en gaan in de herfst een kraamhol binnen, dat al snel verborgen is onder driften van sneeuw. In het hol eten of drinken de moederberen niet. In plaats daarvan leven ze van hun lichaamsvet. In de late herfst of vroege winter baren ze één tot drie kleine en hulpeloze welpen en voeden ze totdat ze sterk genoeg zijn om het hol drie tot vier maanden later te verlaten. De “denning”-periode wordt beschouwd als de meest kwetsbare tijd in het leven van een ijsbeer.

Zodra de welpen sterk genoeg zijn om de ontberingen van het Noordpoolgebied buiten het hol te weerstaan, gaat het gezin meteen naar het zee-ijs om op zeehonden te jagen, want mama heeft honger: inmiddels zit ze acht maanden zonder maaltijd!



## 2. Ijsbeerwelpen groeien ongelooflijk snel gedurende de eerste paar levensjaren.

Pasgeboren welpen wegen slechts 0,6 kg wanneer ze worden geboren. Tegen 3 maanden oud kunnen ze 10 à 12 kg wegen en in 12 weken ongeveer 20 keer hun oorspronkelijke lichaamsgewicht groeien.

Welpen blijven snel groeien; ze verdubbelen hun gewicht tussen het ontstaan van het hol en hun eerste verjaardag, en nogmaals tussen hun eerste en tweede verjaardag.

Tegen 2 jaar oud kunnen mannelijke welpen net zo groot zijn als hun moeders en honderden kilo's wegen.

De rijke melk van de moederbeer levert een belangrijke bijdrage aan de snelle groei van welpen, maar brengt aanzienlijke kosten met zich mee voor de moeder.



## 3. Ijsbeermelk is de vetste van alle landzoogdieren.

Ijsbeermelk bestaat uit ongeveer 31% vet wanneer welpen worden geboren en biedt voldoende calorieën om welpen snel te laten groeien.

De moedermelk verandert het vetgehalte en de samenstelling naarmate welpen ouder worden en ze minder gevoed worden, waardoor ze dichterbij 18% vet komen tegen de tijd dat de welpen een jaar oud zijn.

Hoewel ijsbeermoders welpen kunnen voeden tot hun tweede verjaardag, spenen sommige vrouwtjes hun welpen ergens na hun eerste verjaardag. Het kan afhangen van de lichaamsconditie van de moeder - zogende welpen zijn extreem duur vanuit energiestandpunt. Hoe dan ook, moeder zorgt ervoor dat haar welpen genoeg te eten krijgen!





#### 4. Welpen moeten in iets meer dan twee jaar alles leren over het zijn van een ijsbeer.

Welpen blijven iets meer dan twee jaar bij hun moeders en leren zoveel mogelijk, waaronder hoe ze door zee-ijs moeten navigeren, wanneer en waar ze moeten migreren, hoe ze op zeehonden moeten jagen, hoe ze gevaar kunnen vermijden en hoe ze hun aangeboren nieuwsgierigheid kunnen gebruiken om nieuwe dingen te leren.

Jonge welpen luisteren heel goed naar hun moeders en bootsen soms zelfs de bewegingen van moeder precies na. Naarmate de welpen ouder worden, luisteren sommigen beter dan anderen. Moeders moeten beslissingen nemen in het belang van het gezin, waarbij ze de beste plaatsen om op zeehonden te jagen in evenwicht houden met het beschermen van welpen tegen gevaren zoals volwassen mannetjes of verdrinken in ijskoude wateren.

Wanneer welpen worden gespeend, worden ze beschouwd als subadults (van 2,3 jaar tot 5 jaar oud) en moeten ze hun nieuw verworven vaardigheden op de proef stellen.



#### 5. Vrouwelijke ijsberen stichten ongeveer elke drie jaar een nieuw gezin.



Vanaf ongeveer de leeftijd van 5 jaar paren vrouwelijke ijsberen en produceren ze ongeveer om de drie jaar welpen, afhankelijk van meerdere factoren.

Als vrouwelijke beren zich consequent voortplanten tot hun late 20s, zijn dat meer dan acht nesten welpen van elk één tot drie welpen. Eén vrouwelijke ijsbeer kan in haar leven mogelijk meer dan een dozijn welpen produceren, hoewel niet alle welpen de volwassenheid zullen halen of zichzelf zullen reproduceren.



Zodra moeders hun welpen spenen, zijn hun dagen van solitair zijn van korte duur. Al snel is het paartijd (waarna de mannetjes vertrekken en nooit meer worden gezien). Na de paring moeten vrouwtjes zeehonden eten om zoveel mogelijk vet op te slaan om de cyclus helemaal opnieuw te beginnen.

## Help de ijsberen redden...Ze zijn zo schattig



## Hoe gewrichtspijn verminderen in de winter?

Het zijn weer barre tijden voor mensen met artrose en reumatoïde artritis. Gewrichten houden immers niet van koude temperaturen. Wat kunt u de nog komende wintermaanden doen om uw gewrichten te beschermen?

Hieronder enkele tips op een rijtje.



De “r” zit weer in de maand, en dat betekent barre tijden voor de gewrichten. Bij **artrose** en **reumatoïde artritis** zijn de gewrichten bij lage temperaturen immers **extra gevoelig**. Deze tips helpen u om uw gewrichtspijn te verminderen gedurende de koude maanden.

### HOUD UW LICHAAM WARM

De beste bescherming van uw gevoelige gewrichten is om ze **af te schermen tegen de kou**.

Draag buiten een sjaal, handschoenen, sokken, trui en dikke jas. Dit helpt om uw lichaam warm te houden. Zo voorkomt u dat u gewrichten stijf worden. **De knie is een kwetsbaar deel** van uw lichaam, omdat dit gewricht niet warm wordt gehouden door spieren en vetweefsel. Laat uw knieën dan ook niet nat worden als u buiten in de regen loopt. Draag daarom **lange dikke sokken** of een **warme broek** als u er op uit gaat.



### OEFEN REGELMATIG

Ook in de koude maanden van het jaar is het belangrijk om actief te blijven. **Regelmatige lichaamsbeweging** helpt om gewrichtspijn te verlichten en stijfheid te voorkomen.

Ga daarom **dagelijks 30 tot 60 minuten buiten wandelen**. En doe binnenshuis oefeningen om uw gewrichten warm en soepel te houden.

## EET GEZOND

Een goed voedingspatroon in de komende maanden helpt om de symptomen van artrose en reumatoïde artritis te verminderen. Let op **voldoende eiwitten en vitamines**, vooral C en D.

Zuivel- en sojaproducten bevatten veel Calcium dat de skeletspieren beschermt.

Voedingsmiddelen die omega 3 bevatten – zoals zalm en noten, bladgroenten of boerenkool – helpen de gewrichtspijn te verminderen. Tijdens de wintermaanden consumeren we meer calorieën. Dit zorgt voor extra lichaamsgewicht dat extra zwaar gaat drukken op de heupen en knieën. Dus let er op dat u de komende maanden **niet te zwaar** wordt.



## MAAK GEEN MISBRUIK VAN ONTSTEKINGSREMMENDE PIJNSTILLERS

U moet opletten dat u ontstekingsremmende pijnstillers (NSAIDs) niet misbruikt om gewrichtspijn te verminderen. Door deze gedurende langere tijd te gebruiken, **neemt de kans op vervelende bijwerkingen toe**. In plaats daarvan kunt u een **natuurlijke ontstekingsremmers** overwegen, zoals Vloeibare Groenlipmossel, Curcumine of Zwarte besblad. Deze hebben ook bij langdurig gebruik geen bijwerkingen en geven bij meer dan zeventig procent van de mensen een **goed resultaat** bij gewrichtspijn.

***Eén wandeling, gezond eten en een goede lach elke dag,  
houdt de dokter weg***

# Puzzelhoek

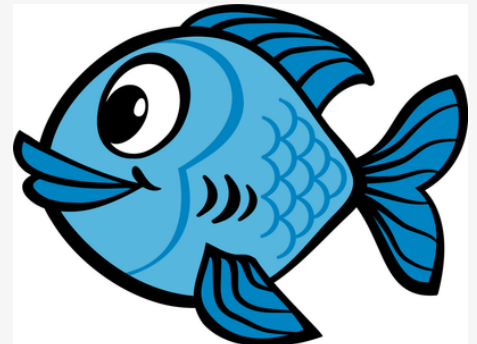
Los de rebus op



**H = W**



**D = L + DE**



**-V**



**-K -T**



**Z = L**

**Oplossing :**

---

# BEWONER AAN HET WOORD

Diana



Hallo iedereen,

Mijn naam is Diana Maes. Ik ben geboren op 30 juli 1934. Ik heb 3 broers, waarvan er 2 overleden zijn. Ik ben gehuwd in 1961 te Bellegem met René. Wij hebben samen 1 zoon Marino en geen kleinkinderen. Ik heb René leren kennen omdat hij mijn voormalige buurman was en we samen uit gingen naar een danszaal.

Ik ben geboren en getogen in Bellegem. Daar ging ik ook naar school tot mijn 14e. Daarna ging ik werken in Euromotte te Moeskroen tot mijn brugpensioen aan 52 jaar. Daar deed ik spinnerij. Ik ben nooit veranderd van werk.



In mijn vrije tijd lees ik graag het Nieuwsblad, kijk ik graag naar tv-programma's zoals Familie,... en ik neem graag deel aan de animatie vooral voor de gezelschapsspelen.



Vroeger ben ik veel op reis geweest met de bus Herman & Vandamme, vooral naar Lloret de Mar in Spanje. We zijn wel 10 jaar na elkaar naar hetzelfde hotel gegaan. Daarnaast zijn we ook al eens naar Salou, Benidorm en Calella geweest. We zijn ook 2 jaar na elkaar met het vliegtuig naar Lourdes geweest.

Op reis genoot ik vooral van wandelen, iets gaan drinken, gaan shoppen en aan het zwembad liggen om te zonnen. Monumenten gaan bezoeken was minder ons ding. We waren het liefst op ons gemak.



# PERSONEELS PRAATJE



Ann

Hallo allemaal,

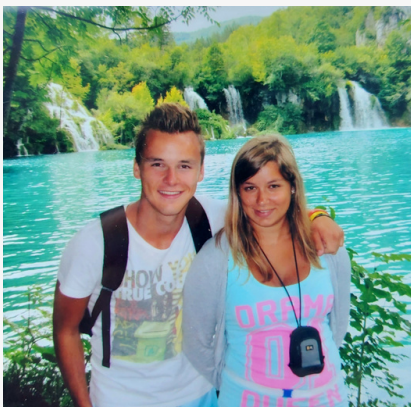
Mijn 4de werkjaar als kinesist hier in Manoir is ingegaan, dus is het tijd om eens wat meer te vertellen over mezelf...Ik ben geboren - lang geleden - in de Carnavalstad Aalst in Oost-Vlaanderen in een warm gezin. Ik heb een oudere broer en een jongere zus. Mijn volledige humaniora heb ik schoolgelopen in het Koninklijk Atheneum te Aalst. Als kind had ik reeds vele hobby's : ik was lid van de turnclub, de zwemclub, de basketclub en ik ging naar de scouts op zondag. Op mijn 12de heb ik een keuze moeten maken en heb ik definitief gekozen om te basketten in navolging van mijn ouders.

Op mijn 18de - na mijn schooltijd - ben ik voor 1 jaar vertrokken naar Amerika. Ik heb daar een jaar lang gewoond in een gastgezin met een dochter van mijn leeftijd. We woonden in Kingston, Michigan (heel noordelijk tegen de Canadese grens) op een soort boerderij met heel veel dieren en gewassen op het land. Ik heb daar veel geleerd over het werk op de boerderij, ik heb daar school gelopen, gereisd en een groot stuk van Amerika kunnen ontdekken en uiteraard heb ik daar basketbal gespeeld. In Amerika is basket immers sport nr 1 !

Na mijn terugkomst in België ben ik begonnen aan mijn Universitaire studies in Gent. Ik heb Lichamelijke Opvoeding en Kinesithapie gestudeerd.

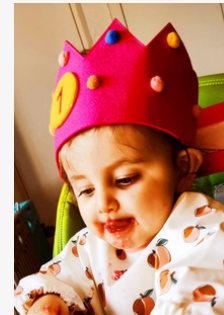
Ik heb een zelfstandige kinesist praktijk uitgebaat van direct na mijn studietijd tot 2018 en ik heb mijn basket carrière verder uitgebouwd. Ik heb actief gebasket gedurende 23 jaar, ik ben 7 jaar scheidsrechter geweest en 15 jaar coach van verschillende jeugd ploegen.

Ik heb 2 kinderen : een dochter Elisha en een zoon Dario en 1 kleinzoon Ilyano aan de kant van mijn dochter. Ik had vroeger ook 2 schattige honden : Luna een Jack Russell en Pebbels de Golden Retriever.





5 jaar geleden ben ik verhuisd van Oost naar West-Vlaanderen om samen te kunnen wonen met mijn huidige partner. We wonen momenteel in Zwevegem waar ik zeer graag woon. Mijn vriend heeft 4 kinderen, 5 kleinkinderen en een 6de babytje is onderweg voor Juli 2023 Basket heb ik moeten opgeven wegens teveel blessures, dus mijn hobby's dezer dagen zijn vooral de kleinkinderen, lezen, op reis gaan en golfen.



+  
?

**Juli  
2023**

**Victor**

**Elise**

**Leon**

**Arnaud**

**Anna**

In januari 2020 ben ik begonnen als kiné hier in Manoir Fleuri en dat heb ik mij nog geen seconde beklagd. Ik heb nieuwe collega's leren kennen, ik leer West Vlaams en ik werk zeer graag met jullie samen om jullie zo mobiel mogelijk te houden.

Dank je voor de goede medewerking en alle vriendschap !

*Liefs - Ann*



# WELKOM

Welkom

In Januari werd ons huis uitgebreid met enkele nieuwe bewoners...de ene blijft maar eventjes; de andere zijn blijvertjes :

Kom binnen,  
doe je jas maar uit  
Welkom thuis !  
Dit is het huis  
waar wij  
wonen en leven !



Jonhy Debaere H108

Ga gerust even zitten,  
wij luisteren naar je verhaal.  
Wil je een koekje bij de koffie?  
Dit huis heeft vele deuren;  
achter iedere deur woont  
een uniek verhaal

De kamerdeur is slechts een houten schot  
Jij staat binnen en je levensverhaal  
zoekt een weg naar buiten  
bel maar...roep maar...vertel  
wij zullen je graag zien  
en je omarmen  
met warme zorg,  
de fonkel in je ogen terugvinden  
je het gevoel geven  
dat je iemand bent.



Paul Bridoux H105

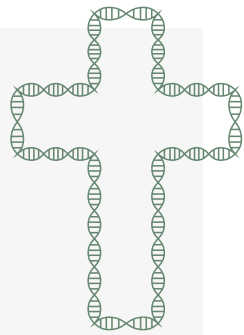
Je mag er zijn, voel je thuis  
achter deze deur  
in onze thuis



Welkom

# AFSCHEID

In iedere traan van verdriet,  
glinstert een mooie herinnering



*Nelly Prunz*  
14-01-23

Ne jamais se poser de questions  
Ne jamais se plaindre  
Supporter sa douleur en silence  
Ses mains ont beaucoup travaillé  
Son coeur a battu pour nous  
Ses yeux nous ont recherché  
jusqu'au dernier



ALLEMAAL UNIEKE MENSEN...  
OGEN SPRAKEN KRACHTIG  
HANDEN GAVEN RUST  
WOORDEN WAREN EERLIJK  
HARTEN VOL LEVENSLUST  
DIE ALLERMOOISTE STERREN  
OOK DIE MOETEN SOMS GAAN  
TE GROOT VOOR DIT LEVEN  
DOOR NAAR EEN NIEUW BESTAAN

- SLAAP ZACHT NU -



# JARIGEN

*Hiep hiep hoera*

Mérina  
13 februari



Monika  
13 februari

Jacqueline  
13 februari



Gilbert  
15 februari

# JARIGEN

*Hiep hiep hoera*

Kristien  
16 februari



Margo  
17 februari

Inez  
28 februari



Séverine  
28 februari

# TERUGBLIK OP VORIGE MAAND



*Kerstnamiddag*





# 2023

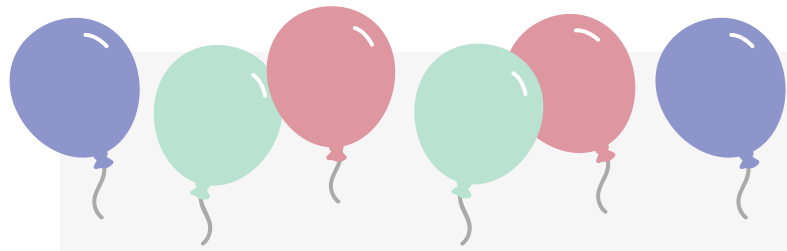
# Nieuwjaar



# 3 Koningen



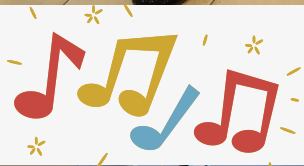


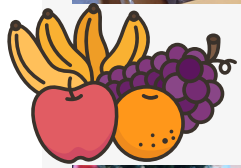


*Dansnamiddag*









# Fruitsalade





# Nieuwjaarsfeest

