

DE LEEFGROEPEN OVER... IN BEWEGING

DOSSIER:
FITHEID GETEST!

Volg ons op
Facebook en LinkedIn



THEMA | IN BEWEGING

OC CIRKANT KLEURT ZORG!

Orthoagogisch Centrum Cirkant biedt woon- en dagondersteuning aan zo'n 135-tal volwassenen - zowel mannen als vrouwen - met een verstandelijke, al of niet meervoudige, beperking en volwassenen met een niet-aangeboren hersenletsel.

We bieden een warme thuis, kwalitatieve zorg & een individueel aangepaste dagbesteding aan de cliënten.

We vertrekken steeds vanuit de eigenheid en noden van elke cliënt en brengen zo kleur in elke dag.

Interesse in onze voorziening? Wil je weten hoe wij het aanpakken of hoe je ons kunt steunen? Neem gerust contact op!

>> www.occirkant.be
>> www.facebook.com/occirkant



Colofon

Cirkant is een uitgave van OC Cirkant die behoort tot de VZW Organisatie Broeders van Liefde.

Cirkant verschijnt driemaal per jaar. Wilt u een abonnement, neem dan contact op met het redactiesecretariaat.

Redactieraad
Bart Vandepoele
Hanne Colpaert,
Joachim Jonckheere,
Audry Sanders,
Evy Devisch,
Ria Vanhoorne,
Catherine Windels

Hoofdredacteur en verantwoordelijke uitgever

Ria Vanhoorne
Aartrijksestraat 77,
8211 Aartrijke

Redactiesecretariaat
Onthaal OC Cirkant
Tel. 050 20 90 32
info@cirkant.broeders-vanliefde.be

Vormgeving
Dienst Communicatie
PLUS+ Broeders van Liefde
Dienst Communicatie OC Cirkant

www.occirkant.be

- 04 | COVERVERHAAL | Buitenlucht en beweging
- 06 | UITGEDIEPT | Blijven bewegen
- 10 | DOSSIER | Fitheid getest!



- 17 | COLUMNS | Beweging in de Familieraad - BBQ-time
- 18 | **NIEUW** DE LEEFGROEPEN OVER... | In beweging
- 20 | MIJN GEDACHT | Hoe blijf jij in beweging?
- 24 | INSPIRATIE | Verbinding in afscheid
- 28 | WIE ZIJN WIJ? | Melissa & haar brommer

En ook...

- 08 | WIST-JE-DATJES
- 13 | KLEURRIJKE MOMENTEN
- 22 | BEDANKT
- 26 | RONDOM ONS
- 27 | CONTACT



COVERVERHAAL

Grote grasvelden rondom de leefgroepen roepen op tot beweging. Buitenlucht is gezond en ons domein leent zich uitstekend voor een aantal leuke buitenactiviteiten.

Sinds deze zomer kunnen bewoners aan het grasplein van huis 4 trampoline springen in een omheinde tuin. De ingebouwde trampoline is het ideale hulpmiddel om de spieren aan het werk te zetten en vooral spanning los te laten. Met voorzichtige

stappen waagden reeds verschillende bewoners zich op de trampoline, met vallen en opstaan.

Hier zie je Bjorn, samen met Silke, genieten van de gezonde buitenlucht en de beweging. Bjorn daagt, naast het uitdagen van de zwaartekracht, ook graag zijn begeleiders eens uit en zou hen wel meetrokken op de trampoline. En zo zien we dat begeleider zijn in Cirkant best een sportieve job is!

UITGEDIEPT

BLIJVEN BEWEGEN!

Het kan een slogan zijn van een fitnesscentrum in je buurt ... of misschien was het je goede voornemen aan het begin van het jaar?

Zeg nu zelf, hoe blij kan je zijn, als je na een lange herfstwandeling 's avonds voldaan in je zetel kan nagenieten? Je hoeft geen marathons te lopen of triatlons uit te zwoegen, gewoon je hart stevig voelen pompen en je bloed door je aders voelen stromen doet zo 'n deugd. Zeg dan niet dat we "zweten" na een krachtingspanning, maar zeg dat we "glanzen" in onze huid!

Het is net zo met OC Cirkant.

De organisatie beweegt, bruist, groeit, borrelt ... Laat dit een teken zijn van "goesting" om samen mooie plannen te maken en te realiseren.

En weet je wat zo leuk is? We zien alle Cirkanters (= cliënten + medewerkers + ouders + familieleden + vrijwilligers + vrienden + sympathisanten) mee bruisen, borrelen en bewegen ... Dit zorgt voor een heerlijke dynamiek in onze voorziening.

Maar laten we ook met de voetjes op de grond blijven ... het is niet altijd allemaal rozengeur en maneschijn ... Zo af en toe moeten we ook andere "bewegingen" ondergaan ... In een organisatie kan het ook al eens wringen, wrijven, schuren... en dan steekt de "veerkracht" van wal ... Laat dat nu net ook een mooie "beweging" zijn.

Wie zo nu en dan eens op bezoek komt in OC Cirkant, ziet van alles bewegen. Zo hebben we in het najaar een nieuwe fase in ons bouwproject aangevat. De achterste en zijvleugel van het centrale gebouw worden ontruimd om ze, in een later stadium, af te breken voor een nieuw centraal gebouw. De diensten die er tot de

zomer hun stek vonden (de dagbesteding, kiné, logo, nacht ...) kregen een nieuwe plek toegewezen in de voorbouw. De collega's van de technische dienst hadden hun handen vol met aanpassingswerken. Ook de medewerkers van de dagbesteding slaagden erin om terug prachtige snoezel- en activiteitenruimten te creëren voor de cliënten. Wat creativiteit en handigheid toch allemaal in "beweging" kan brengen!

Ook de ouders, bewindvoerders en familieleden zaten in een prachtige "flow" dit najaar! Met de heerlijke oliebollebak, de koekjesactie, de interessante jaarvergadering en de waardevolle Familieraad en het Collectief Overleg, getuigden ze van een grote dynamiek! Daar zijn we heel dankbaar om!

De leefgroepen, Horizon en alle diensten genieten van een goed gevuld najaar. Heel wat groepen maakten nog mooie uitstappen of hadden mooie activiteiten gepland. Daarenboven scoorden sfeer en gezelligheid ook hoge toppen tijdens de viering van de loopbaanjubilarissen in OC Cirkant. Samen telden de gevierden 635 jaar "beweging" in onze voorziening! Als dat geen dikke pluim waard is!

Mogen we je veel leesgenot wensen in dit nieuwe Cirkrantnummer? We gunnen je graag wat rust in je zetel om rustig door het boekje te bladeren om daarna terug goedgeluimd in beweging te komen!

>> Ria Vanhoorne, directeur



WIST JE DAT...

635 JAAR

... zo lang werken alle loopbaanjubilarissen van 2022 al in OC Cirkant

Op 20 oktober werden de loopbaanjubilarissen van OC Cirkant in de bloemen gezet door directie en collega's. Extra aandacht ging naar de twee collega's die in 2022 al 25 jaar in dienst vierten. Giovanni De Vlieghe, leefgroepverantwoordelijke van Kobalt en Sofie Demuynck, begeleider bij Maroon, kregen elk een fijne attentie voor hun 25 jaar dienst.

In 2022 zijn er in totaal 18 collega's die een jubileumjaar vierten, samen goed voor 635 jaar dienst en daar zijn we uiteraard trots op. Zoveel medewerkers in de bloemetjes zetten, zeker na de afgelopen moeilijke periode, dat doet heel veel deugd.



In 2022 vierten dus 2 medewerkers 25 jaar dienst. Voor 30 jaar dienst zijn er 3 medewerkers die een pluim op hun feesthoed kunnen zetten. Maar liefst 7 collega's vierten hun 35-jarig jubileum en 4 collega's feestten op 40 jaar dienst. Ten slotte zijn er ook 2 medewerkers die dit jaar maar liefst 45 jaar trouw zijn aan OC Cirkant. Terecht iets om trots op te zijn.

Bedankt voor jullie inzet!

... JE NU OOK MET PAYCONIQ KAN BETALEN BIJ CIRKANT?

Kaartjes of andere leuke zaken uit het aanbod van Horizon kunnen vanaf nu met Payconiq worden betaald aan het onthaal van Cirkant. Zo hoef je geen cash geld meer op zak te hebben om toch iets te kunnen kopen. Ook zaken zoals voor diverse acties, kaarten voor evenementen ... zullen digitaal kunnen worden betaald.



... HORIZON AL MEER DAN 675 KG NOTEN HEEFT INGEZAMELD ?

De deelnemers van Horizon doen sinds kort mee aan het 'Notenkrakken-project' van CERA, waarbij ze noten inzamelen, kuisen en drogen. Een externe organisatie zal er dan notenolie van maken. Ondertussen werd maar liefst 657 kg noten ingezameld. Een groot succes!

Binnenkort kun je ook walnotenolie kopen voor €13,95 voor 250 ml.

... IEDERS MENING TELT?

De jaarvergadering van de familieraad stond deze keer in het teken van 'jullie mening telt!'.

Een 30-tal ouders en bewindvoerders ging op 21 oktober op de uitnodiging in om hun stem te laten horen. Het werd een gezellige en geanimeerde namiddag waar heel wat besproken werd.

De ouders en bewindvoerders zaten in kleine groepjes aan een tafel, elk met een eigen verslaggever. Wat aan bod kwam werd door die verslaggever anoniem genoteerd en gebundeld.

Drie vragen werden uitgediept: Wat kan beter in Cirkant? Wat loopt goed? Hoe kent en ervaart men de werking van de familieraad en het collectief overlegorgaan?

Sowieso zorgt dit voor een flinke portie gespreksstof voor de familieraad van 5 december. De leden zoeken dan, samen met beleidsmedewerkers van Cirkant, naar antwoorden en mogelijke acties voor de aangehaalde punten. In de volgende editie van Cirkant vernemen jullie hier meer over.



... ONZE BOUWVERGUNNING WERD GOEDGEKEURD?

We kregen het heugelijke nieuws dat de bouwvergunning voor de nieuwe wasserij en het nieuwe centraal gebouw werd goedgekeurd. Ondertussen is het nog even wachten op de resultaten van de aanbesteding voor de wasserij. Het centraal gebouw komt er dan in een tweede stadium.

De collega's van de kiné, logo, nachtdienst, administratie en dagbesteding kregen ondertussen een nieuwe stek. De achterste helft van het huidige centraal gebouw wordt immers gestript om later over te gaan tot afbraak. Deze diensten moeten het tijdelijk doen met wat minder ruimte, maar maken er het beste van. Zo zijn de nieuwe snoezelruimte en nieuwe cocon echte pareltjes. Ook de kapel werd verder aangepakt om die optimaal te kunnen gebruiken voor diverse activiteiten.



DOSSIER

FITHEID GETEST!

BEWEGING BIJ PERSONEN MET EEN BEPERKING

Het is algemeen geweten dat veel bewegen zorgt voor een goede conditie, dat het “fit” zijn een positieve invloed heeft op de gezondheid. En dat gezondheid, het welzijn en de kwaliteit van leven verbetert. Dit is ook zo bij mensen met een beperking. Maar hoe weten we of iemand met een beperking genoeg beweegt?

Door beperkingen in motoriek en/of verstandelijke mogelijkheden is het moeilijk de fitheid/conditie te meten. Toch is het dankzij aangepaste testprotocols mogelijk om een degelijke fitheidstest-en score te bekomen.

Gebruikte tests

In Cirkant gebruiken de kinesisten hiervoor testen die afgeleid zijn uit de welgekende Coopertest. Deze test is een looptest waarbij de testpersoon gedurende 12 minuten een zo groot mogelijke afstand loopt. Aan de hand van de leeftijd en de gelopen afstand, kan men, met behulp van tabellen, de conditie of fitheid aflezen.

De kinesisten in Cirkant werken met ofwel de 6 minuten wandeltest of de 2 minuten wandeltest. Ze motiveren de bewoner om respectievelijk in 6 of 2 minuten zover mogelijk te stappen, al dan niet met hulp. Afhankelijk van de aard en de ernst van de beperking wordt voor één van beide tests gekozen. Het testparcours is uitgestippeld in het bosje en start aan de “Weldoenersdreef”.

Resultaten

Bij de test wordt ook de hartslag gemeten, het

verschil tussen de hartslag voor en na de test en na één minuut geeft ook een beeld over het herstel en de conditie.

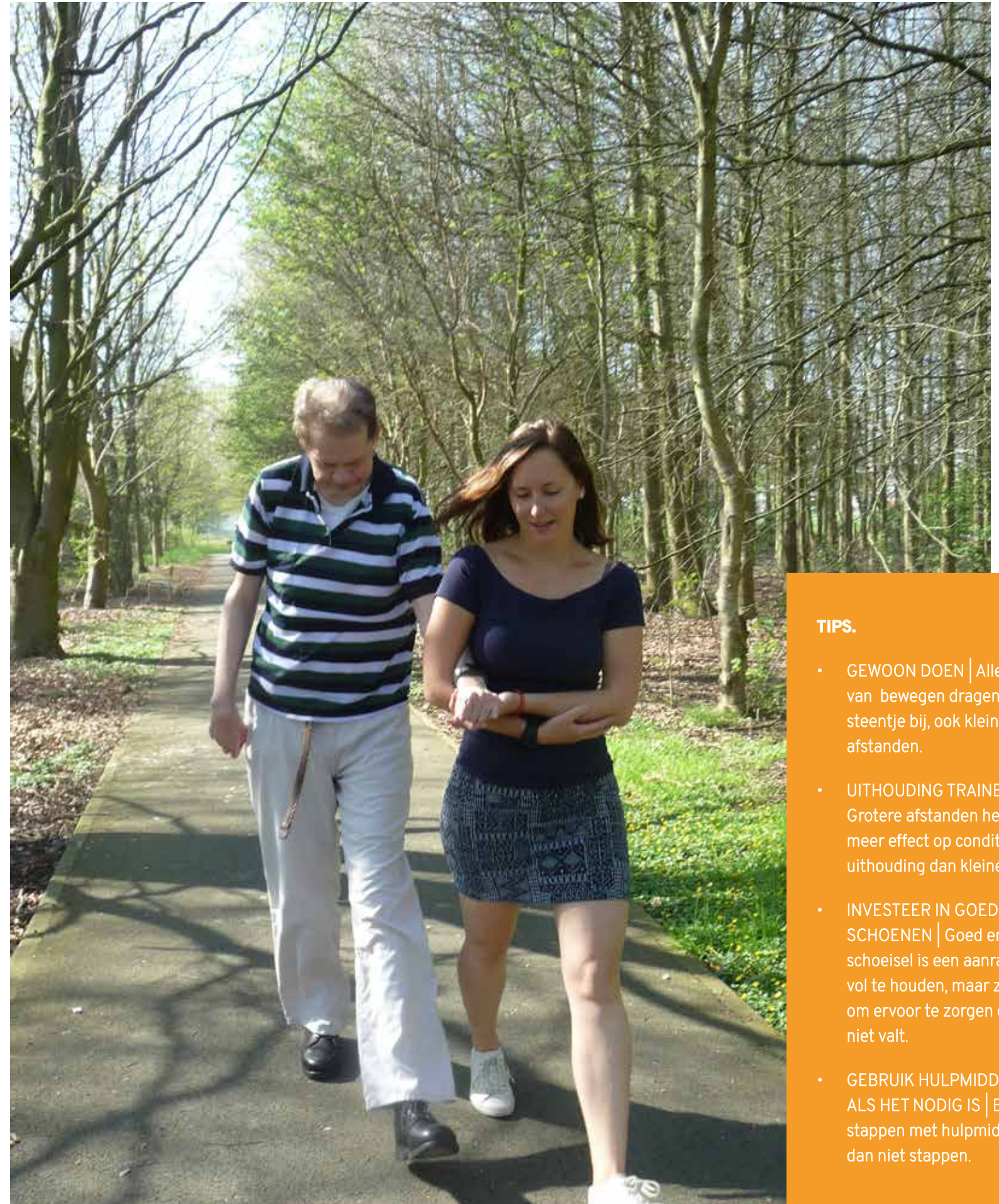
De kinesisten houden de resultaten van de tests zorgvuldig bij in het dossier en bespreken dit op een multidisciplinair team en/of bewonersbespreking. Door deze test jaarlijks te herhalen, krijgen ze een opeenvolging van resultaten waarbij ze de evolutie van de conditie kunnen zien. Kleine verschillen in resultaat kunnen aan motivatie liggen maar bij grote verschillen wordt naar een verklaring gezocht: bv. veroudering, een algemene achteruitgang, een orthopedisch probleem ... of een te klein aanbod van lichamelijke activiteit. Bij dit laatste kan men dan opteren om in te zetten op meer bewegen!

De resultaten van de testen worden ook gebruikt voor het samenstellen van de verschillende sportgroepjes zodat bewoners van een groepje hetzelfde tempo hebben.

Wat hebben we geleerd?

Om de fitheid bij volwassenen met een beperking op peil te houden, is het belangrijk dat ze voldoende beweging hebben. Dit is niet alleen goed voor hun motorische mogelijkheden, maar het stimuleert ook de hart en bloedvaten, de spijsvertering en het is goed tegen botontkalking, spier- en gewrichtsstijfheid en dementie! Kortom bewegen is goed voor de gezondheid en het welzijn!

>> Voor meer info kunt u steeds contact opnemen met ons team van kinesitherapeuten



TIPS.

- **GEWOON DOEN** | Alle vormen van bewegen dragen hun steentje bij, ook kleine afstanden.
- **UITHOUDING TRAINEN?** | Grotere afstanden hebben meer effect op conditie en uithouding dan kleine.
- **INVESTEER IN GOEDE SCHOENEN** | Goed en stevig schoeisel is een aanrader! Om vol te houden, maar zeker ook om ervoor te zorgen dat men niet valt.
- **GEBRUIK HULPMIDDELEN ALS HET NODIG IS** | Beter stappen met hulpmiddelen dan niet stappen.

KLEURRIJKE MOMENTEN

SUMMERFEST



<< 30 JUNI 2022



VAKANTIE AAN ZEE

De combinatie zon, zee en vakantie zijn perfect om optimaal te genieten van lekker eten, gezellig samenzijn en veel uitstapjes.



SEPTEMBER 2022>>



Gewoon
leuk ...



HALLOWEEN

COLUMN

BEWEGING IN DE FAMILIERAAD

Ik heb de goeie oude (dikke) Van Dale geraadpleegd. Je weet wel, de papieren voorloper van Google. Dat leverde voor het woord bewegen 6 verschillende betekenissen op. De vraag om iets te schrijven over bewegen is dus niet zo simpel. Ik probeer de beweging in de Familieraad in kaart te brengen.

1. “Van plaats veranderen ten opzichte van de aarde”: De leden van de raad verplaatsen zich inderdaad al eens voor een vergadering of een activiteit. Dat doen ze belangeloos en voor niks.

2. “In beweging brengen, van plaats doen veranderen”: Andere mensen worden al eens opgeroepen om iets bij te wonen. Denk bijvoorbeeld aan de jaarvergadering. Ze worden dus in beweging gezet.

3. “In beweging houden”: Zoals een veer van een uurwerk of een motor van een machine, zo houdt de Familieraad OC Cirkant mee in beweging. Niemand is gebaat met stilstand. Dus ondernemen we acties om leven in de brouwerij te houden: koekenverkoop, oliebollebak, hulp bij Binnen en Buiten ...

4. “Zich bewegen is zich maatschappelijk gedragen”: De Familieraad beweegt zich tussen de cliënten, hun families, de bewindvoerders, de voorziening, de nationale overkoepelende raden, de inrichtende macht. Dat netwerk is van groot belang bij de werking van de voorziening en de raad.

5. “Ontroeren, vertederen, schokken”: De raad is niet zuinig met complimentjes voor mensen die zich inzetten voor het algemeen welzijn van de cliënten en gebruikers van OC Cirkant.

Een bloemetje, een dankjewel, een deelname in verdriet, een felicitatie op zijn tijd: dat verbindt mensen en zorgt voor een warme sfeer.

6. “Aanleiding geven, brengen tot handeling”: We roepen al eens op om iets te komen doen of een actie te ondersteunen. Denk maar aan de koekenverkoop die hulpmiddelen helpt aankopen om de cliënten van OC Cirkant meer te laten bewegen. Sponsoring van de nieuwe liftbus, sportmateriaal ...

We vergeten natuurlijk ook niet dat beweging noodzakelijk is voor de gezondheid van de mensen, maar ook van voorzieningen en organisaties.

Dus niet te lang in de zetel blijven zitten, maar op tijd en stond een wandeling, loopje of sportactiviteit. Het komt het algemeen welvoelen ten goede. Geniet ervan.



>> Hilde Deconinck, Voorzitter Familieraad

COLUMN

BBQ-TIME

Op zondag 2 oktober was het eindelijk zover. De geplande BBQ kon doorgaan.

Welgeteld 90 mensen hadden zich ingeschreven. We werden goed gesponsord.

Op vrijdag werd de kapel netjes klaargezet. Het dagcentrum stak de handen uit de mouwen. De zaal was mooi aangekleed.

Op zaterdag werden er ten huize van Ann verschillende taarten gebakken samen met de mama van Bart.

Omstreeks 11u00 kwamen de eerste gasten aan. De kapel liep mooi vol tegen 12u00.

Een heerlijke alcoholvrije aperitief gaf goesting naar meer ...

Ondertussen stond het BBQ-team Geert en Johan te bakken en te braden. Wel honderden worsten, brochettes en honingspeklapjes kwamen op de borden terecht.

Het buffet was magnifiek. Iedereen vond het eten erg lekker. Er was genoeg voor ieders goesting.

Toen werden de verschillende taarten uitgesteld. De koffiestand kreeg het erg warm!!

En zo verliep een fijne zondagmiddag, met een positief resultaat.

Daardoor kunnen we iets meer doen met de opbrengst. nl. een sportoutfit voor iedereen kopen en een hangmat met standaard.

Ja, die hangmat konden we wel gebruiken na deze organisatie!!

Graag willen we nog de teamleden van OC Cirkant bedanken die ons gesteund hebben met woord en daad!!



>> Marleen Akkermans, Voorzitter Familieraad Horizon



LEEFGROEPEN OVER... IN BEWEGING

Cirkant sprak tijdens een gezellig rondetafelgesprek met collega's van Maroon, Verde en Turkoois over 'in beweging zijn'. De collega's van Kobalt vulden achteraf nog aan, want zij konden er op het laatste moment toch niet bij zijn. Ja, flexibel zijn hoort er ook bij, bij in beweging zijn.

Deze vier leefgroepen zagen in de afgelopen jaren niet alleen de organisatie, de netwerken en de werking veranderen, maar zij kregen ook te maken met een verschuiving in de cliënten op de leefgroep.

Zo is Turkoois ondertussen expert op het vlak van dementie, wat resulteerde in een leefgroep waar rust en geborgenheid een prominente rol kregen. In Verde ging het net de andere kant op. Wat vroeger eerder een basale leefgroep was, is nu een veel levendigere leefgroep geworden. De bewoners zijn veel mondiger en aanwezig. Een boeiende uitdaging voor de begeleiders, maar het vergt natuurlijk wel een andere aanpak.

Bij Maroon wordt er op vandaag aangeklopt voor bewoners met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Enkele jaren geleden een volledig nieuwe doelgroep voor Cirkant, en dat zorgt uiteraard ook voor verschuiving in de focuspunten in de zorg en ondersteuning.

En ten slotte is Kobalt specialist in gedrags- en emotionele stoornissen (GES). In de infrastructuur van de nieuwbouw werd er rekening gehouden met de nood van de bewoners om ruimte voor zichzelf te hebben. Maar ook in de werking wordt er creativiteit aan de dag gelegd om zaken te vinden die werken bij de bewoners van Kobalt. Gelukkig gaat ook de organisatie mee in die alternatieve leefgroepwerking. Elke leefgroep heeft immers zijn eigen accenten.

MET TURKOOIS, MAROON, VERDE EN KOBALT

Heel onze maatschappij is in beweging, merk je dat in je job?

"We komen uit een tijd waarin de maatschappij niet wist hoe ze moesten omgaan met personen met een beperking. Ondertussen is dat gelukkig al anders. Ook al zijn we er nog niet helemaal.

Daarnaast is de visie op zorg voor mensen met een beperking ook in evolutie. Bewoners krijgen nu - in vergelijking tot vele jaren terug - veel meer de kans om zelf keuzes te maken. Begeleiders hebben daarin vaak een meer ondersteunende rol dan vroeger. Maar het is ook vaak zoeken naar wat kan en wat niet."

OC Cirkant is ook een organisatie in beweging. Hoe ervaren jullie dat?

"Voorzieningen zoals Cirkant worden gedwongen om veel commerciëler te gaan nadenken. Dat zorgt ergens voor een druk bij de begeleiders - denk maar aan administratie, e-mails ... - maar dat heeft er ook wel voor gezorgd dat we een zeer open voorziening zijn geworden. Denk maar aan onze Facebook-pagina, de activiteiten op het terrein en in Jonkhove, het feit dat we met de bewoners naar Bed & Breakfasts kunnen gaan. We komen veel vaker aan bod in de maatschappij en dat is dan wel heel fijn."

Merken jullie ook wijzigingen in de familie en netwerken van de bewoners? Hebben zij andere vragen?

Door overlijdens van oudere ouders en door de komst van jongere bewoners, zijn er ook meer jonge familieleden en jonge ouders die een rol spelen in het leven van de bewoners. En dat is natuurlijk wel anders. Zij zijn heel betrokken en hechten belang aan open en eerlijke communicatie. Het is wel fijn om die afstemming rond de zorg te kunnen maken.



Gezellig rondetafelgesprek met de collega's van Turkoois, Verde & Maroon. Bedankt ook aan de collega's van Kobalt om nadien nog hun inbreng te geven.

Bij de NAH-bewoners is de verbinding tussen familie en netwerk enerzijds en de begeleiders anderzijds nog belangrijker. Het netwerk is vaak veel uitgebreider - denk maar aan echtgenotes, kinderen, oude vrienden - maar men gaat ook nog door een heel recent rouwproces. NAH zorgt immers voor een breuklijn in het leven van de cliënt, maar ook in dat van familie en vrienden. De zorg voor het netwerk is daar dan ook anders en van groot belang."

In beweging. Dat zijn jullie zo goed als elke dag. Maar hoe zien jullie op de werkvloer die verandering in cliënten?

"Sommige begeleiders vinden die verandering tof en zien het als een uitdaging. Andere begeleiders hebben soms wat meer moeite met die veranderingen. Dat is ergens ook logisch. Bewoners die je goed kent en vaak aan gehecht bent, moeten soms vertrekken naar een andere

leefgroep omdat ze daar meer op hun plaats zijn. De werking - die al jarenlang gelijkaardig verloopt - moet worden aangepast en het is vaak zoeken wat nu precies werkt en wat niet. Onze bewoners komen immers niet met een handleiding. Dus het is ergens normaal dat zo'n zaken hun impact hebben op een team.

De sterkte zit er hem echter in om te kunnen communiceren en ruimte te geven aan ieders mening. Maar eens er dan een beslissing is genomen over de aanpak is het van belang dat iedereen er als 1 man achter staat.

Anderzijds is het ook zo dat - als er een uitdaging is met een bewoner - en we krijgen het opgelost als team, dat ook enorm veel voldoening geeft. Dat maakt je dan weer sterker als team. Uiteindelijk willen we allemaal het beste voor de bewoner. Dat primeert altijd."

MIJN GEDACHT

HOE BLIJF JIJ MENTAAL EN FYSIEK FIT EN IN BEWEGING?

Wij stellen telkens aan vier mensen een belangrijke vraag die ons bezig houdt. Benieuwd wat zij er over te zeggen hebben? Lees hier het antwoord op de vraag van Ides, Liesa, Maureen & Pascalis.

Als je met pensioen gaat hoor je dikwijls ... val maar niet in het fameuse zwarte gat. Ik was daar geen moment bang voor.

Reeds voor mijn pensioen bolde ik reeds 2 namiddagen in de week.

Iedere dag werk ik minstens 3u in onze tuin. Momenteel rapen we noten en plukken we appels en peren.

Minstens 2x in de week maken we een fietstocht van een 20km.

Ook het vrijwilligerswerk is een leuke vorm van bezig zijn.

Mentale fitheid vind ik in het lezen van de krant, het oplossen van kruiswoordraadsels en sudokus.

Ik zing ook nog in Scola, het Latijnse koor.

En vooral niet te vergeten het af en toe samen zorgen voor onze kleinkinderen.

Mits soms kleine ongemakjes moet je vooral zoveel mogelijk bezig zijn.



>> Ides, vrijwilliger



Mens sana in corpore sano = een gezonde geest in gezond lichaam. Ik neem zoveel mogelijk de trap ipv lift. Ik wandel elke dag in de buitenlucht. En het belangrijkste... wat qualitytime voor mezelf ... koffie met een koekske tussen alle drukte door .

>> Maureen, nachtdienst



Hoe ik mentaal fit blijf? Ik blijf mentaal fit door te proberen om zo dicht mogelijk bij mezelf te blijven. Door te luisteren naar de vraag: Hoe voel ik mij nu echt ...? Door te genieten van de dagen waarop ik mij goed voel en de dagen die wat minder goed lopen toe te laten. Om mij mentaal fit te voelen, ben ik graag bij familie en vrienden. Verder ga ik nu en dan eens praten met iemand extern. Die persoon kan bepaalde situaties objectief analyseren. Op die manier doe ik aan zelfreflectie. Zelfreflectie over bepaalde gedrags- of denkpatronen. Ook spelen voor mij een goede nachtrust met daarnaast gezonde voeding een heel grote rol in het mentaal fit blijven. Maar dit kan door kleine of grote gebeurtenissen of veranderingen niet dag in dag uit optimaal zijn. En daar moet ik af en toe leren vrede mee nemen. Ook kom ik graag thuis waar het ordelijk en netjes is. Wanorde maakt mij niet rustig. Ook structuur blijkt belangrijk te zijn voor mij.

Hoe ik fysiek fit blijf? Door af en toe een rondje te gaan joggen of via YouTube korte home workouts te doen. Onlangs nam ik ook deel aan een bootcamps, waar ik ook nieuwe mensen leerde kennen. Wat op zijn beurt dan weer goed is voor mijn mentale welzijn. Dit in combinatie met gezonde leefgewoonten zoals gezonde voeding, veel water drinken. Dit zorgt ervoor dat ik fysiek fit blijf.

Hoe je het draait of keert, het mentaal en fysiek fit zijn hangt vast aan elkaar. Streven naar gezonde leefgewoonten en dicht bij mezelf blijven, zorgt ervoor dat ik mezelf niet uit het oog verlies.

>> Liesa, Jade

Met mijn 23 lentes, ben ik een actieve jonge man. Ik verplaats mij normaal gezien met een rolwagen. Om mijn conditie op peil te houden, rij ik in het weekend rond, op leefgroep Verde, met een soort van sta-apparaat op wielen. (zelf heb ik dit toestel de naam 'coodoo' gegeven).

Met de 'coodoo' kan ik heel snel zelfstandig bewegen, ik vind dit dan ook zalig!

Voor mijn mentale welzijn reken ik op mijn begeleiders, ik ben een vlotte babbelaar en als er mij iets dwars zit, dan stel ik heel veel vragen aan de mensen rondom mij.

Dit helpt mij om de dingen beter te begrijpen...



>> Pascalis, bewoner

BEDANKT x 1000

MUZIRKUS

Dankzij de Rotary Club konden heel wat bewoners genieten van optredens en muziek in Plopsaland De Panne. Het was alweer een prachtige dag. Van harte bedankt!



NIEUWE ZETEL

Onze nieuwe snoezelruimte kreeg alvast een leuke extra, dankzij de Lion's Club Brugge. Deze zetel is immers niet zomaar een zetel. Het kan, door de vezwaringselementen, worden omgetoverd tot een veilige cocoon. Ideaal om tot rust te komen en te genieten.



TUINHUIS

Het tuinhuisje van Villa Horizon werd eens goed onder handen genomen door enkele sympathieke vrijwilligers. Afgeschuurd, proper gemaakt en twee laagjes verf later, is het tuinhuisje zo goed als nieuw. Bedankt voor de helpende handen!

OLIEBOLLEN

De Familieraad heeft bewoners, deelnemers en medewerkers opnieuw verwend met heerlijke oliebolletjes. Dank u wel!



STEUN ONS

TWEE ACTIES DIE HET VERSCHIL MAKEN DIT NAJAAR

KERST- EN WENSKAARTEN
Stuur jouw (kerst-)wensen en steun Cirkant.

Dit jaar leuke kerst-, verjaardags- en wenskaarten via Trooper.be. Die krijg je gewoon thuis geleverd. Voor een pakje van 5 kaarten met omslag betaal je € 9 (of € 1,80 per kaart) waarvan er al zeker € 3 naar de bewoners van Cirkant gaat. Hoe meer pakjes we verkopen, hoe meer euro's we per pakje krijgen. Dus sturen maar!



Hoe bestellen?
Je kunt ze nu al bestellen via trooper.be/wenskaartenactie. Zorg wel dat je zeker voor OC Cirkant kiest :-). De kaarten worden gratis thuis geleverd. Er wordt wel een klein bedrag (€ 0,10 of € 0,15) aangerekend voor de online betaling.

WIJNEN VOOR HET DAGBESTEDINGSTEAM

De wijnactie van het dagbestedingsteam was vorig jaar een succes. En ook dit jaar werden de wijnen bij Wijnen Vanden Bulcke met zorg uitgekozen. Bestel jouw wijn nog tem vrijdag 2 december via www.occirkant.be/wijn. Met de opbrengst van vorig jaar werd dit jaar 'Bal populaire' en het 'Summerfest' georganiseerd en dat werd gesmaakt!

>> meer weten: www.occirkant.be/wijn



WALNOTENOLIE

Dagcentrum Horizon heeft al heel wat walnoten verwerkt in de afgelopen maanden, maar binnenkort starten ze ook met de verkoop van de walnotenolie. Je kan de notenolie (250 ml) nu al bestellen voor slechts € 13,95 via info@cirkant.be, broedersvanliefde.be en binnenkort aan het onthaal van OC Cirkant.

Notenolie is bedoeld voor koud gebruik. Ideaal dus om je slaatje af te werken of een vinaigrette te maken. Maar notenolie bevat ook veel verzorgende stoffen voor huid en haar. Je kunt het dus prima gebruiken als massageolie of als haarmasker.



INSPIRATIE

VERBINDING IN AFSCHEID

De afgelopen maanden moesten we spijtig genoeg afscheid nemen van een aantal bewoners. In het samen op zoek gaan met de familie en de leefgroep naar een passend afscheid worden foto's gezocht, herinneringen en anekdotes opgehaald.

Waar nieuwe collega's bewoners pas leerden kennen in een latere en meestal minder actieve levensfase, stappen ze nu even mee in het volledige levenspad van de bewoner. Vaak brengt dat verwondering met zich mee.

Het zoeken naar puzzelstukken in woord, beeld, rituelen en muziek werkt helend en maakt het mogelijk om emoties en verdriet te laten vloeien.

Een begeleidster ging takjes en blaadjes rapen in het bosje en deed zo voor het eerst de wandeling alleen. In haar gevoel en gedachten verzamelde de overleden bewoner samen met haar takjes en blaadjes, één van zijn geliefde activiteiten.

Bewoners van de leefgroep worden zoveel mogelijk waar kan, betrokken in het afscheid. Zo werden er vlinders gekleurd en bij het afscheid op de kist van de overleden bewoner gelegd, terwijl vele kushandjes naar de foto werden gegooid.

In een veilige omgeving kunnen zij een eerste stap zetten met het omgaan van het gemis en de verandering in de leefgroep die het wegvallen van een medebewoner met zich mee brengt.

Tijdens het kort maar intens meewandelen met de familie en de leefgroep raakt het me iedere keer opnieuw dat de jarenlange zorg voor een bewoner zo'n diepe verbinding teweeg brengt. Dat wordt heel duidelijk wanneer er van hem of haar moet worden afscheid genomen.

In de week van het afscheid maakte de man van een personeelslid van de leefgroep de opmerking: 'Dit moet toch wel een heel bijzondere persoon zijn, gezien de vele berichten die jullie naar elkaar sturen rond het afscheid.'.

Afscheid nemen is van alle tijden en plaatsen, maar hoe we afscheid nemen is divers en altijd in beweging. Maar steeds met als rode draad, het samen in verbinding gaan en zo betekenis geven aan dit belangrijk moment in het leven.

>> Ann Vandecaveye
Zinzorg & pastoraat

RONDON

WELKOM

FREDDY, AMY, JONATHAN & BART

We hopen dat ze snel wennen aan hun nieuwe omgeving en veel mogen genieten van wat komen gaat.

GEBOREN

PROFICIAT MET DE GEBOORTE VAN ...

- CÉSAR zoontje van Femke Deceuninck (dagbestedingsbegeleidster) en Michiel Declair.
- NOËL zoontje van Alissa Vande Vyvere (nachtdienst) en Brecht Haeve.
- LIO zoontje van Lauren Leyseele (leefgroepbegeleidster Maroon) en Robin Devos.
- JOSSE zoontje van Lieselot Desmedt (dagbestedingsbegeleidster) en Olivier Vanisacker.
- LARS zoontje van Elise Van Landschoot (leefgroepverantwoordelijke Karmijn) en Klaas Willem.
- RÉMI zoontje van Maxim Gryp (leefgroepbegeleider Indigo) en July Gryspeerdt.

Foto: Wirestock - Freepik

AFSCHEID

WE LEVEN OPRECHT MEE MET...

- De familie van Chris Bakker (bewoner Violet).
- De familie van Sonja Desmedt (wasserij), bij het overlijden van haar schoonbroer.
- De familie van Hans Van Damme (bewoner Maroon), bij het overlijden van zijn vader.
- De familie van Ria Vanhoorne (algemeen directeur), bij het overlijden van haar moeder.
- De familie van Inge Lauwers (bewoner Oker).
- De familie van Dominiek Muylle (bewoner Verde), bij het overlijden van zijn moeder.
- De familie van Maureen Bruneel (nachtdienst), bij het overlijden van haar vader.
- De familie van Patrick Decapmaker (bewoner Koraal).
- De familie van Willy Severs (bewoner Karmijn).
- De familie van Gino Lagae (bewoner Turkoois).

CONTACT

Wenst u een bezoekje te brengen aan de voorziening of wenst u graag meer info, neem dan contact op met ons.

OC CIRKANT	Aartrijksestraat 77 8211 Aartrijke	info@cirkant.broedersvanliefde.be www.occirkant.be	050 20 90 32
Maatschappelijke zetel	Stropstraat 119 9000 Gent	O-nr: 0406.633.304	
Algemeen directeur	Ria Vanhoorne	ria.vanhoorne@cirkant.broedersvanliefde.be	
Orthoagogisch directeur	Catherine Windels	catherine.windels@cirkant.broedersvanliefde.be	
Administratief & logistiek directeur	Barbara Verstraete	barbara.verstraete@cirkant.broedersvanliefde.be	
Sociale dienst	Shana Vandaele Emma Soenens	shana.vandaele@cirkant.broedersvanliefde.be emma.soenens@cirkant.broedersvanliefde.be socialiedienst@cirkant.broedersvanliefde.be	050 20 90 32

ONTHAAL de burelen zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.30u tot 17.00u. Wenst u een leefgroep te bereiken, gebruik dan het rechtstreeks inbelnummer.

LEEFGROEP

VIOLET	050 36 83 40/0471 31 08 71	OKER	050 36 83 47/0471 31 09 23
INDIGO	0471 31 08 72	OMBER	050 36 83 48/0471 31 09 36
KOBALT	0471 31 08 77	AZUUR	0471 31 09 51
TURKOOIS	050 36 83 43/0471 31 08 94	KORAAL	050 36 83 50/0471 31 09 68
VERDE	050 36 83 44/0471 31 09 14	JADE	050 36 83 51/0471 31 09 69
KARMIJN	050 36 83 45/0471 31 09 17	HORIZON	050 36 83 52/0473 77 08 36
MAROON	050 36 83 46/0471 31 09 22	NACHTDIENST	0471 31 07 82

FAMILIERAAD INTENSIEVE WOONONDERSTEUNING

Leefgroep KARMIJN	Deconinck Hilde (voorzitter)	hildeconinck@hotmail.com	0472 34 11 97
Leefgroep OKER	Dekeuninck Leopold - Sackenpré Christiane	leopold.dekeuninck@telenet.be	058 41 41 30
Leefgroep INDIGO	Desal Freddy - Demeyere Francine		051 30 47 33
Leefgroep TURKOOIS	Devos Eric	devos.er@skynet.be	02 734 18 57
Leefgroep MAROON	Gevaert Daniël	gevaertbossuyt@skynet.be	0476 21 10 32
Leefgroep VERDE	Messiaen Kurt	kurt.messiaen@telenet.be	0486 79 80 52
Leefgroep KORAAL	Parmentier José - Spriet Daniëlla		051 30 88 26
Leefgroep OMBER	Verlinde Nicole		0478 23 77 91
Leefgroep VERDE	Myriam Traen	traen.myriam@gmail.com	0474 97 66 47
Leefgroep KARMIJN	Griet Depraetere	griet.sven@gmail.com	0472 22 10 03

Heb je een vraag voor de Familieraad: deponeer ze in de brievenbus, terug te vinden in de vier huizen of in het centraal gebouw in de traphal.

FAMILIERAAD HORIZON

	Akkermans Marleen (voorzitter)	marleenakkermans@telenet.be	0485 58 02 57
--	-----------------------------------	-----------------------------	---------------

COLLECTIEF OVERLEGORGAAN

Leefgroep MAROON	Gevaert Daniel (voorzitter)	gevaertbossuyt@skynet.be	0476 21 10 32
Leefgroep OMBER	Verlinde André	andre.verlinde2@telenet.be	050 35 52 58
Dagcentrum HORIZON	Akkermans Marleen	marleenakkermans@telenet.be	0485 58 02 57
Leefgroep KARMIJN	Deconinck Hilde	hildeconinck@hotmail.com	0472 34 11 97
Leefgroep TURKOOIS	Devos Eric	devos.er@skynet.be	02 734 18 57
Leefgroep VERDE	Messiaen Kurt	kurt.messiaen@telenet.be	0486 79 80 52
Dagcentrum HORIZON	Rosseel Ann	rosseelann@telenet.be	0494 71 67 79
Dagcentrum HORIZON	Vanhouwaert Petra	petra.vanhauwaert@hotmail.com	0495 68 55 99

MELISSA EECLOO is 31, net gehuwd en al 12 jaar een enthousiaste begeleider op Turkoois. Maar er zit nog veel meer in Melissa...

Ik ben Melissa, werk al bijna 12 jaar in OC Cirkant waarvan het meeste op Turkoois. Dat ik een grote liefde heb voor paardrijden, dat weet iedereen. Maar wist je dat ik ook een grote liefde heb voor de Flandria-brommer? Dit werd mij met de paplepel ingegeven.

Op 4-jarige leeftijd reed ik al met mijn eerste Flandria. Die had mijn papa gemaakt met bestaande onderdelen van Flandria. Ik deed niets liever dan kijken en helpen als er in de garage aan brommers werd gesleuteld. Op 16-jarige leeftijd kreeg ik dan een Flandria AFA.

Ik bleef door de jaren echter dromen van mijn eigen Flandria SP 747. Dit was ook één van de eerste brommers van mijn papa. De zoektocht duurde een aantal jaren maar ondertussen mag ik rond brommeren met mijn eigen Flandria SP. Mijn man kreeg ook de smaak te pakken en bij mooi weer maken we nu samen mooie ritjes. Met... zoals het hoort de nodige panne en cafétjes onderweg. Zalig!

