

DE COLLEGA' S OVER...  
BEWEGEN DOET LEVEN

DOSSIER:  
WENDBAAR BLIJVEN: VORMING

Volg ons op  
Facebook en LinkedIn



THEMA | WENDBAAR & OPLOSSINGSGERICHT

## OC CIRKANT KLEURT ZORGI

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](http://www.occirkant.be)

>> [www.facebook.com/occirkant](https://www.facebook.com/occirkant)



- 04 | COVERVERHAAL | Kintsugi
- 05 | GEWOON BIJZONDER | Halve deuren
- 06 | UITGEDIEPT | Wendbaar & oplossingsgericht
- 10 | DOSSIER | Wendbaar blijven - Vorming



- 17 | COLUMN | De wind kun je niet sturen
- 18 | DE COLLEGA'S OVER... | Wendbaar blijven door beweging
- 20 | MIJN GEDACHT | Waar kijk jij naar uit nu de lente nadert?
- 24 | INSPIRATIE | Altijd vandaag
- 28 | WIE ZIJN WIJ? | Isabel op reis

## 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](mailto:info@cirkant.broeders-vanliefde.be)

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

[www.occirkant.be](http://www.occirkant.be)

En ook...

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



## COVERVERHAAL

Dat er heel wat kunstenaars zijn in Cirkant, dat wisten we al. Maar in het crea-atelier van Zinzorg & Pastoraat van maart waren er ook wat doorgedraaide kunstenaars, want na het maken van hun kunst, hebben ze die gewoon in stukken geschuurd!!

Dat deden ze natuurlijk niet zomaar. Al die stukjes werden op hun beurt weer gebruikt om een nog groter en mooier kunstwerk te maken. Een prachtig hart met gouden toetsen.

Een eerbetoon aan de Japanse kunst Kintsugi ('gouden verbinding'). Kintsugi is de Japanse

kunst van het repareren van gebroken keramiek met goud- of zilverkleurige lak. De sporen van breuk en herstel dragen zo bij aan de schoonheid van een voorwerp.

Misschien is dat wel het ultieme voorbeeld van wendbaar en oplossingsgericht denken. Iets dat gebroken is, niet aan de kant schuiven, maar er nog iets mooiers en sterkers van maken.

Laten we allemaal maar wat meer Kintsugi beoefenen in het leven ....

Nieuwe rubriek!

### GEWOON BIJZONDER

In deze rubriek bekijken we een aantal objecten, tools, oplossingen, die in onze voorziening heel gewoon zijn, maar die je buiten de muren van OC Cirkant minder vaak tegenkomt. Zaken die je misschien wel opmerkt, maar niet stilstaat bij het verhaal erachter. Benieuwd wat het is en waar het voor wordt gebruikt? Ontdek het hier in Gewoon Bijzonder.

## HALVE DEUREN?

Voor sommige bewoners is het leven in een groep niet eenvoudig: veel prikkels, de interacties met andere bewoners, materiaal in de leefgroep, het zien van eten dat bereid wordt ... Het dagelijkse leven kan wel overweldigend zijn.

Steeds kijken we hoe we onze bewoners kunnen betrekken en positieve contacten aangaan, zonder ze te overspoelen met prikkels.

Kamermomenten zijn dan voor sommigen heel erg belangrijk: een moment van stilte onder een dekentje in bed of net genieten van tv-kijken of muziek luisteren zonder gestoord te worden. Een puzzel maken, diamond painting ... voor bewoners die graag creatief bezig zijn op hun eigen plekje.

Soms is het alleen zijn, weg van alles, heel deugdzaam. Op andere momenten zien we dat bewoners net graag het contact met de begeleiders behouden. Dit geeft vaak een gevoel van veiligheid: vragen kunnen gesteld worden, een stem van de begeleider in de gang geeft rust, bewoners kunnen nog betrokken worden bij

interacties ...

De deur openlaten is echter niet altijd een mogelijkheid. Want ook andere bewoners lopen al eens graag een kamer binnen zonder kloppen. Of misschien kan een bewoner het niet aan in de leefgroep te zijn als de maaltijd bereid wordt, maar heeft hij wel grote nood aan contact met begeleiders.

Om hieraan tegemoet te komen, werken we bij velen met "halve deuren". Onze technische dienst bouwde een aantal planken, mooi geschilderd in een vrolijk blauw, op wielen. Deze worden vlotjes geplaatst in de deuropening en bevestigd in het frame van de deur zodat ze niet weg te duwen zijn.

Bewoners krijgen de kans om alleen te zijn maar behouden op die manier wel het contact met de omgeving. Dit versterkt de band met de begeleiders die vlotjes over de deur een praatje kunnen maken. Een eenvoudige oplossing die een groot effect heeft op het leven van onze bewoners.



UITGEDIEPT

## WENDBAAR & OPLOSSINGSGERICHT

Moest het een slogan zijn op een verkiezingspamflet, dan zouden we misschien wel geneigd zijn om eens verder te lezen. Nieuwsgierig naar welke kandidaten en partijen dit als missie hebben en hoe ze dat zien te realiseren indien ze zouden verkozen zijn.

In het dagelijkse leven ervaren we in de politiek al te vaak een gebrek aan moed om beslissingen te nemen en stappen vooruit te zetten rond bepaalde thema's. Eindeloze debatten monden uit in dovemansgesprekken en in vastgeroeste situaties.

Laat dit hetgeen zijn wat we in OC Cirkant koste wat kost willen vermijden. Het wendbaar en oplossingsgericht zijn, hebben we daarom heel expliciet meegenomen in de missie van de voorziening.

Het is een feit, niet alle problemen zijn in een handomdraai opgelost. Het kan om heel diverse, soms complexe zaken gaan, waar steeds andere mensen, met andere meningen of andere regelgevingen, bij betrokken zijn.

Of het nu gaat over een probleem rond een cliënt of een vraagstuk rond een medewerker, steeds vertrekken we vanuit het engagement om tot een positief compromis te komen voor alle "partijen". Een goed gesprek, in levende lijve, kan hier wonderen doen.

Neen, we kiezen niet voor een eindeloze reeks mails die heen en weer worden getennist, of telefoontjes die nooit op het goede moment komen en waar je de lichaamstaal van de gesprekspartner niet kan "lezen".

Het persoonlijk contact geeft de ruimte om zaken ten gronde te bespreken, te

beargumenteren en de achterliggende gedachte duidelijk te maken en aan elkaar toe te lichten. We moeten toegeven, soms moet er langs beide kanten wat water bij de wijn gedaan worden, maar een goed compromis moet het einddoel blijven.

Voor problemen die gelinkt zijn aan de zorg voor de cliënten, zijn een goed werkende familieraad en collectief overleg een zegen. Het zijn "de" kanalen bij uitstek om signalen van ouders, families en bewindvoerders bespreekbaar te maken in een open constructieve sfeer. De leden overstijgen het belang van de eigen cliënt en vertegenwoordigen alle cliënten. De open gesprekscultuur in de familieraad en het collectief overleg laat toe om alle mogelijke thema's te kunnen bespreken met de voorziening. Daar zijn we heel dankbaar om en hopen we nog lang zo te houden!

Maar ook een goed gesprek tussen familie / bewindvoerder en een medewerker van OC Cirkant (is het nu een collega van de sociale dienst, een begeleider, een orthoagoog, een verantwoordelijke of een directielid, het kan eender wie zijn) het kan steeds verhelderend zijn voor beide partijen.

Ook problemen die gelinkt zijn aan medewerkers vinden hun kanaal om besproken te worden. De "open deur"-politiek van verantwoordelijken en coördinatoren wil de drempel voor overleg met collega's zo laag mogelijk maken. Tot op heden slagen we hierin ... en zijn er thema's die alle collega's aanbelangen, dan is een goed werkende ondernemingsraad of Comité voor Preventie en Bescherming op het Werk de oplossing. Ook hier geldt het basisprincipe van openheid en transparantie. We zijn immers allemaal medewerkers die graag naar het werk willen

komen en ten dienste willen staan van cliënten en hun netwerk. Een open organisatiecultuur kan hier het verschil maken.

Laat het duidelijk zijn. Zit je met een probleem of bedenking, spreek het uit en we zoeken samen naar de gepaste oplossing. Dit is een engagement dat we voortdurend nastreven en onafhankelijk is van het feit of er al dan niet een "verkiezingsjaar" is.

Onze samenwerking zal hopelijk ook veel

langer duren dan "een politieke legislatuur", we kunnen er dan maar best een goede, duurzame relatie van maken!

We hopen dat de politici de principes van "wendbaar en oplossingsgericht werken" ook zullen volgen eenmaal ze weer verkozen zijn.

Daar duimen we alvast voor!

>> Ria Vanhoorne, directeur

## WIST JE DAT ...

### ... ER OP 28 APRIL OPNIEUW BINNEN & BUITEN IS?

Naar goede gewoonte zet Cirkant opnieuw de deuren open tijdens Binnen & Buiten. Fietsen, wandelen en genieten. Iedereen is van harte welkom vanaf 14u op het domein voor de fotozoektocht, de 7-kamp, het optreden van The Floaters en veel meer! Daarnaast kun je ook inschrijven voor de welgekende fietssmoefeltocht.

>> Voor meer info en inschrijven: [occirkant.be/benb](http://occirkant.be/benb)



### ... ONZE BUURTBAR ER VANAF 18 APRIL OPNIEUW OP UIT TREKT?



Op 18 april start het nieuwe Buurtbar-seizoen in Wijk de Wilgen in Aartrijke. Daarna gaan we om de twee weken afwisselend naar Loppem, Veldegem en Aartrijke. En dat doen we dit jaar met een spiksplinternieuwe Buurtbar!

We hebben, naast een gift van Cera NL, nog een extra anonieme gift gekregen, specifiek voor de Buurtbar. Met die extra centen zijn we overgegaan tot de aankoop van een nieuwe verkoopwagen van De Bels Aanhangwagens. Een duurzame en veilige oplossing. Momenteel zijn we, samen met enkele sympathieke vrijwilligers, aan de slag om deze verkoopwagen om te toveren tot een leuke, warme Buurtbar. Tegen 18 april dus zeker op post!

>>Voor alle data en locaties: [occirkant.be/buurtbar](http://occirkant.be/buurtbar) of [facebook.com/occirkant](https://facebook.com/occirkant)

### ... DE JAARVERGADERING VAN DE FAMILIERAAD DOORGAAT OP 27 SEPTEMBER

Stip het alvast aan in de agenda. Op vrijdag 27 september om 14u komt Lien De Wilde uitleg geven over 'Mijn VAPH', het digitaal loket van het VAPH. Het doel is een laagdrempelige, toegankelijke infosessie te geven met nadien tijd voor vragen vanuit het publiek en/of individuele vragen op dossierniveau. Niet te missen dus.

### ... WE OP ZOEK GAAN NAAR BEWONERS VOOR VILLA 52?

De verbouwingen aan Villa 52 zijn volop bezig, maar we beginnen ook stilletjesaan uit te kijken naar bewoners voor ons mooi huis in de straat.

Villa 52 is een gezellige woning in de nabijheid van OC Cirkant, met ruimte voor 5 volwassenen met een beperking. De bewoners zullen redelijk zelfstandig en mobiel zijn, maar toch ondersteuning kunnen gebruiken. Ze gaan samenwonen in een kleine groep, maar dat betekent daarom niet dat ze alles samen gaan doen. Zelf koken of boodschappen doen? Begeleid werk buiten Cirkant of liever deelnemen aan een atelier van Cirkant? Alles kan.

Ken of ben jij iemand waar dit als muziek in de oren klinkt? Neem gerust al even vrijblijvend contact op met de sociale dienst op 050 20 90 32 of via [socialedienst@cirkant.be](mailto:socialedienst@cirkant.be).

Het huis zou beschikbaar zijn in het voorjaar van 2025.

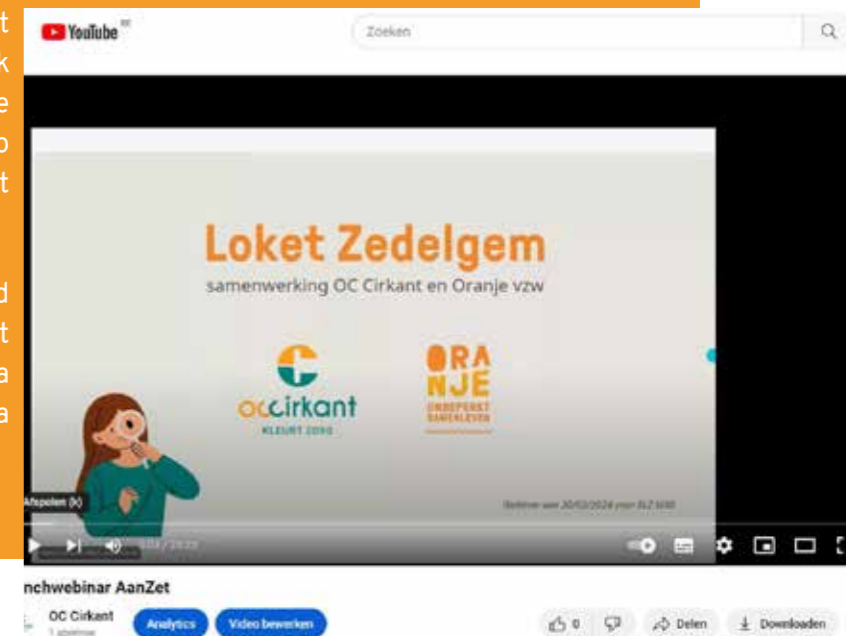


>> [www.occirkant.be/villa52](http://www.occirkant.be/villa52)

### ... JE HET LUNCHWEBINAR OVER HET AANZETLOKET TERUG KUNT BEKIJKEN VIA YOUTUBE?

Onlangs gaven Emma en Shana van de sociale dienst, samen met de collega's van Oranje vzw, een lunchwebinar over de werking van het AanZetloket. Naast de werking, komen ook enkele cases aan bod, waaruit blijkt welke hulpvragen o.a. kunnen worden gesteld. Op die manier hopen we dat iedereen die het nodig heeft, de weg vindt naar AanZet.

Heb je het zelf gemist? Of ken je iemand met een vraag of een hulpverlener met een nood? Bekijk het filmpje opnieuw via het YouTube-kanaal van OC Cirkant of via [occirkant.be/aanzet](http://occirkant.be/aanzet).



## DOSSIER

# WENDBAAR BLIJVEN ...

## VORMING ALS BELANGRIJKE INSTRUMENT OM BIJ TE BLIJVEN

Onze Cirkant medewerkers zijn het vanuit hun job reeds gewoon om wendbaar en oplossingsgericht aan de slag te gaan. Iedere dag biedt nieuwe uitdagingen, zowel op vlak van onze bewoners als in het contact met onze collega's.

Daarom vinden we het als organisatie heel erg belangrijk dat we onze medewerkers hierin kunnen ondersteunen zodat elke uitdaging boeiend kan blijven en terug perspectief geeft op nieuwe kansen! Dit doen we o.a. door vorming aan onze medewerkers aan te bieden.

### LEREN VAN ELKAAR

We hebben heel wat kennis in huis en gemotiveerde collega's vinden het vaak fijn om hun kennis en ervaring over te dragen aan hun collega's die hiermee op hun beurt aan de slag kunnen.

We bieden dus intern al heel wat vormingen aan zoals: SMOG, EHBO, brandpreventie, omgaan met moeilijk gedrag van cliënten, vorming over slikken, correct tillen en hanteren, ergonomie, preventie van burn-out ...

Nieuwe medewerkers krijgen een starterspakket aangeboden: onze dorpeldagen! Dit zijn twee volle dagen verplichte vorming waarbij we medewerkers onderdompelen in de werking van onze voorziening, waarbij er kennis en praktijkervaringen gedeeld worden, kortom: zodat iedere medewerker weet wat we binnen Cirkant belangrijk vinden en hoe we met onze bewoners wensen om te gaan. De Cirkantcultuur wordt dus ook via vorming aan elkaar doorgegeven!

### ... OF VAN ANDEREN

Medewerkers krijgen ook de kans om heel wat externe vorming te volgen buitenshuis. Of het gebeurt regelmatig dat we een externe lesgever inschakelen om een studiedag in Cirkant te komen geven. Om een voorbeeld te geven: binnenkort staat er een vorming "massagetechnieken" op de planning waar

medewerkers massagetechnieken zullen aangeleerd krijgen om de bewoners te verwennen.

### BOEIENDE THEMA'S

Op vandaag is er een gigantisch aanbod aan externe vorming binnen onze sector, waar we maar al te graag aan deelnemen. Medewerkers worden elke dag gestimuleerd om vorming te volgen. Ze kunnen ook zelf altijd aangeven welke vorming ze wensen te volgen. Iedere vormingsvraag die gesteld wordt, nemen we ter harte en wordt bekeken.

Thema's die populair zijn binnen onze organisatie zijn bijvoorbeeld omgaan met autisme, palliatief werken, verpleegkundige vormingen zoals bijvoorbeeld diabetes en wondzorg. Maar ook het volgen van een leiderschapscursus of goed werken binnen een team zijn thema's waar onze medewerkers interesse in hebben.

We hebben ook heel wat medewerkers die zich in verschillende externe werkgroepen engageren en zo de nieuwe info uit het werkveld uit eerste hand te horen krijgen. Dit wordt dan in de vorm van een overdracht toegelicht aan onze medewerkers.

### STEL JE VRAAG

We hebben de afgelopen jaren heel wat stappen ondernomen om medewerkers meer vorming te laten volgen. Zo vereenvoudigden we onze procedures, brengen we medewerkers via meerdere kanalen op de hoogte en bevragen we elk jaar via een enquête de vormingswensen van alle medewerkers: welke vorming vonden ze in het verleden interessant en willen ze graag dieper op ingaan en welke vorming wensen ze in de toekomst nog te volgen?

We zochten naar manieren waarop medewerkers hun vormingsvragen laagdrempelig konden stellen en we ondervinden dat iedereen ondertussen de weg gevonden heeft om hun vormingswensen te stellen. Daar zijn we heel blij om en blijven we aanmoedigen!



### HET BELANG VAN VORMING

Als organisatie betekent investeren in vorming ook financieel investeren. Het vormingsbudget dat werd beschikbaar gesteld is in de afgelopen jaren verdriedubbeld! Dit vormingsbudget wordt telkens vlotjes besteed! We willen hier blijvend op inzetten in de toekomst.

Ook vanuit de overheid wordt de druk op het aanbieden van vorming opgevoerd. Zo heeft iedere medewerker (naargelang hun werkbreek) recht op vijf dagen vorming per jaar en is de

overheid op zoek naar manieren om vorming efficiënt te registreren.

Vanuit Cirkant willen we vooral dat medewerkers zich bekwaam voelen en ze het gevoel geven dat ze ruimte krijgen om nog te groeien en die kansen krijgen om ook persoonlijk vlak meer inzicht te krijgen in hoe ze functioneren. Want een tevreden medewerker betekent een blij bewoner en dat is tenslotte waar alle vorming uiteindelijk om draait: dat bewoners zich hier goed mogen voelen!

# KLEURRIJKE MOMENTEN

## KERSTHAPPENING



19 DECEMBER 2023

## TWINKELING

In donkere dagen zoeken naar lichtjes, naar warmte en gezelligheid.

Er echt zijn voor elkaar; zelf licht zijn.

De warmte en liefde die we dagelijks mogen geven aan elkaar.

Dàt gevoel willen we graag delen

***en zo werd Twinkeling geboren!***

Een wandeling met zelfgemaakte lampionnetjes wordt gepland en we nodigen de buurt uit om lichtjes buiten te zetten of mee te wandelen.

Ook familie en vrienden zijn welkom.

Op 11 januari wandelen we met zijn allen door de straten van Aartrijke.

Sfeervolle muziek, zelf gemaakte lantaarntjes, warme dekentjes.

Alle ingrediënten zijn er.

De burens branden kaarsjes aan hun huis en hier en daar staat men op de stoep.

Wat een fijn en warm gevoel van samenhang!

Zo'n klein maar o zo deugdzaam waardevol gebaar.

Mensen sluiten bij ons aan

en samen stappen we, via een pad vol tuinkaarsen, terug naar OC Cirkant.

We worden verwelkomd door Bart met het lied "Kiek no de sterren, en hoe da ze blinken".

De warme chocomelk verwarmt onze harten

en dan verrast Dries ons met zijn magische vuurkunsten.

Wat een betoverend spektakel met vuur en draaiende fakkels!

We kijken terug op

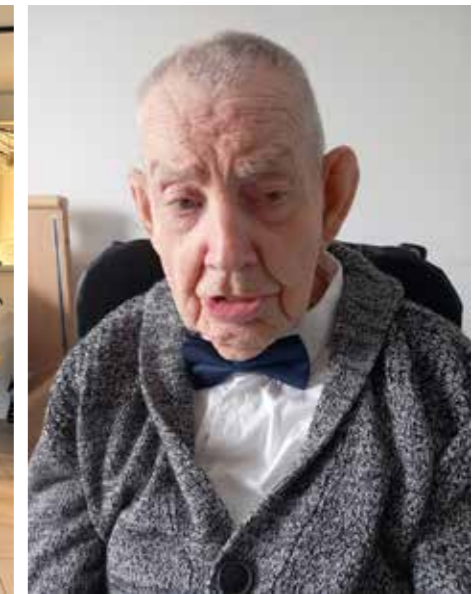
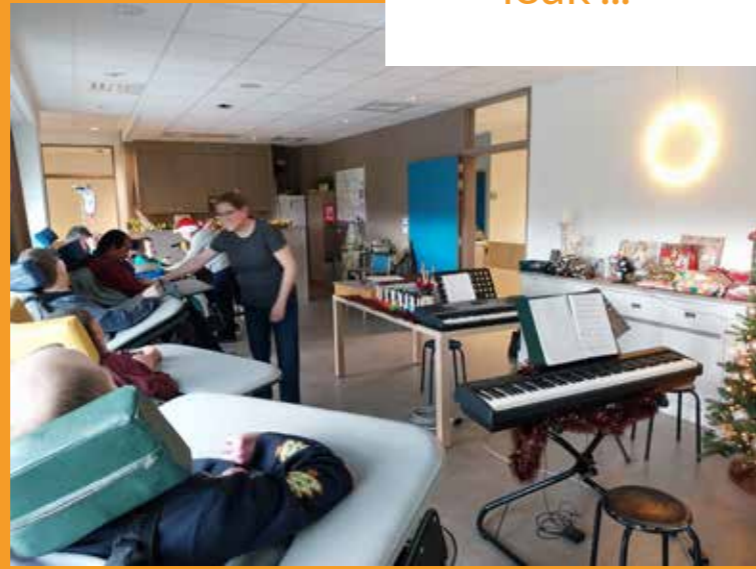
een prachtige avond vol fonkelende oogjes en innerlijke vlammetjes.

Dat ze nog lang mogen na smeulen!

11 JANUARI 2024



Gewoon leuk ...





## CARNAVAL



07 MAART 2024



## DE WIND KUN JE NIET STUREN

Voor dit artikel heb ik toch even moeten nadenken of dat wel toepasselijk is voor de Familieraad. Met onze groep vrijwilligers die totaal verschillend is, proberen wij om iedereen de kans te geven om een positieve inbreng te geven.

Nu er in de Familieraad heel wat nieuwe mensen bijgekomen zijn, is het ook niet altijd gemakkelijk om voor wie reeds jaren actief lid is, nieuwe ideeën of voorstellen te aanvaarden.

Wendbaar zijn in een grote groep vraagt inspanning van iedereen om over bepaalde onderwerpen op een andere manier te denken. Door erover te praten, na te denken en voldoende energie te hebben, kunnen we oplossingsgericht werken aan de gewenste situatie in de toekomst.

Nieuwe voorstellen en ideeën kunnen aan onze groep een boost geven om het eens over een andere boeg te gooien.

De wind kan je niet sturen. De zeilen aanpassen wel. Wij zorgen er samen voor dat alles wat wij met de groep beslissen ten goede komt aan de cliënten.

Ik wil eindigen met dit gedicht:

Misschien moeten we soms gewoon dat doen  
wat ons gelukkig maakt.  
En niet wat misschien het beste is.

>> Hilde Deconinck, voorzitter Familieraad



## RUBRIEK

## DE COLLEGA'S OVER ...

## WENDBAAR BLIJVEN DOOR BEWEGING

Zo'n 220 collega's werken in Cirkant. En elke job heeft ook zijn eigen bewegingsprofiel. De ene is continue in beweging, terwijl de ander heel vaak stil zit.

Maar ook naast het werk zit er heel wat verschil in de beweeglijkheid van die lichamen. De ene gaat al wat vaker actief bewegen dan de ander. We zetten een aantal collega's samen om te horen hoe zij zich wendbaar houden met beweging en waarom ze dat doen.

Sven van de technische dienst is een fervent fietser en komt ondertussen elke dag met de speedpedelec naar het werk. Jasmyn van Verde, is dan weer een actieve wandelaar. Met gemiddeld zo'n 100 km per maand op de teller, heeft ze echt wel haar hobby gevonden. Christa van de kiné heeft zelf al heel wat diverse sporten beoefend, maar weet vooral waarop te letten als je beweegt. Joyce, de nieuwe projectmedewerker, werkt op de administratie en houdt eerder van kortere wandelingen met het gezin, maar gaat ook twee uur per week dansen. Een divers publiek met allen een andere achtergrond. Benieuwd hoe zij bewegen zien ...

#### Hebben jullie het bewegen meegekregen van thuis?

Sven: Ja, bij ons werd van kinds af aan eigenlijk al heel veel met de fiets gedaan. Dat is dan even weg geweest in het volwassen leven. Maar door naar foto's te kijken van vroeger, denk je weer terug aan die fijne tijd. Dat heeft inderdaad wel weer wat losgemaakt.

Joyce: Mijn ouders en schoonouders deden ook aan ballroomdans. Dus als klein meisje heb ik dat heel vaak van dichtbij gezien. Toen een vriendin van start ging met lessen, dachten we dan ook meteen: "Kom, dat gaan we eens proberen.". En ja, dat doen we dus nog steeds. Mijn schoonouders gaan ondertussen ook terug mee. Dus ja, je kunt wel zeggen dat de generaties elkaar hebben aangestoken.

#### Vind je het belangrijk dat je samen met iemand beweegt?

Christa: We proberen in Cirkant collega's te stimuleren om samen te bewegen. Dat zorgt toch voor een verbondenheid. De sfeer op de Nacht van Vlaanderen is altijd top. En ook met initiatieven als 'Dwars door Aartrijke', '10-10-10', 'Binnen & Buiten' en zelfs de 'Opstapclub', hopen we dat we mensen samen kunnen brengen in beweging.

Sven: Zowel mijn vrouw als ik hebben de fietsmicrobe te pakken en dan is het wel fijn om bijvoorbeeld samen uitstapjes te doen of op fietsvakantie te trekken. Anderzijds vind ik het ook niet erg om alleen naar het werk te rijden bijvoorbeeld. Dat is eigenlijk een moment van ontspanning. Als chauffeur mis je veel, het is een heel andere beleving om met de fiets aan te komen op het werk dan met de auto. Veel minder stress.

Jasmyn: Ik ga toch ook wel het liefst alleen wandelen. Dat is het ideale moment om het hoofd leeg te maken. Ik wandel ook niet met oortjes of een koptelefoon. Ik wil me ten volle onderdompelen in de natuur.

#### Jullie bewegen dan misschien niet alleen omdat het goed is voor het lichaam?

Jasmyn: Neen. Je lichaam voelt uiteraard ook beter. Je hebt meer energie en de kilootjes blijven onder controle, maar, inderdaad, ook mentaal krijg je er een boost van.

Christa: Iedereen weet dat bewegen ervoor zorgt dat de kans op hart- en vaatziekten zakt en dat ook overgewicht en cholesterol beter onder controle blijven. Bewegen is dus sowieso voor je lichaam een aanrader. Maar onderzoek laat ook zien dat bewegen een positieve invloed heeft op de mentale gezondheid. En dat is minstens even belangrijk.

#### Zijn er periodes in je leven waarin je minder sportte of zijn er andere hindernissen die je beletten om te bewegen?



En nu jij! Welke initiatieven vind jij dat OC Cirkant als organisatie kan aanbieden aan medewerkers om meer te bewegen? Stuur je ideetjes door naar [info@cirkant.broedersvanliefde.be](mailto:info@cirkant.broedersvanliefde.be) of geef ze door aan Audry Sanders van communicatie.

Joyce: Als jonge mama merk je toch wel dat er minder tijd overblijft om te sporten.

Jasmyn: Inderdaad, als de kinderen kleiner zijn, is het moeilijker om de tijd te vinden. Daarnaast hebben wij onregelmatige uren, waardoor het moeilijker is om bijvoorbeeld wekelijks op een bepaalde dag een sport te beoefenen. Daarom is wandelen ideaal: je kunt het altijd en eender waar doen.

#### Hoe zit het met bewegen op het werk?

Sven: Aangezien wij over het ganse domein actief zijn, hebben wij op de technische dienst al meer dan genoeg beweging tijdens het werk. Dat is fijn, maar soms ook wel eens ambetant. Als je dan net iets vergeten bent in de technische dienst, is het wel een eind terug.

Jasmyn: Sommige dagen heb ik amper gezeten tijdens het werk. Je bent zowat continue in beweging. Als ik er nu even bij stilsta, wij hebben wel een heel fysieke job. Denk maar aan het wassen van de bewoners, kledij aandoen ... Daar gebruik je toch ook wel je volledige lichaam voor. Met soms alle gevolgen van dien. Gelukkig helpen collega's elkaar. Als je eens last hebt van je nek bijvoorbeeld, dan pakt je collega makkelijk over.

Joyce: Ja, in een kantoorjob heb je dus wel heel wat minder beweging en dat voel ik toch ook wel aan mijn lichaam. Met de collega's van de administratie proberen we daar wel op te letten: Zo staan we recht om soep te drinken of doen we een korte wandeling in het bosje tijdens de pauze.

#### Proberen jullie collega's ook te stimuleren om meer te bewegen?

Christa: Sowieso proberen we vanuit de kiné medewerkers te motiveren om te bewegen. Wist je trouwens dat er ook op de M-schijf onder Vorming heel wat informatie te vinden valt over hoe je moet bewegen en waar je op moet letten?

Jasmyn: Ik denk dat het niet evident is om collega's, die de deugden van bewegen nog niet hebben ontdekt, te laten bewegen. Ze moeten het uiteindelijk zelf doen en vooral iets vinden waar ze zelf plezier uit halen. En vandaar gaat het vanzelf. Het begint altijd kleinschalig, maar groeit langzaam uit tot een passie.

#### BEWEGING OP DE AGENDA:

- Binnen & Buiten | 28/04
- 1000stappen.be | Maand mei
- Nacht van Vlaanderen | 21/06

## MIJN GEDACHT

# WAAR KIJK JE NAAR UIT NU DE LENTE ERAAN KOMT?

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 Isabelle, Mario, Myrthe & Wesley. De vier nieuwe 'mijn-gedachters' voor 2024.

**A**ls het buiten koud en kil is, kruipen we met z'n allen samen binnen. En ik hou er net van om buiten in beweging te zijn, weg van alle drukte.

De lente is dan ook ideaal voor mij, want als het mooi weer is, kunnen veel activiteiten buiten doorgaan.

Fietsen, een wandeling aan zee of een fris teusje nuttigen op een zonnig terrasje, en een crèmetje lekken, de werkdag afsluiten terwijl ik 's avonds buiten eet met mijn ouders. Ik kijk er al naar uit.

Bye bye winter, laat de lente maar komen!



>> Wesley, deelnemer Horizon



**D**e lente is mijn favoriete seizoen. Na de winter, geeft die zon mij extra veel energie.

Zalig om die eerste zon op je gezicht te voelen. De eerste werkjes in de tuin, bloemetjes planten, de was buiten hangen, het geeft me allemaal veel voldoening.

En na het werken een drankje op terras, dit mag zeker ook niet ontbreken. Laat de lente maar komen!

>> Isabelle, wasserij

**D**e liefde voor de natuur komt weer tot leven. De blaadjes aan de bomen, de planten die weer tot leven komen ...

De lente vind ik de mooiste van de 4 seizoenen: niet te warm, niet te koud, juist genoeg om de batterijen terug helemaal op te laden

>> Mario, vrijwilliger



**D**e winter achter ons latend, nat en guur.

Was dat voor een sportliefhebber even zuur.

Op naar mooie zonnige lentedagen.

Onder een stralende zon fietsen langs de Zeeuwse kust zonder je al te veel over dingen af te moeten vragen. Kijkend naar de deining in de golven even diep inademen en je niet te moeten opjagen.

Genieten van de kleine dingen. Wandelen en lopen door de bossen luisterend naar de vogels die zingen.

De knopjes van de plantjes beginnen door te dringen en in de bomen zie je de eekhoorns achter elkaar aan springen. Met familie en vrienden weekendjes er op uit. Spelen in het zwembad, glijden van de glijbaan en eindigen met een verrimpelde huid.

Sportieve doelen. Genieten van triatlon-, loop- en fietswedstrijden terwijl lieve supporters je vooruit joelen. Afzien, maar je daarna zo voldaan voelen.

Kortom terug plezier beleven in de mooie lentedagen, meer hoef ik niet te vragen.



>> Myrthe, kiné

## BEDANKT x 1000

# BUURTBAR

Een dikke merci aan CERA om opnieuw ons project te willen ondersteunen en 1 500 EUR te schenken om weer veilig op de weg te kunnen. Daarnaast een grote merci aan de persoon die de extra, anonieme gift heeft gedaan voor de Buurtbar. Dankzij die gift hebben we kunnen kiezen voor een duurzame oplossing.



# DE IJZERZONEN

Eind vorig jaar organiseerde deze wielertoeristenclub haar jaarlijkse toertocht. Deze sportieve uitdaging gaat ook steeds gepaard met het financieren van 2 sponsorprojecten. Onze voorziening mocht maar liefst € 2 250 in ontvangst nemen. De middelen worden gebruikt voor de vervanging van de schommelbank aan de petanquebaan en aan belevingsmateriaal voor onze bewoners en deelnemers. Dikke dankjewel!



# BRON VAN HOOP

Dankzij Bron van Hoop konden wij twee Smart-tv's aankopen voor op de leefgroep. Merci!

# CARE FOR LIFE

Op zondag 24 maart komt Jan De Wilde optreden in de Sint-Elooierkerk in Zedelgem. De opbrengsten van dit concert gaan naar OC Cirkant. Bedankt!

>> [www.careforlifezedelgem.be](http://www.careforlifezedelgem.be)

Foto: Els Malfliet

## STEUN ONS

### GENIET JIJ OOK ZO VAN JOUW TUIN IN DE ZOMER?

Onze bewoners ook! Naast algemene groene ruimtes, zijn persoonlijke tuintjes een grote meerwaarde voor onze bewoners. Hier kunnen ze in alle rust en in een veilige omgeving genieten van de buitenlucht.

Wil jij ons helpen om ook aan het nieuwe Huis 4 te zorgen voor de nodige buitenaanleg zodat de bewoners kunnen genieten van het mooie uitzicht?



### GIFT MET FISCAAL ATTEST

Wenst u een fiscaal attest (vanaf € 40), dan kan u ons steunen door te storten op volgend rekeningnummer (vzw Projecten BVL): KBC BE30 4400 3400 2111 (KREDBEBB).

In de mededeling dient u uitdrukkelijk te vermelden: "Gift OC Cirkant + PBVL 14.11 Buitenaanleg Huis 4".

>> meer weten: [www.occirkant.be/steunons](http://www.occirkant.be/steunons)

# JOBSTUDENTEN GEZOCHT

Voor de maand augustus zijn we op zoek naar jobstudenten (18+) met een warm hart voor volwassenen met een beperking. Heb jij een buur, zoon of dochter, kleinkind of kennis die interesse heeft? Stuur ze gerust door naar: [www.occirkant.be/jobstudenten](http://www.occirkant.be/jobstudenten)

# BINNEN & BUITEN

Binnen & Buiten is niet alleen een fijn feest voor de voorziening, dankzij de vele sponsors en vrijwilligers komt er ook weer wat geld in het laatje om leuke dingen te doen voor de bewoners.

Mis het dus zeker niet op 28 april en kom langs!

Alvast bedankt!

>> [www.occirkant.be/benb](http://www.occirkant.be/benb)



>> BEDANKT VOOR ALLE GIFTEN, KLEIN EN GROOT. ZOWEL DE MATERIËLE GIFTEN ALS DE FINANCIËLE GIFTEN ZORGEN VOOR KLEUR IN HET LEVEN VAN DE BEWONERS. DIKKE MERCI!

## ALTIJD VANDAAG

Dagen met een strikje rond en dagen om vlug te vergeten.  
 Dagen die me tegenvallen en dagen om in te kaderen.  
 Dagen die dreigen te kapseizen en dagen die niet meer stuk kunnen.  
 Zwaarwichtige dagen en lichtzinnige dagen.

Ze komen op me af, soms in marstempo, soms met slome tred.  
 Hoe ga ik ermee op stap?

Dagen die zich monotoon aaneenrijgen  
 en dagen die mijn leven veranderd hebben.  
 Dagen na een wondermooie nacht  
 en dagen die de ochtend niet verdragen.

Uit de ochtendnevel komen ze opdagen.  
 Hoe pak ik ze aan?

Dagen met een hoofdletter en dagen met alleen maar vraagtekens.  
 Dagen die me uitdagen en dagen die me niet raken.  
 Dagen van geleefd worden en dagen van verwend worden.

Wat kan ik anders met mijn dagen doen  
 dan ze openplooiën en weer dichtvouwen?  
 Want het is altijd vandaag -  
 de dag laat zich niet verdagen.

Danny Van De Velde uit 'De moed om mens te zijn'

>> Ann Vandecaveye, zinzorg & pastoraat

## RONDONOM ONS

# WELKOM

KRIS, GUIDO, CHRIS EN JAAFAR

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

# GEBOREN

DIKKE PROFICIAT MET DE GEBOORTE VAN ...

LOUAN, zoontje van Cidem Sahin (leefgroepsbegeleidster Jade) en Guillian Sioen

SUZAN, dochterje van Melanie Vandewiele (leefgroepsbegeleidster Indigo) en Hannes Rondelez

ESTELLE, dochtertje van Naomi Cawat (onderhoud) en Yentl Deceuninck

SUZANNE, kleindochtertje van Ann Vandecaveye (zinzorg & pastoraat)

# AFSCHEID

WE LEVEN OPRECHT MEE MET...

De familie van Freddy Quartier (bewoner Karmijn)

De familie van Geert Dewulf (deelnemer Horizon) met het verlies van zijn moeder

De familie van Geert De Ly (technische dienst) met het verlies van zijn moeder

De familie van Leon Moens (bewoner Koraal)

De familie van Luc Maertens (bewoner Karmijn) met het verlies van zijn vader

De familie van Ivan Vanslebrouck (bewoner Indigo) met het verlies van zijn vader

De familie van Frank Slabbinck (bewoner Karmijn)

De familie van Filip Dewulf (deelnemer Horizon)

De familie van Catherine Windels (orthoagogisch directeur) met het verlies van haar echtgenoot

De familie van Nik Callewaert (bewoner Karmijn)

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

<b>OC CIRKANT</b>	Aartrijksestraat 77 8211 Aartrijke	info@circant.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@circant.broedersvanliefde.be	
Orthoagogisch directeur	Catherine Windels	catherine.windels@circant.broedersvanliefde.be	
Administratief & logistiek directeur	Barbara Verstraete	barbara.verstraete@circant.broedersvanliefde.be	
Sociale dienst	Shana Vandaele Emma Soenens (afwezig) Isabel Willems	shana.vandaele@circant.broedersvanliefde.be emma.soenens@circant.broedersvanliefde.be isabel.willems@circant.broedersvanliefde.be socialiedienst@circant.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 45/0471 31 09 17
KARMIJN	050 36 83 51/0471 31 09 69	HORIZON	050 36 83 52/0473 77 08 34
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 KORAAL	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
Leefgroep JADE	Marianne Demets	mariannedemets@live.be	0499 75 17 06
Leefgroep VERDE	Kristel Muylle	kristel.muylle@gmail.com	0477 18 33 51
Leefgroep JADE	Claude Ballieu	claud.ballieu@skynet.be	0476 61 82 48

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 KORAAL	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 VERDE	Messiaen Kurt	kurt.messiaen@telenet.be	0486 79 80 52
Dagcentrum HORIZON	Rosseel Ann	rosseelann@telenet.be	0494 71 67 79



**ISABEL**, is onze nieuwe collega op de sociale dienst. In eerste instantie om de afwezigheid van Emma, die binnenkort mama wordt, op te vangen, maar het is de bedoeling dat ze daarna ook blijft als versterking op de sociale dienst. Ze is de fiere mama van Tristan (23) en Liv (20) en houdt van reizen, wandelen in de natuur en haar drie honden.

Ik zou mezelf typeren als een echte dierenvriend. In mijn vrije tijd ben ik graag bezig met mijn 3 honden. Mijn man en ik gaan dan ook regelmatig wandelen met onze honden in de natuur. Als grote natuurliefhebber vind ik daar de rust en de stilte, waar ik van hou. Ook een boekje lezen en gezellig koken hoort er zeker bij als ik tot rust wil komen.

Verder probeer ik ook regelmatig te lopen en te bewegen om de conditie wat te onderhouden. Ook al lukt dit niet altijd even goed, de intentie is er wel.

Daarnaast zijn wij fervente reizigers. We houden ervan om nieuwe horizons te ontdekken, samen met het gezin.

Sedert kort ben ik dus ook als maatschappelijk werker aan de slag bij Cirkant. Ik ben verantwoordelijk voor Omber, Oker, Maroon, Azuur, Koraal en Horizon. Maar ook de andere leefgroepen mogen mij uiteraard contacteren als mijn collega, Shana afwezig zou zijn.

Tot binnenkort in de wandelgangen!