

hoezo

jaargang 34 ● nummer 131 ● 2024





verslagen van de voorbije activiteiten



'getekend', de moeite waard



in de kijker



sport



informatie



onze activiteiten in beeld



spelletjes, hobby's, gedichten



weetjes en zoekertjes



geplande activiteiten



Op uitstap met Nena en Hilde

Samen met Hilde en Nena zijn we met de 'kaartjesmakers' een uitstapje gaan doen.

Kaartjes maken is een activiteit in het dagcentrum.

Els, Kristien, Dianne en Fanny waren erbij op de uitstap.

We gingen naar Choc-o-laté in Tessenderlo

Het was een warme dag.

We zaten buiten op het terras, onder een grote parasol.

Om ons te bedanken voor het harde werk het afgelopen jaar, mochten we ook een dessertje kiezen.

Sommigen kozen voor pannenkoeken.

Anderen aten appeltaart met ijs.

Het was genieten.

En er werd ook al een beetje vergaderd over onze komende projecten.

We besloten dat we goed bezig zijn en deze uitstap wel verdiend hadden.

Trouwens, wist je dat onze kaartjes vanaf nu altijd te koop zijn?

Je vindt ze in een draaimolentje aan de ingang van het hoofdgebouw.

Els, Nena en Jade





De zorgboerderij

Sinds enkele weken gaan we regelmatig op bezoek bij Hippo&Co. Dit is een zorgboerderij in Lummen waar wij gaan helpen.

Er zijn paarden en pony's.

We helpen met het uitmesten van de stallen en geven vers stro.

De dieren vinden het leuk als wij hen borstelen.

En natuurlijk genieten wij daar ook van.

We maken ook mooie wandelingen met hen.

Soms mogen we zelfs paardrijden.

Er zijn ook geitjes op de boerderij.

Zij houden ervan als wij hen aaien.

Wij vinden het leuk als we de geiten gras en brood mogen voeren.

En ook de geiten zelf vinden dat geweldig.

Tot slot zijn er ook varkens en kippen op de zorgboerderij.

Wanneer wij op bezoek komen, genieten zij van de extra knuffels.

Het is dus een heel geslaagde activiteit die we hopelijk nog lang kunnen doen.

Mike, Glenn, Sukran, Stephan, Marijke en Jolien





Een minivakantie met oase

In mei gingen Luc Das, Luc Volders en Erik Poels op tweedaagse vakantie.

Op maandagochtend vertrokken we met de bus richting Plopsa Indoor in Hasselt.

We waren onder de indruk van alle attracties.

Luc Volders was nergens bang van.

We genoten in de namiddag ook nog van een show.

Hierna vertrokken we naar onze verblijfplaats.

Dat was Hoeve Genemeer in Beringen.

Dit was de ideale plek om even tot rust te komen.

Het verblijf ligt midden in de natuur.

En ze hebben er zelfs geitjes en kippen.

Om de dag af te sluiten gingen we nog op restaurant.

We smulden van onze lievelingsgerechten.

En we genoten van een lekker drankje.

Op dinsdag genoten we eerst van een uitgebreid ontbijt.

Hierna trokken Erik en Luc Volders samen met Yanou en Kato de natuur in op de fiets.

Luc Das maakte ondertussen een wandeling naar de paarden.

Want paarden zijn zijn lievelingsdieren.

In de namiddag wisselden we.

Dan kon Luc Das met Lotte gaan fietsen.

Moe maar voldaan keerden we 's avonds terug naar Oase.

Wat hebben we ons geamuseerd.

Het was een leuke minivakantie.

Graag tot een volgende keer.

verslagen van de voorbije activiteiten





Veerkracht-wandeling

In juli gingen een aantal mensen van dagcentrum Poels samen met Karin wandelen in de bossen van Gerhagen.

Dat is een natuurgebied in Tessenderlo.

Het was een bijzondere wandeling: een veerkracht-wandeling.

Veerkracht is een positieve manier om om te gaan met stress of een tegenslag.

Dan geraak je uit evenwicht.

Veel veerkracht zorgt ervoor dat je terug in evenwicht geraakt.



Iedereen kreeg een elastiekje.

Een elastiek kan veren, rekken of uitrekken.

Als de elastiek te vaak of te fel moet rekken, dan breekt hij.

Bij een mens is dat ook zo.

Je kan veel stress hebben.

Of je maakt veel moeilijke dingen mee in een korte periode.

Dan heb je veel veerkracht nodig om ervoor te zorgen dat jouw eigen elastiekje niet breekt.

Dus, het is belangrijk om je eigen veerkracht groter te maken zodat je sterker in het leven staat.

Daar ging de wandeling over.

verslagen van de voorbije activiteiten



We hebben heel wat oefeningen gedaan rond rust, vertrouwen, boos zijn, je veilig voelen, je zintuigen gebruiken, je sterke kanten goed kennen, hindernissen, vertragen, ...

We laten de deelnemers aan het woord.

Kaat: We zijn gestart met elk een elastiek.
Zo konden we begrijpen wat 'veerkracht' betekent.

Jessie: Veerkracht is nodig om gemakkelijker iets te kunnen.

Fabienne: We hebben opdrachtjes gedaan.
Eerst deden we een oefening om te ontspannen.
We moesten rustig in- en uitademen.
We stonden met onze voeten stevig op de grond.

Junior: We hebben ook een schilderij gemaakt op de grond.
We maakten iets modern met takken, bladeren en denappels.

Soms namen we een klein paadje.
Daar moesten we meer opletten.
Vanzelf gingen we dan trager wandelen.

Junior: Op het paadje kwamen we obstakels tegen.
Er was bijvoorbeeld een hele grote plas midden op het kleine pad.
Dat is zoals in het leven.

Kaat: Obstakels zijn moeilijke dingen die je op een dag kan meemaken.

Jessie: Ik moest soms hulp vragen om door de modder en over de takken te geraken.
We hebben doorgezet.
Ik geloofde in mezelf.

Ellen: We hebben een boom getekend.
We versierden de boom met blaadjes en takken.



verslagen van de voorbije activiteiten

Kaat: We mochten onszelf tekenen in de boom.
We kozen zelf een plaats waar we graag wilden zitten in die boom.
We vertelden ook waarom we graag op die plaats wilden zitten.
Iedereen koos een andere plaats.

Jessie: Bij een andere oefening benoemden we wat we al goed doen in ons leven.
We zochten ook naar een eigenschap waar we nog beter in kunnen worden.

We hebben ook rond vertrouwen gewerkt.
Iemand werd geblinddoekt.
Iemand anders mocht die persoon begeleiden.
Kan je mensen betrouwen?
Of ben jij wel te vertrouwen?
Daar zochten we dan naar antwoorden.

We hebben nog heel wat oefeningen gedaan.
Maar wat gaan we zeker onthouden van onze veerkracht-wandeling?

Junior: Vertrouwen is belangrijk.
Zo kan je sterker in het leven staan.

Kaat: Ik heb genoten van de dag.
Ik ga een aantal dingen onthouden voor mezelf.
Ik wil mezelf nog sterker maken.

Nina: Het was fijn.
Alle opdrachten waren leuk.

Fabienne: Ik onthoud de oefening rond ademen.
Daar kan je rustig van worden.

Ellen: Ik vond de opdracht rond 'voelen' fijn.
Ik voelde aan de bomen hoe zacht ze waren.

verslagen van de voorbije activiteiten



Aan het einde van de wandeling stopten we aan een terrasje voor een drankje.
We hadden zicht op de visvijver.
Het was een fijne afsluiter van de dag.

Wisten jullie trouwens dat er binnen vzw Martine Van Camp ook een werkgroep 'Veerkracht' bestaat?
Zij willen de veerkracht bij de medewerkers sterker maken.

Meer hierover kan je lezen in een volgende Hoezo.

Junior, Nina, Ellen, Jessie, Kaat, Fabienne, Karin





De Spot in actie

- Hilde:** Ik zit hier samen met Durmus.
Ga jij soms mee naar cinema Pardisio?
- Durmus:** Ja.
- Hilde:** **Wanneer gaan jullie naar de cinema?**
- Durmus:** We gaan op vrijdag.
- Hilde:** **Waar is deze cinema juist?**
- Durmus:** In Diest, op de citadel.
- Hilde:** **Gaan jullie dan te voet?**
- Durmus:** Meestal te voet, soms met ons busje.
- Hilde:** **Wat moet je daar dan allemaal doen?**
- Durmus:** We poetsen de wc's.
We poetsen de vloer met nat.
We borstelen tussen de stoelen.
Soms moeten we de frigo's bijvullen.
- Hilde:** **Wat vind jij het leukste om te doen?**
- Durmus:** De vuile glazen afruimen.
Daarna afwassen en op hun plaats zetten.
Soms moet ik ook de glazen deuren poetsen.
Dat vind ik ook leuk.
- Hilde:** **Louise, kan jij ons vertellen wat De Spot in ruil krijgt voor hun hulp?**
- Louise:** De deelnemers mogen een drankje drinken tijdens hun werk.
We mogen de cinemazaal gebruiken als we graag eens een film willen kijken.
- Hilde:** **Zijn er nog dingen die jij met jouw groepje voor de cinema doet?**
- Louise:** Ja, wij flyeren de programmaboekjes ook voor hen.
Dan brengen we de boekjes rond in Diest.
-



We brengen deze binnen op de afgesproken plaatsen.
Dat is wel leuk, dan kunnen we een stadswandeling doen.
We mogen dan ook altijd een koffietje gaan drinken in Cultureel Centrum Den Amer.

Hilde: **Hoi Miguel, jij bent goed in lassen hoor ik?**

Miguel: Ja, toch redelijk.

Hilde: **Hoe komt dit?**

Miguel: Wij gaan 1 keer in de week met de Spot naar het lasatelier.

Hilde: **Wie gaat er met jou mee?**

Miguel: Kim gaat mee en Lorenz, Dimitri en Maikel.

Hilde: **Wat doe jij daar allemaal?**

Miguel: Wij maken van gewoon metaal allemaal spullen.
We hebben bijvoorbeeld barkrukken en kapstokken gemaakt.
We lassen daar heel veel.
We zwanzen en lachen daar ook heel veel.

Hilde: **Is Kim daar dan alleen met jullie?**

Miguel: Nee, er zijn daar nog 2 mensen die daar vast werken.
Dat zijn Johan en Alain.

Hilde: **Maken jullie daar alleen spullen om te verkopen?**

Miguel: Nee, we mogen ook dingen maken voor onszelf.
Als wij, of iemand die we kennen, iets nodig heeft.

Hilde: **Heeft Johan soms werkjes voor jullie?**

Miguel: Ja.

Hilde: **Wat moet je dan doen?**

Miguel: Ik ga het even vragen aan Maikel.

Maikel: Soms maken we onderdelen om zonnepanelen op het dak te leggen.



verslagen van de voorbije activiteiten

We krijgen ook werkjes van bedrijven binnen.
Dan moeten we in een groot aantal, allemaal dezelfde dingen
lassen.

Hilde: **Krijgt De Spot iets in de plaats voor jullie werk?**

Maikel: Voor mij is dit begeleid werk en ik mag nog wat extra komen
werken buiten De Spot.

Miguel: De Spot krijgt 4 keer per jaar wat werkgeld voor onze hulp in het
lasatelier.

Daar kunnen we dan weer fijne activiteiten mee betalen.

Hilde: **Fijn dat jullie even tijd voor me wilden maken om de leuke Spot
projecten voor mij toe te lichten.**

Hilde Robert



'getekend', de moeite waard



Froukje





in de kijker

Ouderenwerking in Dagcentrum Turnhoutsebaan

Jullie hebben misschien al wel eens over de ouderenwerking gehoord.

Maar wat houdt dat juist in?

We leggen het jullie graag even uit.

Ouderenwerking betekent dat we in kleine groepjes, op een rustig tempo, leuke activiteiten doen.

We denken dan aan verschillende gezelschapspelletjes, sport op maat, soep koken, een dessert maken, wandelen, een uitstapje doen, handwerk, snoezelen en nog zo veel meer.

De activiteit wordt niet altijd bepaald door de begeleiding.

Alle deelnemers hebben inspraak.

Zo zorgen we er voor dat er nog meer op maat gewerkt wordt.

Hoezo vroeg aan enkele deelnemers wat zij van de ouderenwerking vinden.

Els: Ik vind het altijd heel tof.
We doen heel veel verschillende activiteiten.
We maken geregeld lekkere dingen zoals pudding of wafels.
Onlangs maakten we milkshakes.
Ik mocht de aardbeien snijden.
En Hilde brak de bananen.
Jana en Nena deden er melk en ijs bij.
Op donderdag help ik vaak met het snijden van de groentes.
Hiervan maken we dan soep.
Af en toe blijven we ook 's middags eten.
We moeten dan zelf voor onze maaltijd zorgen.
Samen kiezen we wat we gaan maken.
Zo hebben we al eens croque monsieur gemaakt en hotdog.
We spelen ook leuke spelletjes.
We maken kaartjes of we breien.
Maar ik geniet ook van de gezellige babbeltjes die we er doen.



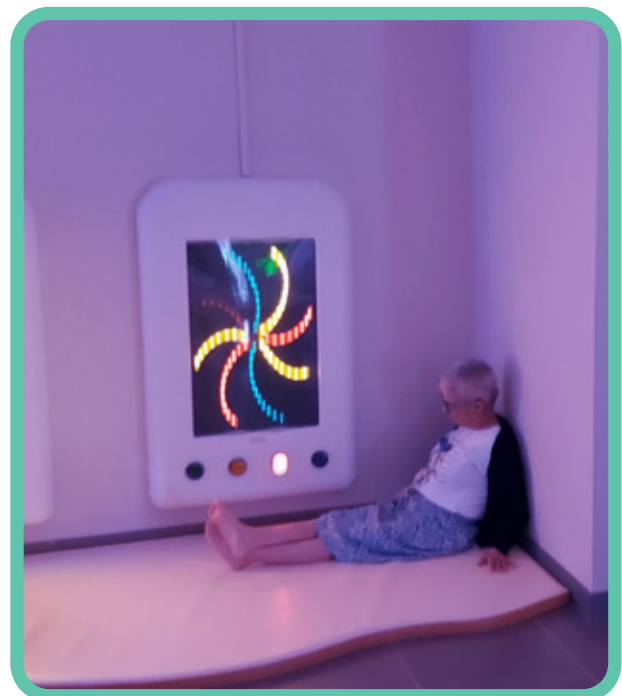
Kristien: Ik ga graag naar de ouderenwerking.
Het is daar rustig en ik hou wel van die rust.
Samen met Nena doen we toffe activiteiten.

Heidi M: In de ouderenwerking is het altijd heel rustig.
En daar kan ik echt van genieten.
Ik vind het vooral fijn om spelletjes te spelen.
Soms speel ik samen met de anderen.
Maar ik hou er ook van om yahtzee in mijn ééntje te spelen.

We zoeken nog een andere, hippere naam voor onze ouderenwerking.
Heb jij een idee?

Laat het dan snel even weten en stuur een mailtje naar
nena.daniels@martinevancamp.be

Els, Kristien, Heidi, Nena en Jade





in de kijker

Bezigheidstehuis Langenberg

Langenberg is één van de drie residentiële woningen binnen onze vzw. Langenberg was de eerste woning binnen vzw Martine Van Camp. Het huis werd geopend in 1989.

De nadruk binnen Residentieel Wonen ligt vooral op het creëren van een huiselijke sfeer.

Verzorging, rust, eigen tempo en extra emotionele ondersteuning staan centraal.

De groep bestaat uit 10 personen.

Zij hebben elk een eigen kamer, die persoonlijk ingericht is.

We beschikken over een ruime, dubbele leefruimte met 2 tv-hoeken.

Dit om de bewoners de nodige rust te geven.

Wij bestaan uit een team van 11 begeleiders, zowel deeltijdse als voltijdse.

Soms hebben we ook een stagiair.

Er is 24 uur op 24 begeleiding voorzien.

Sommige begeleiders werken vooral in het Dagcentrum Turnhoutsebaan.

Hier gaan onze bewoners die graag actief zijn, tijdens de weekdays naartoe.

Meestal krijgen ze daar een vast programma aangeboden: bakken, handwerk, doeboxen, lottospel, snoezelen, uitstap, sport,

De 'thuisblijvers' krijgen een rustige activiteit in huis aangeboden zoals puzzelen, verhaaltje voorlezen, knutselen,

Op woensdag blijven we allemaal in huis.

Dan maken we zelf eten samen met de bewoners.

De andere dagen komt er eten van de centrale keuken.

In de namiddag is het vooral 'rusten' voor de thuisblijvers.

Zij geven dit zelf een beetje aan.

Soms doen we ook een uitstap met de ganse groep.



Zo gaan we bijvoorbeeld bowlen.

Of we gaan naar een optreden bij De Kaasboerin in Postel.

Elk jaar gaan we met de ganse groep en 4 begeleiders op vakantie.

Dit plannen we steeds van maandag tot vrijdag.

De bestemming is meestal België of Nederland.

Hier doen we dan ook activiteiten en koken we zelf of gaan we op restaurant.

In het weekend gaan sommige bewoners naar huis.

De anderen blijven op Langenberg.

Zij hebben het dan een stuk rustiger dan door de week.

Ze mogen uitslapen indien ze willen.

En alles gaat dan op eigen tempo.

Op deze manier proberen we al onze bewoners de nodige zorg op maat aan te bieden.

An Peers





in de kijker

In memoriam: Wendy Everaerts



Op 28 april 2024 kregen we het droevige nieuws dat we afscheid moesten nemen van Wendy.

Wendy liet altijd het zonnetje schijnen in 'Het Terras', waar ze de meeste tijd doorbracht.

Wendy was steeds goed geluimd.

Haar glimlach en blijheid werkten erg aanstekelijk.

Het was een lach die je uit de duizend herkent.

Haar enthousiasme, uitbundigheid, de schaterlach,... we werden er steeds zelf goedgezind van.

Muziek was helemaal haar ding.

Als Johan met zijn gitaar langskwam zong hij steeds hetzelfde liedje voor Wendy "Het klein ventje van Elverdinge".

Als we even vergaten om de radio op te zetten, ging steevast haar vinger de lucht in en zei ze: "Muziek".

Iedere ochtend en avond werd Wendy door 'Brenteke', zoals zij hem altijd noemde, opgehaald en thuis gebracht.

Ze wist perfect de volgorde van ophalen.

We zijn erg dankbaar dat je bij ons kwam werken en onze dag telkens weer mooier maakte.

We gaan je missen.

Kathleen



In memoriam: Sabine Claes



Sabine, op 24 september 2001 kwam je in vzw Martine Van Camp terecht. Op 24 mei 2024 namen we afscheid van jou.

Je bracht elk weekend bij je papa, en vroeger ook mama, door. Je 'sjakos' moest altijd mee.

Jij en papa kwamen heel goed overeen.

Ook met je zus Lulu had je een goede band.

Jij noemde haar 'Baloe'.

Bieneke, je was zo een deugeniet.

Zo hield je er bijvoorbeeld van om ons te foppen door te doen alsof je een hand wou geven, maar deze op het laatste nippertje terug weg te trekken.

Ook wanneer je in bad ging, vond je niks leuker dan ons en de badkamer helemaal nat te spetteren.

En als we je een hoed opzetten, wou je deze de hele dag blijven dragen.

Wat je ook zeker elke dag wou dragen was je horloge, of 'loge' zoals jij het altijd zei.

Dit typeerde je echt, net zoals het vele puzzelen.

Wat zijn we blij en dankbaar dat we je mochten leren kennen.

We hebben zo graag voor jou gezorgd, zowel in het vroegere bezigheidstehuis, het dagcentrum, als in de nieuwe Oase.

We gaan je missen.



in de kijker

Begeleid werker in de kijker: Sukran



Ik ben Sukran.

Elke woensdag- en vrijdagmiddag ga ik naar Oase.

De begeleiding ziet me graag komen.

Want ik help hen heel goed.

Ik zorg graag voor de gasten in Oase.

Ik geef een massage.

Of ga naast hen zitten voor een babbeltje.

Maar ik doe ook heel wat huishoudelijke taken.

De leefgroep borstelen of de afwasmachine leegmaken doe ik met heel veel plezier.

En om drie uur krijg ik een drankje.

Hier kijk ik ook altijd erg naar uit.

Ik hoop dat ik nog heel lang mag blijven werken in Oase.

Want ik vind het heel leuk.

Sukran



Boccia

Vorige winter gingen we voor de eerste keer naar de Boccia in Meerhout.

We doen dit nu altijd op de laatste woensdag van de maand.

Voor de gasten van dagcentrum Poels was dit een nieuwe sport.

Boccia kan je vergelijken met petanque.

Maar het wordt binnen gespeeld.

En men gebruikt zachte ballen.

Er zijn ook een paar andere regels.

Het spel wordt gespeeld met 2 teams: team rood en team blauw.

In elk team zitten 3 personen.

Iedereen zit naast elkaar.

Er zit afwisselend iemand van team blauw en dan weer iemand van team rood.

Om de beurt mogen ze rollen met een bal in de kleur van hun team.

Deze keer waren Kim, Junior, Pieter, Anke, Nina en Kevin erbij.

Ze waren erg enthousiast.

En ze hebben dit super gedaan.

We hadden te maken met stuk voor stuk natuurtalenten.

Hierna hebben we nog iets gedronken en wat nagebabbeld.

Het was voor herhaling vatbaar.

Dus dit was niet de laatste keer geweest.

Op naar de volgende.

Wouter Mensch





sport

Fietsen met dagbesteding Turnhoutsebaan

Sinds de zomer van 2024 gaan enkelen van ons fietsen met Joni. Daniëlla is steeds van de partij op de tandem. Stefania, Kynan, Suzan, Froukje en Dimitri mogen afwisselend mee.

Natuurlijk hopen we steeds op goed weer. Gelukkig was dit ook steeds zo.

Voor we vertrekken, passen we allemaal een fietshelm. En we controleren de banden van onze fiets.

Als dat allemaal in orde is, vertrekken we naar de Maagdentoren in Zichem. We nemen altijd een veilige weg langs het treinspoor. Hier komen gelukkig geen auto's. Eens aan de Maagdentoren rusten we even en drinken we water. Tijdens het rusten, genieten we ook van het uitzicht. Soms zien we een ooievaar op zijn nest zitten.

Voor de terugweg kiezen we of we langs de weg of de Demer fietsen. Tot nu toe kozen we nog maar één keer voor de weg. Langs de Demer fietsen is mooier.

Als we op het einde nog wat energie over hebben, doen we een klein wedstrijdje. Met een beetje geluk worden we eens terug in het dagcentrum getrakteerd op een fris drankje.

Stefania: Ik vind het fietsen fijn om te doen.
Ik moet dan ook steeds lachen.
Gelukkig vind ik fietsen niet vermoeiend.
Alleen bergop gaat mijn hartslag omhoog.

Kynan: Fietsen vind ik leuk om te doen.
Ik ben ook al eens van Schoonberg naar het dagcentrum gefietst.
Wanneer de stagiaire Mike mee gaat, zingen we onderweg.



- Suzan: Wanneer we gaan fietsen met het dagcentrum, vertrek ik aan De Vallei met mijn fiets naar het dagcentrum.
Het fietsen bezorgt me soms wat zenuwen.
Maar ik vind het wel heel leuk om te doen.
- Froukje: Fietsen vind ik heel fijn.
Je ziet mooie natuur en de frisse wind voelt goed bij warm weer.
Onverharde wegen vind ik heel spannend.
Maar met aanmoediging durf ik het toch steeds.
- Daniëlla: Ik vind het leuker om met 2 te fietsen dan alleen
Daarom ben ik blij dat ik achterop de tandem mag zitten.
- Mike: Ik ben twee keer mee gaan fietsen tijdens mijn vakantiejob.
Ik vind het leuk om sportief bezig te zijn.
Fietsen is dan ook een goeie optie hiervoor.
Samen lachen, is dan ook goed meegenomen.
- Joni: Ik vind fietsen zelf heel fijn om te doen.
Ik doe dan ook al mijn verplaatsingen met de fiets.
Tot nu toe is het fietsen met de gasten genieten.

Stefania, Kynan, Suzan, Froukje, Daniëlla, Mike en Joni





Wat is de actiwatch?

Wat is de actiwatch?

De actiwatch is een speciale horloge.

Je kan het horloge aan jouw pols of enkel dragen.

Het horloge meet hoeveel je beweegt.

Als je weinig beweegt wil dit waarschijnlijk zeggen dat je rust of slaapt.

Als je veel beweegt ben je waarschijnlijk wakker.

Het horloge meet ook licht van buiten, van een computer, tablet, tv of gsm.



Wanneer draag je de actiwatch?

Als je het gevoel hebt dat je slecht in slaap geraakt of 's nachts vaak wakker wordt.

Of als jouw begeleiding of familie denkt dat je weinig slaapt.

Je moet het horloge overdag en 's nachts dragen.

Het is belangrijk om het horloge een week te dragen.

Zo krijgen we zicht op jouw slaappatroon.

Je bent niet verplicht om het horloge te dragen.

Jij of jouw bewindvoerder moet eerst toestemming geven.

Wanneer mag je de actiwatch niet dragen?

Het horloge mag niet nat worden.

Je mag er niet mee in bad, onder de douche, mee gaan zwemmen of de afwas doen.

Hoe weten wij hoe je slaapt?

In een programma op de computer staat een grafiek.

Dat is een soort schema met veel kleurtjes, lijntjes en een tabel getallen.

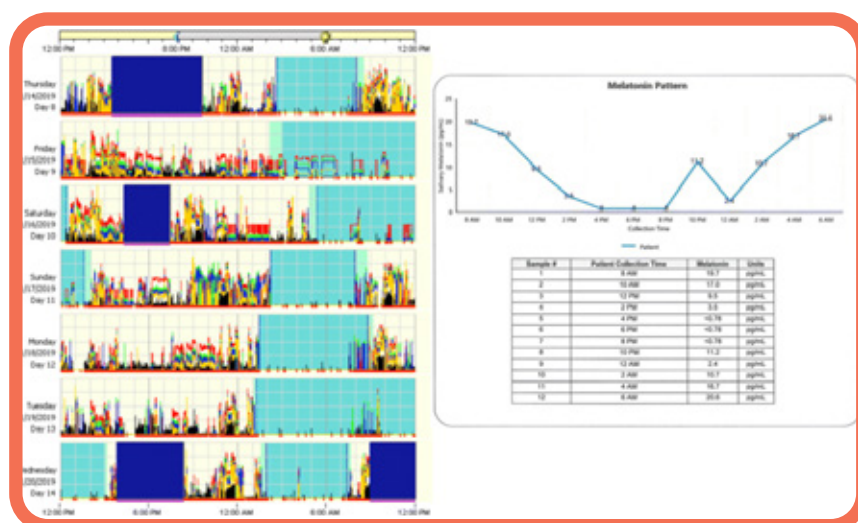
Aan de hand van al die gegevens kunnen we zien hoe je hebt geslapen.

Het computerprogramma vertelt ons:

- hoelang je in bed hebt gelegen
- wanneer je in slaap bent gevallen
- wanneer je wakker bent geworden
- hoelang het duurde voor je in slaap viel
- hoelang je 's ochtends wakker in bed ligt
- hoeveel keer je 's nachts bent wakker geworden
- hoeveel uren je slaapt als je in bed ligt
- wanneer er van ergens licht was in jouw kamer

De begeleiding vult ook een formulier in.

Op dat formulier schrijven ze wanneer je in bed ging en hoe je geslapen hebt.





Wanneer slaap je goed?

Goed slapen noemen we 'slaapkwaliteit'.

Als je 85 procent of meer behaalt, wil dat zeggen dat je een goede slaapkwaliteit hebt.

Als je geen goede slaapkwaliteit hebt, geven we tips hoe je die kan verbeteren.



Hoe komt het dat je slecht slaapt?

Je kan om verschillende redenen slecht slapen.

- de temperatuur in de slaapkamer kan te hoog of te laag zijn
- je kan overdag te veel gerust hebben
- er is veel lawaai
- er is te veel licht
- er is te weinig goede lucht
- je maakt je zorgen om iets
- je bent ziek

Enkele tips om beter te slapen:

- Zorg dat jouw slaapkamer donker, koel en stil is.
- Drink geen frisdrank vlak voor je gaat slapen.
Daar zit veel suiker in en word je wakker van.
- Probeer iedere dag rond hetzelfde uur te gaan slapen en op te staan.
- Probeer een half uur voor je gaat slapen niet naar een tv-scherm of gsm te kijken.



Hoezo en sociale media

De tijd staat niet stil.

In de loop der jaren kwamen er steeds meer manieren om met mekaar te communiceren.

We denken dan aan de computer en de smartphone.

We gebruiken steeds meer apps als Facebook en Instagram.

We hebben onlangs een vragenlijst verspreid.

We wilden graag te weten komen wie nog graag in het boekje Hoezo leest of kijkt.

Heel wat mensen zijn nog gehecht aan het boekje Hoezo.

Maar heel wat mensen lezen het niet meer.

Ze gebruiken Facebook en Instagram om te weten te komen wat er in vzw Martine Van Camp zoal gebeurt.

Dus hebben we besloten om het boekje Hoezo nog slechts tweemaal per jaar te laten verschijnen.

Jullie kunnen ons steeds terugvinden op onze algemene facebookpagina of de pagina's van de verschillende werkingen.

Ook op Instagram zijn wij actief.

Verschillende werkingen verspreiden ook regelmatig een nieuwsbrief.

Zie hieronder alvast de link naar de algemene facebookpaina van vzw Martine Van Camp.

<https://www.facebook.com/vzwmartinevancamp>

Karin



onze activiteiten in beeld

Doedag: actie - dieren - rust - genieten





avontuur - natuur - sport - cultuur





De hobby van Sybren



Ik ben Sybren Lenskens.

Sinds oktober kom ik naar Dagcentrum Poels.

Ik wil jullie graag wat meer vertellen over mijn hobby.

Mijn hobby is karaté.

Ik ben hiermee begonnen op 6 februari 2021.

Ondertussen heb ik al een bruine band behaald.

Ik train heel veel.

En ik ga ook vaak op wedstrijd.

Deze wedstrijden zijn zowel hier in België als in het buitenland.

Ik heb al heel veel medailles gewonnen.

Ik ben al naar Nederland, Litouwen, Ierland en Zweden geweest.

Ik moet nog 4 examens doen om de zwarte band te behalen.

Ik kijk er erg naar uit om de zwarte band te behalen.

Want dat is de laatste en dus de beste band.

Ik hoop nog heel wat jaren verder te kunnen doen.

Want ik wil graag nog beter te worden.

Sybren en Céleste



Poëzieweek

Dit jaar was het thema van de poëzieweek 'Thuis'.
Tijdens logo maakten we rond dit thema gedichten.
Ongelooflijk wat een creatieve cliënten we hebben.
Hieronder één van de gedichten.

HUIS THUIS

Vroeger woonde ik in Maasmechelen in een huis
Maar nu voel ik me hier te Diest thuis
Van hieruit kon ik vroeger af en toe naar 't stad gaan
Maar dit idee was vlug van de baan

Hier in mijn groepshuis
Is voorlopig alles pluis
Want ik verveel me er niet
Met veel kleine werkjes zoals je ziet
Het is niet te beklagen
Want heb ik werk nodig hoef ik dit maar te vragen:

Soms zijn er mooie uitstappen
Maar daar kan ik niet naar happen
Want tegenwoordig ben ik slecht te been
Maar ik zet me erdoor
en ga ervoor

NU ben ik aan mijn LAATSTE DICHTVERS toe
Maar denk maar niet te vlug THEO is al MOE
En het is FEEST
Als u deze vers leest

Vrijetijdsdichter Theo



De hobby van Helena

Hallo, ik ben Helena.

Ik ben 56 jaar en ik woon in de Vallei.

Voordien woonde ik in Scherpenheuvel naast de brandweerkazerne.

Dit vond ik heel fijn.

Want ik hou van alles wat met de brandweer te maken heeft.

Zo is ook mijn interesse voor de brandweer gestart.

Het is dus een hobby om allerlei spullen te verzamelen die met brandweer te maken heeft.

Ik vond het altijd spannend als de wagens uitreden met hun sirenes.

Op mijn kamer heb ik dan ook een hele grote brandweerwagen staan.

Ook aan mijn muren hangen verschillende foto's van brandweerwagens en alles wat met brandweer te maken heeft.

Mijn rugzak was ook van de brandweer.

Maar deze is nu jammer genoeg stuk.

Ik verzamel ook PAW Patrol spullen.

Ik heb de hond Marshal met zijn brandweerkostuum aan.

Met de Doedag mocht ik voor de tweede keer mee naar de brandweer in Diest.

We mochten het kostuum van de brandweer ook zelf zo snel mogelijk aantrekken.

Dit deed ik in één minuut.

Ik heb ook het vuur mogen blussen.

Het was echt heel leuk om met de brandweerslangen te werken.

Maar het was ook wel heel zwaar werk.

Ik heb ook een toertje mogen meerijden met de brandweerwagen.

Ik zat vooraan langs Jan de brandweerman.

Hij zette ook de sirene even op.



Verleden jaar mocht ik ook nog mee omhoog met de brandweperladder.

Om de veertien dagen ga ik bij mijn mama op bezoek in Scherpenheuvel.
Als de poorten van de brandweer openstaan, ga ik toch even hallo zeggen tegen de brandweermannen daar.

Ik stuur ook regelmatig tekeningen naar hen.

Ze zijn altijd blij dat ik even gedag ga zeggen bij hen.

Mijn lievelingsbrandweerman is Tom.

Hij is mijn beste vriend.

Helena en Inge





Gedicht

De herfst

De herfst is weer in het land
Dat vinden we niet allemaal plezant
Nu zijn de dagen korter en de nachten langer
Maar hierdoor worden we niet banger

Wind en regen horen er ook bij
Daarmee zijn wij als mens niet zo blij.
Maar de herfst kan ook heel mooi zijn
En dat vinden we allemaal fijn

Paddenstoelen komen in het bos
En de eekhoortjes springen er op los
Ook groeien de noten al aan de bomen
Dit is waar ik al lang van heb durven dromen

De bladeren veranderen van kleur
En verspreiden een herfstachtige geur



Om te kleuren



hoezo

verschijnt 2 keer per jaar

Secretariaat

013 35 16 00 • Turnhoutsebaan 57 - 3294 Diest

Redactieploeg

Klazien Broekhuizen, Katrien Saliën, Jade Uitzetter

Lay-out en eindredactie

Karin Warnant

karinwarnant@martinevancamp.be

Verantwoordelijke uitgever

Wendy Bortels

Een tijdschrift gemaakt door en voor
gebruikers en personeelsleden van
vzw Martine Van Camp te Diest

www.martinevancamp.be



