

De Rilette

woonzorgcentrum De Ril

APRIL - MEI - JUNI 2026



Beste lezers,

Beste bewoners, families, medewerkers en vrijwilligers,

De voorbije periode kreeg Woonzorgcentrum De Ril bezoek van de Zorginspectie. Ik ben bijzonder trots te kunnen delen dat we een zeer mooi inspectieverslag hebben ontvangen. De vastgestelde aandachtspunten waren beperkt en vooral van praktische aard zoals het plaatsen van enkele extra beugels in de bezoekerstoiletten en enkele kleine aanpassingen. Dit neemt niet weg dat het algemene beeld en het uiteindelijke resultaat een groot compliment zijn voor onze werking.

Zo'n goed rapport komt er natuurlijk niet vanzelf. Het is het resultaat van de dagelijkse inzet van elk van jullie: medewerkers die met hart en ziel klaarstaan, vrijwilligers die extra warmte brengen en teams die samenwerken met respect en toewijding.

Zonder jullie gedrevenheid zou dit nooit mogelijk zijn geweest. Mijn oprechte dank daarvoor.

Daarnaast wil ik ook mijn waardering uitspreken voor het gevarieerde animatieprogramma dat in De Ril wordt aangeboden. De creativiteit, de afwisseling en de betrokkenheid bij de activiteiten maken echt een verschil voor onze bewoners. Het is mooi om te zien hoe elk seizoen opnieuw leven, gezelligheid en verbondenheid worden gebracht in huis.

Ik wil me er dan ook graag mee achter zetten dat dit aanbod in de toekomst zeker verder kan worden uitgebouwd en ondersteund. Kwaliteitsvolle zorg gaat hand in hand met aandacht voor welzijn, ontmoeting en plezier en dat verdient blijvende aandacht.

Met de lente in aantocht wens ik jullie allemaal warme, lichte en fijne maanden toe.

Met hartelijke groet,

Dirk Gilliaert

Schepen van Welzijn



Beste bewoners, familieleden, medewerkers en vrijwilligers,

Met de komst van de lente voelt De Ril opnieuw lichter en warmer aan. Dat past mooi bij hoe ik zelf naar de voorbije maanden terugkijk: intens, maar vooral met veel trots en dankbaarheid. Ons recente inspectiebezoek van de Zorginspectie resulteerde in een mooi en positief rapport. De aandachtspunten zijn beperkt en technisch en daar werken we ondertussen verder aan.

Zo'n resultaat komt er alleen dankzij mensen die elke dag met hun hart werken. Daarom wil ik onze zorgmedewerkers bijzonder bedanken. Ik zie van dichtbij hoe jullie omgaan met bewoners, families en collega's met zorg, zachtheid, humor en professionaliteit. Jullie maken écht het verschil.

Ook ons team logistiek en onderhoud kreeg complimenten van de inspecteur. De netheid en warme uitstraling van ons huis zijn jullie verdienste. Bedankt voor jullie stille kracht, die dagelijks voelbaar is.

Onze bewoners gaven tijdens de bevraging aan dat ze heel tevreden zijn over de maaltijden. Dat doet me ontzettend deugd. Het is volledig te danken aan onze verse keukens en ons creatieve keukenteam, dat met liefde kookt en telkens opnieuw huiselijkheid op het bord tovert.

Tot slot verdient ook ons animatieteam een warme pluim. Hun gevarieerde activiteiten brengen leven, verbondenheid en plezier precies wat onze bewoners nodig hebben. Ik wil me er dan ook blijvend voor inzetten om dit aanbod te ondersteunen en verder te laten groeien.

Ik wens jullie allemaal een zachte, warme en hoopvolle lente toe.

Samen blijven we bouwen aan een huis waar iedereen zich goed voelt en dat maakt me elke dag dankbaar.

Met hartelijke groet,

Vanhenden Gracy

Directeur WZC De Ril





De Rilette

De Rilette is ons eigen huiskrantje, speciaal gemaakt voor iedereen die betrokken is bij het woonzorgcentrum: bewoners, familieleden, vrijwilligers en medewerkers.

De naam verwijst naar De Ril, onze vertrouwde thuis, en knipoogt tegelijk naar de kust en de natuur rondom ons. Een Ril is namelijk ook een waterloop of beek – helemaal passend bij onze ligging aan zee in Middelkerke.

De Rilette brengt een mooie mix van informatie en plezier. Je vindt er:

- Praktische weetjes en nieuwtjes uit het huis
- De kalender van activiteiten en evenementen
- Fijne verhalen en interviews met bewoners
- Foto's van mooie momenten en feestelijkheden
- Interessante artikels over gezondheid en welzijn

Met De Rilette willen we iedereen op de hoogte houden van het dagelijks leven in het woonzorgcentrum en samen zorgen. voor verbondenheid, herkenning en een warme glimlach. voor verbondenheid, herkenning en een warme glimlach.



~ HOE ZIET EEN DAG ER ONGEVEER UIT? ~

7u - 9u30	Opstaan + ontbijt
9u30 - 11u	Activiteit
11u15	Soep
11u45 - 12u30	Middagmaal
12u30 - 14u	Middagrust
14u - 14u30	Koffie
14u30 - 16u30	Activiteit
17u15 - 18u30	Avondmaal

Weet jij de reden waarom voorspelbaarheid zo belangrijk is?

Voorspelbaarheid is cruciaal voor ouderen in een woonzorgcentrum omdat het bijdraagt aan hun welzijn en gevoel van veiligheid.

Een gestructureerde routine helpt om beter te functioneren, vermindert angst en stress en bevordert sociale interactie. Bovendien stelt voorspelbaarheid ouderen in staat om meer zelfvertrouwen te ontwikkelen en zelfstandiger te handelen.

Kortom, het waarborgen van voorspelbaarheid verbetert de kwaliteit van leven van bewoners aanzienlijk.

Themadagen



1 april	Dag van de grap
3 april	Goede vrijdag
5 april	Pasen
6 april	Paasmaandag
7 april	Wereldgezondheidsdag
11 april	Wereld Parkinsondag
20 - 26 april	Week van de valpreventie
28 april	Internationale dag voor veiligheid en gezondheid op het werk
1 mei	Feest van de Arbeid
5 mei	Wereld astmadag
10 mei	Moederdag
12 mei	Internationale dag verpleegkundige
14 mei	Onze Lieve Heer Hemelvaart
21 mei	Werelddag van de culturele diversiteit
24 mei	Pinksteren
25 mei	Pinkstermaandag
30 mei	Wereld MS-dag
14 juni	Vaderdag
15 juni	Internationale dag tegen oudermisbehandeling
21 juni	Start van zomerseizoen
23 juni	Dag van de mantelzorger

Welkom

Nieuwe bewoner

Wij heten haar van harte welkom in ons woonzorgcentrum. We kijken ernaar uit om samen mooie momenten te beleven en nieuwe herinneringen te creëren. Maak kennis met haar en deel uw verhalen! Laten we van dit huis een mooie thuis maken! Tussen 13 december 2025 en 6 maart 2026 nam deze bewoonster intrek in haar nieuwe thuis:



~ JUDITH
JANSSENS ~

Welkom



Nieuwe medewerkers

Met trots verwelkomen we een nieuwe gezichten in ons woonzorgcentrum. Samen met hen bouwen we verder aan de warme en zorgzame omgeving die we elke dag creëren voor de bewoners. Hun enthousiasme en talent brengen nieuwe energie in ons team. We wensen hun veel succes en werkplezier toe in deze mooie uitdaging!



~ DOMIEN
BALLEGEER ~

zorgkundige



~ CAROLIEN
CORNEILLIE ~

verpleegkundige

Wist je dat ... ?

... we de voorbije periode afscheid namen – en binnenkort nog nemen – van collega's uit verzorging en verpleging, logistiek en de technische dienst die met welverdiend pensioen gaan?

Stuk voor stuk mensen die jarenlang met hart en ziel klaarstonden voor de bewoners en mee het warme thuis maakten dat het woonzorgcentrum vandaag is.

We willen hen van harte bedanken voor hun inzet, vakkennis en betrokkenheid. We wensen hun een pensioen toe vol rust, goede gezondheid, nieuwe avonturen en vooral veel genieten. Dankjewel voor alles!

... als er niemand aanwezig is aan het onthaal, je altijd mag aanbellen op het scherm bij het onthaal? Een medewerker komt dan naar je toe.

Je mag je ook altijd wenden tot de cafetaria, waar de barvrijwilliger je graag helpt met het kamernummer van een bewoner. We staan altijd klaar om jullie te helpen.



... het WZC en CDV in februari een maand lang de BeleefTV hebben uitgeprobeerd?

Met meer dan 250 spellen en activiteiten, speciaal ontwikkeld voor de zorg, konden de bewoners genieten van nostalgische- en muziektherapie, sociale interactie, fijne motoriek- en hersenactiviteiten, bewegingsspelletjes, ontspanning en nog veel meer.

Het was een leuke en waardevolle ervaring die veel plezier, inspiratie en mooie momenten bracht!



... er op de afdeling Rotonde een piano staat?

Iedereen is welkom om erop te spelen, een liedje te maken of gewoon eens wat toetsen uit te proberen. Zo ontstaat er muziek en plezier en kan iedereen even meegenieten van een vrolijke en ontspannen sfeer.

... de bewoners kunnen genieten van een snoezelbad?

Met zachte muziek, warme kleuren van het licht en gedimd hoofdlucht ontstaat er een rustgevende, knusse sfeer waar de bewoner even helemaal tot rust en ontspanning kan komen.

... sommige bewoners spontaan meehelpen met ons logistieke team?

sommige bewoners spontaan meehelpen met ons logistieke team? Met hun helpende handen en groot hart maken zij elke dag een klein maar waardevol verschil. Wat zijn we dankbaar voor zoveel warmte en betrokkenheid.



Wist je dat ... ?

... tijdens de maand november wij de mogelijkheid kregen om een snoezeltent uit te testen.

De tent had als thema "zee". Zachte blauwe tinten, het geluid van kabbelende golven en meeuwen die voorbij vliegen creëren een rustgevende sfeer. In deze betoverende omgeving kunnen bewoners ontspannen en genieten van de rust die de zee oproept, een moment van welzijn en innerlijke vrede, midden in het woonzorgcentrum.

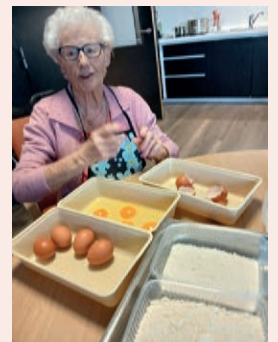
De tent kan ook gebruikt worden om samen met bewoners herinneringen op te halen en weg te dromen over hun mooie vakantieperiodes aan zee. Zo vertelden ze over de wandelingen in de duinen, de garnalvisserij te paard en de crème kar die langskwam. Het was aangenaam vertoeven in de tent waar de bewoners tot rust kwamen.



... er op het tweede verdiep een bakclubje werd opgericht?

Samen bakken ze appelflappen, cake, wafeltjes, lukken of andere lekkernijen voor hun medebewoners!

Broodpudding en confituur staan ook nog op de planning, Proficiat dames!



Overleden Bewoners

Met verdriet delen wij het nieuws van het overlijden van enkele dierbare bewoners. Hun aanwezigheid heeft ons leven hier in het woonzorgcentrum verrijkt en zij zullen voor altijd in onze harten blijven. We zullen hen herinneren om wie ze waren en de momenten die we samen hebben gedeeld.

Tussen 13 december 2025 en 13 maart 2026 namen we afscheid van...

LEPRETRE LILIANE

31/12/2025

LOONIS CECILE

20/01/2026

CARTON JEAN MARIE

22/01/2026

VANSIELEGHEM MARTHA

23/02/2026

VAN EECKHOUTTE CECILIA

08/03/2026

VAN SWEEVELDT WALTER

12/03/2026

VAN DEN BERGHE GEORGETTE

13/03/2026



Afgelopen tijd in beeld

6 januari: driekoningen

Naar goede gewoonte vierden we Driekoningen met een stukje taart. In de taart zat een boontje verstoppt, en wie het vond, werd koning(in) voor één dag. Dat zorgde voor een glimlach en een gezellige sfeer. Samen genoten we van een simpel maar warm moment.



13 januari dessertbuffet

Op 13 januari werd er een dessertbuffet georganiseerd. Er werd genoten van een ruime keuze aan lekkere desserts, terwijl een muzikaal optreden zorgde voor een gezellige sfeer.



23 januari & 19 maart rolstoeldansen

Op 23 januari & 19 maart vond opnieuw onze maandelijkse rolstoeldansnamiddag plaats. De bewoners trokken hun beste dansschoenen aan en namen plaats in hun rolstoel om enthousiast mee te dansen op de leuke muziek. Het werd een gezellige en geslaagde namiddag.!



27 januari Nieuwjaarsbingo

Op 27 januari werd opnieuw de jaarlijkse nieuwjaarsbingo georganiseerd. De bewoners moesten aandachtig volgen tijdens het spel, want er waren leuke prijzen te winnen. Uiteindelijk had iedereen bingo en kon men een leuk prijsje kiezen.



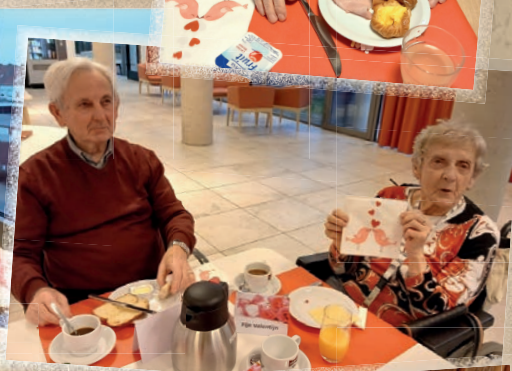
3 februari pannenkoekenfestijn

Op 3 februari is het Maria-Lichtmis, het lichtjesfeest waarbij pannenkoekentraditie centraal staat. Wij vierden dit op 3 februari en vulden het huis met de heerlijke geur van versgebakken pannenkoeken. In de namiddag genoten we samen van deze lekkernij, vergezeld van een warme kop koffie.



10 februari ontbijtbuffet Valentijn

Op dinsdag 10 februari vierden we Valentijn op een bijzonder hartverwarmende manier. We zetten de bewoners en hun partners extra in de bloemetjes. Een uitgebreid ontbijtbuffet stond klaar om samen van te genieten, met zachte muziek en een sfeer die helemaal doordrenkt was van liefde. Het werd een betoverende voormiddag vol tedere momenten, warme gesprekken en oprechte verbondenheid. Een dag waarop liefde, in al haar vormen, centraal stond.



12 februari café chantant

Op donderdag 12 februari stond een sprankelende dansnamiddag op het programma, volledig in het teken van Valentijn. We vierden de liefde met een playlist vol aangevraagde nummers voor de bewoners, collega's, familieleden en iedereen die hen nauw aan het hart ligt.

De dansvloer vulde zich al snel met lachende gezichten, warme omhelzingen en wiegende passen. Er werd volop gedanst, meegezongen en vooral intens genoten. Een namiddag waar liefde en plezier moeiteloos hand in hand gingen.



26 februari dansnamiddag carnaval

Op donderdag 26 februari vierden we carnaval in de cafetaria van het WZC. Er klonk passende carnavalsmuziek en het personeel had zich helemaal in thema verkleed. Het werd een kleurrijke, vrolijke en gezellige namiddag waar iedereen zichtbaar



10 maart verbroederingsfeest Tara

Op dinsdag 10 maart vierden we opnieuw het jaarlijkse verbroederingsfeest met WZC De Tara! Enkele bewoners en personeelsleden van WZC Tara trokken die dag naar WZC De Ril om samen met de bewoners van WZC De Ril een feestelijke en hartverwarmende namiddag te beleven.



Sfeerbeelden







2,3 april Paashaasbezoek

De Paashaas komt op bezoek bij de bewoners op de afdelingen. Plezier verzekerd.



21 april ontbijtbuffet Pasen

Bewoners worden uitgenodigd vanaf 8 u om te genieten van een heerlijk ontbijtbuffet.



20 tem 24 april Week van de valpreventie.

Tijdens deze week worden extra activiteiten georganiseerd omtrent vallen. Hoe voorkomen, welke hulpmiddelen zijn er en hoe gebruik je ze?



28 april rolstoeldansen

We starten om 14u 30 in de cafetaria.



30 april wandelen met de jongeren van Ter Strepe

De studenten van Ter Strepe komen langs, bij mooi weer gaan we buiten wandelen, bij regenweer spelen we binnen spelletjes.



Wekelijks bingo op woensdag





5 mei **Kleuterturnen**



Om 9u 30 komen de kleuters op bezoek, om samen met de bewoners te turnen, dansen en te bewegen.



7 mei **optreden moederdag**

We vieren moedertjesdag met muziek van Danny en Marleen. Start om 14u in de cafetaria met koffie en taart.



19 mei **uitstap smoefelwandeling**

Graag om 13u 15 verzamelen aan het onthaal, vertrek om 13u30. Wandel je graag mee? Schrijf je in bij het woon-en leefteam.



22 mei **Bewonersraad**

Bewoners worden uitgenodigd vanaf 10u in de cafetaria.



28 mei **familieraad**

Familieleden krijgen een uitnodiging. gelieve in te schrijven voor 19 mei.



Wekelijks **Wandelen op dinsdag**

Afspraak om 14u aan het onthaal, vertrek om 14u15.



Wekelijks **bingo op woensdag**





3 juni Uitstap met het treintje naar De Krokodiel

We gaan op uitstap met het treintje door Middelkerke. We bezoeken de Krokodiel. Familieleden worden om 15u uitgenodigd om te genieten van het samenzijn en een drankje.



11 juni Optreden Vaderdag met Nico De Buck

We vieren vaderdag met Nico. Jullie worden uitgenodigd voor koffie en taart om 14u in de cafetaria.



18 juni Modeshow met Kristof

Vanaf 14u 30 starten we met een modeshow in de cafetaria. Veel mooie, aangepaste kledij voor senioren, met Kristof De Leeuw.



24 juni Buurtwerking Boerderijdag aan de Stille Meers

We organiseren een leuke namiddag met de collega's van de welzijnssite. Johny komt muziek spelen, de ijsjeskar staat paraat en het thema dit jaar is : "boerderij!"



Tijdens de zomermaanden, datum volgt. Met de strandrolstoel naar zee.

Om 13u 30 vertrekken we uit De Ril richting het Silt. Vandaar krijgen bewoners de kans om het strand op te gaan, naar zee.



Wekelijks Wandelen op dinsdag

Afspraak om 14u aan het onthaal, vertrek om 14u15.



Wekelijks bingo op woensdag





~ INTERVIEW: 'DE MENS IN DE RIL' ~

Bewoner: FENELLA VANDENBERGHE

Wie ben je?

Hallo mijn naam is Fenella Vandenberghe, iedereen spreekt mij aan als Nella. Ik ben op dezelfde dag geboren als koning Albert II, 6 juni 1934.

Wat waren/zijn jouw talenten?

Ik was vroeger voorzitter van de landelijke Gilde (K.V.L.V) in Slijpe. Activiteiten organiseren en het samenzijn met andere mensen, daar kon ik vroeger en nu nog steeds enorm van genieten. Later was ik ook nog voorzitter van de lokale afdeling van OKRA.

Hoe zag een typische werkdag er voor jou uit? Wat was je beroep?

Samen met mijn man Georges hadden wij een boerderij te Slijpe. Onze werkdag begon altijd zeer vroeg. Mijn man verzorgde voornamelijk de runderen en deed landwerk. Ik was verantwoordelijk voor de zorg van de varkens die we hadden op de boerderij. Daarnaast maakte ik ook 2x per week verse boter en karnemelk die we vervolgens verkochten. Wij hebben 3 kinderen, na schooltijd zorgde ik ook voor hen.



Hoe ziet jou dag er nu uit?

Ik slaap graag wat langer, ik sta op, was me, kam mijn haren en verzorg me goed. Ik ben een fiere dame en zie er graag mooi uit. Ik draag graag een kettinkje en ik ga heel graag naar de kapster. 's Morgens doe ik graag een dutje, in de namiddag doe ik met de activiteiten mee. Ik kook graag, lees graag de krant en zing graag. Ook vertellen over de tijd van toen vind ik heel leuk. In de lente zie ik er naar uit om weer naar buiten te gaan, ik ga graag mee op wandeling en zit graag buiten bij de volière.

Wat is/was het meest waardevolle dat je al hebt geleerd?

Ik praat graag met iedereen en ik denk dat vriendelijk zijn een belangrijke eigenschap is. Als je vriendelijk bent tegen de mensen, zijn zij ook vriendelijk tegen jou. Op mijn 16de leerde ik auto rijden om de melkronde van mijn vader over te nemen. Zo kwam ik in contact met "Jan en alleman" en dat heeft me enorm veel mensenkennis bijgebracht.

Wat is/was je grootste passie?

De rode draad in mijn leven was voornamelijk het belang die ik hechte aan sociale contacten en het verenigingsleven. Dit speelde al een belangrijke rol in mijn jeugd jaren (op 17-jarige leeftijd werd ik verkozen als voorzitter van de BJB - vroegere benaming voor KLJ). Later was ik voorzitter van de lokale afdeling van de KVLV en de Okra. Met het bestuur organiseerden we kooklessen en hielden we spreekbeurten. We versierden wagens vol bloemen tot juweeltjes. We trokken op bedevaart naar Lourdes. Ook nu in De Ril heb ik veel vriendinnen. Zo is mijn vriendin Judith ook naar het WZC gekomen en toevallig verblijven we op hetzelfde verdiep. Vroeger deden we samen veel uitstapjes, ik reed met de auto en zo gingen we samen op stap.



Wat was/is een leuk of verrassend feitje dat niet velen over jou weten?

Ik hou enorm van poezen. Hier op de afdeling heb ik ook een lieve huispoes, ze heet Poesie. Poesie mag hier verblijven in de leefruimte en heeft een mooie plaats gekregen op de afdeling Bellevue. Als je langskomt, miauwt ze en wordt ze graag gestreeld. Ze knippert met de oogjes en likt haar pootjes. Ze herkent mij wel als haar baasje want ik ga meermaals per dag eens vragen hoe het gaat met haar. Ook mijn medebewoners zien Poesie graag, ze zorgt voor veel warmte hier in huis.



~ INTERVIEW: 'DE MENS ACHTER DE JOB' ~

Zorgkundige bij WZC De Ril: **DAPHNÉ BECKORD**

Kun je jezelf even voorstellen?

Natuurlijk! Mijn naam is Daphné Beckord, de meesten kennen mij als Daftje of Beckordje. Ik ben 37 jaar en werk als zorgkundige hier in WZC De Ril. Mijn passie ligt bij het zorgen voor mensen en het aanbieden van een luisterend oor of een warme knuffel wanneer dat nodig is.

Hoe ziet een typische werkdag eruit voor jou?

Geen dag is hetzelfde! Sommige dagen zijn drukker, andere rustiger. Ik zorg ervoor dat ik er volledig ben voor de bewoners en hun familie. Soms is het gewoon een babbel of een glimlach die een dag helemaal goedmaakt. Mijn ochtenden thuis zijn meestal wat chaotisch met mijn drie knechtjongens, dus bij aankomst op het werk ben ik al helemaal klaar om te starten. Daarom krijg ik soms de bijnaam "koffielutte".

Wat heeft jou gemotiveerd om in de zorg te werken?

Mijn interesse in de zorg is gegroeid door persoonlijke ervaringen in mijn omgeving. Ik heb gezien hoe belangrijk goede, oprechte zorg is en dat heeft mij geïnspireerd om zelf die rol op te nemen. Het verschil dat je dagelijks kan maken door kleine gebaren geeft me ontzettend veel voldoening.

Wat vind je het leukste aan je werk?

Elke bewoner heeft zijn of haar eigen verhaal. Het mooiste vind ik dat ik die verhalen kan leren kennen en dat ik een positieve impact kan hebben op hun dag. Ook het begeleiden van bewoners en familie tijdens hun hele traject, inclusief moeilijke momenten van verlies, vind ik erg waardevol.

Wat doe je graag in je vrije tijd?

Ik breng graag tijd door met mijn gezin en familie: buiten spelen, verjaardagen vieren, samenkomen... Als er nog tijd over is, kijk ik graag eens rond op een rommelmarkt. En een etentje met vriendinnen sla ik natuurlijk nooit af!

Zijn er nog verrassende dingen die we niet van je weten?

Daphné: Ja! Ik heb gestudeerd voor kapster. En ik kan soms een grote mond hebben, maar ik heb zeker een klein en zacht hartje.

Wat wil je de bewoners en familie meegeven?

Dat ik hier ben met hart en ziel en dat het mijn missie is om elke dag een glimlach te brengen. Kleine gebaren maken een groot verschil en dat probeer ik elke dag te doen.



Bewonersraad 26/02

Benieuwd naar wat besproken werd tijdens de bewonersraad?
Je vindt het samengevat verslag hier. Neem gerust een kijkje!

1. Welke info kwam aan bod?

- Wat is een bewonersraad?
- De nieuwe donsdekens.
- De herstart van het wandelseizoen in mei.

2. Andere nieuwtjes in de kijker?

- Dag van de zorg

Op zondag 15/03 zette het woonzorgcentrum zijn deuren open in het kader van 'de dag van de zorg'. Die dag waren bezoekers van harte welkom in ons huis. Familie, vrienden en andere geïnteresseerden konden eens een kijkje komen nemen. Er werden rondleidingen georganiseerd. Tijdens deze rondleidingen konden de bezoekers zien hoe het leven in het woonzorgcentrum verloopt en hoe de bewoners hier wonen en verzorgd worden. Zo konden mensen ons huis en de dagelijkse werking beter leren kennen.

- Het uittesten van de beleef-tv

Het woon-leef-team mocht voor een paar weken een BeleefTV uittesten. Dit is een speciale tafel met een groot aanraakscherm. Je hebt hem misschien wel een paar keer zien staan in de woonkamer van het woonzorgcentrum? Op het scherm staan spelletjes, foto's, muziek en filmpjes. Door met de hand op het scherm te tikken of te vegen, gebeurt er iets. Zo kun je bijvoorbeeld een puzzel maken, een memory spel spelen, muziek uit je jeugd beluisteren of naar mooie beelden kijken. De BeleefTV is bedoeld om samen plezier te maken, herinneringen op te halen en actief bezig te zijn.

- Aanpassing aan het avondmaal-menu

Om de twee weken is er een extra warme maaltijd 's avonds. Deze maaltijd was vroeger 2-wekelijks op donderdagavond, maar sinds kort 2-wekelijks op maandagavond. We wisselen af tussen onder andere pannenkoeken, verloren brood en croque-monsieurs. Pizza en lasagne vielen bij de meeste bewoners minder in de smaak. Daarom zullen deze niet meer op het menu staan.

3. Activiteiten in de kijker

- Evaluatie van de voorbije activiteiten

De grote activiteiten in de periode januari t.e.m. februari werden overlopen. Foto's van deze leuke activiteiten vinden jullie terug in deze Rilette.

- Activiteiten in het vooruitzicht

Tijdens de bewonersraad gaven we een korte uitleg over de grootste activiteiten die gepland staan in maart, april, mei en juni. We zette enkele activiteiten in de kijker:

Buitenactiviteiten

We kijken allemaal uit naar de lente en de zomer.

We hopen op mooi en zacht weer, zodat we vaak naar buiten kunnen gaan. Vanaf mei organiseert het woon- en leefteam meer activiteiten buiten.

Zo gaan we samen wandelen, petanque spelen, gezellig in de tuin zitten of een ritje maken met de rolstoelfiets.

Strandrolstoelen

In de periode van juni tot september zullen we opnieuw twee keer gebruik maken van de strandrolstoelen. Deze stoel heeft grote, brede wielen en kan gemakkelijk over het zand rijden. We gaan dan samen wandelen naar de zeedijk, waar twee strandrolstoelen zullen staan om met de bewoners tot de zee te gaan. Wie dat graag wil, kan dan zelfs met de voetjes in het water. Dat is voor veel bewoners een mooi en gezellig moment aan zee.

Uitstap met het treintje

Naar jaarlijkse gewoonte maken we opnieuw een uitstap met het treintje. De voorbije jaren gingen we met het treintje naar kinderboerderij Het Lettenhof.

Dit jaar kiezen we voor een nieuwe bestemming: Vita Krokodil. De site is helemaal vernieuwd en ligt midden in de prachtige duinen. Er is ook een leuke speeltuin. Familieleden zijn daarom van harte welkom om ons daar te vervoegen en samen van de uitstap te genieten. Bewoners die niet kunnen meegaan met het treintje, vergeten we natuurlijk niet. Zij worden in mei getrakteerd op een gezellige uitstap naar Walraven.

Benieuwd naar alles wat op de planning staat? Bekijk de maandprogramma's die uithangen of neem een kijkje in deze Rilette.

Reacties, vragen, suggesties of klachten van bewoners?

Tijdens de bewonersraad gaven we iedereen even het woord. Er kwamen heel wat fijne reacties: Complimenten voor het woon- en leefteam. De activiteiten worden erg gewaardeerd door de bewoners, dat vinden we heel fijn om te horen. Tijdens de vorige bewonersraad werd gevraagd of er eens biefstuk of kotelet op het menu kan komen. We hebben dit besproken met de keuken. In de zomer zal er een barbecue georganiseerd worden, daar zal ook een lekker stukje vlees aangeboden worden. Dit idee werd heel positief onthaald door de bewoners die hiervan houden.



Spelblad

~ WOORDZOEKER LENTE ~

APRIL	HYACINTH	KNOPPEN	MEI	SEIZOEN	VOORJAAR
BLOEIEN	JAARGETIJD	KROKUSSEN	NARCISSEN	TREKVOGELS	VRUCHTBAAR
BLOESEM	JONGEN	LAMMETJES	NATUUR	TULPEN	WARMERWEER
GROEIEN	KALFJES	LENTEBLOEM	NESTJES	VOGELS	ZAAIEN
					ZONNIG

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

Oplossing

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

Recept rijstpap

Ingrediënten

- 500 ml kokosmelk (of volle melk)
- 75 gr rijst (bv. dessertrijst)
- 2 eetlepels suiker
- 1 theelepel kaneel
- 1 vanillestokje



Stap 1: Spoel de rijst schoon.



Stap 2: Breng de plantaardige melk aan de kook, voeg hier de suiker, het merg van een half vanillestokje aan toe en een theelepel kaneel.



Stap 4: Als de rijstpap nog een beetje zacht is haal je hem van het vuur af want hij dikt daarna nog een klein beetje in. Je kunt hem zowel warm als koud eten.



Stap 3: Voeg de rijst vervolgens toe en breng aan de kook voor ongeveer 25 minuten of tot de rijst beetgaar is.



Stap 5: Serveer de rijstpap met een snuf kaneel en eventueel wat extra kokosbloesemsuiker.

~ SAMENWERKING IN DE KIJKER ~

Valpreventie: Waarom bewegen zo belangrijk is!

Mensen vallen meestal niet door één oorzaak, maar door verschillende factoren samen.

1. Tragere reacties

Als we ouder worden, reageren we trager. Wanneer je struikelt of je evenwicht verliest, moet je lichaam snel kunnen reageren. Als dat te traag gaat, kan je je evenwicht moeilijk op tijd terugvinden en val je sneller.

2. Minder kracht om recht te blijven staan

We hebben ook spierkracht nodig om stabiel te blijven staan, zelfs zonder te bewegen. Dit is vooral belangrijk in de benen en de buik. Als die kracht minder wordt, ben je sneller uit evenwicht. Een rollator of een wandelstok kan dan goed helpen.

3. Moeilijker bewegen in de gewrichten

Onze enkels, knieën, heupen en rug moeten soepel bewegen. Als die minder goed bewegen, is het moeilijker om kleine correcties te maken wanneer je wankelt. Bijvoorbeeld bij een klein duwtje of wanneer je op een oneffen stukje grond stapt. Daardoor verlies je sneller je evenwicht.

4. Pijn en verkeerde houding

Als je pijn hebt, ga je vaak anders bewegen om die pijn te vermijden. Daardoor kunnen andere spieren of gewrichten te veel belast worden. Dat zorgt voor een verkeerde houding en maakt vallen ook makkelijker.

Hoe kunnen we vallen voorkomen?

Door regelmatig te oefenen en te bewegen kan je:

- sneller reageren,
- meer kracht opbouwen,
- de gewrichten soepeler houden, en je houding verbeteren.

Dit helpt om stabiel te staan en verkleint de kans op vallen.

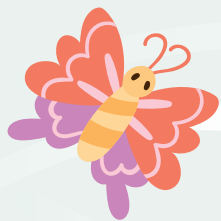
Dimitri Le Blanc (Ergotherapeut)
Chris Dhondt (Kinesitherapeut)

**IK NEEM MIJN VALRISICO
ONDER DE LOEP
EN BESPREEK HET**

**WEEK VAN DE
VALPREVENTIE**

20 TOT 26 APRIL 2026





~ KLUCHTJES ~

Agent

Rond sluitingstijd staat een agent bij een café te wachten, om te zien of hij nog wat mensen kan betrappen die met een slok of twee teveel op achter het stuur willen kruipen.

Op een gegeven moment strompelt er een vent zo blauw als een balletje en stom lazarus de kroeg uit, struikelt over de drempel, schopt de kat, hangt enige tijd aan een paal, zwalkt dan rond over de parkeerplaats. Hij probeert zijn sleutel op 5 verschillende auto's uit en in alle gaatjes vooraleer hij zijn eigen auto gevonden heeft en is nog zeker 10 minuten bezig om zijn sleutel in het deurslot te krijgen.

Alle overige bezopen bezoekers zijn intussen al lang en breed zwalkend vertrokken maar de agent heeft enkel oog voor deze ene dronkenlap. Eindelijk lukt het hem om in de auto te komen en als hij uiteindelijk al startend, hortend en stotend met de auto wil weggrijden laat de agent de bestuurder stoppen om een blaastest te ondergaan. Zelfs na meerdere pogingen en andere batterijen geeft het apparaat nog steeds 0,0 promille aan. De agent vraagt stom verbaasd aan de man hoe dat in hemelsnaam mogelijk is, waarop de man antwoordt: "Vanavond was ik Bram".

Agent: "Bram?????"

Man: "Bewust Rijdend Afleiding Manoeuvre ..."

Blondjes

Zitten twee domme blondjes in de trein zegt de een tegen de ander:

"Eerst even mijn make-up doen".

Ze pakt haar spiegeltje en zegt dan:

"he, die ken ik!!"

Zegt het andere blondje:

"Laat mij eens kijken, natuurlijk ken je die, dat ben ik!!"

~ POËZIE ~

Voor de mantelzorger

Jij die er altijd bent, stil of luid,
die zorgt, troost, ondersteunt en omhelst,
zonder dat iemand altijd ziet wat jij doet.

Jouw handen geven rust,
jouw woorden geven moed,
jouw tijd, je geduld, je liefde—
dat is goud dat niemand kan meten.

Jij mag weten dat je gezien wordt,
erkend en gewaardeerd,
want wat jij geeft, maakt het leven lichter,
voor de ander... én voor de wereld om je heen.

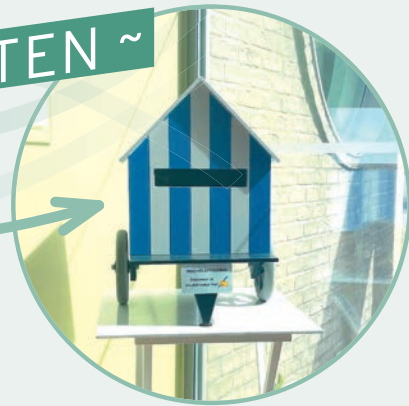
Dankjewel, mantelzorger,
voor alles wat je doet,
voor je hart dat altijd openstaat,
voor de warmte die je brengt.

Lente

't word stilaan tijd
voor zonneschijn,
Voor warmte op mijn huid,
Voor appelbloesems, blauwe lucht,
Plus vogeltjesgefluit,
Voor ijsjes en terrasjes doen,
Voor blote benen aan,
Nog even, hou nog even vol,
De lente komt eraan



~ INSCHRIJVEN ACTIVITEITEN ~



Wil je meedoen aan onze activiteiten? Dat kan op twee manieren:

- Via de inschrijving strook, die je kunt deponeren in het busje bij de ingang van het WZC.
(Inschrijfstrookjes hangen aan het kabinetje)
- Per e-mail: stuur je naam en de activiteit(en) waarvoor je wilt inschrijven naar wonenenleven@middelkerke.be

Op deze manier ben je zeker van een plekje en kunnen wij alles goed voorbereiden.

Dag van de Mantelzorg: voorstelling "En... Alles goed?"

In het kader van de Dag van de Mantelzorg organiseert CC De Branding op maandag 22 juni van 14.00 tot 16.00 uur de voorstelling "En... Alles goed?" van Fried Ringoot als bedanking voor de inzet van mantelzorgers.

In "En... Alles goed?" vertelt Fried Ringoot op aangrijpende, herkenbare én humoristische wijze over zijn ervaring met kanker. Hij belicht de moeilijkheden die mensen vaak hebben om hun gevoelens uit te drukken als patiënt, zorgdrager, naaste, vriend, kennis of collega. De grens tussen lachen en tranen is vaak dun. Het is geen voorstelling om alleen naar te kijken, je beleeft hem.

Alle info over inschrijving en prijs wordt binnenkort meegedeeld.



Zeg het ons!

Heb je ideeën? Wil je je mening kwijt?
Heb je complimentjes of een klacht?

Zeg het ons!

Noteer het in het onderstaand vak en bezorg het ons!

NAAM

WZC 'De Ril'

Oostendelaan 139 • 8430 Middelkerke

059 31 92 31

redactie@middelkerke.be

COLOFON

Openingsuren

24/24 - 7/7

Voor de veiligheid van onze
bewoners vragen we om vanaf
20u aan de deur te bellen.

Contactgegevens

Woonzorgcentrum **De Ril**

Oostendelaan 139
8430 Middelkerke
059 31 92 31

Centrum voor Dagverzorging **De Sluze**

Oostendelaan 139
8430 Middelkerke
059 31 94 05

Redacteurs

Amber Thieren, Amandine Mulot,
Kimberly Moortgat
(in samenwerking met alle bewoners en
medewerkers)