

't Zilverblad

april 2026



Voorwoord

APRILVIS

We genoten van enkele zonnige dagen in maart maar de laatste 2 weken waren terug koud en nat. Hopelijk kunnen we die maartse buien snel achter ons laten en gaan de aprilse grillen aan ons voorbij.

Want nu de lenteschoonmaak stilaan op z'n einde loopt en alles weer blinkt en straalt binnen is het tijd om naar buiten te trekken. Op zoek naar zonnestralen, nieuw leven, nieuwe energie ...

De maand start met de Goede Week en aansluitend het Paasfeest maar ook met 1 april waarbij een aprilvis niet mag ontbreken.

Wie hem eerst vindt in de maandblad mag hem bij Inne gaan rapporteren en wint een kleine attentie ...

Succes !

Team Zilverlinde

Activiteiten in de kijker

- **Woensdag 1 april** halen we de kermis naar Zilverlinde en installeert een “viskraam” zich de ganse namiddag op de parking. Plezier verzekert. Wie de meeste eendjes kan vangen wint een fantastische prijs !!
- **Donderdag 2 april** wandelen we naar onze St. Martinuskerk voor de Paasviering tegen 10u30
- **Vrijdag 3 april** kunnen jullie Leonora terugvinden in het salon om 10u30 voor een voorleessessie.
- Wie zich ingeschreven heeft kan **zondag 5 april** genieten van een heerlijk Paasontbijt in het restaurant.
- De dames van OKRA Noorderwijk zetten zich **dinsdag** weer ter beschikking in Bloesem West vanaf 10u voor al jullie herstelwerken.
- De smaakraad komt nog eens samen op **dinsdag 14 april** in de namiddag. Opmerkingen en suggesties kan je aan Simonne of Anna doorgeven.
- De babbeldinsdag is éénmalig op vrijdag deze maand, en wel op **17 april**.
- En de WEEK VAN VALPREVENTIE gaat dit jaar door van **20 tot 26 april**. Verder in dit blad al een voorsmaakje.
- **21 april** nemen we je mee in de geschiedenis van Olen en komt er iemand vertellen over de legendes overgoten met een vleugje humor. Om 10u30 op de afspraak!
- De lenteschoonmaak tijdens de Trage wandeling werd uitgesteld omwille van een maartse bui. Hopelijk blijven jullie **woensdag 22 april** gespaard van een aprilse gril.
- Zwemmen gaan we op **dinsdag 28 april** en puzzelen op **woensdag 29 april** deze maand
- We sluiten de maand af met de gebruikersraad op **donderdag 30 april** in de voormiddag.

Nieuwtjes van het huis

- Ook wij doen mee aan de actie
"KOM VAN DAT GAT AF"
en proberen via enkele leuke acties medewerkers en bewoners te motiveren om (nog) meer in beweging te komen.
- Roza Peeters staat nog steeds aan de leiding van het Klassementspel !!
- De avondwandelingen gaan terug van start
Noteer alvast **16 april, 21 mei en 18 juni** in jullie agenda.
Verzamelen tegen 18u20 aan het onthaal.
Duwers mogen zich aanmelden bij Amber.



**KOM
VAN DAT
GAT AF**

Een campagne die heel Vlaanderen
oproept om **minder te zitten en
meer te bewegen!**



Donderdag 2 april

Ga tijdens je middagpauze samen
met je collega's rond het
woonzorgcentrum!



Kom met je fiets naar het
werk!

Neem enkel de trap!





zondag 05 april 2026

PAASONTBIJT

9:00 - 12:00 uur



Info - inschrijfformulieren te verkrijgen aan inkom wzc

Vooraf inschrijven verplicht. en dit voor 02/04/2026

GRATIS APERATIEF BIJ AANKOMST

UITGEBREID BUFFET

GERESERVEERDE TAFELS

BEZOEK VAN DE PAASHAAS

GRATIS PAASEIEREN RAPEN VOOR DE KINDEREN TOT 12 JAAR.



IK NEEM MIJN VALRISICO ONDER DE LOEP EN BESPREEK HET

**WEEK VAN DE
VALPREVENTIE**

Meer weten?



www.valpreventie.be

EN WAT NOG MEER?
?



gezondheidsmakers
JE OUD NAAR EEN GEZONDE TOEGANG

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



Vlaanderen
is samen en
gezond samenleven

Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

TIPS OM VALLLEN TE VOORKOMEN



IN BEWEGING BLIJVEN

Train 3 keer per week je evenwicht en spierkracht.



STEVIG SCOEISEL

Draag goed passende schoenen die je voet volledig omsluiten.



VEILIGE WOONOMGEVING

Vraag advies om je omgeving veiliger te maken.



ZICHT NAKIJKEN

Laat je zicht ieder jaar nakijken bij je oogarts.



MEDICATIE CONTROLEREN

Laat je medicatie jaarlijks controleren bij je arts of apotheker.



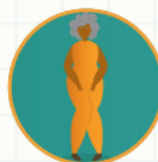
RUSTIG RECHTSTAAN

Draai voor het rechtstaan even met je polsen en enkels.



GEZONDE VOEDING

Eet voeding rijk aan calcium, eiwitten en vitamine D voor sterke botten en spieren.



TOILETBEZOEK

Last van urineverlies? Praat erover met een zorgverlener.



ZELFVERTROUWEN

Blijf bewegen om bezorgdheid om te vallen te voorkomen.



gezondheidsmakers

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND



Vlaanderen
is zorgzaam

Valpreventie.be



Avondwandeling

**Onze avondwandeling gaat weer van start!
We maken een rustige wandeling van ongeveer
30 minuten. Na afloop verwelkomen we jullie
graag in onze cafetaria voor een drankje en een
gezellige babbel.**

Zet deze datums zeker in jullie agenda:

16/04

21/05

18/06

Vertrek om 18u30.

**Ga je mee? Laat iets weten aan Joaquin, Jan,
Amber, Elise of Ellen**



KLASSEMENTSPEL

BLOESEM

**Elke maand één spel! Alle resultaten worden bijgehouden in
een algemeen klassement!**

TUSSENSTAND **Maart**

1. ROSA Peeters	55
2. LENA Van Den Brande	49
3. WISKE Theeuwes	45
4. MARIETTE Luypaers	43
5. JULIA De Rademaeker	31
6. JOSEE Peeters	29
7. MARIA Veris	28
8. HILDE Hardeman	24
8. SIMONNE Kempen	24
9. GUSTA Laenen	22
10. IVONNE Hendrickx	20
10. JOSFIN Lanslots	20
11. DENIS Mertens	19
12. DORA Verhaert	19
13. MARIA Verhulsel	18
14. LISETTE Cle	17
15. JOSEE Verstappen	14
16. JEF Truyts	11
17. ROSA De Busser	10