

't Zilverblad

juni 2025



Voorwoord

ZON ZONNIG ZONNIGER VOLLE ZON ZOMERZON

Juni

**De parel van de zomer, stralend van warmte, licht en vreugde.
De wereld ruikt naar rozen, zonnestralen dalen op ons neer.**

**De maand van zonnige dagen, lange avonden en onvergetelijke
momenten.**

**De wereld in zijn volle kracht, en wij ook.
Tijd om samen te feesten, zingen, dansen, genieten, ...**

**Noteer alvast 19 juni in jullie agenda want dan staat het mooiste
feest van't jaar op onze agenda MIDZOMERFEEST !**

Zonnige groetjes,

Team Zilverlinde



Activiteiten in de kijker

- Voor we een zomer pauze inlassen gaan we nog eens zwemmen op dinsdag **3 juni**
- Welkom op onze zomerse cocktailnamiddag die we op donderdag **5 juni** organiseren op de patio
- **12 juni** komen de leerlingen van De Kleine Wijzer langs om kennis te maken en zich te verdiepen in het thema dementie
- Het laatste puzzelmoment van dit schooljaar gaat door op dinsdag **17 juni**
- Dezelfde voormiddag gaat ook de babbeldinsdag deze maand door
- We vieren de start van de zomer met het MIDZOMERFEEST op donderdag **19 juni** in de tuin van Terra vanaf 16u
- Op donderdag **26 juni** verwachten we weer iedereen op post voor onze succesvolle avondwandeling
- Kom luisteren naar de nieuwtjes van het huis en mee nadenken en beslissen over toekomstige plannen op de gebruikersraad. Op Terra op dinsdag **24 juni** en op Bloesem op vrijdag **27 juni**

TIP VAN DE MAAND

Waarom is het goed om te blijven bewegen als je dementie hebt?

Bewegen heeft op verschillende manieren een positieve invloed op ons leven. Wetenschappelijk onderzoek wijst erop dat voldoende beweging het risico op het ontwikkelen van dementie vermindert. Maar als je geconfronteerd wordt met dementie heeft beweging nog heel wat positieve effecten.

We zetten er een aantal op een rijtje:

- Fysieke beweging zorgt voor een betere bloedsomloop en geeft een boost aan je metabolisme. Afvalstoffen worden beter afgevoerd en bouwstoffen worden sneller aangemaakt. Je algemene gezondheid gaat er dus op vooruit.
- Door meer te bewegen, loop je ook minder kans om te vallen. Bij mensen met dementie kan het coördinatievermogen gestoord zijn, waardoor ze een hoger valrisico hebben. Onderzoek wijst uit dat mensen met een hoger valrisico die bewegen minder kans hebben op ernstige breuken dan degene die veel minder bewegen. Ga niet in de zetel zitten om niet te vallen, maar ga juist meer bewegen op een veilige manier.
- Beweging zorgt voor een betere slaap. Door overdag fysieke inspanningen te leveren (bij voorkeur buiten) verbruik je heel wat energie. Dit heeft een positief effect op je slaappatroon en op de slaapkwaliteit. Beweging helpt om een verstoord dag/nachtritme bij personen met dementie op te lossen.

- Jouw eetlust wordt ook aangewakkerd door beweging. Door beweging verbruik je meer energie en krijg je honger. Personen met dementie die een verminderde eetlust hebben, kunnen op die manier gestimuleerd worden om te eten.
- Beweging zorgt voor een beter doorbloeding en heeft op die manier ook een positief effect op de werking van onze hersenen. Uit onderzoeken blijkt ook dat beweging ons denkvermogen positief beïnvloedt. Een van de elementen die verbetert, is de psychomotorische snelheid. Dit is de snelheid waarmee de hersenen bewust bewegingen aansturen. Hoe beter deze snelheid, hoe beter je dagelijkse activiteiten kan uitvoeren. Anders gezegd: mensen die meer bewegen, lijken langer hun zelfredzaamheid te behouden. Dat gaat dan weer vaak gepaard met een groter gevoel van eigenwaarde.
- Een niet te onderschatten effect van beweging is dat je deel blijft uitmaken van de samenleving, je telt mee.
- Heel wat mensen met dementie hebben depressieve gevoelens. Beweging kan deze klachten doen afnemen. Beweging heeft ook een positief effect op signaalgedrag.
- Je focust best op activiteiten waarbij de hartslag licht verhoogd, zoals bv. wandelen of fietsen.

Bron: Steyaert, J. (2025). Dementie, 50 vragen en antwoorden. Borgerhof & Lambrigts

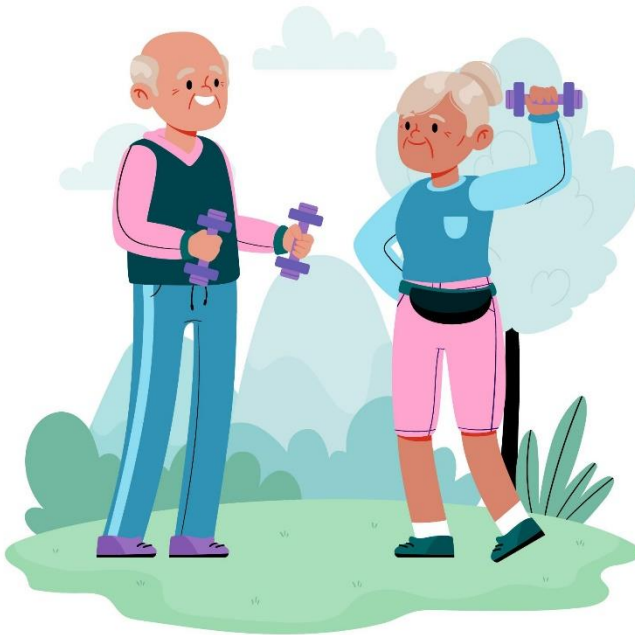
Wil je graag meer bewegen? We geven je alvast enkele tips:

- HOU JE FIT, wekelijks op dinsdagvoormiddag in de Stille ruimte
- Ochtendwandeling op maandag en vrijdagochtend, in de tuin rond het gebouw.
- Trage wandeling, wekelijks op woensdag, in de nabije omgeving

Wil je meer info over dementie?

Dan kan je terecht bij onze referentie personen dementie.

- Jan Heylen (Terra): ergoterra@wzczilverlinde.be
- Ellen Debecker (Bloesem): ergobloesem2@wzczilverlinde.be





TRAGE WANDELING

Wij zoeken nog vrijwilligers voor
onze trage wandeling!

- **Wanneer?** Woensdagnamiddag om 14u30
- **Wat?** Een uurtje rustig wandelen met bewoner
- **Achteraf?** Samen iets drinken en gezellig napraten



Heb je zin om mee te gaan wandelen
met een bewoner? laat het ons weten!



info@wzczilverlinde.be

014262620



WZC
Zilverlinde



★ COCKTAIL & MOCKTAIL BAR ★



KOM GENIETEN VAN
HEERLIJKE COCKTAILS EN
MOCKTAILS, MET LIEFDE BEREID
DOOR ONZE BEWONERS!

DJ AANWEZIG - MUZIEK, SFEER
EN GEZELLIGHEID VERZEKERD!



5 JUNI 2025

VAN 14U30 TOT
16U30

'T ZILVERHOF

GEZELLIG SAMENZIJN
VOOR PERSONEEL EN
FAMILIELEDEN BEWONERS

MUZIEK & DANS *Party*



27
JUNI

DJ
MUSIC

8
PM



1ste drankje gratis

CAFÉ DE PELIKAAN - OLEN CENTRUM

ZOMERSE KLEURPLAAT

