

# ZONNEWIJZER

HUISBLAD VAN MIJZO | ZONNEHOF



Jaargang 40  
December 2022

Wat **mijzo**  
bijzonder maakt



**INDEX:**

blz:

Index.....	1
Informatie Zonnehof / Zonnewijzer.....	2
Decemberwens .....	3
Petra Lepolder, voorwoord .....	4
Column/ drempel.....	6
Deur op slot! .....	7
100 jaar .....	8
Afscheid Carien .....	9
Patrick de Rooy Raad van Bestuur Mijzo .....	10
Sinterklaas.....	11
Kerstwens / prijsstijging Brasserie .....	12
Zomaar een dinsdag in oktober .....	13
De herfst en paddenstoelen .....	14
Momo Bedsense voor een betere nachtrust.....	16
Woordzoeker / Uitslag vorige Zonnewijzer .....	18
Norlandia peuters .....	20
Bustour Stadsgidserij .....	21
Wij namen afscheid / Oecumenische vieringen .....	24
Voorstellen Bonny Cornel .....	25
Bloemschikken / Country in Zonnehof .....	26
Personeelsfeest.....	27
Kerstmarkt .....	28
Carla van Gool afscheid .....	29
Geestelijke verzorging .....	30
Hasseltse Kapel .....	32
Mevr. José van Uden en de Hasseltse Kapel .....	34
Kijk- en voelbingo officieel gelanceerd .....	36
Amy stelt SARA aan ons voor.....	38
Het meisje met de zwavelstokjes, een kerstverhaal .....	40
Stagiaires stellen zich voor .....	42
Vrijwilligersavond.....	43
Even Puzzelen .....	44
Tilburgs hoekje/ oplossingen 'even puzzelen' .....	48
Menselijke behoeften .....	49
Petrus & Pauluskerk, parochie de Goede Herder .....	50
Protestantse gemeente .....	51
Activiteiten.....	52

*40<sup>STE</sup> JAARGANG NR. 4,*

*DECEMBER 2022, JANUARI EN FEBRUARI 2023*



**Locatie Zonnehof,**  
*Huis van de Reit*

Professor Gimbrèrelaan 24  
5037 EK Tilburg  
Tel: 013-4624000

## Mensen in onze organisatie

### **Raad van bestuur:**

Mireille de Wee  
Annet Boekelman  
Een derde lid wordt geworven

### **Locatiemanager Zonnehof:**

Petra Lepolder

### **Teammanager zorg:**

Carien Ansems

### **Teammanager zorg en welzijn:**

Corina Versteeg

### **Teammanager thuiszorg:**

Marieke Mutsaers

### **Teammanager services en dienstverlening :**

Cristel de Groot

### **Vrijwilligerscoördinator:**

Ingrid Stavleu

### **Thuiszorg Zonnehof:**

Rosa de Wijs  
Monique Verhoeve

### **Cliëntenraad:**

vacatures

### **Huurderscommissie**

(voor de huurappartementen van  
TBV Wonen):

Hanneke Bergmans  
Diny Leenheers  
Loek de Rooij

### **Redactie Zonnewijzer:**

Gerda Steijns  
Wybe Feenstra  
Hanneke de Jong  
José Jacobs  
Ingrid Stavleu

De Zonnewijzer verschijnt in de maanden : maart - juni - september - december

*Oplage: 260 exemplaren*

De volgende Zonnewijzer komt uit: **1 maart 2023**

Kopij dient uiterlijk **6 februari 2023** te zijn ingeleverd bij

*Hanneke de Jong, gastvrouw, Mail-adres: Hanneke.de.Jong@schakelring.nl*



*Alle medewerkers, vrijwilligers en bewoners  
van Zonnehof wensen  
alle bewoners, vrijwilligers en medewerkers*

*Fijne Kerst &  
Mooie Wensen  
voor het  
Nieuwe Jaar ::*





Beste Allemaal,



Het einde van 2022 komt er al weer aan. Alleen de laatste maand december ligt nog voor ons. Een maand waar ik zelf altijd naar uitkijk. Al zal deze maand misschien toch anders voelen dan voorgaande jaren. Er is momenteel genoeg om ons zorgen over te maken, onze energierekening, een oorlog in Oekraïne, onze gezondheid en daarnaast zal iedereen ook zo zijn eigen zorgen kennen.

Zelf ben ik een enorme fan van Kerstmis. Eind november komt de kerstboom van zolder en ga ik de woonkamer omtoveren in een kerstsfeer. Ook vind ik het heerlijk om naar romantische kerstfilms te kijken. Volgens mijn zoon zijn die

films allemaal hetzelfde en heb je er niets aan om ze te kijken. Nou dat ben ik niet met hem eens. Wat is het heerlijk om weg te duiken in die Amerikaanse kerstsfeer. De schattige dorpjes met hun tradities. Het aansteken van de grote centrale kerstboom, kerstkoekjes versieren, een kerstplein met stalletjes met allerlei lekkernijen, kinderen op schoot bij de kerstman. En natuurlijk het romantische verhaal, waarvan je één ding weet, aan het eind van de film komt het allemaal weer goed.

Maar bovenal is de kerstperiode voor mij een tijd van bij elkaar zijn. Het hele gezin thuis, lekker eten, samen spelletjes of een quiz doen. Buiten is het koud en binnen brand de haard.





Ook binnen Zonnehof wordt volop kerst gevierd. Op 10 december wordt voor het eerst sinds de corona periode weer een kerstmarkt georganiseerd. Wat fijn dat zo'n vaste traditie op Zonnehof er dit jaar weer kan zijn. Verder is er een kerstbingo, wordt er een kerstviering georganiseerd en is er een koor dat komt zingen. Uiteraard wordt Zonnehof in kerstsferen gebracht, waarbij een mooie kerstboom zeker niet zal ontbreken.

Tijdens de kerstdagen is er voor onze cliënten op 1<sup>e</sup> kerstdag een lunch en diner en op 2<sup>e</sup> kerstdag een brunch in de brasserie.

Deze feestelijke periode ronden wij af met een eindejaars-party op de laatste woensdag van december. Volgens mij een heel mooi programma om de kerst echt naar u toe te brengen.

Ik wens u alleen een hele fijne decembermaand toe en laten we hopen dat net zoals in een Amerikaanse kerstfilm ook onze zorgen een goed einde kennen.



Petra Lepolder



*Geboorte van Christus op een raam in de kathedraal van Straatsburg*

DECEMBER

Als u dit blad in handen neemt staan we aan het begin van de laatste maand van 2022.

We kijken terug.

Als ik het afgelopen jaar onder de loep neem weet ik niet goed wat ik ervan moet denken. Het was voor mij vooral ingewikkeld, een jaar met veel gezichten.

Gelukkig, we hebben corona voor een belangrijk deel onder de knie gekregen en de beperkingen zijn gelukkig voorbij. En dat betekent vooral dat we weer bij elkaar in de buurt mogen komen, onze kinderen en kleinkinderen weer mogen knuffelen en zomaar met elkaar een kopje koffie mogen drinken of een borreltje... Intens geluk!

Maar in dit jaar heeft ook Poetin bedacht dat hij zich door, zoals hij zelf vindt, het westen niet in een hoek wil laten drukken. En dus wil hij met harde hand terughalen wat hij in zijn ogen had verloren. En dat voelen wij hier in ons land ook maar al te goed.

Maar ook werden we er ons heel sterk van bewust dat er grenzen zijn aan de ongebreidelde groei, dat we op te grote voet leven in dit deel van de wereld en dat de aarde niet onuitputtelijk blijkt te zijn. En dus moeten we zuiniger zijn op en slimmer omgaan met de beschikbare energie en met de grondstoffen die onze aarde te bieden heeft.

Kortom: in het jaar dat maagdelijk voor ons ligt zullen we vooral ons bewust moeten zijn van alle gaven die we gekregen hebben en daarmee omgaan niet als de u vast bekende Rupsje-nooit-genoege !

Maar nu moeten we vooral genieten van een fijne decembermaand en daarna er een VREEDZAAM 2023 van maken!

Gerda



*Soms zou je wel voor eeuwig  
op de drempel willen staan  
niet heen - niet terug  
maar dit moment verlengen  
de tijd als zinloos argument  
langs je laten gaan*

2023

## EVEN DE DEUR UIT? DOE OOK DAN DE DEUR OP SLOT!

Heeft u deze poster zien hangen op het prikbord bij de toegangsdeur?

Hij hangt daar ter gelegenheid van de week van de veiligheid. Hij hangt daar om u te wijzen op het nare feit dat niet alle mensen het beste met u voor hebben.

U wordt heel dringend gevraagd om de deur niet open te laten staan als u even de post uit de brievenbus gaat halen of een praatje gaat maken met de buurvrouw, maar hem steeds achter u dicht te trekken en uw sleutel mee te nemen.

Als u de deur open laat staan wordt het mensen met niet zo goede bedoelingen erg makkelijk gemaakt even een kijkje te nemen in uw huis om er iets van hun gading te zoeken.

En laat ook niet zomaar iemand binnen in de woonvleugel. Als iemand op bezoek komt moet hij bellen en alleen als u weet wie het is laat u hem of haar binnen! Maak het mensen met verkeerde bedoelingen niet te gemakkelijk om daar te zijn waar ze niet horen te zijn.

Natuurlijk gebeurt het niet zo gauw dat er iemand kan rondlopen op de gang waar u woont, maar als dat wel gebeurt kan dat heel vervelende gevolgen hebben.

Dat wilt u niet, dat willen wij niet.

Dus:

- \* **Laat geen mensen binnen die u niet kent!**
- \* **Doe de deur op slot als u niet binnen bent!**

*Dank namens alle bewoners van Zonnehof.*

*Dank namens alle medewerkers.*



**mijza**  
ziet mij

**Week van de veiligheid**

EVEN DE DEUR UIT?  
OOK DAN DE DEUR  
OP SLOT!

**Maak het inbrekers niet te makkelijk**

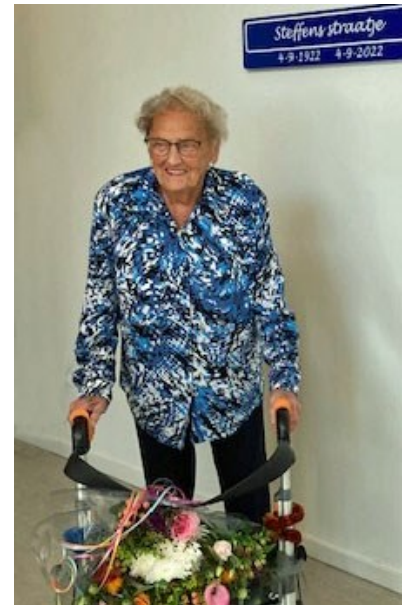
- Laat geen **onbekende personen** mee naar binnen lopen
- Geef alleen mensen die u kent toegang tot het gebouw
- Doe **altijd** de deur op slot, ook als u maar heel even weggaat
- **Sluit** ramen en deuren

Kijk voor **MEER TIPS** op [maakhetzeniettemakkelijk.nl](http://maakhetzeniettemakkelijk.nl)



# 100 jaar

Op vrijdagmiddag wordt er gericht op Zonnehof. Dan doe ik wel eens mee. Als er aan een tafel iemand te weinig is belt Nel Poulus me op en laat ik me graag overhalen. Het is altijd gezellig om je samen druk te maken over een slag meer of minder. Regelmatig kon mijn man thuis vertellen dat ik niet had gewonnen, omdat ik alsmaar zulke prutskaarten gehad gekregen. Maar met trots en ontzag vertelde ik ook vaak dat ik met twee honderdjarigen had gekaart... en als ik daarvan had verloren lag dat echt aan de slechte kaarten!!



U kent vast mevrouw van Uden en ook mevrouw Steffens. Mevrouw van Uden is inmiddels 102 en mevrouw Steffens was begin september 100 geworden. We hebben er nog een bitterbal op gegeten en voor haar gezongen. Ook had ik een afspraak met haar om in de Zonnewijzer over dit feest te schrijven. Maar toen ik eind september weer kwam rikken hoorde ik dat ze niet meer onder ons was. Ze had de honderd gehaald en dat was kennelijk genoeg. Ik was er stil van, het doet me pijn deze bijzonder vrouw niet meer aan de kaarttafel te zien. Mevrouw van Uden, er rust een taak op uw schouders...

Als je er over nadenkt is het wel bijzonder als je een volle eeuw op deze aarde mag zijn. Dat je dan af en toe wat vergeet is niet zo vreemd, want je hebt van zoveel jaren herinneringen dat je geheugen vol moet raken. Je bent dan van ná de eerste Wereldoorlog, maar al wel bijna volwassen toen de tweede begon. Je hebt de wederopbouw meegeemaakt met alle schaarste en armoede die daarbij hoorde al was de ellende van de oorlog voorbij. Vooral de woningnood van toen was dramatisch. Maar toen had je ook de leeftijd dat je trouwde en kinderen kreeg. Die kinderen zijn nu ook, als ze nog leven, bejaard en hebben zelf kleinkinderen of, zoals een dochter van mevrouw van Uden, zelfs een achterkleinkind.

In het leven van iemand die honderd is heeft de auto, waar je toen naar ging kijken, nu tot grote files geleid en het vliegtuig tot rijen op Schiphol. Mensen zijn zich steeds meer gaan reizen, de wereld gaan veroveren. Maar ook is er in die 100 jaar een einde gekomen aan de grote gezinnen en de hoge kindersterfte. Ziekten kwamen steeds beter onder controle, waardoor er nu veel oude mensen zijn. Maar de geboortebepalking heeft ook de vrouwen een grotere vrijheid gegeven.

Honderd jaar leven... Als we terug kijken laat dat een enorme revolutie zien in het leven van mensen in dit deel van de wereld. Heel veel zegeningen waar we veel zuiniger op moeten zijn dan we tot nu toe hebben gedaan. Mevrouw Steffens, wilt u daar boven, goed op ons letten en ons bewust laten zijn van onze ongelooflijke welvaart? Het was geweldig u gekend te hebben. En mevrouw van Uden, u blijft toch nog een lange tijd met ons mee kaarten? We rekenen op u.

Gerda



## UITNODIGING

Na 48 jaar werken in de zorg, waarvan 14 jaar met veel plezier op Zonnehof, is het tijd voor een nieuwe fase in mijn leven.



Ter gelegenheid van mijn afscheid is er een receptie op donderdag 8 december vanaf 13.30 uur in De Brasserie van Zonnehof

U allen bent daarvoor van harte uitgenodigd.

Mocht ik u daar niet treffen dan wens ik u alle goeds voor de toekomst!

Ik dank u voor het in mij gestelde vertrouwen.



Carien Ansems, Manager zorg en welzijn, Zonnehof

Carien, wat zal ik je gaan missen!! Jij was mijn steun en toeverlaat bij het maken van de Zonnewijzer. Bij deze klus heb ik de medewerking en inbreng van de mensen van Zonnehof altijd heel hard nodig en ja... die hadden daar toch niet altijd tijd voor. Daarvoor heb ik natuurlijk veel begrip, maar het maakte mijn werk daardoor soms niet gemakkelijk.

Maar als ik het niet meer zag zitten was jij er altijd, en dan bedoel ik ook ALTIJD.

Heel veel dank daarvoor en geniet van de prachtige tijd die voor je ligt!

Het komt je meer dan toe!

Lieve groet!

Gerda, eindredactie van dit dierbare huisblad van Zonnehof.



## Patrick de Rooij nieuw lid Raad van Bestuur Mijzo

**Met plezier kunnen we jullie berichten dat, na een zorgvuldig gelopen wervings- en selectieprocedure, de Raad van Bestuur weer voltallig is. De heer Patrick de Rooij start bij Mijzo op maandag 2 januari 2023 en stelt zich graag kort voor.**

### Directe impact

Patrick de Rooij heeft ruim 10 jaar ervaring als toezichthouder in de zorgsector. Vanuit deze functie heeft hij van dichtbij ervaren hoe groot de impact is die zorgverleners hebben op het leven van een cliënt. Die directe impact op het leven van anderen is een belangrijke motivatie voor Patrick om de overstap te maken vanuit de financiële dienstverlening en te kiezen voor de zorg. “Ik zie het vooral als een uitdaging om mijn kennis en ervaring in te zetten om de duurzame transformatie in de zorg te realiseren en de interne organisatie verder te brengen. In mijn werk ben ik resultaatgericht, gedreven, transparant en vooral gericht op samenwerking en eigen verantwoordelijkheid nemen. Mijzo is een organisatie met professionals, ieder op het eigen aandachtsgebied. Hoe mooi is het als we vanuit die passie samenwerken aan de ondersteuning van de cliënt. Ik zie het als mijn rol om samen met Mireille de Wee en Annet Boekelman de kaders te scheppen en de verbindingen te leggen van waaruit medewerkers iedere dag het beste kunnen doen voor de cliënt binnen de mogelijkheden die er zijn.”



### Balans werk – privé

Patrick woont in het werkgebied van Mijzo. In de gemeente Oosterhout. “Samen met mijn partner en onze vijf kinderen in de tienerleeftijd hebben we thuis ook de nodige uitdagingen. Ik kan enorm van mijn gezin genieten. Het is heel mooi om te zien hoe de kinderen zich ontwikkelen en dat vraagt tegelijk ook om een goede werk-/privébalans. Qua ontspanning vind ik het heerlijk om in de tuin te werken, te sporten en te wandelen. Ook vind ik het heerlijk om te fotograferen en te reizen, bij voorkeur naar natuurgebieden en in de bergen.”

### Welkom

Bestuurders Annet en Mireille: “Ons team is weer compleet met de komst van Patrick. Wij kijken er naar uit om samen met hem de noodzakelijke stappen in de transformatie van de ouderenzorg te zetten en verdere uitvoering te geven aan de maatschappelijke opdracht en strategie. We zien Patrick als een bevlogen bestuurder die met ons de aanjagersrol kan continueren.”

### Vertrouwen

“De Raad van Toezicht heeft veel vertrouwen in Patrick als persoon en in zijn capaciteiten om met Mireille en Annet en de medewerkers van Mijzo vorm te geven aan de uitdagingen waar Mijzo voor staat. We wensen hem veel succes en werkplezier toe,” vult de voorzitter van de Raad van Toezicht, de heer Victor van Dijk, aan.

Dit liedje werd, zo'n 60 jaar geleden, op Lagere School aan ons geleerd:

### IK ZAG LAATST IN MIJN PRENTENBOEK

*Ik zag laatst in mijn prentenboek  
Sint Nicolaas op zijn paard  
Met zulk een hoge hoed op  
En zulk een lange baard  
Twee knechtjes aan zijn zijden  
De één zo zwart als roet  
Die dragen met hun beiden  
Zulk een kist vol suikergoed  
Zulk een kist vol suikergoed.*



*Die kist is voor de kinderen  
Die gehoorzaam zijn en zoet  
Maar niet voor stoute kinderen  
Die hij bestraffen moet  
Die krijgen met de roede  
In plaats van lekkernij  
Die stopt hij in zijn zakken  
Die draagt hij zo opzij  
Die draagt hij zo opzij*

*O Sint Nicolaas wij houden  
Toch o zo veel van u  
En willen daarom altijd  
Zo braaf zijn zoals nu  
Altijd eerbiedig bidden  
Op tijd naar school toe gaan  
Dan vinden wij op uw feestdag  
Een klomp met lekkers staan*







## Prijsstijgingen Brasserie

Als gebruiker van onze Brasserie heeft u ongetwijfeld gemerkt dat we onze prijzen hebben moeten verhogen.

De laatste maanden lagen de inkoop-prijzen van de producten regelmatig hoger dan onze verkoopprijzen en deze stijging zet nog steeds door.

Daarom hebben wij, in overleg met onze centrale cliëntenraad, moeten besluiten om een prijswijziging door te voeren in al onze winkels en restaurants en dus ook in de Brasserie van Zonnehof.



Omdat dit besluit snel doorgevoerd moest worden, is de communicatie met u hierover niet goed verlopen. Onze excuses hiervoor.

We vertrouwen echter wel op uw begrip voor de prijsstijgingen.

Petra Lepolder

## Zomaar een dinsdag in oktober.....

De studenten zijn weer gestart met hun opleidingen en zo nu en dan komt er een haffeltje naar Zonnehof om er samen wat leuks te doen. Ook team welzijn probeert zo zijn steentje bij te dragen aan leuke activiteiten.

Zo gebeurde dat ook op die dinsdagochtend toen er om half 10 zes fanatieke studenten stonden die wel even met de bewoners van de pg groepen komen bewegen. Ze studeren allemaal psychologie en zien wel waar ze later op uitkomen voor hun beroep. De wereld ligt nog open. "Een mooi gebouw" zegt de een, "ja heel modern", zegt de ander die hier later ook wel wil wonen.

We gaan wat spullen klaarzetten, de kegelbaan, de sjoelbakken, want bewegen is goed voor de armen, benen en rug. We willen dat onze mensen zo lang mogelijk een beetje soepel blijven.

Om tien uur gaan we de bewoners ophalen en dat vinden ze toch wel erg spannend. En binnen zo'n groepje zie je al meteen verschillen. De een loopt voorop en de ander verschuilt zich wat achter een ander. Deze wereld is toch wel erg onbekend en ze weten niet goed wat ze kunnen verwachten. In theorie uitleg geven is interessant, maar de praktijk blijkt toch even wat anders.

Voorzichtig wordt er wat kennism gemaakt. We nemen de bewoners mee naar de Brasserie en starten daar met koffie en thee. Hoe mooi om te zien hoe die zes jongelui op elkaar geperst staan, want wat moeten ze nu doen?? Kan ik praten, durf ik wel bij hen te gaan zitten, wat als ze niets terugzeggen?? Het probleem van de jonge mens in een onbekende wereld.

Maar wij lossen dat gewoon op: we zetten de studenten tussen onze mensen, wij starten met gesprekjes en grapjes en ze zien dat het helemaal niet zo moeilijk is. Warmte en aandacht, vriendelijkheid en een gulle lach doen wonderen.

Op een gegeven moment zijn de studenten er doorheen en durven ze. Ze spelen met de bewoners het parachutespel, ze gaan kegelen en sjoelen. Je ziet dat beide groepen plezier hebben en daar gaat het om.

De studenten gaven aan veel geleerd te hebben in deze korte tijd. Dat vinden wij ook en misschien zit er binnen zo'n groepje toch eentje die later gaat kiezen voor de ouderenzorg. Dat zou mooi zijn...



Henriette  
Woongroep  
34-36



## De herfst en Paddenstoelen

*Inktzwammen, vliegenzwammen, eekhoortjesbrood, elfenbankjes, oesterzwammen: als ze in alle soorten en maten plotseling overal uit de grond schieten, dan weet je dat het herfst is. Hoe komt het toch dat paddenstoelen in dit jaargetijde ineens zo goed gedijen?*

Dat heeft te maken met typische herfstweer. In de herfst verandert het weer snel. De dagen worden korter, het is minder warm, het regent en waait vaker en harder. Al die dingen zorgen ervoor dat de blaadjes, eikels en noten van de bomen vallen en de natuur een beetje sterft. En dat betekent dat er plotseling heel veel voeding op de bodem in het bos is voor de bijvoorbeeld de eekhoorn maar zeker ook voor de paddenstoel.

Laten we beginnen bij het begin. Een paddenstoel is geen plant maar een schimmel. Schimmels zijn er het hele jaar door. In de grond liggen complete netwerken van schimmeldraden en ook in veel bomen zitten ze, maar daar zien wij eigenlijk niets van. Schimmels leven van organisch materiaal: hout, bladeren, naalden, ga zo maar door. Daardoor hebben ze ook een belangrijke rol in de natuur. Meer dan 90% van de afbraak van organische reststoffen gebeurt door schimmels. Zonder schimmels zou een bos in zijn eigen afval verstikt raken. Zo brengen schimmels dit materiaal weer terug in de voedselkringloop in het bos. Want er zijn allerlei soorten dieren, zoals bij reeën, eekhoorns, egels, muizen, slakken en mestkevers die paddenstoelen eten .



Vliegenzwam

De ene dag zie je nog niks, de volgende dag kan er al een joekel van een paddenstoel staan. Hoe kan dat zo snel? Dat heeft te maken met de manier waarop paddenstoelen groeien. De cellen in een schimmel zuigen zich helemaal vol met het water dat in de herfst plotseling in overvloed beschikbaar is en dat gaat supersnel.

### Andere seizoenen

Toch zie je ook wel eens paddenstoelen in de lente of de zomer, met name tijdens een relatief koele en natte periode. Onze zomers kunnen per slot van rekening ook flink nat zijn. Ondanks dat er in theorie voldoende water beschikbaar is, gedijen paddenstoelen in de zomer minder goed. Te veel zonneschijn, te hoge temperaturen en vooral droogte, daar kunnen ze slecht tegen. Bovendien is de voedselvoorraad in de herfst nu eenmaal vele malen beter. Van kou houdt bijna geen enkele paddenstoelenssoort, dus bij echt winterweer zie je ze vrijwel nooit.



## Boomzwammen

Als een boom omvalt in het bos ligt hij precies op de goeie plek, beschut tussen andere bomen in contact met de vochtige ondergrond, het perfecte milieu voor paddenstoelen en boomzwammen, die ook vaak prachtige vormen en kleurschakeringen hebben.



*Tonderzwam*



*Gewoon elfenbankje*

## Soorten en maten

Er zijn heel veel soorten paddenstoelen in allerlei vormen en maten. Die hebben allemaal hun eigen voorkeuren en groeiwijzen. De vliegenzwam kennen we allemaal wel, de inktzwam en het elfenbankje ook. Maar er zijn er veel meer in Nederland komen ruim 5000 verschillende soorten voor.

## Oesterzwammen kwekerij in Tilburg



Wij mensen eten ook paddenstoelen zoals champignons en oesterzwammen. Deze laatste staan bekend als goede en duurzame vleesvervangers. In Tilburg is er al enige tijd een oesterzwammen kwekerij. Die worden daar op koffiedik gekweekt. Dat blijkt een ideale schimmelbodem te zijn. De oesterzwam groeit er zeer goed op. En dat koffiedik wordt opgehaald bij de Tilburgse horeca en grote kantoren. Dat ophalen gebeurt met een elektrische bestel auto, dus milieuvriendelijker kan het bijna niet. Het leuke is dat die oesterzwammen weer door diezelfde Tilburgse horeca worden gebruikt in hun recepten. Er worden trouwens ook bitterballen, kroketten en saucijzenbroodjes van gemaakt. Ik heb geen aandelen in dat bedrijf maar je kunt het kopen bij “Un Bietje Groen” aan de Koningshoeven 62 in Tilburg. Eet smakelijk.

Wybe Feenstra

## Een betere en goede nachtrust dankzij de MOMO BEDSENSE

U zult wel denken “wat is dat nou weer? Een pilletje of een computer die slaapliedjes zingt ?” Wij, de redactie, wilden dat ook wel een weten, en maakten een afspraak met kwaliteitsverpleegkundige Bonny Cornel en Tim de Jongh van de technische dienst.



Bonny Cornel stak van wal met een enthousiast verhaal. Wat is het geval ? Op Zonnehof begeleiden beiden een uitgebreide proef om de bewoners tijdens de nacht beter en efficiënter te volgen. Nu moet de nachtdienst meerdere keren de kamers in om te zien of er zorg nodig is. Dat geeft vaak onrust bij de bewoner en het kan ook voorkomen dat de zorg net iets te laat komt en iemand uit bed is gevallen of al langer uit bed is dan nodig. Het nieuwe systeem zorgt voor een veiliger en beter slaapmilieu.

De ‘bedsense’ is een matje dat over de hele breedte van het bed op borsthoogte onder het matras wordt gelegd. In dat matje zitten sensoren (waarnemers), die reageren op de bewegingen, de hartslag en ademhaling en op onregelmatigheden tijdens de slaap van de bewoner. De signalen van de sensoren worden draadloos doorgezonden naar de mobiele telefoon of tablet die de verzorgende en of verpleegkundige bij zich draagt. Hierop hebben zij een overzicht van de hele afdeling, waardoor zij direct op het juiste moment en op de juiste plaats in actie kunnen komen. Zij hoeven nu niet meerdere rondes te doen, kamerdeuren te openen, lichten aan te doen en zo, zodat de bewoners lekker rustig kunnen doorslapen. En de werkdruk voor de nachtdienst wordt minder.

De signalen die de Momo Bedsense zendt kunnen per bewoner apart ingesteld worden.

Als dat is ingesteld kan de verzorging van de bewoner bijvoorbeeld zien

- of hij of zij rustig slaapt,
- hoelang hij of zij al rustig in slaap is,
- of er een ongewone activiteit is,
- of de bewoner uit bed gaat,
- hoe lang hij of zij al uit bed is ,
- of er een afwijkende hartslag of ademhaling is.

De gegevens over een bepaalde tijdsperiode kunnen ook bewaard worden in een overzicht om zo het nachtritme in kaart te brengen en daardoor nog gerichtere en betere zorg te kunnen geven. En dat kan uitgebreid worden met nog een aantal signaleringen.

## PRIVACY

Maar hoe zit het met de privacy, want het zijn toch wel heel persoonlijke gegevens? Volgens Tim de Jongh is dat is goed geregeld. Het systeem heeft GEEN verbinding met 'de rest van de wereld'. Ook de mobiele telefoons en tablets waarop de gegevens zichtbaar zijn, zijn aparte apparaten die binnen Zonnehof blijven.

## NOG MEER INFORMATIE

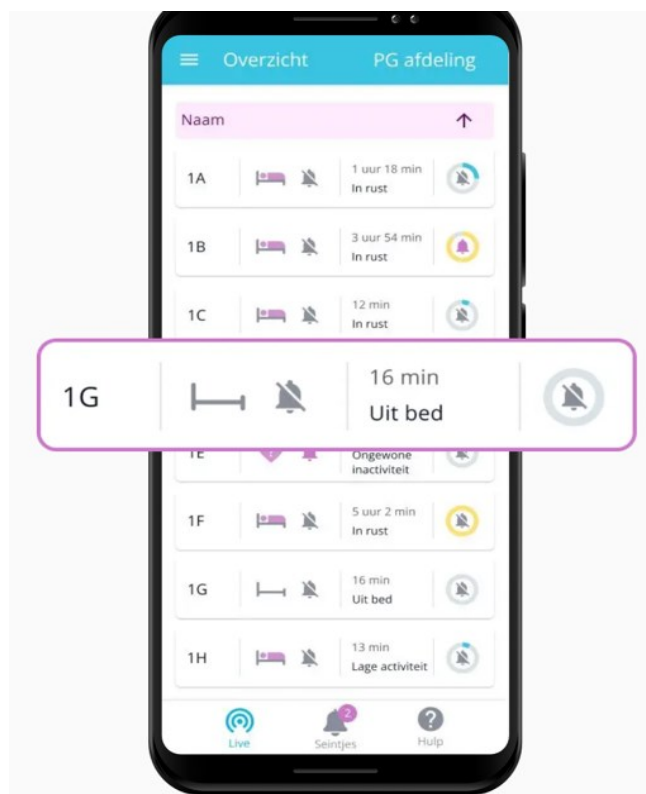
Maar ik wilde nog wel wat meer van dit systeem weten en ben op internet naar informatie gaan zoeken.

Het systeem blijkt een Nederlandse uitvinding te zijn en wordt door het bedrijf Momo Medical geproduceerd. Het is ontwikkeld door Menno Gravenmaker, elektrotechnicus, o.a. in samenwerking met TNO Delft. De ontwikkeling gaat nog steeds door en de door uitwisseling verkregen ervaringen worden weer verwerkt in het product. Zo ontdekten de ontwikkelaars dat men aan bepaalde bewegingen kan aflezen of iemand van plan is om op te staan. Ze zijn toen een onderzoek gestart naar specifieke bewegingsindicaties die kunnen voorspellen of iemand op gaat staan. Dat betekent dat het gesig-naleerd wordt **voordat** iemand daadwerkelijk opstaat waardoor valincidenten beter voorkomen kunnen worden. Op dit moment signaleert het systeem ca. 30 tot 60 seconden van te voren of de bewoner het bed wil verlaten. Het systeem is zelflerend en kan na een bepaalde tijd de bewoner zelfs automatisch herkennen.

Op dit moment zijn al meer dan 4.000 systemen geleverd. De systemen worden volgens de website van Mono Medical niet verkocht maar worden gehuurd door de zorginstellingen. De proef op Zonnehof is op 4 oktober j.l. gestart en wij zijn zeer benieuwd naar de ervaringen van dit innovatieve systeem in de komende tijd.

Als U nog meer informatie wil kijk dan op de volgende websites:

<https://www.innovationquarter.nl/item/betere-nachtrust-in-verpleeghuizen-met-bedsense-van-momo-medical/> en <https://momomedical.nl/>



*Voorbeeld van wat de nachtdienst ziet van een aantal bewoners op de mobiele telefoon/tablet.*

## Woordzoeker

Een grote en lekkere woordzoeker, voor een ontspannen uurtje puzzelen.

De overgebleven letters vormen vier nieuwe woorden.

Kunt u die vinden?

BAGUETTE	CRUNCHY	KROKET
BAKKEN	FRIET	LOEMPIA
BAKLAVA	FRITUREN	MAISCHIPS
BESCHUIT	GEROOSTERD	MUESLI
BISCUIT	GESUIKERD	PAPRIKACHIPS
BITE	GRILLEN	PISTOLET
BITTERBAL	HARD	PIZZABODEM
BLADERDEEG	JANHAGEL	POPCORN
BREEKBAAR	KAAKJE	RAGOUTBAKJE
BROS	KAASSOUFFLE	RIBBELCHIPS
CANTUCCINI	KAASSTENGEL	RIJSTWAFEL
CORNFLAKES	KNACKEBROD	SOEPSTENGEL
CRACKER	KNAPPEND	SUIKERDEEG
CRISPY	KNAPPERIG	TACOCCHIPS
CROISSANT	KNISPERIG	TOSTI
CROSTINI	KOEKJES	VISSTICK
CROUTON	KRAKELING	ZOUTJES

Heeft u de oplossing gevonden schrijf die dan samen met uw naam op een briefje en geef die af bij de gastvrouw, Hanneke de Jong.

De oplossing van de puzzel uit de Zonnewijzer nr 3 was:

*Honingbijen vormen staten of volken*

De prijswinnaar is: C.J.M. Krol, Prof. Gimbrèrelaan 22-24. Proficiat!

U kunt uw prijs ophalen bij Hanneke de Jong



# krokant



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





Een verhaaltje vanuit Norlandia Zonnehof.  
Wij zijn bezig met het thema Herfst/Reuzen en Kabouters. Nu alle bladeren van de bomen vallen kunnen we met de kinderen knutselen en activiteiten doen gericht op herfst. We hebben buiten bladeren gezocht en daarmee geknutseld.

We hebben wat foto's gemaakt voor jullie.

Aankomende periode is voor de kleine kinderen een spannende tijd. Sinterklaas komt in het land en dat zorgt wel voor de nodige spannende momenten. Sint en zijn Pieten zullen niet echt langskomen bij de kinderen van Zonnehof maar we hebben natuurlijk wel een viering met wat lekkers om te eten en misschien brengt de Sint ook nog een cadeau langs.

Geniet van de donkere dagen en zorg goed voor elkaar!





## Je gooit er een kwartje in ... en hij praat voor een gulden!

Deze zin kwam uit de mond van de stadsgids die zondag 2 oktober ons door Tilburg leidde. In dat weekend bestond Stadsgidserij Tilburg 25 jaar, u heeft er in eerdere Zonnewijzers al over kunnen lezen. Deze organisatie bestaat uit een groep vrijwilligers die in al die jaren al duizenden wandelingen hebben verzorgd. Maar deze trip is wel een heel bijzondere, want aan wie kun je beter over de geschiedenis van de stad vertellen dan aan mensen



die daar al zo'n jaar of tachtig van hebben meegemaakt en zich er dus nog veel van herinneren.

Zondagmorgen was er al een tour geweest, ik heb me mogen aansluiten bij de busrit van 's middags. Want we maakten deze tocht met een prachtige, ook voor rolstoelen toegankelijke bus en een uiterst bekwame chauffeur die ons door de smalste straatjes en lastigste bochtjes loodste. En degene die ons alle verhalen vertelde was Peter Reijnen. Ik kende hem nog van een aantal jaren geleden toen hij deel uitmaakte van de cliëntenraad van Zonnehof en hij wilde deze tocht met ons dus wat graag doen.

We zijn twee volle uren onderweg geweest. Het was heerlijk zonnig weer en de stemming was opperbest! We hebben heel veel plekjes in de stad gezien en Peter maar vertellen... "Zo'n 400 jaar geleden bestond Tilburg niet zoals het nu is, maar was en een verzameling kleine buurtschappen, herdgangen, die langzaam aan elkaar gegroeid zijn. Het woord 'herdengang' heeft te maken met de 'gang van de herder', het gebied dat door een schaapskudde op één dag werd begraasd. En schapen waren er toen veel. De vele driehoekige pleintjes die we gezien hebben, Korvel, Wilheminapark, Heuvel, herinneren er nog aan, het zijn de knooppunten van de wegen toen.

We zijn aan 'dees kaant' begonnen, want daar ligt Zonnehof, maar na een bezoek aan het onderwijsgebied, Prof. Cobbenhagenlaan en Universiteit, gingen we snel naar 'ginnekaant'.



Om van deze naar de andere kant te komen moet je de spoorlijn passeren, vroeger een heus obstakel voordat burgemeester Becht het ‘hoogspoor’ liet aanleggen. Daardoor werden de overwegen in de stad, die vaak heel lang dicht waren, vervangen door ‘onderdoorgangen’. Aan de andere kant van het spoor dus kwamen we al snel bij de Hasseltse kapel aan het Hasseltplein, ook zo’n driehoek. Bij dit oudste monument van Tilburg werden we tot onze grote verrassing opgewacht door “Rooie Stien”. Met haar handtas kwam ze de bus in om eens te zien wie daar allemaal inzat. Natuurlijk zwaaide ze met haar tas, maar ze onthulde ons ook een geheim: er zit geen baksteen in maar een fleske Schrobblèr. Wel in een stenen kruik. En ze trakteerde er op heuse Hasseltse -kapel-meimaand-snoep: stroopsoldaatjes, zoethout,



spekkies... Hmmm!



Na een stukje Ringbaan zijn we afgeslagen naar de Goirkestraat, een prachtige weg waaraan in het begin van de vorige eeuw diverse textielfabrieken stonden met de daarbij behorende riantefabrikantenwoningen. Een van die textielfabrieken is er nog. Daarin is nu de geschiedenis van deze industrie te zien: ‘Het Textielmuseum’, een landelijk bekend monument waarin niet alleen

veel getouwen te zien zijn maar ook textielkunstenaars de ruimte krijgen om te experimenteren, te ontwerpen en kunstwerken te ontwikkelen. Bij dit gebouw staat ook nog een van de vijf schoorstenen die er nog over zijn van het rijke textielverleden. Aan de Goirkestraat staat ook de Goirkese kerk, een neogotische bouwwerk dat in 1843 door bisschop Zwijsen is ingewijd en inmiddels tot rijksmonument is verklaard. In deze kerk droeg Peerke Donders zijn eerste H. Mis op, wat nog te zien is in een van de vensters. En laat Peerke nou in levende lijve op het kerkplein naar ons staan zwaaien!!! Voorzichtig stak hij de weg over en kwam de bus in om te vertellen over zijn werk bij de melaatsen in Suriname. Van de zalig verklaarde Peerke (om heilig te worden verklaard moet nog een wonderbaarlijke genezing door zijn toedoen worden ontdekt) kregen we allemaal een klein houten kruisje en de zegen.





Daarna zijn we weer teruggegaan naar 'dees kaant' en hebben daar onder andere de AaBe fabrieken gezien, die inmiddels tot winkelcentrum zijn omgebouwd, en 'd'n Ophef, de ophaalbrug over de Piushaven, die de oostkant van de stad met het centrum van de stad verbindt. Natuurlijk zijn we ook over de Heuvel gereden en de Paleising, langs het Paleis dat koning Willem II in Tilburg heeft laten bouwen, maar dat pas opgeleverd werd nadat hij is gestorven. Op voorwaarde van het Rijk is het toen de Rijks-HBS geworden waar onder anderen Vincent van Gogh leerling is geweest. Tegenover het paleis lag de 'Koningswei', daar waar nu het Koningsplein is. De 'koningin van de



'Koningswaai' was Pieta Melis, een bekende volksfiguur met hoge hoed en een dikke sigaar in de mond. Zij woonde in de Oranjestraat en zwaaide de scepter over die volksbuurt. (Jambalaaï, de Koningswaai, Pieta Melis, rôkt sigare en sigretten tot ze schèèl is). Ook zij stond ons op te wachten en kwam vertellen over haar werk in de Koningswaai. Opvallend vond ik dat ze ons vroeg wie ook al weer haar man was. Zou dat gekomen zijn door de Schrobbelèr waarvan ze veel hield en die ze ook ons uitdeelde? Op internet kon ik vinden dat ze in 1928 trouwde met Toon Claesen, met wie zij een café uitbaatte en dat ze in 1937 een winkeltje begonnen in de Anna Paulownastraat, genaamd Huize van Tom-Tom.



Gids Peter had geen tijd om ook dat nog allemaal te vertellen. En toen we, niet lang daarna stopten voor de deur van Zonnehof had hij "geen spiers mir" om nog één woord uit kunnen brengen. Hij was erg toe aan een koel biertje en dat was hem gegund. Want wat een heerlijke middag heeft hij, en natuurlijk ook de chauffeur en de organisatie Stadsgids-erij ons bezorgd!!

Heel veel dank!!

Gerda



Wij namen afscheid van:

overleden:

Mw. CH van Dijck- van Iersel	22.44	26-aug-22
Dhr. MAF Cloin	WG 32	27-aug-22
Mw. DOL Bruns-vd Brink	22.02	29-aug-22
Mw. CJC Steffens-Groenen	22.43	24-sep-22
Mw. ACM van Kerckhoven – Jurriëns	WG 32	28-sep-22
Mw. MWMG Verhoeven- van Woerkom	WG 38	4-okt-22
Mw. A Palmen - Bijlsma	WG 30	4-okt-22
Dhr. CJM Krol	22.24	7-okt-22
Dhr. P de Koning	22.32	27-okt-22
Dhr. AJM Remeijns	22.33	31-okt-22



## Oecumenische Kerstviering

Donderdag 22 december (Brasserie) 10.30 uur



Dag allemaal,

Ik wil me graag op deze manier aan u voorstellen.

Ik ben Bonny Cornel 38 jaar en woon in Tilburg. Ik heb een man (Mark) en twee kinderen (Romy die 3 jaar is en Tess van ruim 1,5 jaar).

Sinds 1 oktober ben ik 28 uur per week bij jullie in de Zonnehof werkzaam als HBO- kwaliteitsverpleegkundige.

Op mijn 18<sup>de</sup> ben ik begonnen aan de verpleegkundige opleiding in Bergen op Zoom. Vijf jaar later ben ik in Tilburg gaan wonen en daar ook gaan werken in het Elisabeth ziekenhuis

(afdeling chirurgie gastro-enterologie). Weer vijf jaar later ben ik begonnen in de PI Tilburg (penitentiare inrichting, de gevangenis dus). Toen deze moest sluiten ben ik naar de PI in Vught gegaan. Totaal heb ik 11 jaar als justitieel verpleegkundige gewerkt, maar ik deed er nog veel naast. Ik was bijvoorbeeld assessor, (trainen en examineren van verpleegkundigen), kerngebruiker van het Elektronisch Patiëntendossier (EPD) en voorzitter van de Verpleegkundige Advies Raad (VAR) en wondverpleegkundige.

De ouderenzorg is me niet geheel onbekend, want de zorg is iets als fietsen, je verleert het nooit. Dus als het nodig is steek ik graag mijn handen uit om te helpen.

De rol als kwaliteitsverpleegkundige in Zonnehof moet nog wat vorm krijgen, het is net waar vraag naar is en welke verbetervoorstellen of kwaliteitsvoorstellen er zijn. Zonnehof is een huis dat binnen Mijzo is aangewezen als innovatielocatie. Dat betekent dat nieuwe ontwikkelingen in de zorg hier kunnen worden uitgetest. Een voorbeeld daarvan is de Momo Bedsense, waarover u elders in dit blad kunt lezen. Zo'n proces begeleid ik, maar ook bijvoorbeeld de organisatie van de griepvaccinatie. Ook volg ik de voortdurende bijscholing van de zorgmedewerkers en ben ik een luisterend oor op de afdelingen. Het betekent dus dat ik vooral overstijgende dingen ga oppakken. Denk aan de helikopterview, een toezicht op de zorgwerkzaamheden en kwaliteitsverbeteringen. En daarmee, zoals velen zeggen, de rechterhand van Corina (de teammanager) zal zijn.

U zult mij de komende tijd regelmatig in de wandelgangen zien en bij de woongroepen. Spreek me vooral aan als er vragen zijn!

Ik kijk er naar uit om een mooie tijd hier te gaan hebben samen met jullie.

Bonny





Je begint met een pompoen.  
En wat bossen bloemen  
en groen...  
Na een fijne middag en  
een heerlijke puinhoop...  
schoonheid!!!



Het was een zeer geslaagde middag met  
countryzanger Leon Gallaway.  
Ook gaf de line dance groep van Zonnehof  
ook een demonstratie en kwamen voor  
deze middag uit Amerika over vliegen,  
Dolly Paton, Lynn Anderson, Billie Jo Spears  
en Linda Rondstadt. Het moet niet gekker  
worden op Zonnehof.!!







Op 29 september hebben we een groot Zonnehoffeest voor alle medewerkers gehad. Deze avond was bedoeld om ook vooral na de afgelopen jaren (corona) gezellig samen te zijn en te verbinden. Er zijn natuurlijk ook in deze jaren heel wat nieuwe collega's in Zonnehof komen werken.

De avond begon om 17:30 uur. Na de inloop was er een heerlijke barbecue. Daarna werd er een heuse pub-quiz gehouden. De medewerkers waren in gemixte teams verdeeld en kregen verschillende vragenrondes, waaronder een muziek ronde, films- en serieronde, Zonnehof-ronde, van-alles-watronde en raad-het-plaatje. Tijdens de muziekronde werd er volop geswingd en gedanst. De avond werd natuurlijk afgesloten met de prijsuitreiking. Hierbij kreeg het team met de minste punten als presentje een heerlijke reep Toblerone en een puzzelboekje. De boodschap daarbij was natuurlijk dat ze met dit boekje nog eens konden puzzelen om zo een volgende keer niet als laatste te eindigen.



Voor de winnaars was er een leuk cadeautje van Rituals.

De avond eindigde om 22 uur.

We kunnen terugkijken op een zeer gezellige en geslaagde avond die zeker voor herhaling vatbaar is!

## **PERSONEELS- FEEST**





**Kerstmarkt in Zonnehof**  
**Zaterdag 10 december**  
**11.00 uur - 16.00 uur**

**Er is te koop:**

- \* Sjaals, handschoenen, tassen
- \* Snoep van Van Den Dries (Hasseltse Kapel)
- \* Verse kerststukjes van bloemenwinkel 't Laar
- \* Sieraden
- \* Kerst-attributen
- \* Fitts mode
- \* Zelfgemaakte spulletjes van de Bezige Bijtjes
- \* Nagels lakken voor € 3,-

**Vincent Boot speelt kerstliedjes op de piano  
ook de Kerstsman is aanwezig!**

***Het is niet mogelijk met de pin te betalen!***





## Ik deed wat er nodig was...

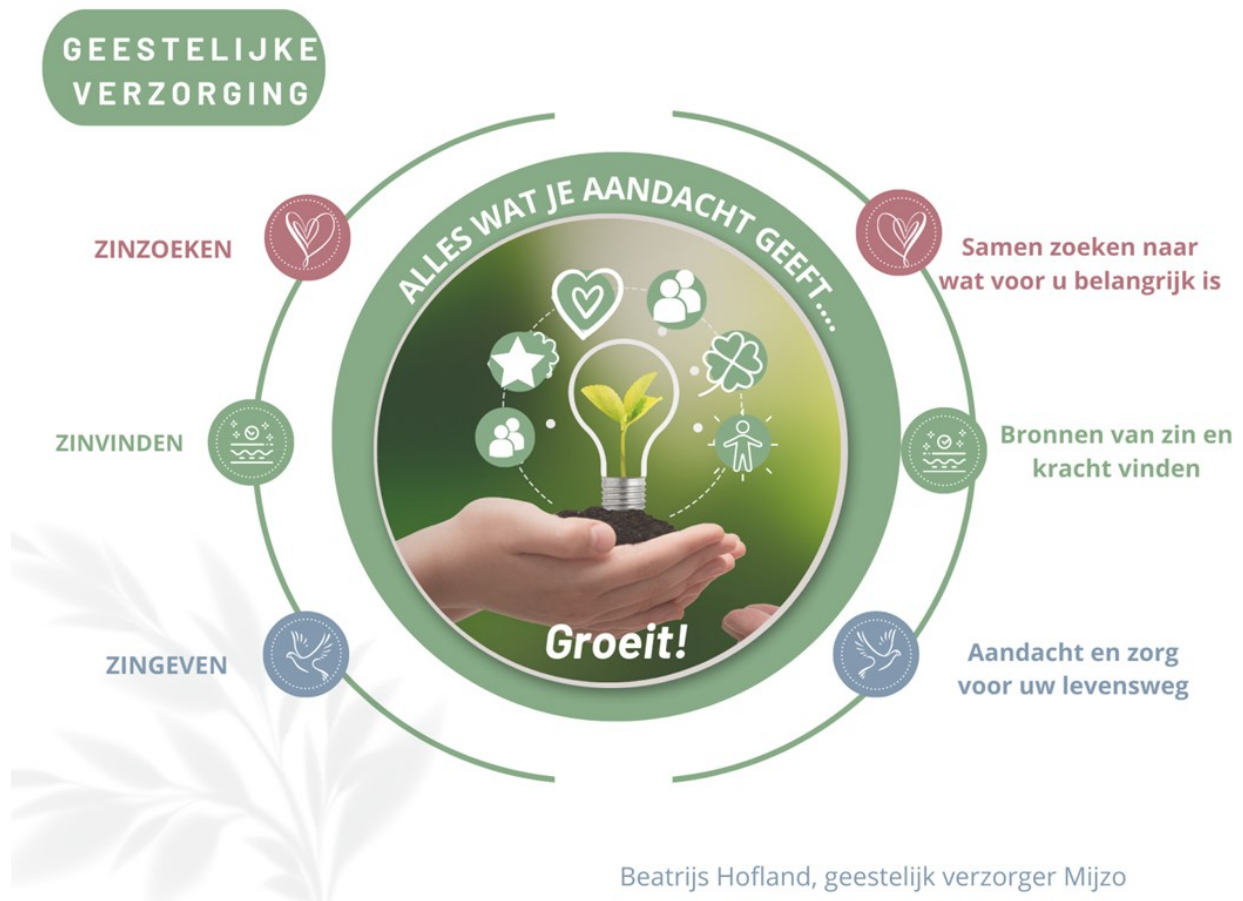
we kennen haar allemaal, Carla van Gool. Ze loopt al heel lang in Zonnehof rond. Dat betekent dat ze er ook al was in het 'oude gebouw'. En dat ze ook het tijdelijk verblijf in de Duynsberg mee heeft vormgegeven. En natuurlijk was ze ook bij de verhuizing terug naar het nieuwe gebouw. Dat gebeurde in 2014, inmiddels dus acht jaar geleden. Carla heeft veel ontwikkelingen in Zonnehof en in de zorg meegemaakt en nu ze 66 is gaat ze van haar pensioen genieten.

Carla is 21 jaar geleden in Zonnehof begonnen. Daarvoor werkte ze in een dierenspecialzaak. Ze kon dat na een aantal operaties niet meer aan en kwam via een regeling in Zonnehof terecht. Daar heeft ze zo ongeveer overal voor gezorgd, behalve in de echte zorgtaken natuurlijk, want daarvoor was ze niet gekwalificeerd. Er blijft dan in zo'n huis nog heel veel over: koffie inschenken, maaltijden mee uitserveren, maar ook praatjes maken met de bewoners, spelletjes doen en diverse activiteiten ontwikkelen en begeleiden. Vooral in de dagbesteding in de woongroepen vond ze voldoening, want knutselen doet ze graag en nu zeker ook met haar kleinkinderen, die daar van genieten.

Ze kijkt met heel veel plezier terug op de periode van de nieuwbouw, toen een groep van 23 bewoners zes jaar in een aparte afdeling in de Duynsberg woonde. Samen met Henriëtte van Broekhoven runde ze daar het 'gezin' en dat was die twee wel toevertrouwd. Ze waren daar, zeg maar, eigen baas en dat was reuze gezellig. Terug in de grote organisatie in het nieuwe gebouw moest ze opnieuw een plekje zoeken. Een belangrijke verdienste van Carla was de opbouw van het "Supertje" het winkeltje waar de bewoners voor de eerste levensbehoeften terecht konden. Ook heeft ze veel zorg gegeven aan de religieuze diensten die ze samen met Hans Strijards organiseert. En niet te vergeten de heel stemmige stilteruimte die ze onderhoudt. Steeds verse bloemetjes, blaadjes aan de 'herdenkingsboom', allemaal van die stille zaken die niet opvallen, maar gemist zullen worden als Carla ze niet meer doet. Want ze telt de weken af dat ze nog actief zal zijn in Zonnehof. Als het jaar 2022 klaar is, is ook Carla klaar. Ze is dan inmiddels verhuisd naar een appartement in Rijen. En hoe het dan verder moet met al die dingetjes die nou eenmaal iemand moet doen? Het wrange van moderne organisaties is dat die strak zijn gestructureerd en er eigenlijk niet echt een plaats is gecreëerd voor dit soort taken. Daarvoor zijn in deze tijd vooral vrijwilligers van belang, maar die zijn eigenlijk alleen maar 'te gast' en niet 'in dienst'.

Daarom Carla, namens alle mensen van Zonnehof: je zult gemist worden, daar komen we nog wel achter. Heel veel dank voor je enorme inzet! Geniet van je vrije tijd en je kleinkinderen. Het is je van harte gegund!

Gerda



Dag, ik ben Beatrijs Hofland, geestelijk verzorger voor Mijzo.

Net als op andere Mijzo locaties is het de bedoeling dat er een vaste geestelijk verzorger komt die je kunt vragen voor directe begeleiding van bewoners. Deze functie komt er dus iets anders uit te zien dan jullie van mijn voorgangers gewend waren. Een geestelijk verzorger kan helpen als het leven op wat voor manier dan ook vastloopt.

Deze begeleiding is er voor:

- bewoners van Zonnehof en hun naasten
- medewerkers (in overleg met je teammanager)

### Wanneer kun je me vragen?

Als je merkt dat een bewoner

- \* het moeilijk vindt om met de situatie om te gaan
- \* vaak erg verdrietig is
- \* aan het einde van het leven is gekomen en daar begeleiding bij nodig heeft
- \* iemand heeft verloren (in de rouw is)
- \* met vragen of wensen zit mbt geloof of andere belangrijke bronnen in het leven
- \* bij lastige vragen waar niet direct een antwoord op is, zoals ethische vragen

*EN: je hebt het idee dat een gesprek daarover of aandacht daarvoor kan helpen.*

## Hoe?

Een officiële verwijzing is niet nodig, je kunt gewoon direct een mail sturen. Ik koppel altijd terug dat er een gesprek geweest is en rapporteer dat in de dossiers. Ik heb al 18 jaar ervaring als geestelijk verzorger in het werken met diverse doelgroepen (mensen met dementie en somatische problematiek), dus je kunt me voor alle bewoners en kwesties inroepen. Dan zoeken we samen naar welke hulp het beste past.

## Waarom?

Waarom zou ik een geestelijk verzorger vragen en niet een psycholoog?

Hoe is dat dan anders dan wat de psycholoog doet? Lastige vraag..., wel terecht.

Een geestelijk verzorger heeft geen behandelplan of protocol, maar bekijkt samen met de bewoner zelf, de zorg en vaak met familie, wat deze bewoner het meest kan helpen. Een gesprek, een ritueel, samen zingen of herinneringen ophalen, dat zijn allemaal manieren om contact te maken en weer een beetje licht en lucht te ervaren.


Dus niet alleen voor geloofsonderwerpen of mensen die gelovig zijn, maar voor iedereen die met verlies te maken heeft en daar wat hulp bij kan gebruiken. We noemen die onderwerpen zingeving en levensvragen. En die levensvragen heeft ieder mens, maar mensen in een verpleeghuis nog wat vaker. Vandaar dat ook daarvoor passende ondersteuning soms nodig is.

Ik hoop je te ontmoeten!



**Beatrijs Hofland**  
Geestelijk verzorger

Bereikbaar ma/di  
tel. 06- 10636928

 [beatrijs.hofland@mijzo.nl](mailto:beatrijs.hofland@mijzo.nl)



## De Hasseltse Kapel



In oktober werd er een week lang stilgestaan bij het feit dat het 50 jaar geleden was dat de Hasseltse Kapel grondig gerestaureerd werd. Dat was een feestje waard, want dit **oudste gebouw van Tilburg** was indertijd gedoemd om aan veroudering en achterstallig onderhoud ten onder te gaan. Maar dankzij de inspanningen van de 'Stichting tot restauratie van de Hasseltse kapel', opgericht door de Tilburgse hoogleraar H.F.J.M. van den Eerenbeemt, kon dit monument worden opgeknapt en in oktober 1972 weer voor bezoek worden opengesteld.

De Hasseltse kapel staat in De Hasselt, een van de elf zogenaamde 'herdgangen' waaruit Tilburg toen bestond. De kapel werd al genoemd in een document van 24 april 1540 waarin Laureijs Peter Verschueren 10 stuivers vermaakt aan 'onser lijever vrouwen inder capellen aen die Hasselt'. Het bronzen klokje in de toren dateert uit 1536. Op deze klok is de volgende tekst aangebracht: 'Maria is mynen naem / Jasper Moer maeckten mij / int jaer ons Heeren MCCCCXXXVI'.

Na de Vrede van Munster in 1648 was het de katholieken van de Hasselt niet meer toegestaan de kapel te gebruiken voor de eredienst. Omdat die toen geleidelijk aan in verval raakte werd ze van 1743 tot 1794 gebruikt als woonhuis. Het bestaan van de kapel als gebedsruimte werd overigens ook in de 19e eeuw meer dan eens onderbroken: in 1832 deed het gebouw dienst als hospitaal tijdens een cholera-epidemie en in 1858 deed het dienst als tijdelijk onderkomen voor inwoners van de Hasselt die na een grote brand dakloos waren geworden.

Het Mariabeeld werd verworven in 1796, kort nadat het aan de katholieken weer was toegestaan om de eredienst te vieren in de kapel. De komst van het beeld in 1796 werd door de plaatselijke gemeenschap als een heuglijk feit beschouwd. De kapelmeester François Smarius schreef op de eerste pagina van het nieuwe kapeljournaal: '1796 Den 30 April is het Beeldt van De Alderheiligste Maget ende Moeder Godts Maria geheel Triumphant gebragt in de Hasseltsche Capel tot een algemeene blijtschap van de Rooms gesinde inwoonders tot Tilborg'



Na 1796 gold O.L. Vrouw Visitatie (2 juli) als een feest dat bijzonder gevierd werd in de Hasseltse kapel. Van een echte volkse toeloop op deze dag, waarbij ook een soort 'kermis' werd gehouden, was pas sprake in de jaren veertig van de 19e eeuw, toen ook de bezoekersstroom in de meimaand op gang kwam. De kapel is vroeger al-



tijd zeer intrek geweest bij de Tilburgers. Als kind werd je er door je ouders heen geleid en vormde het een zondags uitje te voet of op de fiets. Eerst bidden en daarna langs de snoepkraampjes, waar je voor 10 cent of een kwartje mocht kiezen uit het hele assortiment. Kaneelstelen, zuurbollen, jodenvet, zoethout, zuurstok, nogablokken, een spek, salmiak, een molentje of brokken van één cent.

In het park, rondom de Hasseltse kapel, staat sinds februari 1998 een Mariabeeld en vlakbij de ingang van de kapel staat een bronzen beeldengroep van 'Sint Anna te Drieën' dat in 1990 in opdracht van het stichtingsbestuur is vervaardigd door de kunstenaar Bart van Hoek uit Schaijk en bedoeld als een hommage aan alle grootmoeders.

Over het ontstaan van de kapel zijn een paar legenden in omloop:

Volgens een overlevering zou er al vanaf omstreeks 1500 een bijzondere Mariaverering zijn geweest, omdat toen een 'vroom man' de kapel stichtte nadat hij een Mariabeeld had gevonden.

In 1576 hielden geuzen huis in de Heikese kerk te Tilburg. Het verhaal gaat dat een van de buitgemaakte beelden meegenomen en daar, op de Hasselt, in een put geworpen is. Het vinden van dat beeld zou dan, als 't ware, een aanwijzing geweest zijn van den hemel, om daar een kapel of noodkerk te bouwen'. Deze bouw zou hebben plaatsgevonden tussen 1629 (de val van 's-Hertogenbosch) en 1648 (de Vrede van Munster). Maar ja, al in 1540 werd de kapel al genoemd (zie hierboven)

Dit derde verhaal vind ik de mooiste. Een edelman, die op het punt stond vermoord te worden in de moerassen bij Hasselt, riep Maria aan. Prompt kwam hulp opdagen en werd hij gered. Uit dankbaarheid liet de edelman de 'kapelle ter Hasselt' bouwen; zijn twee redders stelde hij aan als kapelbewaarders.

Wybe Feenstra



## Mevr. José van Uden en de Hasseltse kapel



Mevr. José van Uden ( 102 jaar en bewoonster van Zonnehof) heeft een bijzondere band met de Hasseltse Kapel. De restauratie van de kapel 50 jaar geleden was een perfecte aanleiding voor de redactie om herinneringen op te halen met Mevr. José van Uden over de tijd dat zij de zorg had over de kapel.

Mevr. Van Uden woonde in haar jeugd vlak bij de kapel en van 1940 tot haar huwelijk in 1948 was zij samen met een nichtje verantwoordelijk voor het schoonhouden van de kapel. Dat was niet zomaar een baantje. Iedere ochtend om 5 uur opende zij de deuren, en vaak al stonden de eerste bezoekers buiten te wachten. Eenmaal binnen bad zij het eerste rozenhoedje voor . Elke week op donderdagmiddag was José druk in de weer met poetsen. En dat was hard nodig want in de oorlogsjaren werd de kapel zeer druk bezocht.

### De meimaand

Tijdens de zeer druk bezochte meimaand moest er elke avond geveegd, gestoft en alle bloemen verzorgd worden. En na afloop van de meimaand was er de grote schoonmaak.



Dan werd alles uit de kapel naar buiten gebracht en grondig afgesopt. Ook de vier zeer zware beelden die toen nog op zuilen midden inde kapel stonden. Binnen werden de banken verschoven en schoongemaakt en al die kleine 'frutraompkes' grondig gezeemd.

Maar ook de vele zilveren ex-voto's, die nu nog steeds in twee vitrines vooraan in de kapel aanwezig zijn, zijn vele malen door José gepoest. ( Ex-voto's zijn zilveren of gouden voorwerpen die gelovigen lieten maken uit dankbaarheid of als een smeekbede aan Maria voor bijv. een genezing.) Zo zijn er zilveren harten, benen, handen en armen te zien. In die tijd hingen in de kapel ook houten krukken van mensen die dank zij een wonderlijke genezing de krukken niet meer nodig hadden. José heeft er nooit met tegenzin gewerkt en in de oorlog is zij ook nooit bang geweest om daar in haar eentje te werken. Duitsers kwamen er niet, die zaten verderop in de Hasseltstraat en zij was er heilig van overtuigd dat de Hasseltse Kapel door Maria beschermd werd.

### **Fietsen bewaken voor één cent.**

Tijdens de meimaand kwamen zeer veel mensen op de fiets naar de Hasseltse kapel. De kinderen uit de buurt vroegen dan aan de bezoekers of zij op de fiets mochten passen. Daar kregen zij dan één cent per fiets voor. Dus voor die tijd verdienden zij een aardig zakcentje die zij vaak ook weer thuis moesten afgeven. Zo ging dat in die tijd.

### **Omgeving Hasseltplein**

Het plein rondom de kapel zag er toen wel wat anders uit dan nu. Er was eigenlijk een kleine woonwijk waar nu de Hazelaar en het parkeerterrein van het TweeSteden-ziekenhuis is. Er was een winkeltje, een smederij, een café Kapelzicht van Cees Hoefnagels en een leerlooierij en op de hoek bij de Kraaivensestraat een waterput. José woonde tegen het kanaal aan, dat pas drie jaar na haar geboorte in gebruik genomen werd. Op het Hasseltplein was ook nog boerderij-café Fouchier, die later de Postelse Hoeve bouwde. Daar was ook een grote zaal waar José in de oorlog dansles heeft gehad. Maar zonder veel licht en de muziek die zeer zacht stond want de Duitsers mochten er geen lucht van krijgen.

### ***Boerderij Fouchier later cafe-restaurant Hasseltplein 1***



Wybe Feenstra



## De eerste kijk- en voelbingo is officieel gelanceerd

Henriëtte is verzorgende bij zorglocatie Zonnehof van Mijzo in Tilburg en bedenker van de kijk- en voelbingo. Dit is een spel bedoeld voor mensen met dementie. Het spel kent alleen maar winnaars.

Op dinsdag 25 oktober jl. ontving Henriëtte van Broekhoven het eerste exemplaar van de kijk- en voelbingo uit handen van niemand minder dan Christel de Laat\*\*

### Waarom een bingo voor mensen met dementie?

Voor haar opleiding Gespecialiseerd Verzorgende Psychogeriatric (GVP) kreeg Henriëtte de opdracht een verbeterplan te maken. Gezien de opleiding moest dit een verbetering zijn gericht op mensen met dementie. Maar waar begin je dan?

Tijdens de woensdagmiddagbingo viel het Henriëtte op dat er geen cliënten van haar woongroep meededen. Een bingo met getallen kunnen zij niet meer spelen. Henriëtte: "Toen begon het bij mij boven te ratelen. Ik wilde graag een dementievriendelijk spel ontwikkelen. Eerst heb ik mijn ideeën op papier gezet. Vervolgens ben ik aan de keukentafel aan de slag gegaan."

### Hoe werkt de kijk- en voelbingo?

Bij de kijk- en voelbingo heeft iedere speler een bingokaart met daarop de afbeeldingen van verschillende eenvoudige voorwerpen. Daarnaast heeft iedere speler een zakje met daarin de voorwerpen. Als de spelleider een voorwerp opnoemt, haalt iedereen dit voorwerp uit het zakje en legt dit op de betreffende afbeelding. Dit kan natuurlijk op gevoel, maar spieken mag. Net als bij de reguliere bingo, roept degene die als eerste een hele rij vol heeft 'bingo'. Deze persoon heeft uiteraard prijs. Bij een volle kaart heeft iedereen prijs. Henriëtte geeft aan dat de rol van de spelleider heel belangrijk is: "De spelleider moet fantasie hebben en creatief zijn. Op basis van de voorwerpen kan je het gesprek aangaan met cliënten. Als je alleen de voorwerpen opnoemt, is het spel snel gespeeld. Maar je kunt er ook echt een feestje van maken."



## Verbinding

Het spel zorgt voor verbinding tussen cliënten, familie, medewerkers en vrijwilligers. De eenvoud maakt dat het door iedereen gespeeld kan worden. Henriëtte is blij met de reacties die ze krijgt: "Iedereen is heel enthousiast. Er wordt veel gelachen en er is even geen onrust. Daar doe je het voor!" Voor haar opdracht kreeg zij een dikke 10. Daar bleef het echter niet bij. Binnen Mijzo wordt de meerwaarde van het spel gezien. Er is octrooi op aangevraagd en toegekend. Inmiddels is het spel professioneel vormgegeven en in productie genomen.

## Innovatiecongres Watsnjoe \*\*\*

Tijdens het innovatiecongres Watsnjoe dat Mijzo vorig jaar samen met Thebe en De Wever heeft georganiseerd, reageerde razende reporter Christel de Laat\*\* enorm enthousiast op de kijk- en voelbingo. Mede door haar enthousiasme is toen besloten het spel beschikbaar te stellen aan alle afdelingen van de drie organisatie waar mensen met dementie wonen. We zijn er trots op dat Christel bereid was om het eerste exemplaar officieel te overhandigen aan Henriëtte. De komende weken worden de spellen op de afdelingen geleverd. Meer weten over de kijk- en voelbingo? Bekijk dan onderstaande video.

<https://youtu.be/Qt3sfD2ko5w>

\*\* **Christel de Laat** is een Nederlandse cabaretière, actrice en presentatrice. Voornamelijk bekend van Omroep Brabant en treedt sinds een paar jaar ook op met haar eigen theater-show .

<https://www.christeldelaat.nl/>

\*\*\***Watsnjoe** is een samenwerking van zorgorganisaties Thebe, De Wever en Mijzo. Het doel is om zorgmedewerkers te enthousiasmeren, stimuleren en faciliteren bij het ontwikkelen, testen en implementeren van zorginnovaties.

## Roosje van Vugt

Medewerker  
communicatie Mijzo.





## Amy stelt SARA aan ons voor

*Amy Torn Broers doet haar stageopdracht in Zonnehof. Ze studeert gezondheidszorgtechnologie in Breda bij AVANS hogeschool. Dat is een Hbo-opleiding waarvan u vast nog nimmer hebt gehoord.*

Maar Amy is niet alleen gekomen. Ze is hier samen met SARA. SARA is één meter hoog en heeft een forse boezem waarop haar display, haar schermpje, is gemonteerd. Benen heeft

ze niet maar wel twee, wat houtherige, korte armpjes. Ja, SARA is een robot en Sara kan heel veel. Maar daarvoor heeft ze wel Amy nodig of, als ze ingeburgerd zou raken, iemand die haar instructies geeft.

SARA is ontwikkeld (althans haar 'brein') in Eindhoven bij SARA Robotics en is voor het onderzoek dat Amy met haar doet door Mijzo gecontracteerd.

Haar ontwerpers zeggen dat: "SARA een zorgrobot is met een sociaal karakter. Zij is gespecialiseerd in het verhogen van het welzijn van cliënten. Sara kan de werkdruk van zorgprofessionals verlagen door ondersteuning te bieden bij dagelijkse zorgtaken."

Dat lees ik op de website.

SARA Home

---

Home

QA

Bewoners

Programma

Activiteiten

Onderzoek

Instellingen

Afmelden

### Activiteiten overzicht

**Luisterverhalen thema's**  
Verschillende verhalen ondersteund door beeldmateriaal.

**Muziek afspeellijsten**  
Van jong tot oud, van carnaval tot kerst. Luister naar favoriete nummers.

**Kalender**  
Laat bewoners weten welke activiteiten er van dag tot dag plaatsvinden.

**Gymnastiek oefeningen**  
Stimuleren van beweging door verschillende oefeningen te doen.

**Hersengym spellen**  
Hersenuitdagingen zit boordevol leuke en slimme spelletjes.

**Samen met SARA**  
Verschillende activiteiten om samen met SARA te doen.

Dit heeft SARA allemaal te bieden



Amy heeft na observaties ervoor gekozen haar onderzoek doen bij mensen met dementie omdat de waarde van SARA hierbij nuttiger bleek.

Zij heeft drie onderzoeksthema's opgesteld:

- kan SARA bijdragen om bij bewoners met dementie de onrust te verminderen,
- kan SARA met de muziek die ze kan laten horen emotionele gevoelens oproepen,
- kan SARA de stemming van mensen verbeteren?

Amy doet die onderzoeken bij drie verschillende bewoners.

Je kunt SARA namelijk een heleboel laten doen. Je kunt haar jouw favoriete muziek laten afspelen. Maar ook verhalen laten vertellen, of een spelletje doen.

Het is mogelijk om foto's op haar schermje te laten zien, zodat je met je moeder of met de cliënt kunt praten over vroeger, de kinderen, je familie en ze zo rust kunt brengen.

Maar SARA kan ook gymoefeningen voordoen zodat mensen in beweging komen. En ook kan SARA de persoon herkennen als diens foto is ingevoerd en hem dan gericht aanspreken: "meneer Jansen, het is nog nacht, gaat u toch weer lekker slapen" of "wat heeft u mooie kleren aan vandaag".

Amy vindt dat vooral de psycho-geriatrische patiënten goed op haar reageren en er baat bij kunnen hebben. Voor mensen die lichamelijk gehandicapt zijn is ze niet zo geschikt. Die lachen ermee en vragen of ze ook koffie kan komen brengen. Bovendien functioneert SARA beter in één-op-één-contact dan in de groep.

Amy is erg enthousiast bezig met haar 'vriendin', maar ziet toch ook wel haar beperkingen. Maar het is ongelooflijk boeiend wat er zich afspeelt in de zorg en te zien hoe techniek kan helpen het leven van de zieke mens, maar zeker ook van hun helpers te verlichten. En studenten zoals Amy gaan daarin een belangrijke rol spelen.

Amy, veel succes met je onderzoek en je studie en ga een mooie loopbaan tegemoet!

Gerda







*Een sprookje naar het verhaal van Hans Christian Andersen*

*Er was eens een meisje dat zeer arm was. Om geld te verdienen moest ze kaarsjes en doosjes met zwavelstokjes verkopen.*

Op Kerstavond na een hele dag leuren, had ze slechts vier kaarsjes en drie doosjes lucifers verkocht. Ze dacht aan wat haar vader zou zeggen. Hij zou haar zonder maar ook een kruimeltje brood naar bed sturen, maar eerst zou hij haar een rammeling geven. Het meisje rilde bij die gedachte, maar ook van de koude die door haar kleren en schoenen kwam. Ze besloot om een kaars aan te steken, daar kon ze haar handen aan warmen. Toen de kaars brandde zag ze een woonkamer. Er zaten mensen rond een tafel die rijkelijk gevuld was met eten. Er stond ook een kerstboom en vele kaarsen. Het meisje voelde de warmte uit het tafereel komen. Ze viel toen in een diepe slaap en merkte zo niet dat de kaars doofde door een sneeuwvlokje dat erop viel.

Een hele tijd later ontwaakte ze in een gezellige, warme kamer. Naast haar zat een mollige dame. "Waar ben ik?", vroeg het meisje. "Je bent in goede handen. Je zult je zeker afvragen hoe je hier komt. Wel ik heb je gevonden buiten op de grond. Mijn man heeft je naar binnen gedragen en je in bed gelegd", antwoordde de dame. "Waar zijn mijn kaarsen en lucifers?" vroeg het meisje. "Ik moet naar huis." Het meisje wilde opstaan maar had er de kracht niet voor. Ze viel terug in de kussens. "Je bent nog veel te zwak om weg te gaan. Je zult nog een tijdje hier moeten blijven. Kun je mij vertellen waar je vandaan komt en wat je in die kou deed, maar eerst een beetje eten", zei de dame. Nadat het meisje had gegeten begon ze te vertellen. Ze vertelde dat ze in de armenwijk woonde, haar vader werkloos

was en daarom steeds dronk. Dat haar moeder de kracht niet had om te werken door de vele ziektes die ze gehad had. En om toch wat geld te hebben, werd het meisje eropuit gestuurd om kaarsen en zwavelstokjes te verkopen. Nadat ze dit verhaal verteld had viel ze weer in slaap.

De dame bleef nog een tijdje naast het meisje zitten. Ze was in gedachten verzonken. "Misschien kan ik ervoor zorgen dat ze naar school kan gaan en haar vader werk krijgt en dat ze in een mooi huis kunnen wonen", dacht de dame hardop. Ze ging de kamer uit en stapte een andere kamer binnen. Deze kamer bleek het kantoor van haar man te zijn, die achter zijn bureau zat. De dame vertelde haar man wat het meisje haar zojuist verteld had. En toen volgde er een lang gesprek tussen deze twee.

De volgende dag ging de man het huis uit en liep naar een wijk waar alleen maar oude, vervallen huizen stonden. In een van deze huizen liep hij binnen. En even later kwam hij weer naar buiten met een glimlach rond zijn lippen.

Nu woont er ergens een klein gelukkig gezinnetje in een mooie wijk waar een mollige dame en een vriendelijke heer wekelijks op bezoek komen. De vader heeft werk en drinkt niet meer. De moeder zorgt voor een klein jongetje. De dochter hoefde niet meer met zwavelstokjes langs de deuren en kan nu naar school. En ze leefden nog lang en gelukkig.....!!

Een mooie kerstgedachte  
vindt U niet?

*'GOED ZIJN VOOR ELKAAR...!!*

Iets wat ik u allen ook dit jaar,  
volgend jaar en alle volgende  
jaren toewens!

Fijne dagen en alle, alle goeds  
voor 2023!!

Marion Helmer



## STAGIAIRES STELLEN ZICH VOOR

Mijn naam is Ruud Abrahams en ik ben 19 jaartjes oud. Ik ben stagiair op Zonnehof bij de afdeling 'welzijn'.

Mijn hobby's zijn voetballen, gamen, naar de sportschool gaan en ook gaan stappen. Ik voetbal al sinds mijn 5<sup>e</sup> jaar en vind het nog steeds de leukste sport die er is. Ik ga sinds kort ook na de sportschool, want dat is goed voor mijn uiterlijk, ik word er fitter door en vind het ook nog eens leuk om te doen.

Ik zit op school bij ROC Tilburg aan de Wandelboslaan en doe daar de opleiding 'persoonlijk begeleider maatschappelijke zorg', MBO Niveau 4, en zit in mijn 2<sup>e</sup> leerjaar. Ik volg mijn studie met plezier en zeker de stages bevallen goed en de lessen zelf zijn niet 'te erg'.

Ik loop nu een heel schooljaar stage bij Zonnehof op de maandag en dinsdag. Als stagiaire bij de welzijn help ik José Jacobs bij verschillende activiteiten. Zo ben ik op maandagochtend te vinden bij de Tai Chi en koffietafel en ben ik dinsdag de hele dag zoet in de Herenkamer, waar ik mee begeleid en ook nog eens zelf veel leer over vroeger en plezier heb.

Groetjes Ruud



Hoi lieve bewoners van Mijzo Zonnehof!

Ik zal me even voorstellen. Ik ben Lois de Rooij, 18 jaar en ik kom uit Tilburg. Ik ben dit schooljaar drie dagen in de week te vinden op Zonnehof en dat zijn maandag, woensdag en donderdag. Ik doe de opleiding 'maatschappelijke zorg' op ROC Wandelboslaan en studeer voor persoonlijk begeleider. Ik loop stage op de afdeling welzijn dus kunt u me zien bij activiteiten zoals 'Breek je week'.

Ik loop hier nu al een tijdje stage en ik heb het tot nu toe erg naar mijn zin. Buiten school en stage is hockey een grote hobby van mij, dit doe ik al erg lang en dit doe ik nog steeds met veel plezier. Verder vind ik het superleuk om met vrienden op stap te gaan en de gezelligheid op te zoeken.

Tot op Zonnehof,

Groetjes Lois!





# Vrijwilligersavond

Donderdag 20 oktober hebben we een gezellig feestje georganiseerd voor de vrijwilligers. Want, het kan niet vaak genoeg gezegd worden dat we blij en dankbaar zijn dat zij zich wekelijks komen inzetten voor onze bewoners!!

Samen met een lekker drankje werd de avond nóg gezelliger met het optreden en de muziek van Jurgen Jonkers.



We hebben heerlijk met elkaar gegeten van het herfstbuffet, dat bestond uit vier verschillende stampotten.

*We kijken terug*

*op een geslaagde avond! 😊*






			3	5	1
	1				
	6				4
1					5
	4			1	

## Even puzzelen






### SIXY-SUDOKU









Houdt u van een uitdaging? Dan is deze voor u. In deze SIXY-sudoku moeten in elk vak de cijfers 1 t/m 6 komen, dus zowel in de getinte vakken als in de vetomrande.



 V=J +G	 -GO	 +LS
--	--	--

Drie rebussen die met Kerstmis te maken hebben. Weet u wat er staat?

 K=ST	 R=M	 S=T
 -V	 P=PJ N=S	

 D=R -W	 K=PH	 -E	 P=R T=D
 V=N	 -B	 -T	 P=D

De oplossingen van al deze puzzels vindt u op pag. 48.

maakt	voor	strengen	ben		
als	witte	niet	dagen		
een	als	sneeuw	Sinterklaas		
Kerst	zeker	het	gaat		
zon	de	een	winter	verdwijnt	de
ik	toch	groene	Pasen	de	lengen

### SPREEKWOORDEN

Hier staan vier spreekwoorden die helemaal door elkaar zijn gehusseld. Kunt u ze weer herstellen? Ze hebben allemaal te maken met dit jaargetijde.



# WINTERFILIPPINE

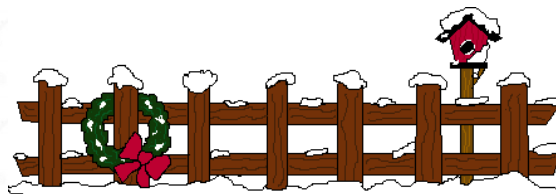
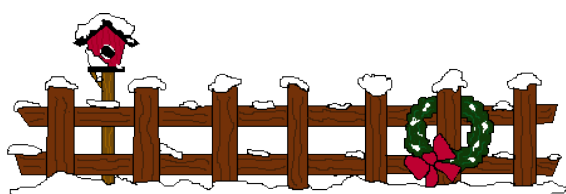


Vul de woorden in volgens de omschrijvingen. Sommige omschrijvingen zijn wat cryptisch.

Gelijke cijfers zijn gelijke letters. Bij juiste invulling vindt u in de grijze kolom een wijze spreuk, passend bij dit jaargetijde.

1. Dit dier is met Kerst het 'haasje'.
2. Heilig hoofddekseel
3. Heel gezellig in de boom
4. Zou die dwarrelen?
5. Dat laat je verrassen
6. Worden U volop toegezonden
7. Langs elf steden??
8. Op een vet en smakelijk 2023
9. Is eens per jaar het hulpje
10. Knetterend...
11. Lekker molens en vrijers
12. Zo laat komt 2023
13. Moeder der moeders
14. Die mogen wel knallen
15. Dat is bij stad zes (zie vr. 7) een opkikker
16. Hij blijft eeuwig groen
17. Dit kan je worden toegeworpen
18. Hij is jarig op 6-12
19. Schrijf je in chocolade
20. De laatste gang
21. Drukke maand
22. Voorspelt de weerman met Kerst
23. Dit hoort bij Oud en Nieuw
24. Ozosnel is er zo een
25. Doen we met zijn allen heel hard bij de schoorsteen

1		7	14	9			5				
		2	4		11		12				
		3	9	12			3	1			
4		5	13		15			14		9	
5	3		12					13			
			6		13		3		5		
7	3			7			3	13			
		8	10	14	8			10		14	
9		8		11			4	7			
		10		7				16		12	
		11	3		13		14	7		3	
12	11		7		14		15				
			13		7		8				
			14		10		1	13			
15	9	10		9				10		13	
16	9		12		11		10				
		17	3	11				2	10	6	
18	2		13	6			14	8	2	5	
			19	14			11		3		
			20		10		11	1			
		21	6				4		13		
22		5		13					5		
23		15	15	12				12			
		24	3				4	4		14	
		25		8	5			5			





Hiernaast kunt u een gedicht lezen in de Tilburgse taal van dichteres Henriëtte Vunderink, een meesteres in dit soort poëzie. Het brengt ons terug naar toen we zelf nog met een oud tafelkleed om de schoudertjes langs de deuren gingen op driekoningenavond. Vind u het lastig om het Tilburgs te lezen, dan vindt u hieronder een vertaling. Maar ja... dan rijmt het niet meer allemaal....



## Driekoningen zingen



Ik herinner me soms nog allerlei dingen  
Van zes januari, driekoningen zingen.  
Al dagen tevoren sterke verhalen,  
hoeveel centen en snoep we wel op zouden halen.  
Ik mocht het sigarenkistje dragen  
daar had onze pa een ster uitgezaagd.  
Een kaarsje erin, dan werd het verlicht  
Het was al bij al een mooi gezicht.

Met een lampion die mijn zus had gehad,  
gingen we, als koningen verkleed, op pad.  
Maar het was bepaald geen lekker weer.  
Het regende, stormde, het ging heftig tekeer.”  
De kaarsjes die waren al uitgegaan,  
en zonder licht kon je niet aan de deuren gaan staan..  
Een snottebel en ijskoude voeten en jatten,  
goed om een flinke kou te vatten.

Ik had al wat dubbeltjes in mijn zak.  
Ik zei tegen mijn zus: “Als we op ons gemak  
eens naar het winkeltje gaan en daar snoep gaan kopen,  
dan hoeven we die deuren niet af te lopen.”  
Ze knikte van ja en zo gezegd zo gedaan.  
En met handen vol snoep zijn we huiswaarts gegaan.  
“Wat heb je toch veel”, zij ons moeder nog.  
“Ja..., mensen zijn gul, dat weet je toch?”

Ik heb het haar later nog wel gezegd,  
maar wel pas veel later... toen lachte ze ermee.



Gerda



## Driekôninge zinge

Henriëtte Vunderink

Ik herinner me soms nòg allerlei dinge  
van zis januari, driekôninge zinge.  
Al daoge tevreure stèereke verhaole,  
hoeveul sènten èn snoep we wèl op zon haole.  
Ik môog et sieraarekiesje draoge,  
daor had onze paa en stèr ötgezaoge.  
En kèrske der in, dan wier et verlicht.  
tWas al bij al en schôn gezicht.

Meej ne lampiejon die mèn zus ha gehad,  
ginge we, as kôoninge verkleed, op pad.  
Mar et was bepòld gin lèkker weer.  
Et rèegende, störmde, tging hèftig tekeer.  
De kèrskes die waaren al ötgegaon,  
èn zonder licht konde nie òn de deure gòn staon...  
En snòtbèl èn èèskaauwe voeten èn jatte,  
goed om en flinke kou te vatte.



Ik had al wè dubbeltjes in mene zak.  
kZi teege me zus: "As we op ons gemak  
es nòr et winkeltje gòn èn daor snoep gòn kôope,  
dan hoeve we die deure nie af te lôope."  
Ze knikte van jao, èn zôo gezeej, zôo gedaon.  
Èn meej haande vol snoep zèn we höswaarts gegaon.  
"Wè hède tòch veul," zi ons moeder nòg.  
"Jao.., de meense zèn gul, dè witte tòch?"  
Ik hèb et heur laoter nòg wèl gezeej,  
mar wèl pas veul laoter.. toen laagte zermeej.

# TILBURGS HOEKJE

Weet u nog dat er in de Tilburgse Koerier elke week een "Prent van de Week" stond die getekend was door Cees Robben.

Hiernaast ziet u er weer een, een die wel helemaal past in de situatie van nu: kleinkinderen dolblij, opa en oma blut..

Maar ja, we geloven nog steeds in de Goedheiligman en inmiddels zo stevig dat de kinderen omkomen in de bergen speelgoed. Moet Sint niet ook een beetje zuiniger aandoen, misschien?

DAG SINTERKLAASJE ...



'T IS NIE VUR 'TEEN OF AANDER WAR..  
ZEEJ JORIS..MAR IK HEB  
GIN HALLEFKE MIR IN DE KNIP..  
EN STAO WIR KLINCKLAOR TEP .....

*C. Robben*

## Oplossingen van de puzzels van pagina 44 en 45

### SIXY-SUDOKU

4	2	6	3	5	1
5	1	3	6	4	2
3	5	4	1	2	6
2	6	1	5	3	4
1	3	2	4	6	5
6	4	5	2	1	3

### REBUSSEN:

Jingle Bells

Kerstboom met lampjes

Rudolph the Red Nosed Reindeer

### SPREEKWOORDEN:

Ik ben toch zeker Sinterklaas niet

Een groene Kerst maakt een witte Pasen

Als de dagen lengen gaat de winter strengen

Het verdwijnt als sneeuw voor de zon

**FILIPPINE:** Een winter duurt nooit eeuwig



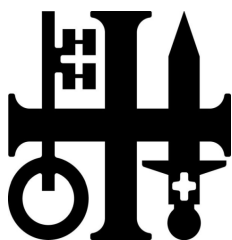


## Menselijke behoeften

Als vroeger de opmerking kwam: ‘de padde kwèèke’ dan had dat meestal niets met die beesten te maken. Het was een reactie op het feit dat iemand het onfatsoen had om in gezelschap een duidelijk hoorbare wind te lanceren. Het is opmerkelijk hoe vrij en soms ook hoe beeldend verhullend er over de menselijke behoeften werd gesproken. Als iemand aankondigde ‘ik gao de èèrpel afgiete’ (*ik ga de aardappels afgieten*) dan ging hij niet het kookwater maar zijn eigen water lozen. Nog indirecter was de mededeling: ‘ik gao de gèèt èfkes verzètte’ (*ik ga de geit even verplaatsen*). ‘Et höske’ ofwel het toilet stond toen nog vaak achter het huis in de tuin, vlak bij de plek waar de geit aan een paaltje stond te grazen. Die moest zo nu en dan verplaatst worden. In het ‘höske’ bevond zich toen nog een echte ‘pleej’, een ‘kakdôos’ met een gat erin, die ook wel eens spottenderwijs een ‘ijskookèrke’ (*ijscokarretje*) werd genoemd. De gelijkenis, zeker met dat deksel erop, was ook frappant. Als je er lang op bleef zitten werd er wel gevraagd of je een ‘pèrdje mee en kèrke’ (*een paardje met een karretje*) had geproduceerd. En als iemand diarree had dan ‘scheetie de plaanke van et höske’ (*scheet hij de planken van het huisje*)!

Gerard Steijns

*Zo'n jaar of tien geleden werd de Tilburgse Scheurkalender uitgegeven met korte verhalen die typerend zijn voor Tilburg en de Tilburgers vroeger. Hierboven leest u er een over een fenomeen waar we ons nu geen voorstelling meer van kunnen maken....*



## **Parochie De Goede Herder**

### **HH. Petrus en Pauluskerk**

Vierwindenlaan 11, 5037 MN Tilburg (013) 467 05 80

'Petrus en Pauluskerk, parochie De Goede Herder'

Pastoraal werker: Hans Strijards

Zorgcentrum Zonnehof hoort tot het zorggebied van de HH. Petrus en Pauluskerk van parochie "De Goede Herder" aan de Vierwindenlaan.

#### **Bezoek**

Wilt u bezoek van iemand van de parochie, dan kunt u dat doorgeven aan het parochiecentrum, telefoon 013 – 467 05 80

of via de mail: [petrusenpauluskerk@parochiedegoedeherder.nl](mailto:petrusenpauluskerk@parochiedegoedeherder.nl).

We komen dan graag een keer bij u langs.

#### **Maandelijke eucharistieviering**

Naast de reguliere Eucharistieviering op zondag 9.30 uur is er elke eerste zaterdag van de maand om 18.00 uur een korte gebedsdienst met na afloop gezellig samen een kopje soep eten.

Elke eerste vrijdag van de maand om 10.30 uur is er een Eucharistie-viering met leden van de KBO, maar ook andere belangstellenden zijn hierbij van harte welkom.

Na afloop van de viering is er gelegenheid om koffie te drinken.

#### **Vervoer naar de kerk**

Wie graag naar de kerk komt, maar de kerk moeilijk kan bereiken, kan dat laten weten aan het parochiesecretariaat. Er zijn mensen bereid om u thuis op te halen om naar de kerk te gaan en ook daarna weer thuis te brengen.

#### **Communie Academielaan**

Veel mensen volgen op zondagmorgen op de televisie de Eucharistieviering. Op hetzelfde tijdstip is in de Petrus en Pauluskerk ook een viering. Vrijwilligers van de parochie brengen, aansluitend aan de viering in de kerk (tussen 11.15 en 12.00 uur), de communie thuis.

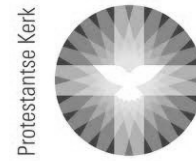
Wilt u op zondag ook de communie ontvangen, dan kunt u dat doorgeven aan het secretariaat van de parochie.

#### **Oecumenische gebedsviering**

De Petrus en Pauluskerk is ook betrokken bij de maandelijke oecumenische gebedsviering in Zonnehof. De pastoraal werker van deze kerk gaat daarin ook regelmatig voor.



**Protestantse Gemeente  
te Tilburg en omstreken**



## INFORMATIE

De Protestantse Gemeente te Tilburg en omstreken is veelkleurig en wil een gastvrije gemeente zijn. Onze visie is 'ontmoeten, inspireren en verbinden': we willen God, de ander en onszelf ontmoeten en het geloof dat ons inspireert verbinden met de dagelijkse wereld en werkelijkheid.

Elke zondagmorgen is er een kerkdienst in de Opstandingskerk, Professor Cobbenhagenlaan 8. De dienst begint om 09.30 uur.

Gemeenteleden die niet meer naar de kerk kunnen gaan en toch de eredienst op een later tijdstip willen meemaken, kunnen gebruik maken van een opname van de kerkdiensten.

Er is een kerkblad (de Leidraad) en een website: [www.pkn-tilburg.nl](http://www.pkn-tilburg.nl). Via deze site kunt U de kerkdienst later op de dag en de kerkdienst van de voorbije week beluisteren. Ook vindt u informatie over de PCOB en Christelijke Maatschappelijke Vrouwenbeweging (voorheen Passage).

### **'Zingen in Zonnehof'**

Elke tweede maandagmiddag van de maand, verzorgen we in de Salon in Zonnehof een zang- en ontmoetingsmiddag met christelijke liederen en teksten. Om 14.45 uur staan koffie en thee klaar; we zingen van 15.00 uur tot ongeveer 16.00 uur.

### **Contact**

Algemeen contactpersoon namens de Protestantse Gemeente Tilburg:  
Mevr. Cissy Mohr, Ouderling Pastoraat,  
Harmelenstraat 10, 5045 AL Tilburg.  
Tel.: 06-4471 8287, E-mail: [cissymohr@hotmail.com](mailto:cissymohr@hotmail.com)

De Protestantse Gemeente is ook bereikbaar via het Kerkelijk Bureau:  
Kerkelijk Bureau Protestantse Gemeente te Tilburg en omstreken  
Bijsterveldenlaan 51, 5045 ZX Tilburg. Tel. 013-571 1906  
e-mail: [kerkelijkbureau@pkn-tilburg.nl](mailto:kerkelijkbureau@pkn-tilburg.nl)





## Wekelijks terugkerende activiteiten voor Zonnehof en Academielaan

<b>MAANDAG</b>	Tai-Chi Schaken Sjoelen	09.30-10.15 uur 10.30 tot 12.15 uur 14.30-16.30 uur	Kees de Rooij Ad Mutsaerts Cynthia Schoggers Trudy van Gemert Jan Rossou
<b>DINSDAG</b>	Koersbal/ Jeu de Boules Geheugentraining	14.00-16.00 uur 14.00-15.30 uur	Ben Kleintjes Jo van Abeelen Astrid van Eijck
<b>WOENSDAG</b>	<b>BINGO</b> (eerste woensdag van de maand)	14.30-16.30 uur	€5.20
<b>BREEK JE WEEK</b>	Optredens/ films	14.30-16.30 uur	€5.20
<b>DONDERDAG</b>	Line-Dance Yahtzee Bewegen op Muziek	13.30-14.30 uur 14.00-16.00 uur 14.45-15.30 uur	Cynthia Schoggers Maja Vissers Hennie Broers
<b>Laatste DONDERDAG van de maand</b>	Oecumenische Dienst	10.30-11.30 uur	
<b>VRIJDAG</b>	Klassieke Muziek Rikken	10.30-11.30 uur 14.00-16.00 uur	Joan Korremans Nel Poulus (Inleg €1,-)
<b>Laatste VRIJDAG van de maand</b>	Muziekmiddag Buurtcafé	14.00-16.00 uur 17.00-19.00 uur	Johan Bushoff





---

**Zonnehof**

Prof. Gimbrèrelaan 24  
5037 EK Tilburg  
013 462 40 00

**Mijzo**

Eikendonklaan 2  
5143 NG Waalwijk  
Postbus 207  
5140 AE Waalwijk  
0416 67 12 00

[www.mijzo.nl](http://www.mijzo.nl)