

Maandblad Coupurehuis

Dagverzorgingscentrum | Kortverblijf



Jaargang 10 Uitgave 3

maart 2025

Beste bezoeker van het dagverzorgingscentrum,

Beste bewoner van het kortverblijf,

Vorige maand hebben we driemaal feest gevierd. De verjaardag van een 105-jarige dagbewoner, het liefdesfeest Valentijn en 42 jaar De Refuge. Wat eerst Refuge de Marie was, werd later Toevlucht van Maria. Maar voor Gentenaars was en bleef het altijd kortweg de Refuge. Een mooie naam en ook buitengewoon toepasselijk op wat we hier doen: een thuis en een toevlucht bieden aan mensen die in de herfst van hun leven nood hebben aan tijdelijke of definitieve opvang en verzorging. Beide vieren we ze elk jaar op 14 februari, dubbel feest dus. Zo werden we getraakteerd op een gezellig samen zijn met taartjes en een drankje, in thema van de liefde natuurlijk. Graag trekken wij dit thema dan ook door naar maart en natuurlijk ook de andere maanden die komen. Wij hopen ook op wat warmte de komende maand. De lente staat voor de deur, dus laat die eerste lentedagen maar komen!

Veel leesplezier!

Team dagverzorgingscentrum

Team Coupurehuis



Activiteit in de kijker



Complimentendag

Geef een schouderklopje aan iemand die iets goed doet, anderen helpt of altijd optimistisch is en vergeet daarbij jezelf niet!



Bezoek 't Uilennestje

Af en toe gaan we bezoek krijgen van de peuters van 't Uilennestje. Ook wij gaan bij hen op bezoek gaan om voor te lezen of spelletjes te spelen.



Ontbijt met eitjes

Ons ontbijt met eitjes deze maand gaat door op 12 maart.



Uitstap Ikea

Op dinsdag 18 maart gaan wij in de namiddag op uitstap naar IKEA aan Flanders expo.

Thema in de kijker



In het nieuws

Neusspray, zuigtabletten, hoestsiroop, enzovoort: let op met bepaalde medicijnen tegen verkoudheid, keelpijn of een verstopte neus. Hun doeltreffendheid is niet altijd bewezen en ze kunnen bovendien risico's inhouden voor je gezondheid. Dat stelt Test Aankoop op 18 februari 2025.

Waar komt dit nieuws vandaan?

Bij verkoudheid, griep of keelpijn grijpen veel mensen meteen naar medicijnen zoals hoestsiroop, neussprays of keeltabletten. Die zijn vaak zonder doktersvoorschrift verkrijgbaar. Toch overtuigt het wetenschappelijke bewijs voor hun nut of doeltreffendheid niet altijd. Bovendien versnellen ze het genezingsproces niet en kunnen ze belangrijke bijwerkingen hebben. Dat schrijft Test Aankoop op zijn website.

In diverse media reageerden huisartsen op de boodschap van Test Aankoop. Mensen verwachten veel van deze middeltjes om sneller van hun gesnotter af te komen, maar geen enkel van de genoemde producten lost die verwachting in, klonk het unaniem.

De genoemde middelen zorgen hooguit voor een kortstondige verlichting, maar ze hebben ook bijwerkingen.

Hoe moet je dit nieuws interpreteren?

Welke wetenschappelijke onderbouwing bestaat er voor hoestsiroop? Wat zijn de bijwerkingen? En welke huismiddeltjes brengen mogelijk wel verlichting?

Hoest ontstaat door een **prikkeling van je luchtwegen**. Het is een natuurlijke en nuttige reflex. Wanneer je hoest, verwijder je bijvoorbeeld slijmen, stof of irriterende stoffen uit je luchtwegen.

Wat kan je zelf doen?

Een infectie van de bovenste luchtwegen en een bronchitis genezen vanzelf, zonder antibiotica. Het maakt niet uit of een virus of een bacterie de infectie veroorzaakt heeft.

- Neem nooit antibiotica op eigen initiatief:
- Niet elk antibioticum werkt op dezelfde manier.
- De juiste dosis is erg belangrijk.
- Antibiotica verkeerd gebruiken kan de symptomen verdoezelen zonder de infectie (oorzaak) te genezen.
- Onnodig antibiotica nemen verhoogt het risico op resistentie.

Hoest verzachten

Het is niet bewezen dat hoestsiroop helpt. Het kan eventueel je hoest verzachten, maar waarschijnlijk werken huismiddeltjes even goed. Je kan bijvoorbeeld twee maatjes honing met een maatje citroensap mengen.

Volgende adviezen zijn zinvol:

- Zorg voor voldoende vochtige kamerlucht.
- Vermijd roken en een stoffige omgeving.

Ga langs bij je huisarts wanneer je:

- langer dan 3 dagen koorts hebt (meer dan 38°),
- kortademig bent,
- pijn op je borstkas voelt,
- geen verbetering merkt,
- je algemeen ziek of zwak voelt,
- langer dan 3 weken hoest.

Conclusie

Ben je griepig, verkouden, moet je hoesten of heb je keelpijn? Dan is rusten en uitzieken het beste wat je kan doen. De lapmiddeltjes die voor deze klachten verkocht worden, lossen hun beloftes niet in. De werking wordt overschat, terwijl de bijwerkingen onderschat worden. De aanklacht van Test-Aankoop is volkomen terecht.

Persoon in de kijker

Dag iedereen

Mijn naam is Ineke Engels, ik ben 28 jaar en werk sinds 13 januari bij de Refuge op de sociale dienst. Ik ben verpleegkundige van opleiding en heb al wat eerste werkervaring opgedaan in een ander WZC. Ik heb ook een diploma als dierenverzorger en heb vorig jaar voor de dieren gezorgd op de kinderboerderij Schoolhoeve de Campagne in Drogen, waar ik nu nog steeds vrijwilliger ben.

Ik ben afkomstig van Kapelle-Op-Den-Bos, een dorpje in Vlaams-Brabant. Ik ben er opgegroeid met 1 jongere zus, maar na mijn studies ben ik blijven plakken in Gent. Nu woon ik met mijn vriend Dries en 2 kindjes in Gentbrugge. De oudste is Finke, een lieve meid van 4 jaar. De jongste is Juul, een deugniet van bijna 2 jaar en dikke vriend van onze 2 katten Suzie en Emiel.

In de zomer gaan we graag kamperen met de tent en dan kan een kampvuurtje met wat lekkere marshmallows zeker niet ontbreken! Ik spreek graag af met vriendinnen, maar kan ook genieten van een momentje rust in de wellness.

Ik ben zot van dessertjes. Ijsjes en tiramisu zijn mijn favorieten, die kan ik op elk moment van de dag eten! 😊 Voor mij geen alcohol, ik heb liever een limonade. De radio staat altijd op Q-music bij mij, zeker geen Klara. Ik kijk graag televisie, een beetje vanalles, zolang het maar geen horror films zijn. Ik ben wel fan van Neighbours.

In 2018 heb ik 3 maanden vrijwilligerswerk gedaan op een paardenrescue in Canada. Dit waren echt de 3 beste maanden van mijn leven. Op een weide staan tussen meer dan 100 paarden... Zalig!! Ik wil zeker nog eens teruggaan en droom er dan ook van om ooit mijn eigen boerderijtje te hebben. Daar zou 10 miljoen euro winnen wel voor van pas komen!

De groetjes!

Ineke



Maart de Refuge

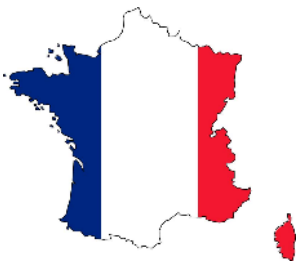
MAANDAG 3 MAART	DINSDAG 4 MAART	WOENSDAG 5 MAART	DONDERDAG 6 MAART	VRIJDAG 7 MAART
VM: Actualiteit bespreken Beweging op muziek NM: Complimentendag (01/03) Naar Uilennestje 14u30 Taboe	VM: Actualiteit bespreken Galgie NM: Ons zanguurtje CKV individuele therapie Wereldbingo	VM: Actualiteit bespreken Eucharistieviering Aswoensdag Beroepenquiz NM: Muziekquiz Wandelen	VM: Actualiteit bespreken CKV soep maken Koffietassenspel NM: CKV beweging Raad het plaatje	VM: Actualiteit bespreken Pim pam pet NM: Spreekwoorden (lichaam)
MAANDAG 10 MAART	DINSDAG 11 MAART	WOENSDAG 12 MAART	DONDERDAG 13 MAART	VRIJDAG 14 MAART
VM: Actualiteit bespreken Puzzelen NM: Remiscentiemap	VM: Actualiteit bespreken Eucharistieviering Pakjesspel Kookactiviteit NM: Beweegkaartjes	VM: Actualiteit bespreken Sjoelbak Ontbijt met eitjes NM: Kip en ei (doos + bord)	VM: Actualiteit bespreken CKV soep maken Van jong naar oud NM: Fitness met Klaartje Creatief brein	VM: Actualiteit bespreken Wellness met Klaartje Woorden in het Gents NM: Belgische quiz
MAANDAG 17 MAART	DINSDAG 18 MAART	WOENSDAG 19 MAART	DONDERDAG 20 MAART	VRIJDAG 21 MAART
VM: Actualiteit bespreken Ganzenbord spreekwoorden NM: Oude beroepen	VM: Actualiteit bespreken Eucharistieviering Sprookjesquiz Kookactiviteit NM: Ons zanguurtje CKV individuele therapie Uitstap Ikea	VM: Actualiteit bespreken Beweging met kiné NM: Yoga op leeftijd - oefeningen	VM: Actualiteit bespreken CKV soep maken Memory Gent NM: Zitdansen	VM: Actualiteit bespreken Uilennestje naar de Refuge Woordzoekers NM: Wereldverteldag
MAANDAG 24 MAART	DINSDAG 25 MAART	WOENSDAG 26 MAART	DONDERDAG 27 MAART	VRIJDAG 28 MAART
VM: Actualiteit bespreken Raad de artiest Kookactiviteit NM: De schat van je leven	VM: Actualiteit bespreken Swingo Eucharistieviering NM: Dag van de wafel Wafelenbak Kletspot	VM: Actualiteit bespreken Big Picture NM: Gent Expert	VM: Actualiteit bespreken CKV soep maken Zoek de verschillen NM: Eucharistieviering CKV individuele therapie Creatieve activiteit	VM: Actualiteit bespreken Reminiscentieboekjes NM: Wie wat waar? Optreden Ivann Leenders
MAANDAG 31 MAART				
VM: Actualiteit bespreken Woordslang NM: Suikerfeest Binnen de minuut Wandelen				

Maart de Toevlucht

MAANDAG 3 MAART	DINSDAG 4 MAART	WOENSDAG 5 MAART	DONDERDAG 6 MAART	VRIJDAG 7 MAART
VM: Actualiteit bespreken Van jong naar oud NM: Complimentendag (01/03) Naar Uilennestje 14u30 Hoger/lager	VM: Actualiteit bespreken Beweging met kiné NM: Ons zanguurtje CKV individuele therapie Themaquiz	VM: Actualiteit bespreken Eucharistieviering Aswoensdag Openhartig NM: Reminiscentiemap Wandelen	VM: Actualiteit bespreken CKV soep maken Ringwerpen NM: CKV beweging Waar of niet waar	VM: Actualiteit bespreken Rad Van Fortuin NM: Vragenbal
MAANDAG 10 MAART	DINSDAG 11 MAART	WOENSDAG 12 MAART	DONDERDAG 13 MAART	VRIJDAG 14 MAART
VM: Actualiteit bespreken Memory Gent NM: Big picture spel	VM: Actualiteit bespreken Eucharistieviering Woordzoeker Kookactiviteit NM: Gent expert	VM: Actualiteit bespreken Centenbak Ontbijt met eitjes NM: Veilig in het verkeer	VM: Actualiteit bespreken CKV soep maken De grote volksquiz NM: Fitness met Klaartje Quizt't	VM: Actualiteit bespreken Wellness met Klaartje Activeer je fantasie NM: Textiel fabrieken
MAANDAG 17 MAART	DINSDAG 18 MAART	WOENSDAG 19 MAART	DONDERDAG 20 MAART	VRIJDAG 21 MAART
VM: Actualiteit bespreken Canvascrack NM: Voedingsspel	VM: Actualiteit bespreken Eucharistieviering Quiz koningshuis Kookactiviteit NM: Ons zanguurtje CKV individuele therapie Uitstap Ikea	VM: Actualiteit bespreken het foute spreekwoord NM: Denkspelen	VM: Actualiteit bespreken CKV soep maken Show it NM: Zitdansen Landenlotto	VM: Actualiteit bespreken Uilennestje naar de Refuge Quiz lente NM: Wereldverteldag
MAANDAG 24 MAART	DINSDAG 25 MAART	WOENSDAG 26 MAART	DONDERDAG 27 MAART	VRIJDAG 28 MAART
VM: Actualiteit bespreken Sjoelen Kookactiviteit NM: Dobbelsteenspelletjes	VM: Actualiteit bespreken Reminiscentieboekjes Eucharistieviering NM: Dag van de wafel Wafelenbak Algemene kennis quiz	VM: Actualiteit bespreken Beweegkaartjes NM: Jaren 60'70'80' quiz	VM: Actualiteit bespreken CKV soep maken Wat ben ik? NM: Eucharistieviering CKV individuele therapie Creatieve activiteit	VM: Actualiteit bespreken Kuntsquiz NM: Huisje weltevree Optreden Ivann Leenders
MAANDAG 31 MAART				
VM: Actualiteit bespreken Raad de artiest NM: Suikerfeest Kletspot Wandelen				

Wist je datjes

- ✓ Maart komt met veel vreugde. Ook wordt de klok verzet en leven we terug in de zomertijd. Langere dagen en meer licht, joepie.
- ✓ De lente wordt geassocieerd met een periode van verhoogde vruchtbaarheid. De natuur schiet terug wakker, alles groeit en bloeit en dieren gaan aan het paren.
 - ✓ 1 maart is complimentendag. Iedereen verdient een complimentje, maar op deze dag nog eentje extra.
 - ✓ Op 8 maart vieren we Internationale Vrouwendag. Vrouwengroepen en vrouwenorganisaties geven een feest en vragen ze aandacht voor economische zelfstandigheid, gelijkheid en gelijkheid van loon en kaarten ze thema's aan als seksueel misbruik en geweld, discriminatie en racisme.
 - ✓ Wist je dat een kat meer dan 32 spieren in elk oor heeft?
 - ✓ Wist je dat heet water sneller bevriest dan koud water?
- ✓ Egypte is geclassificeerd als het oudste land ter wereld en dateert uit 3100 v.Chr.



- ✓ Het meest bezochte land ter wereld is Frankrijk, met 90 miljoen bezoekers, volgens cijfers van de UNWTO in 2018. Wie staat op nummer twee? Spanje.

- ✓ Het gebrul van een tijger is tot drie kilometer verderop te horen.
- ✓ Wetenschappers zeggen dat tranen je de reden vertellen waarom iemand huilt. Als de eerste druppel uit het rechteroog komt, zijn het tranen van vreugde. Anders komt het door pijn.



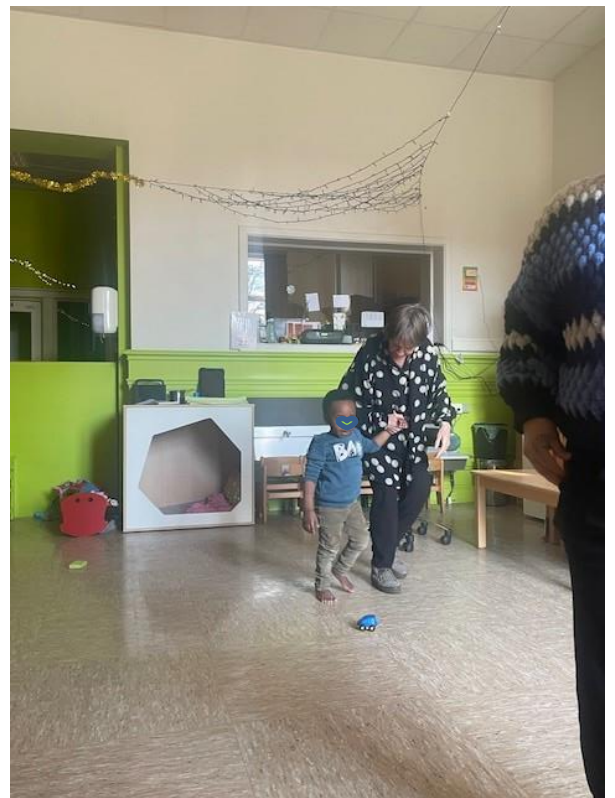
Sfeerbeelden





















Denksport

B=R
T=D

TR=K

D=J
-N

★☆☆☆☆

.....