

Ook Oktober.

Het bewoners- en cliëntenmagazine van ouderenzorgorganisatie Oktober

Juni
2025
editie#

12

Walking Sports:

Actief en gezellig
op wandeltempo

Zelf je steunkousen
aantrekken met
de HelpSoq

Jouw Zorg Thuis
Nieuwe dienst van Oktober

**Met de camper
terug naar vroeger**

Op eigen kracht.



Deze keer in OokOktober.



pag **04.**

Samen luisteren naar muziek

Corry en haar man Cees delen hun grote passie voor muziek.



pag **06.**

Op eigen kracht

We weten allemaal hoe belangrijk bewegen is!



pag **08.**

Jouw Zorg Thuis

Nieuwe dienst van Oktober



pag **10.**

De smaak van Oktober.

Ze zijn nog nét in het seizoen, de asperges.



pag **13.**

Met de camper terug naar vroeger

Een heerlijke dag vol herinneringen.



pag **14.**

Zelf je steunkousen aantrekken met HelpSoq

pag **15.**

Puzzelen maar!

Op eigen kracht.



Zelf je dag kunnen bepalen. Zelf kiezen hoe je woont, wat je eet, wat je vandaag aantrekt en waar je blij van wordt. Het klinkt misschien vanzelfsprekend, maar dat is het niet voor iedereen.

Zeker niet als je ouder wordt en er lichamelijk of mentaal wat verandert. Toch geloven wij bij Oktober dat je, met de juiste ondersteuning, ook dan veel zelf kunt blijven doen - op jouw manier, in jouw tempo.

In deze OokOktober lees je hoe we daar samen werk van maken. Met verhalen over hulpmiddelen die het leven thuis makkelijker maken, over mensen die van hun favoriete muziek genieten en samen blijven koken, en over de belangrijke rol van familie en vrienden. Want op eigen kracht betekent niet 'alleen'. Het betekent: zélf meedoen, met hulp als dat nodig is.

Onze collega's zetten zich elke dag met hart en ziel in om ouderen in onze regio te helpen hun leven te blijven leiden zoals zij dat willen. Niet omdat het moet, maar omdat we er echt in geloven. Omdat we zien wat het oplevert als mensen zich weer zelfverzekerd voelen, weer zelf keuzes maken, weer wat kunnen betekenen voor een ander.

We hopen dat u zich herkent in de verhalen. Of geïnspireerd raakt. Of gewoon met een glimlach denkt: **ja, dat lukt mij ook nog prima.**

Gastredacteur voor OokOktober gezocht!

Voor de volgende uitgave van ons bewoners- en cliëntenmagazine 'OokOktober' zijn we op zoek naar een bewoner of cliënt als gastredacteur*. Lijkt het u superleuk om ons te helpen bij het samenstellen van het volgende magazine? Laat het ons dan weten! Stuur een mailtje naar communicatie@zorginoktober.nl

*bij meerdere aanmeldingen, maken wij een keuze.

Muziek uit Oktober

Muziek, wie is er niet mee opgegroeid? Ook bij Oktober luisteren we graag samen naar muziek.

Bijna iedereen heeft wel een favoriet lied dat bijzondere herinneringen oproept. Deze keer luisteren we mee met Cees en Corry van Beers. Corry woont bij Kerkebogten, een huis van Oktober in Eersel.

Samen luisteren naar muziek.

De liefde tussen Cees en Corry is duidelijk voelbaar als we de woning binnenstappen.

Een arm op de schouder, een liefdevolle lach en de blik in hun ogen. Omdat Corry een vorm van dementie heeft, woont ze sinds oktober 2022 bij Kerkebogten. Maar haar man Cees komt elke dag nog langs.

Soms zelfs twee keer. Hij helpt ook wel eens bij het avondeten. En wat ze beide gemeen hebben? Hun grote passie voor muziek. Benieuwd naar deze passie?

Lees gauw verder!



Muziek werd er met de paplepel ingegoten

Met een vader als accordeonist werd muziek er met de paplepel ingegoten bij Cees. Vanuit zijn baan als meester, begon Cees als dirigent een kinderkoor en samen gingen ze heel Brabant door om te zingen op de bruiloften van collega's. En natuurlijk kon het kinderkoor niet ontbreken op de bruiloft van Cees en Corry zelf. Weliswaar met een andere dirigent. "Na het kinderkoor ben ik in 1980 dirigent geworden van Multivoices, een (jongeren) koor in Duizel. In deze tijd was Corry thuis én bij het koor mijn rechterhand. Zij verzorgde alle teksten van de vieringen."

Altijd betrokken gebleven bij het koor

"Op een gegeven moment merkte ik dat Corry de regie niet meer in handen had tijdens de voorbereiding van de vieringen. Ik voelde dat er iets niet klopte. Het bleek dat ze een vorm van dementie had. Ik vroeg de leden van Multivoices of Corry nog mocht komen. "Jazeker, want we hebben altijd de grootste lol met Corry!", antwoordden ze. Dat is ze dus altijd blijven doen, totdat het echt niet meer ging. Eerst ging ze een paar dagen per week naar dagbesteding en uiteindelijk is ze verhuisd naar Kerkebogten."

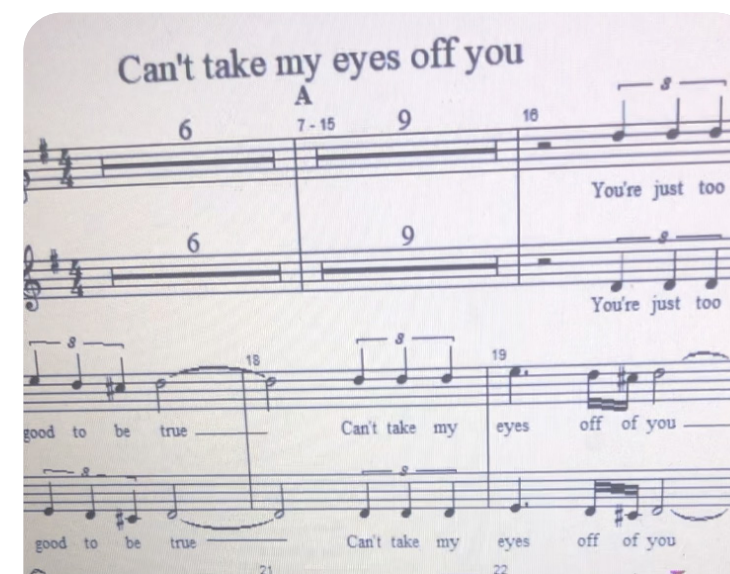
Leven in de brouwerij

Ook nu Corry bij Kerkebogten woont, is muziek niet weg te denken uit haar leven. "In het begin zong ze nog alle liedjes mee. Of het nu Frans Duijts of Spaanse muziek was; ze zorgde altijd voor leven in de brouwerij. Op een gegeven moment werd dat wat minder en zong ze alleen het refrein nog mee. En nu is het overgegaan in neuriën. Als er muziek is op dinsdagmiddag, dan zijn we van de partij."

En ik heb ook wel eens met het koor opgetreden bij Kerkebogten. Dat was super om te doen. Sommige bewoners bewegen mee, anderen zingen mee. De interactie met het publiek is geweldig."

Muziek als onderdeel van zorg

"De zorgcollega's hebben ook oog voor Corry's liefde voor muziek. Ze weten precies welke muziek ze leuk vindt, want daar hebben we het wel eens over. Als de verzorging wat moeilijker gaat, zetten ze soms wel eens een liedje op. Marialiedjes, want daar is ze grote fan van. Het is zo fijn om terug te horen als Corry weer fijn gezongen heeft. Ook met verjaardagen zitten we samen aan de eettafel en zingen we een liedje voor de jarige. En vorig jaar met Moederdag ben ik met de accordeon langsgekomen om liedjes van vroeger te spelen. Mijn zoon, dochter en kleinkinderen waren er ook bij. En natuurlijk genieten de andere bewoners hier ook van."



Favorieten van Oktober

Bent u nieuwsgierig naar de favoriete muziek van Corry? Er staan wat nummers in de Spotify-lijst van Oktober. U kunt deze lijst terugvinden via Spotify: een website en app om muziek te luisteren.

Niet bekend met Spotify?

Vraag uw familie dan of ze gezellig samen met u muziek gaan luisteren. Als u via de app zoekt op 'Zorg in Oktober' vindt u alle beschikbare liedjeslijsten.



Voor de meeste ouderen is zelfstandig en zo lang mogelijk thuis blijven wonen een grote wens. En als je niet langer thuis kunt blijven wonen en verhuist naar een huis van Oktober, wil je zoveel mogelijk dingen zelf blijven doen. Op eigen kracht.

Op eigen kracht.

Walking Sports.

Actief bezig zijn én in contact zijn met anderen. Dat kan tijdens 'Walking Sports'. De beweegtrainers van Oktober organiseren sport- en spelactiviteiten in wandeltempo.

- Dinsdagochtend om 10.30 uur, bij RKKV Bergeijk
- Donderdagochtend 10.30 uur, bij UNA in Veldhoven
- Vrijdagochtend 10.00 uur, bij Voetbalvereniging De Raven in Luyksgestel

Wil je ervaren of het iets voor jou is?

Kom dan gezellig een keer meedoen!

Neem hiervoor contact op met de Servicedesk 088 245 77 95 en vraag naar de beweegtrainers.

Digitaal ontmoeten in Veldhoven

Oktober organiseert samen met SWOVE en gemeente Veldhoven 'Digitaal ontmoeten'.

Vanaf mei 2025 kunnen ouderen vier ochtenden per week (maandag tot en met donderdag) gratis deelnemen aan een gezellig en interactief programma via de computer.

Vanuit je eigen huiskamer ben je in contact met anderen. Bijvoorbeeld door een quiz of een spel.

Ben je minder vertrouwd met technologie?

Dan ondersteunen we je graag.

Aanmelden kan telefonisch via 040 254 00 66 of via een mail naar info@swove.nl

Praat jij wel eens over 'de dag die gaat komen'?

Er zijn van die onderwerpen over ouder worden waar je misschien liever niet aan denkt, maar die toch steeds dichterbij komen. Denk aan de dag waarop je gezondheid verandert, of de dag waarop zelfstandig wonen niet meer vanzelfsprekend is.

Misschien lijkt het nog ver weg, maar die momenten kunnen zomaar sneller komen dan je verwacht. Voorbereid zijn betekent dat je zelf de controle houdt over je leven.

Door nu al te praten over deze onderwerpen én ermee aan de slag te gaan, geef je jezelf de kans om straks met vertrouwen ouder te worden.

Om je hierbij te helpen hebben we aanbod samengesteld op de website:

<https://www.destapnaargezonder.nl/morgen>
Het aanbod bestaat uit een diversiteit van workshops, informatieavonden tot concrete hulpmiddelen.



Samen bewegen.

Arie kan voortaan steeds meer dingen zelf

Sinds Arie bij Kerkebogten woont, bezoekt zijn vrouw Paula hem iedere dag. Arie heeft van vroeger af aan al een grote passie voor fietsen. Van zelf wielrennen tot meegaan met professionele ploegen én een eigen fietsenzaak.

Beweegroute

"We weten allebei hoe belangrijk bewegen is." Toen een zorg-medewerker hen wees op de beweegroute bij Kerkebogten, wilde Arie dat wel eens proberen. En Paula doet graag met hem mee! Zij kent Arie het beste, dus ze voelt goed aan wat wel en wat niet kan.

Paula doet zelf aan krachtsport. Ze doet de oefeningen voor, en daarna kan Arie het zelf. Arie vindt het fijn om deze oefeningen te doen: "De oefeningen zijn leuk om te doen, je merkt het resultaat én ik heb natuurlijk een goede leermeester. 😊"

Arie kan voortaan steeds meer dingen zelf: "Ik kom weer zelf in en uit bed en klee mezelf aan. Hier heb ik hard voor geoefend. We begonnen met de trui, en daarna kon ik ook mijn hemd en pyjama zelf aandoen. Dat was een heel fijn moment."

NIEUW VAN OKTOBER

Jouw Zorg Thuis.



“Waar mijn moeder kan, helpt ze nog. Bijvoorbeeld met het bed opdekken of dingen afstoffen. Die dingen doet ze nog steeds graag zelf!”

Nelly, dochter van Mariet (92)



Wat zit er in het pakket van Jouw Zorg Thuis?

De hulp en zorg van Jouw Zorg Thuis is veelzijdig. Denk bijvoorbeeld aan:

- Verzorging van maaltijden
- Begeleiding en daginvulling (welzijn)
- Schoonhouden van woonruimte, wassen van beddengoed en linnen
- Persoonlijke verzorging en verpleging
- Toezicht en bescherming
- Nachtzorg en 24/7 beschikbaarheid
- Behandeling

De ondersteuning is flexibel en afgestemd op jouw situatie. Samen met een leefregisseur, je vaste aanspreekpunt, kijk je wat je nog zelf kunt, waarbij familie of bekenden kunnen helpen, en waar Oktober ondersteuning biedt.

Voor wie?

Om gebruik te kunnen maken van Jouw Zorg Thuis (ook wel Volledig Pakket Thuis genoemd), is een indicatie van de Wet langdurige zorg (Wlz) nodig. Het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg) gaat over deze indicatie. Een leefregisseur van Oktober kan je hierbij helpen.

Waar is Jouw Zorg Thuis beschikbaar?

De dienst is vorig jaar gestart in Veldhoven en breidt zich nu stap voor stap uit. Vanaf mei 2025 starten nieuwe teams rondom deze locaties:

- Kerkebogten (Eersel)
- Floriaan/Kempenland (Bladel)
- Mariahof (Reusel)
- 't Hofhuys (Bergeijk)
- Sele, Rundgraafpark en Ganzepoel (Veldhoven)

Woon je binnen 500 meter van een van deze locaties en heb je een Wlz-indicatie of denk je die nodig te hebben? Dan kom je mogelijk in aanmerking. Oktober helpt je graag bij het aanvragen van de indicatie.

Meer weten of kennismaken?

Wil je meer weten over Jouw Zorg Thuis, of vrijblijvend in gesprek over de mogelijkheden voor jezelf of een naaste? Neem dan contact op met het team via telefoonnummer 088 248 61 15, mail naar servicedesk@zorginoktober.nl of kijk op www.zorginoktober.nl/thuis/jouw-zorg-thuis.



Ondersteuning en zorg op maat, zodat je in je vertrouwde omgeving kunt blijven wonen.

Zelf beslissen hoe je je dag invult. In je eigen huis, met vertrouwde spullen om je heen. Familie en burens die langskomen. Even een boodschap doen in je eigen buurt. Voor veel mensen is het dé manier waarop ze oud willen worden: gewoon thuis, zolang het kan.

Maar wat als het op een gegeven moment wat moeilijker gaat? Als het huishouden niet meer lukt, het plannen van je dag lastig wordt, of je hulp nodig hebt bij de verzorging? Dan is er nu een nieuwe dienst van Oktober: Jouw Zorg Thuis.

Wat is Jouw Zorg Thuis?

Bij Jouw Zorg Thuis krijg je hulp bij dagelijkse taken, gezelschap en zorg wanneer je dat nodig hebt. Van een gezellig praatje, samen wandelen of een leuke groepsactiviteit tot behandeling en verzorging. Jouw Zorg Thuis is gebaseerd op het Volledig Pakket Thuis. Het gaat daarmee een stap verder dan de bekende thuiszorg. Je krijgt niet alleen medische zorg, maar ook ondersteuning in het dagelijks leven – van schoonmaken tot gezelschap. Het is eigenlijk een alternatief voor verpleeghuiszorg, maar dan thuis.

Uit de praktijk: Mariet

Mariet (92) woont in een appartement bij Merefelt. Nelly (dochter): “Mijn moeder leeft met dementie. Omdat ze steeds vaker hulp nodig heeft, adviseerde een medewerker van Oktober Jouw Zorg Thuis. We worden hierdoor echt een stukje ontzorgd. Natuurlijk blijven we wel in contact met de medewerkers en staan we klaar als het nodig is.”

De smaak van Oktober.

Greet woont bij Kerkebogten en haar man Louis komt elke dag langs op de woning. En laat koken nu net één van de hobby's van Louis zijn.

Samen koken in de woning.

Louis: "Ook met de andere bewoners heb ik veel contact. De ene keer zorg ik voor verse soep in de woning. De andere keer kook ik warm eten.

Dat ik hierin samenwerk met de zorgcollega's is eigenlijk een automatisme. Je raakt in gesprek en vraagt of je bijvoorbeeld een keer kunt zorgen voor eten. En dan word je met open armen ontvangen.

Onze zoon stelde voor om in het aspergeseizoen een keer asperges te maken voor alle bewoners. We hebben met z'n allen zo'n 5,5 kilo asperges gegeten. Volgens mij heeft het dus wel gesmaakt. We doen het dus echt samen. Ik zeg ook wel eens "Ik ben niks, en we zijn alles."



Recept voor dit seizoen

Zelf aspergesoep maken.



Ze zijn nog nét in het seizoen, de asperges. En wat is er lekkerder dan hier een soepje van maken? Daarom speciaal voor jou een recept, zodat je kunt gaan kokkerellen. Samen met je naaste, een vriend of misschien wel samen met andere bewoners.

Smakelijk eten!

Tip! Voor het koken van asperges:

Zet de asperges op in ruim water met wat zout en suiker. Zodra het water kookt, laat de asperges dan 3-4 minuten doorkoken. En 15-20 minuten nagaren met het fornuis uit.

Lekker met ham en een gekookt eitje!

Boodschappenlijstje: (voor 10 personen)

- 75 gram boter
- 90 gram bloem
- 2 liter bouillon (aspergevocht en kippen- of groentebouillon)
- Peper en zout
- 400 gram aspergestukjes
- 100 gram gerookte zalmknippers
- 75 gram Hollandse garnalen
- 200 gram crème fraîche
- 2 gekookte eieren
- Bieslook

Bereiding:

1. Schil de asperges, snijd deze in kleine stukjes en kook deze in 10 minuutjes gaar.
2. Was de schil en zet deze op met een liter koud water en laat deze een half uurtje trekken op een laagje vuurtje.
3. Smelt de boter en laat deze uit bruisen, laat het niet verkleuren.
4. Voeg de bloem toe en laat de roux 1 minuutje zachtjes garen.
5. Laat de roux enigszins afkoelen en voeg daarna 2 liter heet vocht toe (aspergevocht/bouillon).
6. Rustig al roerende aan de kook brengen en ± 5 minuten zachtjes door laten koken.
7. Op smaak brengen met peper en zout.
8. Aspergestukjes toevoegen.
9. Voor het serveren de crème fraîche, de zalmknippers, de garnalen en de plakjes ei bovenop leggen en als laatste garneren met een beetje bieslook.

De cliëntenraad praat over... Zo lang mogelijk zelf blijven doen wat kan.



Zo lang mogelijk dingen zelf blijven doen die je nog zelf kunt is voor veel mensen heel belangrijk. En dus ook voor cliënten van Oktober. Samen met Marie-Pierre van Meel (vicevoorzitter centrale cliëntenraad en lid van lokale cliëntenraad Leuskenhei) en Herman van Ham (voorzitter centrale cliëntenraad en voorzitter van lokale cliëntenraad 't Hofhuys - Kerkebogten) gaan we hierover in gesprek.

Herman: “Het streven is dat elke dag een zinvolle dag is. Waarin je zoveel mogelijk zelf kunt blijven doen. Want dit zorgt ervoor dat je zo lang mogelijk zelfstandig blijft. En de sociale kring rondom de cliënt is ook heel belangrijk. We hebben als cliëntenraad de afgelopen jaren belangrijke stappen gezet om het netwerk rondom de cliënt te versterken. Zij spelen een hele belangrijke rol in de zinvolle dag. Bijvoorbeeld door te komen koken, samen een puzzel te leggen of een wandeling te maken.

Marie-Pierre: “Het gaat hierin echt om het aansluiten bij wat mensen belangrijk vinden. Dat is een grote omslag in de zorg in vergelijking met een jaar of 20 geleden. We nemen niet standaard meer alles over, maar kijken eerst naar wat iemand zelf nog kan.”

Herman: “Ja, de behoefte van de cliënt is super belangrijk. En dat vraagt soms om creativiteit en betrokkenheid.”

Hebben jullie concrete voorbeelden van hoe jullie bijdragen aan deze beweging?

Marie-Pierre: “We kijken hierbij echt vanuit de visie van Oktober. Zo zijn we bijvoorbeeld met teammanagers

in gesprek geweest over het eten en op welke tijden iemand kan eten. En we wonen dialoogsessies bij met teamleden die gaan over samenwerken met familie.”

Herman: “Het belangrijkste is dat je het levensritme en de behoeften van de cliënt leert kennen en hierin meegaat. Juist dan bevordert je zelfredzaamheid, door bestaande gewoonten voort te zetten. Hiervoor is het belangrijk om in gesprek te gaan met cliënt en mantelzorger.”

Marie-Pierre: “En dan kom je soms te weten waar bepaald gedrag vandaan komt. Zo was er een mevrouw die met haar rug richting de eetzaal zat. Omdat ze niet zag wat er achter haar gebeurde, werd ze heel onrustig. Dat kwam door gebeurtenissen van vroeger. Mevrouw kreeg toen een ander plekje en was daarna weer rustig.

Hoe komen jullie in contact met de cliënten en hun naasten?

Marie-Pierre: “We zijn bijvoorbeeld ieder jaar aanwezig bij een door de lokale cliëntenraad georganiseerde activiteit, zoals een barbecue of de Brabantse dag. Tijdens deze momenten komen we op een laagdrempelige manier in contact met cliënten en hun naasten. Daarmee leren we cliënten beter kennen. En dit nemen we weer mee naar ons werk in de cliëntenraad. Ook organiseren sommige cliëntenraden huiskamergesprekken.

Heb je een vraag aan de cliëntenraad?

Je kunt met ze in contact komen door een mail te sturen naar clintenraden@zorginoktober.nl



De Hobby van Jan

Met de camper terug naar vroeger.

Jan ging vroeger vaak met zijn gezin op vakantie met de camper. Sleutelen en chauffeurs is helemaal zijn passie! Zelf rijden lukt inmiddels niet meer, maar zijn familie wilde dat echte campinggevoel graag nog eens met hem beleven. Zij haalden de camper van stal en bezorgden Jan hiermee een heerlijke dag vol herinneringen.

De camper van stal

Wat een bijzondere middag was het voor Jan, toen zijn camper weer van stal werd gehaald door zijn familie. Een camper, een tweede thuis. Waar Jan en zijn gezin vroeger veel vakanties in hebben doorgebracht. Verbouwen, het onderhoud: hij deed het allemaal zelf.

Ouderwets camperen

De motor ronkt en de luifel gaat uit. De koudeschotel staat klaar, de campingstoeltjes komen tevoorschijn en het leesvoer in de aanslag. Tijd voor ouderwets kamperen. En als de vraag komt wie er mag afwassen, schieten ze allemaal in de lach. “Misschien nemen we de spullen toch maar mee naar binnen, want daar hebben we een vaatwasser.” Maar nee, afwassen hoort ook bij kamperen!

Het was een geslaagde middag vol nostalgie. Voor Jan, andere cliënten en de collega's van dagbesteding het Sparrenhof. College Inge de Kroon – van Rooij schreef er een bijzonder gedicht over:

daar staat hij dan mijn camper
ik heb hem zelf gebouwd
en al tientallen jaren
doe ik zijn onderhoud

ik houd erg van chauffeurs
da's mijn tweede natuur
mijn vrouw die doet dat liever niet
dus ik zit aan het stuur

daar staat hij dan mijn camper
ademt vakantie uit
en als de motor is gestart
is dat zo'n gaaf geluid

we stoppen waar we willen
wat is de wereld mooi
evenzo fijn: de reis op zich
vaak op de bonnefooi

zonder problemen elke dag
een plekje voor de nacht
dat het ineens zou stoppen
nee, dat had ik niet verwacht..

praten gaat alweer beter
mijn arm gaat ook vooruit
en met wat ondersteuning
kan ik de rolstoel uit

daar staat hij dan mijn camper
hij ademt vrijheid uit
ik zweeg, ik vecht, valideer
ik wil er weer op uit

inge de kroon-van rooij



Zelf je steunkousen aantrekken met de HelpSoq.

De HelpSoq is een technologie waarmee je gemakkelijk en zonder kracht steunkousen kunt aantrekken. De HelpSoq wordt ingezet binnen de huizen van Oktober, maar ook bij mensen thuis.

Maud en haar collega's bij Kempenland werken met de HelpSoq: "Het aantrekken van steunkousen bij een bewoner ging steeds moeilijker. En ook voor ons was het fysiek een steeds grotere belasting, waardoor het soms niet lukte. We zijn toen gaan kijken welke mogelijkheden er zijn om het voor ons én voor de bewoner makkelijker te maken. Samen met het innovatieteam kwamen we toen uit bij de HelpSoq. En hier zijn we heel blij mee! Het brengt ons veel meer werkplezier.

En is de HelpSoq ook te gebruiken bij mensen thuis?

Ja, ook voor mensen thuis is de HelpSoq gemakkelijk. Anne-Cathrien deelde laatst een mooi voorbeeld van een ouder echtpaar dat thuis woont en graag een weekend naar zee wilden. Maar dit ging niet omdat meneer hulp nodig heeft bij het aantrekken van steunkousen. De HelpSoq was toen de oplossing! Het lukte hierdoor weer om zelf steunkousen aan te trekken. En ze konden samen een weekend naar zee. Win-win.



Wat een mooi voorbeeld, Anne-Cathrien en Marit (collega's van het zorginnovatieteam)!

Jazeker! We kijken natuurlijk altijd eerst wat iemand nog zelf kan of met behulp van technologie zoals de HelpSoq. Of misschien met hulp van naasten of het sociale netwerk. Dat zorgt ervoor dat zorgmedewerkers meer rust en ruimte kunnen ervaren in hun werk. In het voorbeeld hierboven hoeft er geen zorgprofessional meer langs te komen, maar kan meneer zelf zijn steunkousen aandoen. En in onze huizen helpt de HelpSoq om het werkplezier te verhogen en de lichamelijke belasting te verminderen.

Ben jij benieuwd naar de HelpSoq?

Vraag er dan naar bij de ergotherapeut of het Zorginnovatieteam.

Sudoku.

	4	5	2		3	8		
2	6	3				1		5
8	9			4	5			
	1	2	5	3				
	3		9		8			2
9	7	8		1			3	
	5	1	3	2	4	7	8	
	2		7				5	
7		9	6		1		2	4

6								
		7					5	9
1	3			5		2		7
				7	8			1
9	7			4		5		
3				6			7	8
8			7			4		
	2	5	4	1				
4		3			6		2	5

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

ASPERGES
AVONTUUR
BADMINTON
BADPAK
BAL
BARBECUE
BIKINI
BOOT
BOS
BUITENLAND
CAMPER
COCKTAIL

GARNALEN
GRAS
HANDDOEK
HONING
INSMEREN
RANJA
ROEISPAAN
SALADES
SLIPPERS
SPROEIER
STRAND
STRANDSTOEL

TUIN
VAKANTIE
VIS
VLIEGENMEP-
PER
VLINDER
VLOED
WATERPISTOOL
ZANDKASTEEL
ZEE
ZOMERLIEFDE
ZON

ZONNEBRIL
ZWEMBROEK
ZWOEL
IJSKLONTJE

Oplossing:

Puzzelen
maar!

Woord zoeker.

Hoe lost u de woordzoeker op?

Onder de woordzoeker staat een lijst met woorden. Die woorden staan van links naar rechts, van rechts naar links, van boven naar beneden, van beneden naar boven of diagonaal in het diagram met letters verborgen.

De letters in het letterdiagram mogen meerdere keren gebruikt worden. Als u alle woorden hebt weggestreept, blijft er een aantal letters over. Deze letters vormen regel voor regel van boven naar beneden gelezen de oplossing.

Maak kans op een leuk cadeau!

Stuur uw oplossing in voor 31 augustus (contactgegevens zie pag. 14). Vergeet niet uw naam en contactgegevens te vermelden. Uit alle inzendingen selecteren wij een willekeurige winnaar.



Prijswinnaar

In de vorige editie van de OokOktober werd er zoals altijd ook gepuzzeld. Met de juiste oplossing 'we doen het samen' wonnen **meneer en mevrouw van Pelt** dit keer de prijs. We verrasten hen met een lekkere taart. Van harte gefeliciteerd!



Waarom Oktober?

Het is de tijd van het jaar waarin de eens groene blaadjes aan de bomen langzaam verkleuren in een warmrood, geel en bruin kleurenspeel.

Zoals het leven, kent ook oktober zonnige dagen en grijze dagen. Oktober staat voor een organisatie waar ruimte is voor alles in het leven. En waar je in al je veelkleurigheid mag zijn wie je bent.

Bovendien is de herfst de tijd van de oogst. Bij Oktober krijg je de kans om juist die dingen te oogsten die passen bij wie jij bent.

Bij Oktober bieden we zorg en ondersteuning waardoor je jezelf ook in dit moment van je leven thuis voelt.

Wat verborgen bleef onder de kleuren van het voorjaar en de zomer kan zich alsnog laten zien. Waar eerder geen tijd voor was, kan nu naar boven komen en bijdragen aan deze nieuwe fase in je leven.

In dit magazine vertellen we over de activiteiten die daaraan bijdragen en delen we bijzondere verhalen van bewoners en cliënten.

Colofon

OokOktober is een uitgave van ouderenzorgorganisatie Oktober. Het magazine is gemaakt voor en door bewoners en cliënten en hun omgeving. Dit magazine verschijnt twee keer per jaar.

Redactieadres

Oktober
t.a.v. afdeling Communicatie
Wielewaal 10
5531 LJ Bladel
communicatie@zorginoktober.nl
www.zorginoktober.nl

Volg ons ook via social media voor meer bijzondere verhalen, handvatten en tips.



Redactie

Carla Lavrijsen
Sanne Huijbregts

Fotografie

Oktober, Tom van Limpt
en Imca van de Weem

Ontwerp en opmaak
Comcorde+, Hapert

Walking sports

Wim (74) woont in Luyksgestel en doet elke week fanatiek mee aan Walking Sports. De ene keer voetballen, de andere keer korfballen.

Elke week een andere sport

“Je merkt dat je fit blijft doordat je beweegt. En we krijgen ook nog eens deskundige begeleiding van één van de trainers van Oktober. Nu ik elke week beweeg samen met anderen, voel ik me veel beter in mijn vel dan daarvoor.

Elke week doen we evenwichts-oefeningen. Hierdoor wordt mijn balans beter, waardoor ik tijdens het aantrekken van mijn broek beter op één been kan staan. En waar ik eerst altijd op gebaande paden fietste, pak ik nu wel eens een binnenweg door het bos heen. Dat ging eerst niet.

Door mee te doen aan Walking Sports voel ik me fitter, sterker en zekerder.”

Meer weten? Kijk snel op pagina 6.