

Beste bewoner,

Wij zijn verheugd u als nieuwkomer te verwelkomen in het wzc De Ceder. Deze wegwijzer wordt u door ons aangeboden om u het woonzorgcentrum zo goed mogelijk te leren kennen.

Deze gids zal u wegwijs maken in de verschillende diensten en activiteiten waarvan u gebruik kan maken, al dan niet in samenwerking met andere diensten van het O.C.M.W.

Tallose nuttige tips en gegevens zullen helpen u vlug thuis te voelen in DE CEDER.

Indien u toch informatie nodig heeft die niet in de wegwijzer werd opgenomen, aarzel dan niet om ons op de hoogte te brengen van uw probleem. Wij helpen u graag, waar u ook bent en wat u ook wenst.

Wij wensen u, als nieuwe bewoner, een aangenaam verblijf en hopen dat deze wegwijzer een trouwe metgezel wordt.

Nogmaals van harte welkom

de directie en het personeel van het woonzorgcentrum De Ceder (OCMW Beersel)

Ons adres : Grote Baan 204 – 1650 Beersel – 02.334.99.00

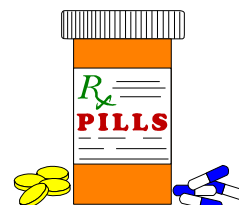
Het u toegewezen telefoonnummer : ...

I. Algemene informatie voor de eerste dagen

1. Personen binnen het centrum

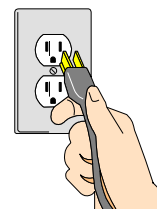
- Voor al uw vragen over formulieren, verblijf, kosten, facturen, maaltijden, algemeenheden,... kan u elke werkdag tussen 9u en 12 u en tussen 13u30 en 15u30 aan het **onthaal (vorm nr. 900 op uw telefoon)** terecht.

- Voor verpleegkundige hulp (in geval van nood) kan u terecht bij Anne, de hoofdverpleegster en haar ploeg. Indien u dringend medische hulp nodig heeft, druk op uw **alarmbel**.



- Al uw suggesties en vragen over activiteiten, animatie, uitstappen, kan u kwijt bij Veerle, Martine en Karen, onze animatoren.

- Voor technische problemen, kan u terecht bij Carine die verantwoordelijk is voor de technisch dienst.



2. Adres wijzigen op identiteitskaart

1. Aangifte van adreswijziging bij de gemeente (Administratief centrum Domein Rondenbos, Alsebergsteenweg 1046 te 1652 Alseberg ☎ 02 382 08 11). Indien u dit wenst, kan de administratief medewerker dit voor u doen.

2. Een politieagent komt ter plaatse (op uw kamer) om de werkelijke wijziging van verblijf vast te stellen.

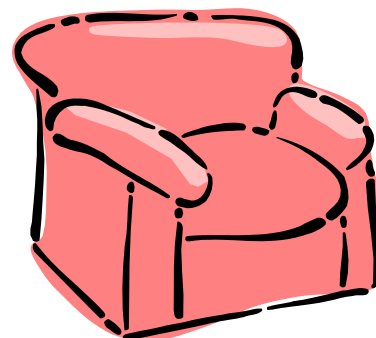
3. U krijgt bericht om u aan te bieden met uw identiteitskaart op het gemeentehuis. Ook dit kan de administratief medewerker voor u doen. U bezorgt ons de nodige documenten en wij zorgen voor de rest.

3. Korte, maar nuttige plaatsbeschrijving van uw kamer

Uw kamer draagt een nummer (tussen 1 en 60). Op het gelijkvloers bevinden zich de nummers tussen 1 en 10, op de eerste verdieping, de nummers 11 tot 35 en op de tweede verdieping de nummers 36 tot 60.

Bij het betreden van de leefruimte van uw kamer vindt u de lichtschakelaar met dimmer.

Door aan de ring te draaien, versterkt of verzwakt u het licht.



Door op de knop te drukken, wordt het licht aan en uit gedaan.

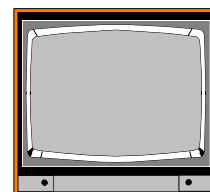
De verwarmingstoestellen kan u regelen naar eigen behoefte met de thermostatische schakelaar.

Er is een **alarmknop** in de kamer. Deze knop moet je indrukken in geval van nood; het verpleegkundig team komt u zo snel mogelijk helpen.

Naast uw bed bevindt zich een alarmbel met draad zodat u gemakkelijk vanuit uw bed alarm kunt geven. Dit is een mobiel alarm, dat betekent dat u de alarmknop om je hals of arm kan meedragen. Als u het alarm indrukt van op een andere plek dan uw kamer, weet de zorgkundige onmiddellijk waar u zich bevindt.

U heeft uw eigen **badkamer** met toilet en wastafel. De meeste kamers zijn voorzien van een douche. Ook in deze ruimte bevindt zich een alarmknop binnen handbereik.

Uw kamer is standaard uitgerust met een bed, een nachttafel, een kleerkast, een wasmand, een TV-kast, een tafel, een relaxzetel en een stoel. Bij gebruik van materialen zoals dominostekkers en verlengdraden dringen wij erop aan dat het om veilig en kwaliteitsvol materiaal gaat omwille van de brandveiligheid (aarding is steeds vereist).



Onderhoud van uw kamer

Dagelijks, behalve op zon- en feestdagen, wordt uw kamer onderhouden door de poetsdienst van het woonzorgcentrum.

Indien er zich in dit verband problemen voordoen, aarzel dan niet om dit te melden aan het onthaal.



II. Het ABC van het Woonzorgcentrum De Ceder

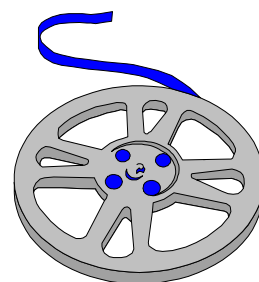
Activiteitenkalender

Elke **dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag** om 11u00 u is er gymnastiek in de animatiezaal.

Elke **maand** wordt een wafelenbak georganiseerd om de jarigen van die maand te vieren.

Driemaandelijks is er een gebruikersraadraad.

Van alle activiteiten, filmvoorstellingen, uitstapjes, knutselnamiddagen, kookactiviteiten, tuinactiviteiten, optredens e.d. wordt u op de hoogte gebracht via affiches op de prikborden in de gangen van het woonzorgcentrum.



Deze activiteiten geven u de mogelijkheid uw burens en de bewoners van het woonzorgcentrum beter te leren kennen.

Suggesties voor activiteiten zijn altijd welkom bij de dienst animatie. U bent volledig vrij om aan de activiteiten deel te nemen of niet.

Administratie

De dienst administratie en onthaal van het woonzorgcentrum, vindt u bij de hoofdingang. Het onthaal is elke werkdag open van 09u tot 12u en van 13u30 tot 15u30. U kan ook bellen door het nummer 900 te vormen op uw telefoontoestel.



Afwezigheid

Even weg? Geen probleem! Noteer uw afwezigheid in het 'ik-ga-op-stap' - register dat aan het onthaal ligt. U noteert uw vertrekuur en het tijdstip waarop u ongeveer terug thuis zal zijn. Blijft u echter langer weg, geef ons dan een seintje.

Zo maken wij ons niet nodeloos ongerust wanneer een bezoeker op zoek is naar u of wanneer uw maaltijd blijft staan.

Indien u 's avonds na 21 uur thuiskomt en de voordeur is gesloten, moet u gewoon op de bel drukken en er komt iemand de deur voor u opendoen.

Alarmbellen

In uw kamer zijn er 2 alarmbellen: in de badkamer en aan uw bed. Deze alarmbellen worden regelmatig getest.

De alarmbel aan het bed is een mobiel alarm, dat betekent dat u de alarmknop om je hals of arm kan meedragen. Als u het alarm indrukt van op een andere plek dan uw kamer, dan weet de zorgkundige onmiddellijk waar u zich bevindt.

Allerlei vragen

U weet niet bij wie u terecht kan ??

Kom gerust even langs aan het onthaal, wij maken u wel een beetje wegwijs. Het onthaal is elke werkdag open van 09u tot 12u en van 13u30 tot 15u30.

Tijdens het weekeinde en op feestdagen kan u terecht in het verpleeglokaal achter het onthaal of voor dringende zaken drukt u op uw alarmbel.



Animatie

Zoals hoger vermeld onder de rubriek 'activiteitenkalender' weet u reeds dat we het hier hebben over uw vrijetijdsbesteding en creativiteit samen met uw medebewoners en -bewoonsters.

Hiermee willen wij voor onze bewoners een aangenaam woonklimaat en een aangename sfeer creëren. Wij doen er zoveel mogelijk aan opdat u zich hier thuis zou voelen.

Suggesties en hulp zijn altijd welkom ! Het bureel van de dienst animatie bevindt zich tegenover het restaurant.



Apotheek

Indien u geneesmiddelen nodig heeft, worden deze besteld op aanvraag van uw dokter.

Dagelijks, op gepaste tijdstippen, krijgt u de nodige geneesmiddelen van de verpleging & verzorging.

⇒ Bij het ontbijt om 8u.

⇒ Bij het middagmaal om 12u.

⇒ Bij het avondmaal om 16u45.

⇒ Nachtmedicatie vanaf 20u15.



Bad

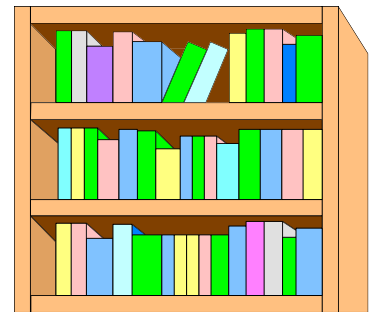
Op elke verdieping van het woonzorgcentrum, vindt u één of meerdere baden. Wekelijks kan u een bad of een douche nemen, al dan niet met begeleiding of hulp van de dienst verpleging en verzorging. Daarnaast kan u ook, indien nodig, dagelijks geholpen worden voor uw toilet in uw kamer. Het is aan te raden (en praktisch) over een badjas te beschikken om u van en naar de badkamer te begeven.

Bezoek

U bent vrij uw bezoek te ontvangen tussen 8 uur en 20 uur. In sommige gevallen (o.a. ziekte) is ook bezoek toegestaan buiten deze uren. Respecteer de nachtrust van uw burens en vermijd lawaai tussen 21u 's avonds en 8u 's morgens.

Bibliotheek

Er is een interne bibliotheek waar u boeken kan ontlenen. De bibliotheek bevindt zich aan het bureau animatie, tegenover het restaurant.

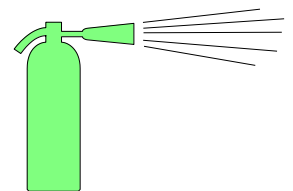


Er is ook een rijdende bibliotheek. Dit is de bibliobus die elke vrijdag tussen 13u en 13u30 op de parking van De Ceder staat. In de bibliobus kan u boeken, tijdschriften, strips, CD's en DVD's ontlenen. U betaalt € 5 per jaar en het ontlenen van boeken, tijdschriften en strips is gratis. Voor een CD of een DVD betaalt u een kleine bijdrage. Na drie weken brengt u het geleende terug.

Tenslotte zet de bibliotheek van Beersel elke maand twee manden met een keuze aan boeken af bij de dienst animatie. U kan deze uitlenen aan dezelfde voorwaarden als bij de bibliobus. Voor meer informatie wendt u zich tot de animatoren.

Brandalarm

Elke gang en elke kamer is uitgerust met een zeer gevoelige brandmelder. Bij rookvorming of brand komt er een melding op het brandbord aan het onthaal. Bij alarm worden onmiddellijk de hulpdiensten verwittigd.



Het personeel krijgt regelmatig instructies om voorbereid te zijn in geval van een noodtoestand.

Brievenbussen

Dagelijks wordt de post bedeed op de kamer. Indien u een tijdje weg bent (vakantie, ziekenhuis, ...) dan kan u vragen uw post in bewaring te houden aan het onthaal.

Cafetaria

Een kop koffie of een pintje bier en een ijsje kan u elke dag tussen 14u00 en 16u30 nuttigen in de cafetaria. Koffie en thee is gratis voor u, andere dranken en versnaperingen kan u contant of via de factuur betalen. Bezoekers betalen contant. De bediening wordt verzorgd door vrijwilligers, die een stukje van hun vrije tijd ter beschikking stellen van De Ceder. In het weekend sluit de cafetaria om 16u.



Defecten

De technische dienst vervangt de defecte lampen op uw kamer en lost de problemen met de alarmbellen op. U kan hier melding van maken aan het onthaal.

Indien er echter problemen zijn met uw persoonlijke toestellen, wordt u gevraagd om via uw familie een oplossing te zoeken voor reparatie.

Dieet

Regelmatig komt een diëtiste op bezoek. Indien u vragen heeft omtrent uw voeding, kan u deze steeds aan haar stellen. Meer inlichtingen over de komst van de diëtiste kan u verkrijgen bij de hoofdverpleegster.

Diensten binnen het Woonzorgcentrum

Er zijn verschillende diensten binnen het Woonzorgcentrum die alle evenveel bezig zijn met uw welzijn, uw gezondheid en uw vrije tijd. Een korte voorstelling van onze diensten :

Directie : de dagelijkse leiding van De Ceder ligt in handen van Mevrouw Beckwé.

Onthaal: Lieve en Marie-Thérèse zorgen voor het onthaal, de facturen en de administratie van het woonzorgcentrum.

Technische dienst: Carine organiseert en begeleidt al wat met de technische kant van het woonzorgcentrum te maken heeft.

Technische medewerker: Thierry lost de technische problemen op.

De hoofdverpleegster, Anne, organiseert en leidt de dienst verpleging en verzorging. Zij is verantwoordelijk voor de verpleegkundige en verzorgende activiteiten en zij is de tussenpersoon bij uw contacten met de apotheker, uw dokter en uw kinesist.

De kinesitherapeuten: Inge en Tamara zijn elke voormiddag aanwezig in het Woonzorgcentrum en begeleiden hun patiënten in een huiselijke sfeer.

Verpleging : Hedwig, Sofie, Machteld, Ka, Liesbet, Greet en Lieve zijn de verpleegkundigen in het woonzorgcentrum. Er is steeds minstens één verpleegkundige in het woonzorgcentrum aanwezig.

In het weekend. en 's nachts is de verpleegkundige van dienst verantwoordelijk voor de goede gang van zaken.

Verzorging : er werken heel wat mensen in de dienst verzorging. Zij zorgen samen met de verpleging voor uw dagelijkse zorgen: Elisabeth, Hilde, Yolande, Cindy, Nancy, Jacinta, Annelien, Bonnie, Ann, Sonja, Emilie, Wendy, Carine, Christel, Ingrid, Martine, Emilie, Sarah, Cindy en Daisy.

Hoofd poetsdienst: Carine leidt de poets- en hoteldienst in goede banen.

Poets- en hoteldienst: Els, Linda, Jacqueline, Patricia, Ingrid, Nathalie en Kristel en zorgen dagelijks voor de netheid en de properheid in De Ceder.

Martine, Heidi en Tania dienen op in de eetzaal en vullen samen met u het menu in.

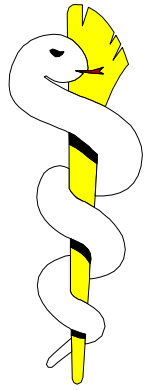
Keuken: dagelijks wordt voor u gekookt door Sabrina. Zij wordt bijgestaan door een ploeg, bestaande uit Veerle, Annick, Kimberly, Jessica, Sylvie, Michaël en Thibaut.

Animatie: Karen, Martine en Veerle zorgen dagelijks voor animatie voor de bewoners.

Dokter

Uw huisarts is waarschijnlijk sinds heel lang een vertrouwenspersoon voor u. Uw dokter kent u door en door en daarom is het belangrijk dat u ook hier bij ons op uw eigen huisarts een beroep kan doen.

Indien nodig kan u uw arts zelf contacteren of indien de hoofdverpleegster het nodig acht, neemt zij contact op met de dokter om hem/haar te informeren over uw gezondheidstoestand en te vragen om langs te komen.



Eucharistieviering



Elke zondag om 10u30 uur is er in de animatieruimte een gebedsviering voorgegaan door Guy Mosselmans. Iedereen die deze wenst bij te wonen is welkom.

Foaien & geschenken

Mogen wij er de aandacht op vestigen dat er geen foaien of geschenken mogen gegeven worden aan het personeel.

Gebruikersraad

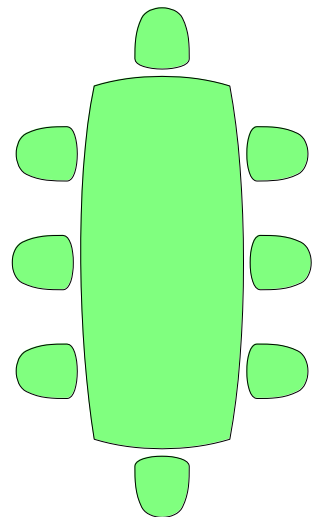
Driemaandelijks vindt er een gebruikersraad plaats. Het is een bijeenkomst waarop alle bewoners uitgenodigd worden om aandachtspunten te bespreken die uw verblijf hier kunnen verbeteren.

Er wordt onder andere een evaluatie gemaakt van de menu, van de voorbije activiteiten, een voorstelling van de volgende activiteiten, bespreking van problemen en opmerkingen in verband met de kamer, de animatie, de omgeving e.d.

Al uw vragen, suggesties en opmerkingen komen hier aan bod. Wij zouden u graag ontmoeten op deze vergadering.

Van elke vergadering wordt een verslag gemaakt, zodat suggesties en opmerkingen ook gesignaleerd worden aan het beleid van de instelling en van het O.C.M.W.

Het verslag van de vergaderingen kan gelezen worden in de animatieruimte op het prikbord. Uw anonimiteit wordt gegarandeerd!

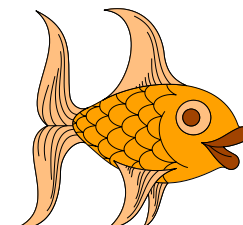


Gymnastiek

Elke dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag van 11u00 tot 11u45 is er gymnastiek in de animatieruimte.

Huisdieren

Huisdieren zijn niet toegelaten, vooral om hygiënische en praktische redenen. Een visje of vogeltje is echter geen probleem.



Huiskrant

Elk trimester wordt er een huiskrant gemaakt. Deze krant bevat teksten, liedjes, foto's, spelletjes en tal van andere dingen. De huiskrant wordt u automatisch op uw kamer bezorgd. Aan de inhoud van deze krant mag u steeds uw bijdrage leveren. Een tekst, gedicht, mopje, raadsel, tekening of iets anders mag u steeds aan het onthaal indienen.

Ideeënbus

In de eetzaal hangt een ideeënbus. Daar kan u met al uw voorstellen terecht. Dit kunnen allerlei ideeën zijn: van knutselen (versiering, handwerk e.d.) tot suggesties voor maaltijden of desserts.

Kapper

Wekelijks komen er verschillende haarkappers. De dagen waarop zij aanwezig zijn kan u bekomen aan het onthaal. Afspraken worden aan het onthaal gemaakt. Betalingen gebeuren via de maandelijkse factuur.



Kinesist

Indien uw dokter het voorschrijft om een kinesitherapeut te raadplegen, staan onze kinesisten Tamara en Inge voor u klaar.

Daar wij een RVT vergunning hebben kan U geen andere kinesist raadplegen.

Kiosk

De Ceder beschikt over een kiosk. Dit is een ruimte die kan gehuurd worden voor persoonlijk gebruik (familiefeestjes, vergaderingen, e.d.). Reserveer de kiosk tijdig gereserveerd aan het onthaal.

Bij reservering dient een voorschot van betaald te worden. Na gebruik moet de kiosk opgeruimd worden. U betaalt eveneens voor de poetsbeurt achteraf. Concreet betaalt u dus voor huur, onderhoud en waarborg. Na controle wordt de waarborg teruggegeven.

Klachten, suggesties, meldingen

Hebt u een klacht, een suggestie of een melding, dan kan u dit noteren in het daartoe bestemde schriftje in de ontspanningsruimte. Dit klachten- en suggestieboekje ligt op de piano.

U kan ook een meldingsfiche vragen aan het onthaal, ze invullen en afgeven aan een medewerker. Wij zullen uw klacht onderzoeken en u schriftelijk op de hoogte brengen van de stappen die ondernomen werden om uw klacht te behandelen. Elke melding wordt met de grootste discretie behandeld.

Kledij

Soms vragen familieleden van onze bewoners zich af welke kledij zij het beste kopen voor de mensen die niet meer zo goed te been zijn. Deze tips kunnen hierbij misschien helpen.

Soort stof

Ideaal voor herenbroeken is 55 % polyester en 45 % wol. Als je onder de 30 % wol gaat dan gaat de broek kleven en krijgt men uitslag en jeuk.

Probeer voor jurken zoveel mogelijk natuurlijke stoffen zoals wol of katoen te gebruiken. Als je onder de 55 % natuurlijke stof zit, kreukt het makkelijker en is het minder absorberend. Probeer polyester te vermijden. Viscose is een natuurlijke vervangvezel. Andere stoffen o.a. zijde, krijgen vlekken als je zweet.

Voering

Probeer voeringen te vermijden. Als er toch een voering in zit, zorg er dan voor dat ze goed aan het kledingstuk is vastgemaakt en niet knelt; er naden in zitten en dat ze goed wasbaar en zweetabsorberend is.

Lengte

De lengte van de kledij is zeer belangrijk. Als de bewoner neerzit is het van groot belang dat het kleed, de rok of de broek lang genoeg zijn en de benen voldoende bedekt. Een broek mag in feite de benen niet laten zien. Bij een rok of een kleed is de ideale lengte de maxi-lengte. Het kleed of de rok komt dan tot ongeveer 4/5 van de lengte van het been.

Wijdte

Bij het zitten is het van groot belang dat de kledij niet te nauw is. Dit probleem kan bij voorkeur opgelost worden door middel van een kleed met opgaande naden in wijdte (golfplooi) of door het kopen van een kleed met plooiën. Let er wel op dat de plooiën niet te laag beginnen, anders zit het kleed ter hoogte van de taille en de heupen nog te strak bij het zitten. De ideale hoogte waarop de plooiën beginnen is ongeveer 10 cm onder de taille.

Naden

Zorg ervoor dat het kleed een naad aan de achterzijde heeft. Zo kunnen er bij eventuele problemen bij het aan- en uitkleden op een eenvoudige manier aanpassingen worden aangebracht. De rugnaad kan dan worden opengedaan en van een rits of een velcrobond voorzien.

Mouwen

Let op de lengte van de mouwen. Zorg ervoor dat de pols bedekt is als de arm geplooid wordt.

De breedte van de mouw is ongeveer 1/3 breder dan de omtrek van de armen. Als de bewoner brede armen heeft kan je er op letten dat er zich plooiën boven aan de mouwen bevinden. Let erop dat de armgaten groot genoeg zijn.

Probeer de polsbanden zoveel mogelijk te vermijden. Bij een polsband met knopen moet je er op letten dat de opening breed genoeg is. De breedte van de vuist kan men nemen voor de omtrek van de polsband en de mouwen.

Sluitingen

Vooraan: sluiting ofwel volledig open, ofwel minimaal open tot de hoogte van de heupen. Een hoog sluitende V-hals (ongeveer 7 cm onder het middenhalspunt). Let er wel op dat de rits of de knoop al op dit punt begint. Knopen dicht tegen elkaar of een rits. Grote knopen, maar geen te grote knoopsgaten.

Achteraan: geen knopen. Rits, de rits zo hoog mogelijk laten komen (de kraag inbegrepen). Laat de rits ook zo veel mogelijk naar onder komen (zeker de lengte van de rug). Eventueel een split tot de hoogte van de knieën.

Andere opmerkingen

Probeer een kleed te vinden waar een zakje in zit om een zakdoek in op te bergen.

Neem zeker geen maat meer. Zorg enkel voor een wijd en lang model.

Voor heren is het altijd makkelijk met trainingspakken te werken; ze zijn gemakkelijk aan en uit te doen en ook het makkelijkst in onderhoud.

Koffieklets

Gezellig koffiekletsen kan u in de cafetaria van het wzc tussen 14u00 en 16u30.

Menu

Wekelijks wordt u het menu van de week voorgesteld en kan u kiezen tussen het dagmenu en een suggestie. U kan het menu invullen met een personeelslid van de hoteldienst of met uw familie.

Maaltijden

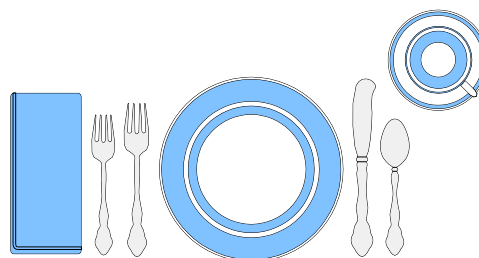
Voor het ontbijt en het avondmaal kan u kiezen tussen verschillende broodsoorten, verschillende soorten beleg en verschillende soorten drank.

Voor het middagmaal kan u kiezen tussen de voorgestelde menu en een suggestiemenu, dit is een alternatief menu als u het voorgestelde menu niet wenst of niet lust. Hiernaast kan je alle dagen kiezen voor een kippenbil met appelmoes.

Bovendien kan u steeds puree en appelmoes vragen indien u bepaalde groenten niet wenst of niet lust. U kan de dingen die u nooit wenst te eten melden aan de verpleging, zo kan de keuken rekening houden met uw wensen.

Dieetvoeding kan, indien nodig, bekomen worden na overleg met uw huisarts.

Uw ontbijt wordt op uw kamer gebracht tussen 7u00 en 8u30. Het middagmaal (om 11u45) en het avondmaal (om 16u45) worden beneden in de eetzaal gebruikt.



Indien u een bezoeker wenst uit te nodigen om met u mee te eten kan u een maaltijd bijbestellen aan het onthaal. Bezoekers betalen € 8,00 Gelieve tijdig te bestellen (ten laatste één werkdag op voorhand, vóór 12u).

Indien u het gebouw verlaat en u kan niet tijdig terug zijn voor uw middagmaal, gelieve dan het onthaal te verwittigen.

Minder Mobielen Centrale

Is een dienst die het O.C.M.W. u aanbiedt. De dienst wordt gedragen door vrijwilligers. De gebruiker wordt tegen een kleine vergoeding van en naar de gevraagde bestemming gebracht.

Voor meer informatie over de aansluitingsvoorwaarden en praktische werking, kan u contact opnemen met het O.C.M.W. op het nummer 02 356 73 18.

Mutualiteit

De Sis-kaart en de mutualiteitsklevers worden op het onthaal bijgehouden. Indien u één van beide nodig heeft (vb. om naar een medisch onderzoek te gaan) kunnen ze daar opgevraagd worden.

Al uw correspondentie voor de **Christelijke Mutualiteit Sint-Michielsbond** kan u deponeren in de brievenbus naast de brievenbussen van de assistentiewoningen. Deze bus wordt wekelijks leeggemaakt.

Voor andere mutualiteiten hebben wij geen regelmatige correspondent in onze buurt.

Onthaal

Het onthaal is elke werkdag open tussen 9u en 12u en tussen 13u30 en 15 30u. Met de meeste van uw vragen en problemen kunnen wij u helpen.

U bent altijd welkom en wij verwachten u zeker voor een eerste kennismaking.

Indien het **onthaal toch gesloten** is (feestdagen, zaterdag en zondagen) dan kan u altijd terecht bij het verplegend personeel.

Optredens

Regelmatig komen dans-, muziek- of zanggroepen een namiddagje opvrolijken. U kan deze evenementen volledig gratis bijwonen in de animatiezaal.



Pedicure



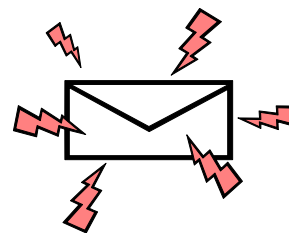
Wekelijks kan u in het woonzorgcentrum naar de pedicure. Afspraken maakt u aan het onthaal en de betaling gebeurt via de maandelijkse factuur van de Ceder.

Parking

Voor het woonzorgcentrum is een kleine parking. De voertuigen mogen niet verder doorrijden dan de parking voor het woonzorgcentrum. Op die manier wordt de rust van de bewoners van de assistentiewoningen gerespecteerd en worden wandelaars niet in gevaar gebracht.

Post

Postzegels kan u kopen aan het onthaal of in het rijdend winkeltje.
Post versturen kan via het onthaal.



Rijdend Winkeltje

Om de veertien dagen, op woensdag, gaat het rijdend winkeltje rond in het woonzorgcentrum.

Hier kunnen onder andere snoepgoed, koekjes, deodorant, zeep, tandpasta, nylonkousen, wenskaarten, postzegels e.d. gekocht worden, tegen aankoopprijs.

Elke donderdagmiddag komt de watertoer langs.

Wij vragen om, indien mogelijk, onmiddellijk te betalen. In geval dit niet mogelijk is, kunnen deze kleine aankopen gefactureerd worden.

Roken

Roken is verboden binnen de gebouwen van het woonzorgcentrum.

Schoenen

(Bron: Nieuwe praktijkrichtlijn valpreventie voor woonzorgcentra).

VALPREVENTIE: VEILIG SCOEISEL

Ouderen die verkeerde schoenen dragen of rondlopen op kousen hebben meer kans om te vallen.

Hoe herken je goed schoeisel?

- De schoenen zitten stevig rond je voeten EN geven je voldoende ruimte in de lengte, de breedte en de teenhoogte.
- De schoenen omsluiten de voet en enkel goed of met andere woorden de schoenen zijn achteraan gesloten. Dit geeft de nodige steun aan de voet.
- De schoenen hebben een sluitingsmechanisme (veters of velcro), waardoor ze niet kunnen uitvallen en waardoor je niet met de hiel naast de schoen kan stappen.
- Ook een reliëf aan de onderzijde van de zool kan vallen voorkomen.
- De zool is voldoende stevig en plooit op de juiste manier en plaats (zodat de voet natuurlijk en stabiel kan afrollen). De schoenzool mag enkel plooiën ter hoogte van de voorvoet (de bal van de voet) en dus niet in de middenvoet of over de gehele lengte van de zool.
- De schoen heeft een stevige hiel.

- De schoenen moeten de juiste maat hebben, zowel wat betreft de breedte van de voet als de lengte.

- Te kleine schoenen zijn niet comfortabel bij het stappen. (De stabiliteit vermindert als ze drukplekken achterlaten of als je je tenen niet kan strekken).
- Te grote schoenen zorgen voor een losse hiel, waardoor je niet stabiel kan stappen.
- Schoenen die een halve maat (of meer) te klein of te groot zijn, of iets te breed of te smal, kunnen ook leiden tot voetproblemen en zo ook de kans op vallen verhogen.

Veilige schoenen:

Instappers met een gesloten hiel



Schoenen met een lage hak



Veterschoenen



Schoenen met een velcrosluiting



Schoenen met een voorgevormde binnenzool en een riempje aan de hiel



Welke schoenen draag je beter niet om vallen te vermijden?

- De hak mag niet te hoog zijn: maximum 2,5 à 3 cm hoog. (Hierdoor stap je onnatuurlijk en minder stabiel).
- Klassieke herenschoen waarvan de punt te smal is. (De tenen hebben onvoldoende ruimte en staan omhoog).
- De schoenen hebben een gladde zool. Opgepast: een zool met te sterke antislip die te veel hecht aan de vloer (zoals sommige sportschoenen) draag je beter ook niet.
- Schoenen met een te dikke ($\geq 27\text{mm}$) en zachte middenzool. Schoenen waarbij te dik of te zacht materiaal gebruikt werd in de middenzool zorgen voor een onstabiel gevoel.
- Op kousen (zelfs op antislipkousen) of op blote voeten lopen, verhoogt het valrisico.
- Opletten met pantoffels! Geen pantoffels dragen die open zijn aan de achterzijde, niet stevig zitten aan de voet of een zachte zool hebben.

Onveilige schoenen:

Instappers zonder hielomsluiting/
schoenen die open zijn aan de achterzijde



Sportschoenen met een antislipzool
(zijn bedoeld om buiten te dragen)



Gladde leren zolen



Schoenen die niet vast aan de voet zitten
(bijvoorbeeld slippers)



Schoenen met hakken hoger dan 3cm.



Crêpe zolen



Seniorenverenigingen

De verschillende bonden van gepensioneerden behartigen de belangen van de senioren en ondersteunen en begeleiden hun sociaal-culturele activiteiten.

De deuren van de bonden staan wagenwijd open voor iedereen die aan één of meerdere van hun boeiende activiteiten wenst deel te nemen. Men kan hiervoor terecht bij één van de bestuursleden van de verschillende bonden in de verschillende gemeenten.

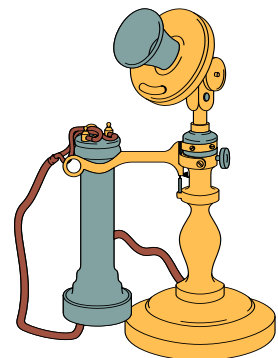
Telefoon

Iedere bewoner kan een eigen telefoonnummer aanvragen.

Telefoneren

Om een buitenlijn te krijgen vormt u de **0**. Bij het horen van de kiestoon kan u het nummer vormen dat u wenst.

Intern telefoneren kan gratis naar de diensten van het rustoord: onthaal 900, verpleeglokaal 903 en animatie 904.



U kan ook naar uw buren telefoneren. Vraag hen zelf om hun nummer zodat zij de vrijheid hebben hun nummer door te geven of niet. Indien u uw intern nummer niet kent, kan u daarnaar vragen aan het onthaal.

Televisie

Elke bewoner kan een televisietoestel aansluiten op de kabel van het centrum. Hiervoor betaalt u een maandelijkse bijdrage.

Om veiligheidsredenen kunnen wij enkel flatscreentoestellen toelaten en moet de technische dienst uw televisietoestel controleren vooraleer het geïnstalleerd wordt.

Tuin

De ruime tuin die aan het centrum verbonden is, is toegankelijk voor iedereen die bij ons verblijft. Houd de tuin rein om echt te kunnen genieten van de schoonheid van de natuur.

Wil u zelf een binnentuin bewerken ?

Vraag hiervoor meer inlichtingen bij de dienst animatie.

Enkel het gebruik van bloembakken in PVC, zink, aardewerk of hout is toegestaan (op balkon). Andere materialen zouden asbest kunnen bevatten en dit is om gezondheidsredenen door de wet verboden.

Uitstapjes

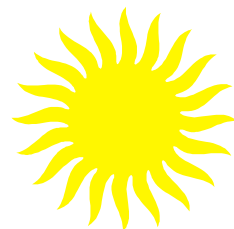
- met de bus : er stoppen verscheidene bussen aan de kerk van Beersel. Deze rijden richting Ukkel en Halle. Voor info over uren en stopplaatsen bel: 02.526.28.28.
- met de trein : 02.224.64.00
- met de taxi : Blommaert Michel Halle : 02.356.45.52
De Neve-Mourmeaux Rode : 02.380.74.39
- Minder Mobielen centrale van het O.C.M.W. – 02.356.73.18 (zie hoger)

Zonwering

Elke kamer is voorzien van een ingebouwd zonnescherm.

In de zomer zorgen wij ervoor dat de zonwering tijdig naar beneden gaat.

Tijdens de wintermaanden werkt de zonwering niet, tenzij de eerste zonnestrallen teveel hinder geven.



De zonwering kan door u manueel bediend worden met de knoppen aan de zijkant van uw raam :

Δ = naar boven

∇ = naar beneden

Bij teveel wind gaat de zonwering automatisch naar boven, nadien kan de zonwering enige tijd niet bediend worden.