

Beste lezer,

We kregen een ongelooflijk mooie nazomer. En laat ons nu eens fantaseren over net zo'n mooie nawinter... Bedwelmende sneeuwvlokken die het landschap wit en stil maken. Waardoor zelfs de donkerste nacht niet meer zwart kan kleuren. Sneeuw die ervoor zorgt dat iedereen weer het kind in zich naar boven haalt. Sneeuwmannen, sneeuwballengevecht, van een helling glijden, je plat laten vallen in de sneeuw en je afdruk zien. Heel even leven zonder verleden of toekomst. En daarna de loutering voelen, eventjes bibberen. Tegelijk een beetje nieuwer en ouder zijn.

Eigenlijk zou die sneeuw en al het plezier dat eruit voortkomt erg welkom zijn voor onze cliënten. Een onverwachts geschenk dat ze nooit hadden kunnen vragen! Vele cliënten vinden het vaak moeilijk om keuzes te maken en slagen er vaak niet in hun noden en wensen te formuleren. Als er dan een geschenk uit de hemel komt en we horen kreten van vreugde

en zien stoere bewegingen om de sneeuw te manipuleren, dan weten we dat geluk ook bestaat zonder een vraag of zonder een zoeken.

Zonder te vragen en zonder te zoeken harmonie ervaren, misschien maar een kort moment, maar wel elke dag opnieuw. Dat gunnen we onze cliënten zo graag. En ja, ook voor jou, beste lezer, is dit onze nieuwjaarswens. Dat je elke dag een moment van betovering kan ervaren. Lukt het je niet, sluit even de ogen, en kijk in je hoofd naar de dwarrelende sneeuwvlokken zoals je die als kind echt hebt gezien.

Maar doe het niet meteen. Want hier ligt onze nieuwsbrief!

We hopen dat je kunt nagenieten van alle mooie momenten die we beleefden!



“ Wist je dat de trampoline 100 jaar geleden nog niet bestond? ”

Onze jongste telg, De Coupee te Herne

In mei 2023 opende De Coupee in Herne. Liefdevol noemen we dit project onze jongste telg. In tegenstelling tot onze andere vestigingen verblijven of wonen hier geen mensen. Dit is een huis vol lekkernijen waar onze cliënten hun beste beentje voorzetten om iedereen van heerlijke spijs en drank te

voorzien. Wil je genieten van een kopje koffie, huisgemaakte gerechten, pannenkoeken en taartjes waarvan je graag het allerlaatste kruimeltje verorbert? Kom dan naar het stationsgebouw in Herne!

Volg ons op Facebook of Instagram: @de.coupee



Geef toe dat de ligging van De Coupee niet beter kon zijn! Hier zie je een prachtige foto van het station in Herne én de ruimere omgeving. Copyright Stadsbader.

Quizavond '1ste Memorial Godfried Houthuys' te Halle



Quizploeg Teen & Tander won de eerste Memorial Godfried Houthuys.

Op zaterdag 7 oktober 2023 vond in de refter van Don Bosco Halle onze eerste Memorial Godfried Houthuys plaats.

Het werd een leuke quizavond met maar liefst 62 quizploegen die streden om de overwinning. De quizvragen werden opgesteld door de quizploeg 'Gepikt op ne quiz' uit Wambeek en de presentator van dienst was Bart T'Jampens van De Standaard.

En of het een spannende avond werd, de eerste drie ploegen hadden allemaal een eindscore van 129 op 147 punten. Het was uiteindelijk de quizploeg 'Teen & Tander' die zich dankzij een betere eindronde de winnaar van de 1ste Memorial Godfried Houthuys mag noemen!

Wij willen nogmaals alle deelnemers en vrijwilligers bedanken om er samen met ons een fantastische avond van te maken!



We zijn er helemaal klaar voor!

Zomerterras te Denderwindeke

Op 21 september hielden we ons zomerterras. Hier kunnen familieleden van cliënten en medewerkers, vrijwilligers, burens, cliënten uit andere voorzieningen, sympathisanten en passanten op ons prachtig domein genieten van een hapje en drankje. Onze cliënten zorgen met hulp van hun begeleiding voor zelfgemaakte cakes, koffie enz.

Het zomerterras was eigenlijk een terras vol tenten om ons te beschermen tegen de regen. Het regende pijpenstelen, en misschien bleef ons bezoek daardoor wat langer hangen, nog een koffietje, nog een taartje... In elk geval was het een heel gezellige namiddag waarbij iedereen het naar zijn zin had. Volgend jaar organiseren we dit opnieuw, en hopelijk mogen de tenten dan opgevouwen blijven!

Uitstap van leefgroep D naar Gent en omgeving - oktober 2023

De herfst staat in zijn kinderschoenen terwijl de nazomer zijn laatste adem uitblaast. Een ideale zonnige najaarsdag om er met z'n allen van Leefgroep D nog eens een jaarlijks uitstapje van te maken en van de laatste zonnestralen van het moment te genieten.

Dit jaar zijn we wat verder van huis naar Oostakker bij Gent getrokken om daar uit eten te gaan in Brasserie Klaverblad.. Iedereen heeft naar hartelust gesmikkeld en gesmuld.

Rond kwart na twee zijn we dan verder gereden naar Lokeren voor onze verrassingsactiviteit. Daar huurden we een boot bij Meersland Bootverhuur. We mochten dan ook één voor één op de Durme zelf de boot besturen met het stuurroer. Vergt een beetje behendigheid, maar sommigen hadden het toch al snel in de vingers.

Als laatste bestemming aten we na ons boottochtje een dessert in Brasserie De Postiljon.

Als afsluiter namen we foto's van de gasten en begeleiders bij de Drie inox hazen op de Lokerse Markt, waarna we huiswaarts keerden naar ons vertrouwde woonhuis in Vollezele. Kortom: een voor herhaling vatbaar rijk gevulde superleuke dag om te koesteren en nooit te vergeten.

Andy De Bodt (bewoner leefgroep D, Vollezele)

De Okkernootcup

De Okkernootcup, ons sportief zomerevenement was weer een fantastisch succes. Cliënten die normaliter geen spatie interesse in voetbal tonen, lieten zich van hun beste kant zien op het voetbalveld! Dat er vele supporters aanwezig waren van verschillende organisaties was bijzonder stimulerend.



“We voelen ons hier thuis, we zijn een grote familie samen met de bewoners”

De meeste mensen met autisme en/of een verstandelijke beperking die Rachelle bij De Okkernoot begeleidt, zijn gebaat bij veel structuur en een prikkelarme omgeving: “Ik vind het fantastisch als we onze bewoners voor onze ogen zien evolueren. Daar word ik blij van.”

Rachelle komt begin 2000 in België toe om haar man te vervoegen die hier als ICT'er werkt: “In de Democratische Republiek Congo waar ik vandaan kom, had ik rechten gestudeerd. In België moest ik die studies helemaal over doen. Dat lag moeilijk. Daarom heb ik ervoor gekozen een Graduaat Orthopedagogische Begeleiding te doen. Maar daarvoor moest ik eerst voldoende Nederlands leren aan het Universitair Centrum voor Talenonderwijs verbonden aan de Gentse Universiteit. We moesten niveau vijf halen om aan de universiteit of hogeschool verder in het Nederlands te mogen studeren. Ik heb er dan maar voor gekozen om volwassenenonderwijs te doen zodat ik werk en studie kon combineren.”

“Toen ik in het laatste jaar van mijn studies alle theoretische vakken had afgelegd en op zoek ging naar een stageplek, stapte ik naar De Okkernoot. Tijdens het sollicitatiegesprek met directrice Pat Hamelrijck, kreeg ik te horen dat ik onmiddellijk mocht beginnen. In plaats van een stageplek, had ik onmiddellijk werk gevonden.”

Opgeleid als advocaat

Rachelle was opgeleid als advocaat: “Maar in mijn land was het oorlog. Ik heb er dan voor gekozen om voor een hulporganisatie te werken. Dat ging over het controleren van voedingsstocks en het helpen met medicijnen. Toen ontdekte ik mijn roeping. Voor mij is het van fundamenteel belang te werken met mensen die zorg behoeven.” “Toen ik studeerde, heeft de VDAB me geholpen om een job te kiezen. Omdat ik graag werk met mensen die

problemen hebben, ben ik opvoedster geworden. Ik werk nu al meer dan 10 jaar bij De Okkernoot en ik ben tevreden. Ik doe het werk nog altijd even graag. Misschien komt het ook door de context. Je voelt je hier thuis, je collega's voelen zich hier ook thuis, je leidinggevende ook, van boven tot onder. We zijn een grote familie waar ook onze bewoners deel van uitmaken.”

Eén op één aanpak

In de leefgroep waar Rachelle werkt, leven mensen met autisme en/of een verstandelijke beperking met gedrags- en emotionele stoornissen. “In deze leefgroep gebeurt de begeleiding quasi één op één”, zegt Rachelle. “De bewoners hebben individueel begeleiding nodig. Ze zijn gebaat bij veel structuur en een prikkelarme omgeving.”

“We bekijken elke bewoner apart. Voortdurend moeten we rekening houden met ieders mogelijkheden. In de mate van het mogelijke combineren we bewoners met ongeveer dezelfde zorgnoden. Neem bijvoorbeeld bewoners die graag wandelen. Als een bewoner graag snel en een andere bewoner graag traag wandelt, is dat een probleem. De bewoner die graag traag stapt, kan dan niet volgen. De bewoner die graag snel stapt, wordt nerveus. Samen gaan stappen, kan dus alleen met bewoners die ongeveer even snel stappen.”

Een prikkelarme omgeving

“Bewoners die een prikkelarme omgeving nodig hebben, eten bijvoorbeeld apart. Meerdere bewoners van onze leefgroep eten 's middags apart in hun kamer. Na de activiteiten hebben sommige bewoners er nood aan om in de eigen kamer tot rust te komen. Heel uitzonderlijk geraakt een bewoner toch opgewonden. Vandaar het belang om de begeleiding van de groep altijd met twee opvoeders te doen.”

“In de ochtend ondersteunen we de bewoners bij het ontbijt. Sommige bewoners kunnen niet zelf boterhammetjes smeren. We zetten de medicatie klaar en bereiden de komst voor van de verpleegkundigen die de bewoners komen wassen. Ook hier hangt de aanpak af van de behoeften. Sommige bewoners worden moeilijker wakker. Ze

hebben een ochtendhumeur. Bij hen starten we daarom eerst met ontbijt vooraleer over te schakelen naar de verzorging.”

Ook het verdere dagprogramma hangt af van de individuele behoeften. Rachelle: “Iedereen heeft een eigen dagschema, met eigen activiteiten. Om die persoonlijke begeleiding te kunnen aanbieden, komen extra collega's een handje toesteken, bijvoorbeeld om te wandelen, te zwemmen, of te fietsen. Als activiteit schakelen we de bewoners ook in bij het huishouden van onze leefgroep. Zo maakt onze jongste bewoner de afwasmachine leeg. Ook fruit, of groenten snijden, gebeurt samen met bewoners.”

Hippotherapie helpt contacten leggen

“Naast zwemmen, wandelen en fietsen, volgen sommige bewoners tweewekelijks hippotherapie. Ze maken wandelingen met de paarden. Van de aanrakingen worden ze rustig. De therapie helpt hen beter contacten te leggen met andere mensen. Een keer per week bieden we onze bewoners ook een massagebeurt als activiteit aan. Er is ook muziektherapie. En er zijn geregeld uitstapjes. Dat kan gaan van bezoekjes aan de markt, tot een wandeling in het park. Vandaar gaan we dan samen iets drinken op café. We gaan ervan uit dat we maximaal met drie bewoners tegelijk activiteiten kunnen doen. Wanneer we merken dat een bewoner zich niet goed voelt, of onrustig is, schakelen we terug over naar individuele begeleiding.”

“De bewoners in deze leefgroep komen doorgaans wanneer ze volwassen worden naar hier vanuit het buitengewoon onderwijs. Twee keer per maand gaan de meeste bewoners naar huis. Als er een nieuwe bewoner aankomt, is het telkens een hele aanpassing. Voor een goede begeleiding is het belangrijk de bewoners goed te leren kennen zodat we onze aanpak hierop kunnen afstemmen.”

Als opvoedster vindt Rachelle het fantastisch wanneer ze merkt dat bewoners evolueren qua ontwikkeling. “Hier word ik blij van, straalt Rachelle.

"Als een bewoner bijvoorbeeld rekenoefeningen kan doen, terwijl dat voorheen allerminst het geval was. Neem bijvoorbeeld Joris, hij kan nu rustig wandelen, en samen met anderen deelnemen aan een uitstap. Tot voor kort was dat niet mogelijk. Jan deed bijvoorbeeld altijd apart activiteiten, maar nu kan hij hippotherapie doen. Hij kan ook mee op restaurant en aan het nieuwjaarsentje deelnemen. Soms zien we hoe het met een bewoner op sommige vlakken cyclisch minder goed gaat, terwijl hij op andere vlakken verbetert. Soms zitten dingen muurvast."

Rachelle voelt zich gelukkig als het goed gaat met de bewoners: "Ik doe mijn best om hen rustige momenten te bezorgen, steeds rekening houdend met de collega's. Als ik op het eind van mijn shift merk dat bewoners rustig en blij zijn, ben ik zelf ook blij."



illustratie van Lieve Bollaert

Klein personeelsfeestje in Vollezele...

De wereld groter maken voor onze cliënten en hen een betekenisvolle rol laten opnemen in onze samenleving, zien wij als een belangrijke uitdaging in De Okkernoot. Ook onze cliënten hebben hun interesses en capaciteiten die ze kunnen benutten buiten De Okkernoot. Zo vervullen velen van hen taken in bv. een broodjeszaak, op een boerderij, in een bloemenwinkel, in een woonzorgcentrum enz. Onze jobcoaches bieden hierbij de nodige ondersteuning en begeleiding. En ja, onze begeleide werkers mogen ook eens in de bloemetjes gezet worden. Daarom organiseerden Katrien en Ellen op 16 november een feestje voor de begeleide werkers, met drankjes en hapjes. Onze cliënten waren heel blij met deze blijk van appreciatie voor hun werk!



Coach Katrien bedankt cliënte Cynthia voor haar werk in de boerderij.

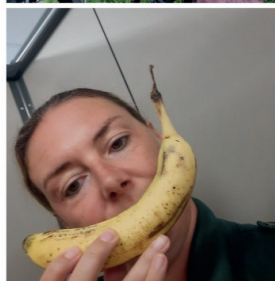
De auto laten staan...

Met de fiets of te voet naar het werk, of met het openbaar vervoer, voor velen van ons is dit niet mogelijk. Maar dit neemt niet weg dat we diegenen die dat doen in 'De week van de mobiliteit' een hart onder de riem wilden steken.

We zijn bekommerd om het milieu en duurzame mobiliteit kunnen we alleen maar toejuichen. In Denderwindeke wilden we een heel eenvoudige start maken in deelname aan deze nationale beweging. Allen die de auto lieten staan, kregen een beloning op het onthaalbureau. Een klein gebaar dat een blij en voldaan gevoel teweegbracht. Tevens hadden we een wedstrijdje bedacht: wie onderweg de meest grappige of meest verrassende foto maakte, kreeg een prijs. Je kunt al raden dat er speciale foto's bij zaten!



Hoor de stilte
De rust
Voel hoe de dauw
Je zachtjes kust
Sta stil
En vang dit gevoel
Stap de dag in
Zonder doel
Laat gaan
Wat je moet
En besef
Het is al goed



Begeleidster Hilde maakte een mooie collage nav haar dagelijkse fietstocht naar en van het werk. Rarara – wat was de beloning?

Eigen kweek

Het kan deugd doen om in de aarde te ploeteren, onkruid te wieden en zaadjes te planten. En we hebben grond, handen en tijd. Wat zou er ons kunnen tegenhouden om te tuinieren? Het werken in de tuin is gevarieerd en als de zon schijnt, is het gewoon heel aangenaam om buiten te vertoeven. Wanneer we onze eigen framboosjes kunnen snoepen, spaghettisaus kunnen maken van eigen tomaten en heerlijke courgettesoep kunnen bereiden van eigen kweek kan ons geluk niet op!



De wereld op zijn kop

Jaarlijks krijgt elk team van De Okkernoot een teambuilding aangeboden. Hoe deze teambuilding wordt ingevuld, bepaalt elk team voor zich. Al gehoord van bungee fitness? Dit is een cardiotraining en een volledige work-out waarbij je verschillende oefeningen al zwevend uitvoert in een bungee tuigje, een harnas dat met een elastiek aan het plafond is bevestigd. Het pastoriesteam uit Denderwindeke had voor deze zottigheid gekozen. Een ander perspectief is steeds verruimend, niet?

Uitstap naar zee in zacht oktoberweer!

Op dinsdag 10 oktober trokken Iris en Lynn, begeleidsters te Vollezele, samen met Evita, Tamara, William, Anita en Jeroen naar de zee. En wat hadden we geluk met het weer! We vertrokken om 10u richting Middelkerke. Daar aangekomen gingen we te voet op zoek naar een frituur. Aangezien ze daar overal aan het werken waren voor de nieuwe dijk en casino, waren alle frituren op wandelafstand gesloten.

We besloten dan wat verder door te rijden naar Nieuwpoort. Daar vonden we al zeer snel een frituur waar we buiten op het terras konden genieten van een pakje friet met vlees, saus en een drankje naar keuze. Wat heeft dat gesmaakt. Amai! Nadien wandelden we naar het strand en staken de voetjes in het water. Alle gasten hadden het enorm naar hun zin en wat geeft ons dit als begeleiding een enorm voldaan en gelukkig gevoel. Na het verfrissend voetbadje zaten we op 't strand waar we een appel aten. We hadden ook een spektakel om naar te kijken: een reddingshelicopter die op een paar meters van ons landde op het strand. Speciaal om dat eens mee te maken..

Om af te sluiten deden we met zijn allen nog een ritje op de go-cart. Een uurtje den dijk op en af... we hebben sportief gedaan maar ook goed gelachen! Natuurlijk mocht een ijsje niet ontbreken.! Uiteindelijk besloten we naar Middelkerke terug te rijden om de "dronkenput" te bezoeken. Dat vonden de gasten speciaal en ook hier hebben we veel plezier gemaakt. De Dronkenput kreeg zijn naam doordat de bezoeker zich steeds evenwijdig wil houden met de talrijke schuine pijlers (12°) in de grote ruimte en de waterspiegel die uiteraard vlak blijft, waardoor men een gevoel van evenwichtsverlies krijgt. We keerden moe maar voldaan terug richting de Okkernoot. We hoeven niet te vertellen hoe hard de gasten genoten hebben van een zalige uitstap. Hop, op naar volgend jaar!



De Okkernoot Vollezele



De Okkernoot Denderwindeke



De Okkernoot Halle

De Okkernoot kiest voluit voor hernieuwbare energie.

Het afgelopen jaar werden er in De Okkernoot Vollezele, Halle en Denderwindeke zonnepanelen geplaatst. Intussen wordt deze energie ook gedeeld met De Coupee, onze koffie- en lunchbar met buurtwinkel te Herne.

Op deze manier kunnen we in de toekomst de grote prijschommelingen voor elektriciteit inperken en helpen we mee aan het creëren van een duurzame maatschappij.

Ons jaarlijks Okkernootfestijn op zondag 4 februari 2024 – terug in Halle!

Op zondag 4 februari 2024 zal ons jaarlijks Okkernootfestijn (boterhammen, pannenkoeken en wafels) opnieuw plaatsvinden in de Don Boscoschool Halle (Lenniksesteenweg 2, 1500 Halle)! Zo blijft de belasting voor onze werking in Vollezele uit en is er minder opbouw- en afbraakwerk voor de huismoeders en technische ploeg. **Een nieuwigheid is dat we dit jaar al starten vanaf 11 uur 30.**

Het organiseren van onze jaarlijkse eetfestijnen is bijzonder belangrijk om het netwerk van De Okkernoot te onderhouden en uit te breiden.

Wij kijken er naar uit en willen je van harte welkom heten!

Breng zeker familie en vrienden mee!

Okkernoot
festijn

DE OKKERNOOT

Boterhammen
Pannenkoeken
Wafels

ZONDAG
04-02-2024
VAN 11U30 TOT 20U

Don Boscoschool Halle
Lenniksesteenweg 2, 1500 Halle
Met ruime parking op de speelplaats.

de okkernoot
voor elkaar

DE OKKERNOOT IS EEN ORGANISATIE VOOR MENSEN MET EEN BEPERKING

Giften en legaten

Wil je graag een gift doen?

Stort jouw bijdrage op ons rekeningnummer BE53 0682 2552 7653 met als vermelding 'gift'. Vanaf €40 krijg je een fiscaal attest dat je ontvangt in maart/april 2025.

Nalaten aan De Okkernoot kan vanaf 1 juli 2023 onbelast via pat@de-okkernoot.be of 054 56 74 53.

Bedankt voor jouw steun.

En dan nog enkele interessante nieuwtjes!



Weet dat we sinds kort niet enkel wijn, maar ook champagne verkopen. Daarnaast is onze wijnkaart volledig vernieuwd. Onze **kwaliteitswijnen** kun je uiteraard nog steeds bestellen. Meer info omtrent deze wijnen vind je via www.de-okkernoot.be/winkel. Daarnaast doen we onze naam eer aan door ook **okkernootolie** te verkopen. Op onze website www.de-okkernoot.be/winkel vind je meer informatie.



Wil je jezelf of geliefden een **prachtig uitgegeven kunstboek** cadeau doen, neem dan gerust een kijkje op onze website.



En vergeet niet om onze koffie- en lunchbar De Coupee in het **oud stationsgebouw van Herne** te bezoeken. Onze hartverwarmende drankjes en verkwikkende hapjes zullen zeker in de smaak vallen!



We willen graag contact met je houden!

Jouw gegevens (naam, adres, mailadres en telefoonnummer) worden enkel gebruikt om je op de hoogte te houden van de werking en activiteiten van De Okkernoot.

Geef ons een seintje via info@de-okkernoot.be of 054 56 74 53 wanneer:

- je deze nieuwsbrief en andere informatie van De Okkernoot niet langer wenst te ontvangen
- je jouw gegevens wenst in te kijken en/of aan te passen
- je deze nieuwsbrief voortaan per mail wenst te ontvangen
- reacties hebt op deze nieuwsbrief