



nieuws

# Ter Heide

WAAR IEDEREEN BIJZONDER IS





## Maak van "de ander" een kans

**Juist voor het nieuwe jaar 2014 werd het woord van het jaar 2013 bekendgemaakt. En de winnaar was: "Selfie". Een Selfie is zoiets als een kiekje van jezelf, gemaakt met je mobiele telefoon. Selfie mag dan prima aangeven hoe centraal het eigen zelf staat tegenwoordig. Ik verkies toch een ander woord van het jaar. Voor mij is het "de ander".**

En met "de ander" bedoel ik jullie allemaal. Als je naar onze splinternieuwe website surft dan kom je de unieke andere tegen. En als je wat grondiger kijkt, dan zal je merken dat Ter Heide haar voldoening haalt uit het

meer kunnen doen om onze bewoners gelukkig te maken. En op 31 januari 2014 vond ons jaarlijks personeelsfeest plaats en reikten we een Oscar uit aan al onze medewerkers voor hun inzet,

enthousiasme en groot engagement. Nog even meegeven dat we zeer blij waren met de recordopkomst, 450 inschrijvingen.

Deze verscheidenheid aan mensen die betrokken zijn bij het leven van onze gasten maakt van Ter Heide een dynamische en energieke gemeenschap. Ik ben ervan overtuigd dat Ter Heide deze verscheidenheid nodig heeft om zich verder te

een gelukkig Ter Heide is als we allemaal leren omgaan met verschillen en tegenstellingen en conflicten als kansen zien. Diversiteit is een rijkdom, maar het vraagt een inspanning om met de verschillen te kunnen samenwerken. Diversiteit is geen probleem waarvoor oplossingen moeten worden gezocht, maar een dagelijkse realiteit waarmee we moeten leren leven en werken.

Laat ons samen in het jaar dat voorligt een omslag in denken en debatteren maken waarbij we oog hebben voor elkaars mening, visie en ideeën. Laat ons samen kiezen voor een samenlevingsmodel waarmee we er samen willen uitkomen en laat ons hoog inzetten op een probleemoplossende aanpak waarbij iedereen voordeel heeft en winnaar is. En nu concreet voor iedereen: maak van de ander een kans, leer gewoon omgaan met de ander, iemand die anders is als jij.

Paul Geypen, Algemeen directeur

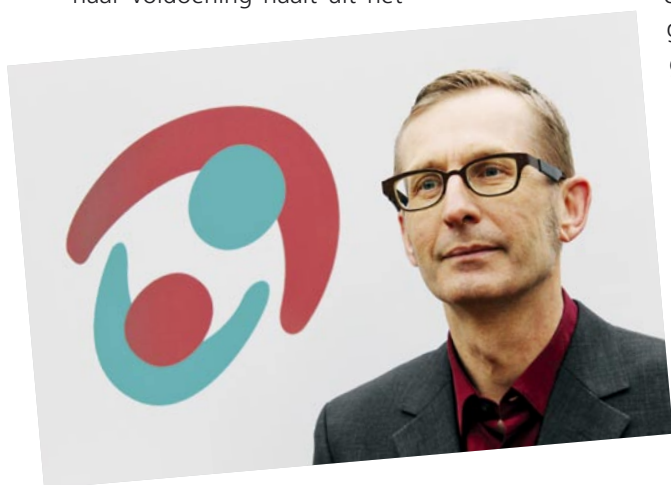
betekenisvol zijn voor anderen. Ter Heide richt haar idealen met andere woorden op mensen. Ter Heide wil het leven van mensen verrijken.

In de voorbije periode omarmde Ter Heide weer heel wat mensen. Op 13 januari 2014 heetten we 9 bijzondere kinderen met kernautisme en hun ouders welkom in 't Brikhof. Nadat vorig jaar bleek dat zij niet langer terecht konden in het semi-internaat waar ze tot dan toe verbleven, startte het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap een intensieve zoektocht naar vervangende professionele opvang. Die is nu gevonden bij ons in een nieuw gecreëerde leefgroep, met name Meers 3.

Op 10 januari 2014 vond onze jaarlijkse Gezellenreceptie plaats. We ontvingen net geen 200 Gezellen, lees hier Helden, en we plaatsten hen eventjes in het middelpunt van de wereld. We hebben hen laten voelen dat dank zij hun gevalueerde steun wij net dat tikkeltje

kunnen ontwikkelen en om haar zorg en ondersteuning te verfijnen. Maar verschillen creëren meningsverschillen, oppositie en problemen. Contradicties zijn inherent aan menselijke relaties.

Ik geloof er sterk in dat Ter Heide maar



# Woordje van de Gebruikersraad

**Fons Claassen en Marie-Louise Millen zijn dankzij hun zoon Peter, bewoner van Eik 4, al meer dan 38 jaar een vaste waarde in Ter Heide. Van bij de opname van Peter waren zij actief in het Oudercomité. Samen zijn ze ook twee van de drijvende krachten achter de Meylandtvisser, de club die jaarlijks in juni een viswedstrijd organiseert voor en ten voordele van Ter Heide.**

Sinds enige jaren vertegenwoordigen Fons en Marie-Louise woonbuurt Eik in de Gebruikersraad. Aanvankelijk omdat niemand zich geroepen voelde, maar intussen zijn ze heel blij dat ze dit engagement hebben aangegaan. Het heeft hen als ouders een nog bredere kijk op Ter Heide gegeven.

“Van toen Peter als vijfjarige werd opgenomen in Ter Heide vonden we het belangrijk om actief betrokken te zijn bij de organisatie. Zo werden we al snel lid van het toenmalige Oudercomité. Op die manier leerden we het reilen en zeilen van Ter Heide snel kennen, maar hielpen we ook waar we konden. Van bomen rooien tot het uitvoeren van grote verwerken.

Zo hebben we jaren geleden samen met een aantal andere ouders de hele Eik geverfd. De verf werd voorzien door Ter Heide, het werk was voor ons. Naast livings, keukens, slaap- en badkamers kregen maar liefst 65 deuren een nieuw laagje. Verschillende dagen begonnen we al om 07.00 uur. Pas na veertien dagen waren de werken klaar. Het resultaat mocht er zijn, maar vooral de vriendschap en verbondenheid met andere ouders zal ons altijd bijblijven.

Sinds een twaalfstal jaren is er de jaarlijkse viswedstrijd van de Meylandtvisser, waarvoor we ons samen met de andere leden van de club hard inzetten. Die dag mogen personeel en bewoners van Ter Heide gratis, dus zonder lidkaart, proeven van de vissport. Voor bewoners van Ter Heide, en andere personen met een handicap, geldt dit trouwens het hele jaar door. Door de jaren heen heeft dit intussen een aardige som opgeleverd.

Doordat we al jaren actief waren in de ouderwerking, hadden we intussen

een goed zicht op alle acties die door en voor Ter Heide worden georganiseerd. Alles bij elkaar gaat dit soms over grote bedragen.

Maar pas door onze deelname aan de Gebruikersraad kregen we ook zicht op de enorme kosten die Ter Heide heeft. De stookkosten alleen al zijn gigantisch. Bewust omgaan met kosten en energie is dus een belangrijke boodschap voor heel Ter Heide.

Door de jaren heen hebben we ook ervaren dat we veel meer inspraak hebben gekregen in Ter Heide. Hoewel we vroeger op een andere manier betrokken waren, door mee te helpen, was er veel minder een cultuur van overleg over de bewoners en de organisatie.

Dat is nu wel anders, over elke wijziging met betrekking tot ons kind worden we geïnformeerd. We hebben hier zelf ook meer behoefte aan dan vroeger. Mensen zijn mondiger geworden, ook wij. Gelukkig is Ter Heide mee geëvolueerd en zijn we ons al die jaren goed blijven voelen in de organisatie.

We merken dat men voor ons kind probeert te doen wat mogelijk is.

Ook in de Gebruikersraad voelen we die openheid. Zo werd tijdens de laatste vergadering stilgestaan bij een aantal problemen die ouders ervaren en hoe Ter Heide daarmee omgaat. We vinden het belangrijk dat er in de Gebruikersraad naar ouders wordt geluisterd. Uiteraard kunnen individuele problemen niet opgelost worden op de Gebruikersraad.

We raden alle ouders of andere vertegenwoordigers aan om niet te blijven zitten met eventuele problemen en ze te bespreken met de verantwoordelijken van de woonbuurt. Voor ons heeft dit altijd gewerkt.

Als vertegenwoordigers van de Gebruikersraad willen we er dan ook zijn voor iedereen die deze stap zelf moeilijk kan of durft te nemen.

Fons Claassen en Marie-Louise Millen, vertegenwoordigers Gebruikersraad, woonbuurt Eik, campus Zonhoven





## Catechisten van Zonhoven werken mee in de campus Genk

**Rita Nulens, leefgroepmedewerker in Brikhof, is actief als catechist binnen haar parochie in Zonhoven. Rita's vraag om twee vormelingen één woensdagmiddag per maand hun jaarengagement te laten uitoefenen bij minderjarige bewoners in de campus Genk, kon op positieve reactie rekenen.**

Door deel te nemen aan het activiteitenprogramma van woonbuurt Oase deden de vormelingen heel wat ervaring op.

De meisjes kregen ruimschoots de mogelijkheid om te reflecteren over hun belevenissen. Door de activiteiten elke woensdag mee op te volgen ondersteunde Rita hen in hun groei en engagement.

Hallo, wij zijn Noa en Pauline van Zonhoven en doen in mei ons H. Vormsel.

Als jaarengagement kozen wij ervoor om elke maand in Ter Heide Genk aan de activiteiten mee te doen. Na een rondleiding en een bezoek aan een aantal leefgroepen en de snoezelruimte, zijn wij gestart in november 2013.

In december deden wij mee aan een kerstactiviteit, namelijk rolstoeldansen in een sportzaal vol kerstbomen.

In januari deden wij mee aan het piraten-belevingstheater, waar het de op-

dracht was om een schat te vinden.

Dat waren telkens leuke namiddagen en wij vonden het heel plezant om deze nieuwe ervaring op te doen.

De volgende maand gingen wij wandelen met kinderen uit Huisje 4 en dit was zeker zo tof als de voorgaande activiteiten.

We mogen nu nog 3 keer naar Ter Heide, we kijken er alvast naar uit!

Noa & Pauline

## Ik wil later kinesist in Ter Heide worden!

**In november brachten de vormelingen van de Vrije Basisschool De Bret te Genk een bezoek aan de kinderen van Ter Heide Genk. Tijdens de rondleiding maakten ze kennis met enkele leeftijdgenootjes in de leefgroepen en testten ze de snoezelruimte grondig uit. Enkele reacties:**

- Het snoezelen op het waterbed is super. Ik wil thuis ook zo een bed!!! De rolstoelschommel is ook heel fijn. Ik heb het gewoon heel leuk gevonden.
- Ik vind het heel goed dat kinderen met een beperking ook hulp en zorg krijgen die ze nodig hebben. Het is mooi om te zien hoeveel plezier ze daar hebben, want iedereen verdient dat!
- Ik vond het een tof bezoek met veel informatie.
- De snoezelruimte is leuk, ik ben er helemaal tot rust gekomen. De kinderen

worden in Ter Heide zeer goed verzorgd en ze krijgen veel aandacht.

- Ik zou graag kinesist willen worden in Ter Heide.

Met deze laatste zin is meteen de toekomst van Ter Heide een stukje meer verzekerd!!!

Louise, Gitte, Inez, Dominique, Noud, Oliver, Sander, Lowie, Arno, Maxim.

6de leerjaar van de Vrije Basisschool De Bret, Genk



# Ter Heide happening Zonhoven

**Zaterdag 10 mei 2014**

## **Jeugdvoetbaltornooi**

Voetbaltornooi voor debutantjes, duiveltjes,  
pré-miniemen vanaf 13.00 uur  
Info en inschrijvingen: Ter Heide Zonhoven  
Tel. 011 81 94 00  
Prijs: gratis

## **En verder is er**

Randanimatie:  
springkasteel en ponyritten.  
Een gezellig terras met drank  
en eetgelegenheid.

**Zondag 11 mei 2014**

## **Voor de fietsliefhebbers**

20 km: Zonhoven - Hasselt - Zonhoven  
40 km: Zonhoven - Diepenbeek - Zonhoven  
60 km: Zonhoven - Wintershoven - Zonhoven  
75 km: Zonhoven - Wintershoven - Zonhoven  
Volledig uitgepijld parcours  
Voor alle afstanden, vertrek en inschrijving tussen  
08.00 en 11.00 uur in Ter Heide Zonhoven  
Info en inschrijving: Ter Heide Zonhoven  
Tel. 011 81 94 00

## **Ter Heide Motortoertocht**

Rit van ± 155 km richting Haspengouw-Voersteek  
Vertrek & inschrijving in Ter Heide Zonhoven vanaf  
08.00 - 12.00 uur  
Rit met roadbook, route op Garmin mogelijk  
Info: Ter Heide Zonhoven - Tel. 011 81 94 00  
Prijs: 10 EUR - duopassagier gratis

## **Wandeling rond het militair domein**

Uitgepijld wandeling richting Winterslag met een  
tussenstop aan de Holsteenbron  
(geleide wandeling of vrij vertrek)  
Vertrek, info en inschrijving Ter Heide Zonhoven,  
vanaf 10.00 - 15.30 uur  
Tel. 011 81 94 00  
Prijs: gratis  
4 km ook toegankelijk voor rolstoelen

## **geocaching**

"Schatten" zoeken op en in de omgeving  
van Ter Heide met je smartphone of GPS  
Vertrek vanaf 8.30 uur. Einde: 18.00 uur  
Info: Ter Heide Zonhoven - Tel. 011 81 94 00  
Prijs: 5,00 EUR  
Vooraf inschrijven via [geo-jokers@vwlaakdal.be](mailto:geo-jokers@vwlaakdal.be)

## **5de Ter Heide American Cars Cruise**

Rij mee in een echte Corvette, Camaro, Thunderbird, American Van, ...  
Vertrek: Ter Heide tussen 13.30 - 17.00 uur voor een korte rondrit  
Info: Ter Heide Zonhoven - Tel. 011 81 94 00  
Prijs: gratis  
Mensen die zelf in het bezit zijn van een Amerikaanse auto en  
wensen mee te rijden, gelieve te mailen naar: [dekikkers@skynet.be](mailto:dekikkers@skynet.be)

## **Openluchtzaalvoetbaltornooi**

Voetbaltornooi voor recreatieve ploegen op de grasvelden  
van Ter Heide Zonhoven  
Start om 13.00 uur - einde omstreeks 18.30 uur.  
De wedstrijden duren 2 x 10'  
Info en inschrijving: Ter Heide Zonhoven - Tel. 011 81 94 00  
Prijs: 12,50 EUR/ploeg

## **Kunst- en hobbypark**

Hobbyisten stellen hun werk tentoon en te koop zoals:  
betonnen tuinbeelden, keramiek, verbronsde beeldjes,  
figuurzagen met demonstratie ter plaatse, ...  
Info en inschrijving: Ter Heide Zonhoven - Tel. 011 81 94 00

## **Rommelmarkt Ter Heide**

Oude of minder oude "schatten" kunnen verkocht en/of  
gekocht worden. Prijs standhouders: 4,00 EUR (+1,00 EUR  
per lopende meter). Opbouw om 11.00 uur. Rommelmarkt  
tussen 12.00 en 17.00 uur.  
Inschrijving vóór 25/04/2014: Ter Heide Zonhoven  
Tel. 011 81 94 00 of [christel.vandenheuvel@terheide.be](mailto:christel.vandenheuvel@terheide.be)

## **En verder ...**

Randanimatie: springkasteel, grimeerstand.  
Muziek & optredens op de feestweide: turnkring "Olympia"  
Catering: barbecue, pannenkoeken, hotdogs, broodjes, ijsjes  
Een gezellig terras: taart,  
koffie en een lekkere pint



## Muziekcafé Zonhoven

### Optreden van het duo "Teen en Tander"

**Vanwege het grote succes van de voorgaande editie neemt de campus Zonhoven 'Muziekcafé' op in het activeringsprogramma. We schrijven vrijdag 17 januari 2014. Na het middagmaal en voor sommigen na een kleine siësta, zien we heel wat bewoners en personeelsleden zich verplaatsen richting feest- en sportzaal. Vandaag is er immers op de campus Zonhoven een optreden van het duo "Teen en Tander".**

Na hun eerste grote succes afgelopen zomer, tijdens het verjaardagsfeest van André Caby, komen zij nu opnieuw naar Ter Heide om ons 2de muziekcafé op te vrolijken.

De zaal zit afgeladen vol en de sfeer zit er vanaf de eerste noten onmiddellijk in. Een dankbaarder publiek dan onze gasten kan men zich als artiest niet voorstellen.

Er wordt vanaf de eerste noot gedanst, er wordt gefeest en er is ook de mogelijkheid voor de bewoners om mee te zingen. Een echt festijn.

Benny, het mannelijk lid van de groep, verkapt me dat ze zich nu toch al wat meer op hun gemak voelen. Tijdens hun eerste optreden was dat toch even wennen. Ze wisten toen niet goed wat hen overkwam toen de be-

woners wilden meezingen en bij hen op het podium wilden staan. Dat waren ze niet gewend.

Maar chapeau voor de manier waarop zij dat hebben opgevangen en voor de manier waarop zij onze bewoners betrokken hebben bij hun optreden. We hebben er met z'n allen echt van genoten.

Ook nog snel een klein dankwoordje aan de fietsvrijwilligers van woonbuurt Eik voor hun logistieke ondersteuning.

Wij kijken al uit naar ons volgend muziekcafé (vrijdag 21 maart 2014) dat wordt opgeluisterd door de Robbe's Doezen.

Tony Antheunis, activeringscoördinator, campus Zonhoven



# Hoe een dag naar het ziekenhuis een leuke belevenis kan zijn

**Met de nodige gegevens vertrekken Patrick en ik, blij gezind, naar het ziekenhuis. Onderweg is er veel te zien: auto's, vrachtwagens, rode en groene lichten, dansende blaadjes door de harde wind ... Op de parking van het ziekenhuis zien we een donkere lucht en we zijn net op tijd aan de draaideur, of daar vallen de eerste regendruppels al. We melden ons aan met de elektronische identiteitskaart van Patrick en krijgen een routeplanner. Wanneer de liftdeur opengaat en we de 'ding-dong' horen moet Patrick al lachen, hij herkent de huisbel.**

Op de afdeling slaat de verpleegster die ons komt halen een aangenaam praatje met Patrick.

Als er een verpleegassistent met een baard bijkomt, noemt Patrick hem spontaan 'Klaas', naar onze heilige man. Vooraf heeft de verpleegster de nodige uitleg gedaan en het prikje is al gezet voordat Patrick zich ervan bewust wordt.

De contrastvloeistof kan warmte geven, maar Patrick heeft er geen last van en luistert flink naar alles wat de verpleegster hem vraagt.

Alles verloopt vlot en met een handdruk en tevreden blik van Patrick mogen we 2 uurtjes weggaan.

Het middaguur is aangebroken, dus tijd voor een hapje. We wandelen naar het marktplein in Hasselt en vinden al snel een plaatsje. Binnen zijn er veel spiegels. Onze bestelling: een tasje koffie en een pannenkoek met suiker

smullen wij met smaak binnen. We hebben nog even tijd om een boekenwinkel te bezoeken, waar vooral de leesboeken van 'Klaas' het meest in de smaak vallen bij Patrick.

We keren terug naar het ziekenhuis voor de volgende controle maar moeten in de wachtkamer nog eventjes wachten.

Bij de dokter moet de bovenkledij uit en er worden hier en daar wat nopjes geplaatst. De dokter zegt dat Patrick dat heel goed doet en het onderzoek is vlug voorbij. Patrick geeft de dokter een hand en wuift hem tot ziens. In het Cultureel Centrum drinken we nog iets fris, waarna we terug naar de auto wandelen.



Terug in ons huisje, Eik 4, verloopt alles weer zoals steeds.

Ellen Lecok, leefgroepmedewerker  
Eik 4, campus Zonhoven

## Sprokkelnieuws

Wist je dat ....

Jos Peeters elke week als vrijwilliger komt fietsen op de campus Zonhoven.

Straf hé? Maar nog straffer is dat de vader van Jos eind februari 100 jaar is geworden!

En als dat nog niet straf genoeg is! ... Nog straffer is dat alle geschenken voor deze 100-jarige ten voordele zijn van Ter Heide. Waarvoor een dikke dank u wel!!



## Rita Martens gaat op pensioen

*In november 1971 begon Rita in Ter Heide  
Weldra draait ze deze bladzijde*

*Om te genieten van haar pensioen  
Ze heeft nog heel veel te doen*

*Vandaag vieren we feest  
Eren Rita om het meest*

*Ballonnen, slingers, lekker eten  
Niemand heeft het laten afweten*

*Vandaag is de dag dat alles mag  
Want vandaag is het jouw dag*

*Onze gasten worden door Rita verwend  
Ze hebben haar zo lang gekend*

*Een carrière van 42 jaar  
Vergeet je toch ook niet zo maar*

*Laat de kurken nu maar knallen  
Rita het gaat niet tegenvallen*

*Met pijn in ons hart  
Gaat je pensioen van start*

*Rita, het ga je goed ...*

*Gasten en personeel van Linde 1, campus Zonhoven*



### Afscheidswoordje van Rita Martens

't Is nu voorbij, 't is gedaan  
Het einde van mijn Ter Heide loopbaan  
Meer dan 42 jaar heb ik deze job heel graag gedaan  
Veel gelachen, maar ook 't één en ander doorstaan  
Toch zal ik iedereen missen, dat is waar  
Maar als ze me eens nodig hebben, dan ben ik daar  
Bedankt voor die leuke tijd  
Een tijd die nooit meer slijt  
Rita

## Sylvia Roffare op pensioen

Op 19 december 2013 "vierden" we het einde van Sylvia's professionele loopbaan, die ze volledig aan Ter Heide (meer bepaald aan de gasten van Ter Heide) wijdde. Het mocht geen GROOTS feest worden op haar verzoek, en dus vierden we IN 'T KLEIN samen met alle gasten van woonbuurt Eik.

Sylvia was een opvoedster pur sang, bescheiden, eenvoudig, maar zo gedreven,

principeel en vol passie. Altijd opgewekt, altijd echt, met het hart op de juiste plaats. Haar oog voor kleine, gezellige dingen en haar gevoel voor humor maakten elke dag fijn om met haar te mogen werken. Er zal geen "zwart gat" voor haar zijn (eerder voor ons), want ze bouwde zelf al een groot netwerk uit, dus Sylvia: de wereld is nu jouw zwemvijver, duik er maar lekker in.

En kom, wanneer je maar wilt, langs, want de deur van ons huis (en ons hart) staat voor altijd open!

Je hebt gelijk, Sylvia (had je altijd al), sommige mensen hebben geen toeters en bel len nodig om groots te zijn.

Dankjewel voor de lieve zorgen.

Gasten en personeel Eik 3,  
campus Zonhoven



### Wist je dat ... Sylvia:

- Elk seizoen een aangepast plantje in het bureel zette.
- En ieder jaar opnieuw een kerstroos.
- Kliekjes van thuis meebracht voor de hongerigen.
- Elk jaar zorgde voor een nieuwe scheurkalender.
- Mooie zegswijzen ophing in huis.
- Koffie kon "opschudden" zoals niemand anders kan.
- Weigerde nog nylons te dragen na 1 april.
- Michel kon temperen met één enkele oogopslag.
- Met één woord de boel kon bedaren.
- ...

## André Martens wordt 70 jaar

**Vorig jaar vierden we de oudste bewoner van Ter Heide, André Caby. Dit jaar is het de beurt aan André Martens. Ook hij wordt 70 jaar! Wij kennen André als een sympathieke, ietwat verlegen maar erg nauwgezette man. Zowel bij zichzelf als in zijn omgeving wil hij dat alles pico bello is.**

Er mag geen knopje aan zijn hemd ontbreken of geen lamp kapot zijn, of André is helemaal uit zijn normale doen. Daarom is Pierke, onze klusjesman, dan ook zijn allerbeste vriend. Pierke die kan immers alles maken en als er helemaal niks meer aan te doen is, dan zegt Pierke dat het oude rommel is of in zijn Zon-

hovens dialect "aa nest, roemel". Het is dan ook fantastisch te zien hoe André helemaal open bloeit als je over Pierke begint te praten.

70 jaar word je natuurlijk niet elk jaar. Dit moest dan ook goed worden gevierd samen met de familie, zijn medebewoners en het personeel van Spar 2. Dat

gebeurde dan ook in stijl met een fantastisch etentje in restaurant Le Mas.

Bedankt André en we hopen dat je nog vele jaren bij ons mag blijven om hier alles in orde te houden!

Bewoners en medewerkers Spar 2, campus Zonhoven



### André Martens 70 jaar

Vanaf vandaag komt er een jaartje bij en is André 70.

Al zijn taakjes doet hij nog keurig en perfect, aan fitheid nog steeds geen gebrek.

Na al die jaren is Pierke nog steeds zijn goede vriend.

Deze vriendschap gaat nooit stuk en dat draagt bij aan André zijn geluk.

Een lamp kapot of een lekkende kraan, André heeft het als eerste gezien. Dat zullen we weten bovendien.

Vandaag is het geen gewone dag maar een dag waarop we mogen feesten en lekker eten ... Dat zullen we zeker niet vergeten!

André, we wensen je van harte nog vele gezonde jaren, want er zijn op Spar 2 nog vele klusjes te klaren ...

Dikke proficiat van al je medebewoners en personeel



## Alles volgens het Bliss-boekje, het verhaal van Nancy

**Rosie Roothans, stafmedewerker van Gezin en Handicap vzw, maakte een afspraak met logopedist Hilde Klompers van de campus Zonhoven, om met eigen ogen te zien hoe Nancy Nuyts zich via Bliss-symbolen verstaanbaar maakt. Hilde licht de concrete praktijk hieromtrent toe.**

**De volledige publicatie van onderstaand artikel 'Ondersteunde communicatie' kan je nalezen in het januarinummer van HANDISCOOP, Gezin en Handicap vzw.**

'Ik ben de stem van Nancy Nuyts'. Dat staat vooraan in het boekje dat Nancy altijd bij zich heeft.

De volgende bladzijden zijn bedrukt met symbolen: Bliss.

Dit is het hulpmiddel voor Nancy om zich uit te drukken. Nancy woont in Spar 3, campus Zonhoven. Daar woont zij samen met twee andere vrouwen en zeven mannen.

Nancy denkt gewoonlijk even na over het antwoord op een vraag en bladert dan doelgericht naar de pagina waarop het symbool staat dat ze nodig heeft. Dan antwoordt zij door één symbool aan te duiden. Nancy maakt ook zinnen door Bliss-symbolen te combineren: de persoon, het werkwoord en de rest van de zin. Thuis gebruikt zij ook Bliss. Dan duidt ze de symbolen aan voor 'ik' 'nu' en 'autorijden'. In de wagen wijst zij haar vader dan de weg, naar een eet-

huis waar iets op het menu staat waar Nancy zin in heeft: croque-monsieur, spaghetti, kebab. Nancy heeft geen moeite om de Bliss-symbolen te vinden in haar communicatieboekje, ook al zijn het er een paar 100.

Nancy's communicatieboekje heeft een vaste plaats, een laag tafeltje vlakbij de zetel waarin zij vaak zit. Als zij naar huis gaat of een activiteit buitenshuis heeft dan zit het boekje in haar handtas.

Hilde: "Nancy is niet iemand die zomaar praat. Maar wat zij te zeggen heeft, zal ze zeker duidelijk maken aan de hand van haar Bliss-boekje, met enkele gebaren die ze lang geleden heeft geleerd en met 'ja' en 'nee'. Als ze een paar dagen thuis geweest is, dan legt ze haarfijn uit wat ze in die tijd allemaal gedaan heeft, door de Bliss-symbolen

in haar boekje aan te duiden. Boven elk symbool staat steeds het woord geschreven, zo is het voor iedereen duidelijk wat zij wil zeggen.

Nancy legt uit dat er binnenkort een Sinterklaasfeest gepland is en ook hoe dat verloopt. Ze duidt aan: 'feest', 'taart', 'papa'. Met Sinterklaas is het hier feest, met taart, en ook papa komt dan. Als cadeautje verwacht zij 'bruisballen'. Zij duidt daarvoor 'bad' en 'bal' aan. Nancy houdt van verzorgingsproducten. Deze dame heeft graag een mooie speld in haar haren en een lekker geurtje op. Ze toont me haar kamer, rond de wastafel is het inderdaad een feest van parfumsflesjes, potjes met crèmes, haarspelden. Nancy houdt ook erg van een 'snoezelbad'. Om uit te leggen wat dat is, duidt Nancy deze Bliss-symbolen aan: 'bad', 'muziek', 'lamp/licht'. Een lekker bad, met muziek en sfeerlicht erbij. "En stinkstokjes!" vult Hilde aan. Nancy moet er hartelijk om lachen.

Ik pols nog naar Nancy's activiteiten. Zij duidt aan: 'warm' en 'paard'. Hiervoor heb ik Hildes hulp nodig. Dit bedoelt Nancy: in de zomer, als het warm is, kunnen we hier paardrijden. En wat dan als het koud wordt? Nancy bladert naar de Bliss-symbolen: 'koud' en 'binnen/in'. Dat is duidelijk.

De grafische Bliss-symbolen in Nancy's boekje staan per woordsoort en elke woordsoort heeft een eigen kleur. In haar communicatieboekje staan zelfstandige naamwoorden, werkwoorden, personen, gevoelens. Al zijn gevoelens vaak moeilijk om te vatten voor Nancy. Verdriet herkent



ze wanneer ze iemand ziet wenen, maar waar dat gevoel vandaan komt, is moeilijk voor haar. Het Bliss-symbool geeft haar wel houvast om over gevoelens te praten.

Nancy geeft soms aan dat zij een symbool mist. Ook de begeleiders die haar goed kennen, vragen wel eens een extra symbool. Het is fijn om te zien hoe bruikbaar Bliss is voor verscheidene mensen in de leefgroep. Op het bord boven de tafel waaraan één van onze bewoners vaak zit, zie je nog een Bliss-

verjaardagswens voor hem. Getekend door één van de begeleiders. In de leefgroep wordt Bliss gebruikt door enkele bewoners met een ernstig verstandelijke beperking die zeer weinig of slecht verstaanbaar spreken. Hun keuze kunnen aangeven is voor hen een belangrijk onderdeel van de communicatie. Zelf kunnen kiezen wat je 's ochtends wil drinken, of welk broodbeleg je nu wil ... dat zijn belangrijke dingen.

Zonder hulpmiddel met Nancy praten is onmogelijk, zeker voor een buiten-

staander. Ondersteunde communicatie is voor haar een noodzaak. Al zijn de Bliss-symbolen abstracte symbolen en soms ook complex, toch is het heel duidelijk dat Bliss voor haar een echt hulpmiddel is om zich verstaanbaar te maken.

De zin op de eerste bladzijde van haar communicatieboekje 'Ik ben de stem van Nancy Nuyts.' is daarom in niets overdreven."

Rosie Roothans, stafmedewerker Gezin en Handicap vzw

## Maak kennis met Bliss

Gezin en Handicap vzw en de vzw Bliss-symbolen slaan de handen in elkaar om Bliss bekend te maken in Vlaanderen. Communiceren is een grondrecht, daarom laten wij je graag kennismaken met Bliss. Voor wie moeite heeft met spreken kan Bliss een aanvulling op of vervanging van de gesproken taal zijn.

### Wat?

Bliss is een grafische taal die gebruik maakt van symbolen. Bliss is een hulpmiddel voor kinderen, jongeren en volwassenen met een beperking die moeite hebben met spreken. Vaak gaat het om mensen met een lichamelijke beperking, maar ook mensen met een verstandelijke beperking kunnen Bliss leren.

Met Bliss kunnen personen met een beperking zich duidelijk maken. Bliss-gebruikers kunnen de symbolen gebruiken om een spraakcomputer te bedienen. Ook het aanduiden van

de symbolen op een communicatiebord, onderlegger of andere drager is mogelijk. Omdat Bliss-symbolen eenvoudig zijn, zijn ze zelfs eenvoudig te tekenen.

Je kunt elk woord en elke boodschap weergeven met Bliss. Met Bliss geef je volledige zinnen weer. Door basis-symbolen te combineren kunnen ook Bliss-woorden worden gevormd voor ingewikkelde of weinig gangbare woorden. Boven elk symbool staat de verklaring in het Nederlands, zo kan een Bliss-gebruiker zich ook verstaanbaar maken aan wie geen Bliss kent.

### Bliss leren?

Gezin en Handicap vzw en de vzw Bliss-symbolen organiseren in het najaar van 2014 samen een driedaagse Bliss-cursus. Ouders, begeleiders en logopedisten leren tijdens de cursus de systematiek van Bliss, zodat zij de symbolen kunnen aanleren aan personen met een beperking.

### Meer weten?

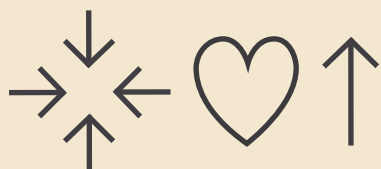
Wil je meer weten over Bliss, bekijk dan op [www.gezinenhandicap.be](http://www.gezinenhandicap.be) de uitgebreide folder. Wie geen toegang heeft tot internet kan deze folder op papier aanvragen bij Gezin en Handicap.

Goed om weten: de Bliss-symbolen zijn vrij beschikbaar. Je kunt de symbolen downloaden op [www.blissonline.se](http://www.blissonline.se) (Nederlandstalig). Op <http://www.blissymbolics.org/> vind je ook heel wat - maar wel Engelstalige - achtergrondinformatie.

### Heb je interesse voor de Bliss-cursus of een andere vraag over Bliss?

Contacteer Gezin en Handicap vzw, Goemaerelei 66, 2018 Antwerpen, tel. 03 216 29 90, [gezinenhandicap@kvg.be](mailto:gezinenhandicap@kvg.be). Surf ook eens naar [www.gezinenhandicap.be](http://www.gezinenhandicap.be) voor meer info over Bliss.

### Feest



### Papa



### Koffie



## Brikhof viert carnaval in Sint-Truiden

**Naar goede gewoonte trok Brikhof donderdag 27 februari 2014, integraal verkleed, naar de carnavalsfuif in Sint-Truiden. Een aantal bewoners ging met het activiteitenbusje van Ter Heide, de andere bewoners namen de lijnbus.**

Dit jaar ging de fuif door in 't Veilingshuis te Sint-Truiden. De dansvloer was niet zo groot als de voorgaande jaren in 'De Manège', maar iedereen deed zijn best om een dansje te maken. Alle be-

woners genoten van de carnavals sfeer, de muziek en van een lekkere wafel met een drankje erbij.

Tot groot plezier van alle aanwezigen was Prins Carnaval van Stad Sint-Trui-

den ook van de partij. Volgend jaar mogen ze ons weer verwachten!

Leefgroepmedewerkers Brik 4, campus Borgloon



# Opstart Meers 3:

## een semi-internaat voor kinderen met autisme

**Op maandag 13 januari 2014 startte Ter Heide een nieuwe leefgroep semi-internaat op de campus Brikhof in Borgloon. De nieuwe leefgroep kreeg de naam Meers 3. Meers 3 is een leefgroep voor kinderen met autisme.**

In september 2013 besliste de directie van Ter Heide om een nieuwe leefgroep te organiseren voor kinderen met kernautisme. De directe aanleiding voor deze beslissing, was de concrete vraag naar professionele opvang en begeleiding van een aantal ouders waarvan de kinderen vanaf januari 2014 niet meer konden opgevangen worden in het semi-internaat waar ze tot dan verbleven.

Wat volgde was een kort, intensief maar heel leerrijk voorbereidingstraject.

Tijdens dit traject van huisbezoeken en overleg met alle ouders, verzamelden we heel veel informatie die ons geholpen heeft de inhoudelijke visie en de werking van deze nieuwe leefgroep concreet gestalte te geven. De nieuwe leefgroep zal gaan werken rond 4 doelstellingen:

- Het maximaal stimuleren van de ontwikkeling van elk kind waarbij de nadruk ligt op het aanleren van functionele vaardigheden in functie van een zelfstandiger leven.
- Instaan voor een warme opvang in een gezinsvervangend klimaat.

- Een gevarieerde dagbesteding aanbieden met activiteiten op maat van elk kind. Het zoeken naar zinvolle vrijetijdsbesteding en deelname aan maatschappelijke activiteiten vormen twee belangrijke pijlers van het aanbod.

- Het ondersteunen van de ouders en het netwerk van elk kind.

Ook op infrastructureel vlak moesten er op korte tijd heel wat inspanningen geleverd worden. Er moest immers een anti-vriendelijke omgeving gecreëerd worden waar de kinderen op een comfortabele en veilige wijze kunnen opgevangen worden. Er werden op de campus Brikhof een aantal lokalen vrij gemaakt en andere lokalen kregen een herbestemming. Dankzij de inspanningen van de medewerkers van de woonbuurt en de medewerkers technische dienst, werden lokalen op heel korte tijd omgebouwd van een bureel- en bergruimte tot een volwaardige leefgroep met sanitaire ruimte, therapieruimte, ontspanningsruimte, eethoek en individuele werkhoeken.

Ten slotte moest er een gespecialiseerd team van medewerkers gezocht worden. We hebben ons hier vooral gericht op het aanwerven van mensen die relevante ervaring en expertise verworven hebben in het werken met kinderen met autisme. Op deze wijze kon er ook een bijna naadloze overgang gemaakt worden tussen de vroegere opvang van de kinderen en de huidige opvang in Meers 3. Bovendien haalden we bijkomende expertise rond autisme in huis.

Op 13 januari zijn 5 kinderen ingestapt in Meers 3. Eind februari vervoegden nog 2 kinderen de leefgroep deeltijds. Naast de nieuwe leefgroep Meers 3, werden binnen hetzelfde project nog 2 kinderen opgevangen in een internaatleefgroep op de campus Genk en wordt 1 kind en zijn familie begeleid in de thuissituatie. Na een aantal weken is het duidelijk dat de kinderen zich heel goed hebben aangepast aan hun nieuwe omgeving. De eerste voorzichtige stappen om de leefwereld van deze kinderen uit te breiden richting integratie op de campus en de buurt, worden genomen. In zijn ambitie om mensen met specifieke noden te helpen en te ondersteunen, heeft Ter Heide opnieuw een grote stap genomen als gespecialiseerde voorziening.

Binnen een aantal maanden heeft Ter Heide een gepast antwoord kunnen bieden op een heel dringende maar specifieke ondersteuningsnood van 10 kinderen en hun ouders. Op langere termijn wil Ter Heide samen met externe gespecialiseerde partners onderzoeken of het nog meer kan betekenen voor de specifieke zorg voor personen met autisme in Limburg.

Frank Smits, directeur zorg



# De Meers op bezoek in Plopsa Indoor Hasselt

**Eindelijk is het weer zover ... Neen, Sinterklaas is al geweest, maar voor ons is het in januari altijd feest, want 'Plopperdeplopperdeplop ... wij gaan naar Plopsa Indoor'.**

Gepakt en gezakt trekken we met onze busjes naar Hasselt waar we net als al de vorige jaren zeer vriendelijk worden onthaald.

Het is kabouter Plop die ons opwachting aan de ingang, de sfeer zit er meteen in. De springende kikkers, de waggelende

eendjes ... sommige van onze gasten kennen de weg al op hun duimpje!

We gaan nog snel even in de achtbaan met Wicky de Viking en dan is het al etenstijd.

Na onze maaltijd hebben we steeds onze vaste afspraak met Bumba, deze

geeft een mooie voorstelling.

De tijd vliegt net zo snel voorbij als we door de lucht zoeven op de Mega-Mindy-fietsen buiten. We sluiten af met een lekkere koffie. Tot volgend jaar!

Team Meers 1 & 2, campus Borgloon



## Musical in Tongeren

**KVG Hoeselt-Bilzen is een organisatie die resoluut streeft voor de rechten van personen met een beperking. Hen betrekken in de normale leefomstandigheden staat bij KVG hoog in het vaandel. Elk jaar organiseert deze vereniging dan ook een musical, waar geëngageerde, enthousiaste vrijwilligers met en zonder beperking kunnen aan meewerken.**

Eind december 2013 ging de kerstmusical "De kleine trommelaar", in regie van René Meers en met een scenario van Rudi Thijs, in uitvoering in CC Ter

Kommen in Hoeselt en CC De Kimpel in Bilzen. De musical werd maar liefst zeven keer voor een uitverkochte zaal opgevoerd, van een groot succes ge-

sproken! Wij mochten met een aantal rolstoeldansen mee doen.

Al vier maanden op voorhand gingen voor een tiental gasten en personeelsleden de intensieve oefenmomenten van start. Dit was een heuse belevenis en vroeg veel inzet, maar de voldoening was zeer groot, zowel voor de gasten als voor het personeel. Vooral het slot van de musical zullen we niet snel vergeten: uitgedost in kerstlampjes zongen we met de volledige crew kerstliederen op het podium terwijl we een hartverwarmend applaus kregen. Dat deed deugd, bedankt!

Rudy Vanorshaegen en Marijse Poesen, leefgroepmedewerkers en bezielers van de Werkgroep Rolstoeldansen, campus Tongeren



## Tongeren onthaast met wellness

**In de 21ste eeuw wordt ons dagelijks functioneren sterk beïnvloed door drukte en stress. Niet enkel het personeel van Berg 7 kon dit gevoel ervaren maar ook de bewoners hadden zichtbaar nood aan ontspanning. Ja, zwemmen, met de bus weggaan, iets gaan drinken in de cafetaria van het ziekenhuis ... deden we al volop.**

Echt onthaasten kwam er voor de gasten niet aan te pas. Waarom niet? Geen idee! Ieder van ons gaat wel eens naar de sauna, de schoonheidsspecialiste

of nagelstyliste, maar de bewoners van Ter Heide kwamen met deze wellness-faciliteiten nog niet echt in contact. Het werd hoog tijd om daar verande-

ring in te brengen. Op maandag 13 januari 2014 werd Berg 7 omgetoverd tot een heus wellnesscentrum. Met de hulp van de leefgroepmedewerkers en de kinesiste werden de bewoners volop verwend: voetbadjes, maskertjes, hotstone en andere massages met kaarsen, wierookstokjes en sfeermuziek maakten het plaatje compleet. Onze wellnessdag werd afgesloten met een gezonde salade en zelfgemaakte smoothies. De dag was perfect. Niet alleen de bewoners maar ook de personeelsleden waren ontspannen.

Marijse Poesen, leefgroepmedewerker Berg 7, campus Tongeren





## Henis 3 naar Home Fabiola

**Onder een stralende zon, goedgehumtst en volgeladen (echt wel letterlijk te nemen) vertrokken we voor ons jaarlijks kamp richting Maasmechelen. Daar werden we verwelkomd door onze collega's en trouwe vrijwilligers.**

De eerste dag verliep wel wat heftig maar toch hebben we nog kunnen genieten van een wandeling door de Maasmechelse bossen. Fietstochten, Finse Kota, zwemmen, snoezelen, ... Voor al onze bewoners was er activering op maat.

Traditioneel was op woensdag iedereen van het team van de partij. Cindy en Lin hadden alles tot in de puntjes voorbereid. De opdrachten die we mochten doen, stonden volledig in het teken van

onze mannekes die er super van hebben genoten. Net zoals wij allemaal, alleen mocht het personeel een ganse dag verkleed rondlopen!!!

Weer een leuk ideeetje van Cindy en Lin om de ambiance er van 's morgens vroeg in te krijgen. Na een megatof-superfantastische dag was het tijd om ons te belonen met een welverdiende barbecue.

Na vijf vermoeiende dagen kwam het einde van het kamp weer in zicht. We

waren allemaal vol ongeduld en curieus om ons pas geverfd huis terug te zien, het was oogverblindend mooi. Een dikke merci aan de mannen van de Technische Dienst om alles op tijd klaar te hebben. En na het ophangen van de gordijnen konden we naar huis, moe maar voldaan. Dit is zeker voor herhaling vatbaar, op naar volgend jaar!!!

Het team van Henis 3, campus Tongeren

## Henisberg gaat fout

**De sportzaal was omgetoverd tot een heuse Studio 54. Paas- en carnavaldecoratie zorgden voor de foute aankleding en uiteraard kregen ook alle gasten en personeelsleden een stevige make-over.**

Zo transformeerde Pascal in een speels Tirolermeisje, zorgde een gelegenheidskoppel voor een mooi bruidspaar en verscheen Annie als een veel te vroege Sinterklaas op de dansvloer.

Geen feestje en dansvloer zonder muziek natuurlijk. Iedere leefgroep mocht op voorhand een foute top drie doorgeven. Klassiekers als 'Daddy Cool', 'YMCA',

'Vlieg met me mee', 'Heb je even voor mij?' en 'Een beetje verliefd' schalden door de boxen en voor Cindy mocht uiteraard ook het Smurfenlied niet ontbreken. Vrijwilliger Guy van Henis 5 mixte als DJ alle deuntjes vakkundig in elkaar.

Van al die danspasjes begon de maag te grommen en daarom werd er in stijl

afgesloten met lekkere cake, heerlijke wafels en smakelijke cocktails.

Organisator Henis 4 – in samenwerking met logo Elke en ergo Sarah – blikt alvast tevreden terug op een meer dan geslaagde namiddag.

Medewerkers Henis 4, campus Tongeren



## Henisberg haalt de feestneuzen boven

**Plezante carnavalsmuziek schalt door de sportzaal van Henisberg. De verkleedgecte heeft zich ook dit jaar vertaald in een bont spektakel. De sfeer zit er vanaf het begin al goed in, de schlagers toveren een glimlach op ieders gezicht en ze worden luidkeels meegezongen.**

Elke leefgroep heeft zich dan ook wekenlang op dit feestgebeuren voorbereid. Met een spectaculair optreden brengt elke leefgroep de ambiance tel-

kens naar een hoogtepunt.

Twee groepen carnavalisten zijn ook dit jaar afgezakt naar onze woonbuurt om samen met ons te vieren. In de eerste

plaats de Tongerse senioren van Broek met Prins Henri I en Prinses Arlette I.

Samen met de carnavalsvereniging Charlie's met Guy Troquet en Chantal Bierthô vormen zij de jury.

Later komen ook nog de Ridders van Moerenpoort tot Bukeberg, met Prins François II, vice-commandeur Champagne en de adjudanten Smeets en Peeters zich bij ons aansluiten.

Unaniem zijn door de jury Patrick I en Esther I als prins en prinses carnaval van onze woonbuurt gekozen.

Viviane Luyten, leefgroepeencoördinator woonbuurt Henisberg, campus Tongeren





Dit jaar haalde het personeelsfeest een recordaantal inschrijvingen van maar liefst 450 medewerkers. Als thema en dresscode van de avond werd 'terheide@themovies' gekozen. Dankzij de nodige zaaldecoratie, sfeerlichtjes en tafelversiering kwam iedereen onmiddellijk in een Hollywood-mood. Met dank aan de bewoners van de Klusdienst, die met eindeloos geduld héél veel 'sterren' knipten.





De film van de 70ste verjaardag van André Caby gaf de toon aan voor de verdere avond: samen gezellig feesten en lachen. De film straalt de typische Ter Heidesfeer uit en tovert onbewust een glimlach op de gezichten van de kijkers. Op het menu stond dit jaar een heerlijke winterbarbecue met daarbij de nodige warme sauzen. De medewerkers van de grootkeuken Genk zorgden op hun beurt voor een superlek-

ker groenten- en dessertbuffet.

De nieuwe website van Ter Heide werd in première aan de medewerkers voorgesteld, hetgeen reactie gaf tot een collectieve 'Ooooh' ! (voor meer info, zie verder in deze uitgave)

De foto's getuigen van een geslaagde avond.

Hilde Kubben, verantwoordelijke stagebeleid en externe communicatie

## Medewerkers 25 Jaar

Ann Appeltans (Mdt Brikhof)  
Carla Leekens (Huis 6)  
Christa Houben (Spar 3)  
Gaby Groven (Brik 4)  
Gilberte Forier (Onderhoud Zonhoven)  
Hilda Blockken (Eik 2)  
Hilde Vanwezemaël (Mdt Linde)  
Jan Fraiponts (Mdt Linde)  
Jos Neyens (Technische dienst)  
Leon Van Es-Janssen (Administratief medewerker Tongeren)  
Marianne Martens (Berg 7)  
Marina Vanbuel (Grootkeuken Genk)  
Petra Roosen (N.D. Zonhoven)  
Rianne Caris (Spar 1)  
Riet Melotte (Huis 2)  
Rita Melotte (Onderhoud Zonhoven)  
Vera Rubens (Onderhoud Tongeren)  
Vera Theys (Berk 2)

## Medewerkers 10 Jaar

An Smets (Huis 7)  
Bert Bollen (Mdt Berk/Spar)  
Dannie Kidric (Medisch coördinator)  
Dominique Schepers (Econoomaat)  
Els Van Den Broeck (Eik 1)  
Heidi Philippaerts (Huis 5)  
Ingeborg Lenaerts (Onderhoud Tongeren)  
Jessica Roosen (Huis 10)  
Katleen Hurkmans (Linde 3)  
Kelly Donne (Huis 5)  
Kim Dendas (Linde 2)  
Kris Stassen (Technische dienst Genk)  
Linsey Bervoets (Huis 3)  
Maria Falzone (Onderhoud Zonhoven)  
Marie Veestraeten (Wasserij)  
Sonja Holsteys (Onderhoud Zonhoven)

## Op pensioen

Claire Thijs  
Gilbert Verheyen  
Martha Piduch  
Martin Cleuren  
Sylvia Roffare





## Het diabetesdieet vandaag: een streng dieet of een gezonde voeding?

**De wetenschap staat niet stil, ook niet wat betreft de behandeling van diabetes. Recente resultaten werpen een aantal 'oude' principes overboord. De tijd van strenge diëten maakt plaats voor een behandeling die nauwer aansluit bij de leefgewoonte van de patiënt.**

### **Er bestaan 2 types diabetes:**

Type 1: er is een probleem met de cellen die insuline produceren (pancreas).

De hoeveelheid insuline is te laag en hierdoor kunnen er onvoldoende suikers opgenomen worden. Komt meestal voor bij jonge mensen (< 40 jaar).

Type 2: de gevoeligheid voor insuline is onvoldoende (insulineresistentie).

De hoeveelheid insuline is meestal te hoog in de bloedwaarden maar het lichaam reageert niet (of niet voldoende), zodat er ook hoge waarden van suikers in het bloed ontstaan.

Komt meestal voor bij oudere mensen (> 40 jaar).

Complicaties die ermee gepaard kunnen gaan zijn stoornissen in bloedvetgehalte en de bloeddruk. Deze kunnen leiden tot hart- en vaatziekten, problemen met nieren en ogen.

In de behandeling van diabetes zal men steeds streven naar een goed geregelde glycemie (suikergehalte in het bloed).

Dit is belangrijk ter preventie van complicaties op langere termijn.

De medicatie is steeds verbeterd de laatste jaren.

Er bestaan verschillende soorten medicatie ter behandeling van diabetes.

Insuline kan in de vorm van verschillende soorten toegepast worden, namelijk snelwerkende, langwerkende of mengelingen van deze beiden.

Ook orale antidiabetica zijn een mogelijkheid. Ze stimuleren de insulineproductie of verminderen de insulineresistentie.

Medicatie zal worden afgestemd op de hoeveelheid en soort koolhydraten (suikers/zetmeel) die men eet.

Het voedingsadvies sluit aan bij de algemene voedingsaanbevelingen voor een 'gezonde voeding' volgens de actieve voedingsdriehoek.

Er bestaat ook een voedingsdriehoek met extra aanbevelingen voor diabetes. Wat moet men gemiddeld eten

per dag om normale glycemiewaarden te bereiken?

### **Vetten:**

Beperking van verzadigde vetzuren en cholesterol is aan te bevelen.

De voorkeur gaat uit naar mono-onverzadigde vetzuren zoals omega 3 en 6 die men terug kan vinden in margarines, olie, vette vis, ...

### **Koolhydraten (suikers, zetmeel):**

Afkomstig van vezelrijke voedingsmiddelen zoals volkoren producten, fruit, groenten, magere of halfvolle melkproducten hebben de voorkeur. Dit zijn voedingsmiddelen met een lage glycemische index (= snelheid waarmee de glycemie stijgt).

Het soort suiker of zetmeel (snel of traag) en de hoeveelheid koolhydraten bepalen hoe snel of traag de glycemiewaarden in het bloed stijgen.

Ook de bereiding van gerechten en andere componenten zoals vetten of vezels hebben een invloed op deze

glycemische index.

Een spreiding van de koolhydraten over de dag is van groot belang!

### Eiwitten:

Voldoende, in een normale hoeveelheid toepassen.

Bij nierproblemen is er mogelijk een beperking van de eiwitten aangewezen.

Een goede gewichtscntrole, goed lichaamsgewicht en voldoende lichaamsbeweging spelen ook een grote rol in de behandeling van diabetes.

### De voedingsdriehoek praktisch:

(groepen onderaan te beginnen)

Hoe groter de groep, hoe meer men ervan dient te gebruiken/in te zetten:

- Activiteiten:  
fietsen, wandelen, zwemmen, ...
- Drinken:  
Water, frisdrank met kunstmatig zoetmiddel, ongezoet fruitsap, halfvolle of magere melk, ...
- Aardappelen – brood:
  - Dagelijkse hoeveelheid volgens behoefte.
  - Vetrijke bereidingen zoals gefrituurde gerechten beperken.
- Groenten:
  - Leveren vezels en vocht.
  - Vitaminen, mineralen.
  - Weinig koolhydraten, weinig energie.
  - Ruime porties (~200g).

#### • Fruit:

- Onmisbaar: vezels, vitamines, ...
- Bevatten meer koolhydraten dan groenten.
- Alles is toegelaten: eventueel aanpassing van de portie bij koolhydraatrijke soorten zoals ananas, druiven, bananen, ...

#### • Melkproducten:

- Onmisbaar: calcium, volwaardige eiwitten.
- Voorkeur: mager of halfvolle.
- Ook soyaproducten.
- Magere kazen.

#### • Vlees, vis, ei:

- Eiwitten, vitamine B, ijzer, ...

- Magere soorten: kip, kal-koen, rund, ...

- Portie beperken: ~100g per dag is voldoende.

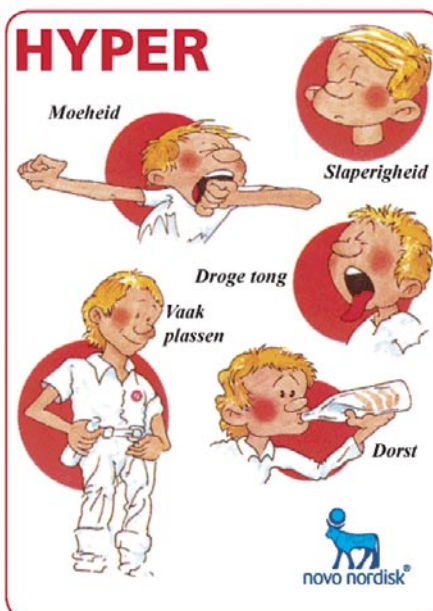
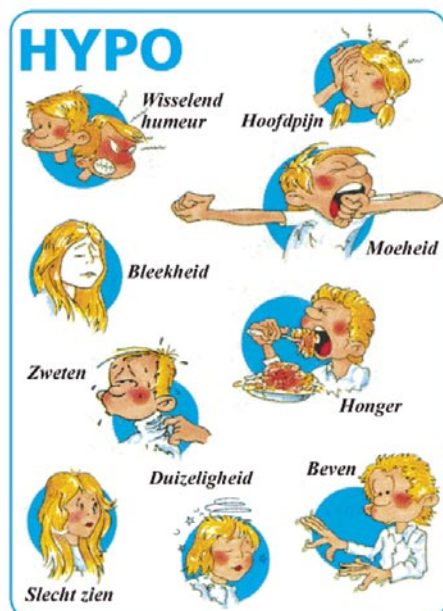
- Regelmatig vis.

#### • Vetstoffen:

- Beperken in hoeveelheid.
- Goede soorten.

#### • Restgroep:

- Bij dieetproducten voor diabeten kan het soort zoetmiddel erg variëren.
- Fructose wordt best beperkt (glycemiestijging).
- Stevia, aspartaam, ... toegelaten (geen stijging van de glycemie).
- Polyolen: maltitol, sorbitol, xylitol, ... beperken (wegens extra calorieën).



### Enkele algemene tips:

Eet regelmatig: om de ~3 uur.

Sla geen maaltijden over.

Eet 6 keer per dag: 3 hoofdmaaltijden + 3 tussenmaaltijden.

Gebruik uit elke groep iets bij de hoofdmaaltijden.

Hou rekening met de juiste verhoudingen.

Drink voldoende.

Beweeg voldoende.

Zorg voor een goed lichaamsgewicht.

Bron: Nutrinews nr. 3 - 2005.

Diane Buekers,  
coördinator voeding



## De Gezellenreceptie: een persoonlijke terugblik

**Op vrijdag 10 januari 2014 mochten wij meer dan 190 oude en nieuwe Gezellen verwelkomen op onze jaarlijkse nieuwjaarsreceptie. Het doet altijd deugd om er te horen en te zien dat de enen hun engagement voor Ter Heide bevestigen en dat anderen, misschien aanvankelijk een beetje aarzelend, hun eerste stappen zetten in die bijzondere wereld die Ter Heide toch is.**

Geen nood. Onze bewoners slagen er telkens weer in om die drempel drastisch te verlagen en om ervoor te zorgen dat iedereen zich hier zeer snel thuis voelt. Dat was nu ook weer het geval.

De ritmesectie van onze gasten hield de gelegenheidsbrassband van Raymond in de gepaste maat en palmde zo op onnavolgbare wijze de hele zaal in. De toon was gezet.

Paul heette iedereen welkom en Lieve mocht Gezellen uitreiken aan verdienstelijke sympathisanten en organisaties.

Korte filmpjes en muzikale intermez-zo's doorspekten de zitting.

Ik was fier op de leerlingen van Sint-Lode-wijk en ik werd geraakt door de indruk die het hele gebeuren op hen maakte.

Ik werd sterk aangegrepen door de warme hulde van de Bekkevoortse Truc-kersvrienden en hun

reacties. Ik genoot ervan hoe al die Gezellen verbaasd en verwonderd meeleefden met André's verjaardag.

En toen Paula dat alles op haar eigen typische wijze samenvatte en de ganse Gezellengemeenschap in naam van de ouders dankte voor al die steun, bleek plots dat al die beelden bij de toeschouwers veel meer emoties hadden losgeweekt dan ik ooit had durven vermoeden.

Toen werd ik plots wakker geschud: de nieuwe voorzitter van de Stuurgroep Gezellen moest het academisch gedeelte afsluiten. Dat was ik. De realiteit drong pas echt tot mij door toen ik Jean Vanemp-



ten uitnodigde om als afscheidnemende voorzitter naar voor te komen. Hij stond op uit de anonimiteit van het publiek, ergens midden in de zaal. Dat vond ik onge- woon, want Jean stond tot nu toe altijd vooraan.

Jean opende en sloot altijd vergaderin- gen. Jean hield altijd toespraken.

Nu niet meer dus. Nu moest ik dat doen. Wat was ik toen blij dat ik Robbie, onze chef-kok, erbij kon roepen om zijn heer- lijke hapjes voor te stellen.

Rik Spaepen, voorzitter Stuurgroep  
Gezellen Ter Heide



## Ford diabetes-sinterklaasactie

Ford Genk organiseerde - gelijktijdig met de jaarlijkse Sinterklaastombola - de 'Ford-diabeteswandeling'. Evenals de voorbije jaren werd de opbrengst van deze acties tussen drie begunstigde organisaties gedeeld, waardoor Ter Heide het mooie bedrag van 3300 Euro mocht ontvangen. Onze welgemeende dank hiervoor.



## Soroptimisten Hasselt schenken een rolstoelfiets aan Ter Heide Zonhoven

Als kerstcadeau kan dit tellen. De serviceclub "Soroptimisten Hasselt" schonk eind 2013 een spiksplinternieuwe rolstoelfiets aan de bewoners van de campus Zonhoven. Onze bewoners en de vele fietsvrijwilligers op de campus Zonhoven zijn er uitermate blij mee. Een welgemeende "MERCI" hebben ze zeker verdiend!! Een bijzonder woordje van dank ook aan Jef die alle contacten gelegd en verzorgd heeft.



# Wielertoeristenclub De Jokers doet het met meer dan 1500 kilo mosselen!

Op 22 en 23 februari 2014 vond het Mosselfestijn plaats. Het Mosselfestijn kadert binnen de sponsortocht van de Jokers naar Rocamadour. Rik Geerts, zijn vrienden De Jokers, de echtgenotes van De Jokers en meer dan 100 vrijwilligers hebben 1560 mensen verwelkomd, uitstekend bereide mosselen geserveerd en gezorgd voor een aangename familiale sfeer.

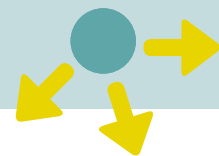
En dit tot ieders tevredenheid. Vergeleken met de vorige edities sprong deze eruit wat het aantal inschrijvingen betreft. Een record! En wat Rik en de Jokers

siert, is dat zij niet alleen records willen breken. Zij hebben er een sociaal en solidair gebeuren van gemaakt dat mensen verbindt met Ter Heide en waarbinnen

vriendschap centraal staat.

Een dikke proficiat voor alle mensen die er voor hebben gezorgd dat de immense klus tot een goed einde is gebracht.





## Nieuwe website van Ter Heide

Als je ergens echt van overtuigd bent, wil je dat graag op andere mensen overbrengen. Dat is de reden waarom we vorig jaar een nieuw logo ontwierpen en presenteerden. We willen tenslotte dat andere mensen dezelfde energie en enthousiasme voelen als wij. Op 31 januari 2014 hebben we een nieuw symbool in de wereld gebracht dat ons gedachtegoed belichaamt: onze nieuwe website. We zijn zeer fier op het resultaat omdat de website het warme en menselijke karakter van Ter Heide representeert. Zoals ons logo het verhaal van Ter Heide vertelt, doet de website dat ook.

### Unieke mensen

Wanneer je op de startpagina komt dan word je onmiddellijk aangetrokken door zes bewegende foto's met daarop unieke mensen. We kiezen hier bewust voor omdat Ter Heide een verhaal is dat ondubbelzinnig gaat over mensen. En niet zomaar mensen, bijzondere mensen.

### Ons verhaal

Rechts bovenaan staat kernachtig waar we voor staan. Wanneer je doorklikt op "ons verhaal" dan kom je onze missie, kernwaarden, uitleg bij het logo en onze geschiedenis tegen.

### Mensen die Ter Heide omarmt

De bestaansreden van Ter Heide valt samen met het omarmen van mensen. Onder de centrale foto's vind je vier iconen: "Leven in Ter Heide", "Werken in Ter Heide", "Zich engageren voor Ter Heide" en "Samenwerken met Ter Heide".

Deze iconen zoomen in op de mensen waarmee Ter Heide een relatie wenst op te bouwen en waarvoor Ter Heide iets wil betekenen: onze bewoners, hun ouders en familie, onze medewerkers en toekomstige collega's, onze vrijwilligers, vrienden en sympathisanten en onze professionele partners.

### Energieke en dynamische karakter van Ter Heide

Langs de centrale foto's vind je vier rubrieken die het dynamische en energieke karakter van Ter Heide weer geven: de "Infobrochure" focust op onze eigenheid, "Ter Heide nieuws" rapporteert over het leven en samenleven in Ter Heide, de "Activiteitenkalender" geeft aan wat er allemaal te beleven is en ten slotte "Ter Heide in de kijker" geeft de bezoeker inzicht in gebeurtenissen waar we samen fier op zijn.

### Facebookpagina

De facebookpagina is een bijkomend communicatiekanaal om de ontwikkelingen binnen Ter Heide te delen met zowel de externe omgeving als de interne betrokkenen.

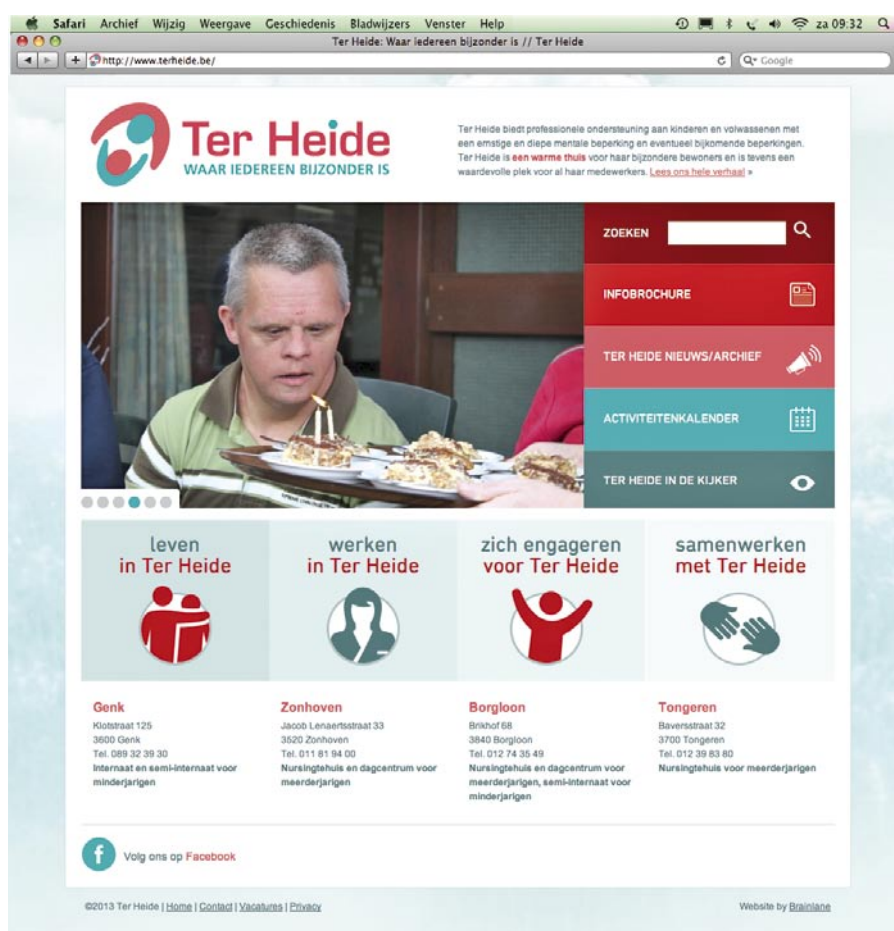
### Warme kleuren

We kiezen voor dezelfde warme en levendige kleuren als ons logo omdat ze onze menselijke, warme en open identiteit sterk benadrukken.

Langs deze weg nog een dikke proficiat aan de mensen die verantwoordelijk zijn voor het resultaat: Gezel Bart Hiemeleers, die tevens zorgt voor de sponsoring, en zijn achterban, Brainlane webdesign, een projectgroep creatieve medewerkers en Rik Spaepen.

Surf naar de website, laat je verrassen, oordeel zelf en geef ons feedback. [www.terheide.be](http://www.terheide.be)

Paul Geypen,  
Algemeen directeur





## Mijn bijzondere broer op mijn mooiste dag



**Roel, mijn bijzondere broer, heeft een speciale plek in ons gezin. We willen het beste voor hem, maar dat is niet altijd evident. Al van kleins af aan gaat Roel naar het internaat, waar hij goed verzorgd wordt. Hij komt één dag per week naar huis, vrijdag. Die ene dag draait helemaal om Roel, hij staat centraal.**

We gaan eens fietsen of wandelen, en 's avonds zitten we met het hele gezin aan tafel. Mama, papa, mijn 'kleine' broertje Pieter, mijn partner Tim en ik, en grote broer Roel. Die vrijdagavond, dat is voor mij echt een leuk gezinsmoment.

Hoewel we veel bezig zijn met Roel, kan hij er dikwijls niet bij zijn op speciale momenten. Omwille van zijn mentale beperking en zijn autisme, kan hij niet tegen drukte, en die willen we dan ook vermijden. Veel complete familiefoto's of gezinsfoto's hebben we dus ook niet.

Ook bij mijn huwelijk, zo een belangrijke dag in mijn leven, zou mijn eigen broer er niet bij kunnen zijn. Die gedachte viel me zwaar. Iedereen zou er zijn: familie, vrienden, collega's,... behalve hij. Natuurlijk moet je altijd kijken wat het beste is voor hem. Ik zou niet willen dat hij in een grote zaal met luide muziek 'moet' zitten om mij een plezier te doen. Hem doe je er absoluut geen plezier mee. Hij zou alleen maar kwaad of angstig worden.

De dag van het huwelijk zelf, hadden we een overvol schema. Het minst drukke moment van de dag was het middageten. We moesten spontaan denken aan het

belangrijke gezinsmoment, vrijdagavond, het gezin samen rond de tafel. Was het niet mogelijk om dit ook te doen op onze trouwdag, maar dan 's middags...?

Mijn ouders gaan dikwijls met Roel wandelen in Bokrijk en eten er soms iets in 'Het Koetshuis'. Daar hebben we dan een klein zaaltje gehuurd om er op onze trouwdag 's middags rustig, onder ons, te kunnen eten. Om het zoveel mogelijk op een normale dag te laten lijken voor Roel, gingen we eerst een wandeling maken met het gezin, de fotograaf zou ondertussen een paar foto's nemen. Daarna gingen we

broodjes eten in 'Het Koetshuis'. Pas daarna kwamen de bruidskindjes voor de rest van de fotoshoot. Alles was gelukkig goed meegevallen! Roel genoot, maar je zag dat hij het soms toch allemaal wat vreemd vond. Met Roel erbij was mijn dag pas echt compleet. Zo zie je maar, dat je af en toe eens een risico moet durven nemen, om een onvergetelijk moment te beleven. Ook, nee zelfs zeker, bij een persoon met een beperking is dit de moeite waard.

Sofie Hiemeleers, zus van Roel, Linde 2, campus Zonhoven



## Geboortes

**Lin**, dochttertje van Rachele Gielen (leefgroepmedewerker huis 5, Genk) en Bart Theberath (leefgroepmedewerker huis 6, Genk)

**Noëmie**, dochttertje van Cynthia Bomboi (medewerker personeelsadministratie, Genk) en Marcos Zarzuela Reina

**Thomas**, zoontje van Eveline Reyners (leefgroepmedewerker Huis 5, Genk) en Jean-Pierre Reggers

## Overlijdens

**Fernand Schroyen**  
echtgenoot van Gerda Drieskens  
(gepensioneerd personeelslid onderhoud, Genk)

**Louis Goossens**  
vader van Hilde Goossens  
(hoofdropvoedster Huis 4, Genk)

**Willy Dylst**  
bewoner Woning 40,  
Zonhoven

**Lieve Massonnet**  
zus van Guido Massonnet  
(coördinator campusondersteuning Zuid-Limburg)

**Mia Vanderheyden**  
schoonmoeder van Dannie Kidric  
(medisch coördinator)

**Jo Vranckx**  
bewoner Berk 2,  
Zonhoven

**Elza Reynders**  
schoonmoeder van Rik Geerts  
(gepensioneerd directeur zorg)

**Paul Schouteden**  
vader van Jos Schouteden  
(bewoner Eik 1, Zonhoven)

**Nedim Emanet**  
bewoner Berk 2,  
Zonhoven

## Nieuwe medewerkers

Sinds december 2013 zijn een aantal nieuwe medewerkers Ter Heide komen versterken. De volgende personen heten we dan ook van harte welkom in onze organisatie:

**Anneleen De Becker**  
**Annemie Duerinck**  
**Bert Dorissen**  
**Elke Naome**  
**Gerrit Vanderstraeten**  
**Goele Dalemans**  
**Jean Tempels**  
**Kris Gielen**  
**Liesbeth Meekers**  
**Linda Imbrechts**  
**Siri Sioulants**  
**Viviane Wijsmans**  
**Sara Lieben**

zorgcoördinator  
leefgroepmedewerker  
leefgroepmedewerker  
leefgroepmedewerker  
verantwoordelijke HR-data  
leefgroepmedewerker  
medewerker grootkeuken  
medewerker grootkeuken  
medewerker onderhoud  
ergotherapeut  
leefgroepmedewerker  
medewerker onderhoud  
maatschappelijk werker

Meers 3, Borgloon  
Meers 3, Borgloon  
Huis 8, Genk  
Meers 3, Borgloon  
Genk  
Meers 3, Borgloon  
Tongeren  
Genk  
Tongeren  
Meers 3, Borgloon  
Meers 3, Borgloon  
Tongeren  
Linde en Eik, Zonhoven

## Heuvel zoekt knopen!

**Woonbuurt Heuvel is op zoek naar knopen in alle maten, kleuren en vormen, waar de bewoners leuke dingen mee kunnen knutselen.**  
**Heb je knopen teveel, bezorg deze aan het onthaal van Genk t.a.v. Patsy Haex, leefgropencoördinator van woonbuurt Heuvel.**





## Willy Dylst, bewoner woning 40, campus Zonhoven

**Willy, een afscheidswoord voor je schrijven was een dankbaar gegeven omdat je ons zo vaak hebt doen glimlachen. Je innemende persoonlijkheid, schalkse opmerkingen en uitgesproken lach, vermengd met onrust en altijd een tikkeltje spanning, maakte dat je niet alleen door iedereen gekend maar ook geliefd was.**



1 mei 1949  
24 december 2013

Je verjaardag op 1 mei is nooit onopgemerkt voorbij gegaan. Je was die dag immers altijd in de waan dat gans Genk die samen met je vierde.

Je was de beste onbetaalde ambassadeur die Ford zich ooit had kunnen dromen. Je leefde en ademde gewoon Ford en als de personeelsleden met een ander merk reden noemde je dat steevast "Prul".

Je was ook één van de vaste deelnemers als we naar een of andere sportdag gingen. Niet zozeer omwille van je geweldige sportieve kwaliteiten maar wel vanwege je aanstekelijk enthousiasme. Als keeper koos je daardoor altijd een hoek vooraleer de bal nog maar getrapt was.

Je hebt honderden keren de living en het terras van woning 40 geborsteld met een plichtsbewustzijn en verbetering waaraan wij allen nog een voorbeeld kunnen nemen. Je mocht daarbij niet gehinderd worden of je keerde ons letterlijk buiten.

Wanneer maandagmorgen het programmabord gemaakt werd met

afbeeldingen van de taakjes en activiteiten schoten je armen laaiend enthousiast de lucht in als de grote wandeling naar dat verre Bokrijk geprogrammeerd werd. Na een zware tocht volgde immers altijd de ultieme beloning, een koffie.

Je was een onvoorwaardelijke supporter van Racing Genk maar spaarde ook zeker je kritiek niet na een mindere prestatie. En dus had je de laatste weken wel heel wat stof.

Je kon weken erna nog genieten van de sfeer en de ambiance tijdens de jaarlijkse najaarsvakantie bij Broeder Guido. De begeleiders kregen van jouw dan allerlei koosnaampjes zoals oma, bomma, pastoor en schoolmeester.

Je was zo vaak vertederend wanneer we je iets vroegen en je antwoordde met "Omdat jij het zijt".

De manier waarop je opging in heel het Sinterklaasgebeuren was vaak aandoenlijk. Je kon ook zo smakelijk verlegen gniffelen wanneer we je weer eens plaagden met een foto uit een braaf zogenaamd vrouw-onvriendelijk tijdschrift.

Een bestelling opnemen voor jou was overbodig want je at toch altijd een croque-monsieur met een koffietje daarbij.

Je wist ook alles en honderduit te vertellen. Je tranen konden over je gelaat rollen van het lachen als je samen met je kameraden weer eens een onnavolgbare kwinkslag uitgedeeld had. Eén van je lijfspreuken was "met de vrouwen niets dan last". Met twee zussen en zes begeleiders was je dan ook een echte ervarings-

deskundige...

Je was blij als een kind als je zussen je kwamen halen om binnen hun gezin in weekend te gaan en een spraakwaterval als je weer terug kwam. En steeds volgde dan die stereotiepe zin: Aldi geweest, bomvolle kar, voetbal Genk, veel volk jong en feestje...

Maar bovenal was je iemand die voortdurend met je ogen zocht naar bevestiging, vertrouwen en voorspelbaarheid. Die vond je bij je zussen en de begeleidsters in Ter Heide in de wijze waarop ze met je omgingen en alles voor je organiseerden. Het was alsof je dit beseftte en je hebt dat dan ook, anders dan de meeste bewoners het bij ons kunnen doen, uitgedrukt door ontelbare keren "Bedankt-hé" te zeggen.

Willy als je op de home-trainer fietste was je sinds 1986 steeds op weg naar Mexico. Maar je bent er niet geraakt. Op Kerstavond stopte je ineens maar we zijn er zeker van dat je het volgende WK vanuit een plaatsje op de eerste rij zult mogen ervaren.

Op onze beurt zeggen wij allen: bedankt-hé voor alles wat jij ons gegeven hebt... Bedankt-hé.



## Jo Vranckx, bewoner Berk 2, Zonhoven

**Lieve Jo, je was in de fleur van je leven. Onbezorgd, vol plannen en uitdagingen. Uitstekend student, vele vrienden maar ook en vooral, populair bij de meisjes. En dan, in 1976, sloeg het noodlot toe. Een zwaar verkeersongeval veranderde vanaf toen je leven en dat van je hele familie.**



7 januari 1958  
4 maart 2014

Van het ene moment op het andere moesten dromen worden bijgesteld. Alle aandacht ging in eerste instantie uit naar overleven en vervolgens naar revalideren. En je was sterk Jo, een vechtertje.

Na je periode van revalidatie werd je met open armen ontvangen in Ter Heide.

Eerst Berk 1, vervolgens Spar 2 om uiteindelijk je definitieve thuis in Berk 2 te vinden.

En een thuis was het, een bijzonder warme thuis. Zeker als je familie op bezoek kwam. Altijd een aangenaam moment waar wij als begeleiders altijd een goed gevoel aan overhielden. De complimenten voor onze goede zorgen en luisterend oor hebben wij altijd van harte weten te appreciëren.

Maar ook het medeleven en diepe verbondenheid tussen de ouders en families in onze leefgroep was een beetje uniek in Ter Heide.

Ouders van een kind met NAH voelen elkaar aan. Zij waren er ook voor

elkaar bij moeilijke momenten. En die zijn er beslist geweest en zullen er ook nog zijn, ook na het afscheid.

Maar voor ons was Jo vooral de ge-nieter.

Toen het nog kon, een fris pintje of, waarom ook niet, een lekkere trap-pist.

Je goede smaak bij het aanschouwen van al dat vrouwelijk schoon.

Een kort rokje en een mooie decolleté zorgden voor een tevreden grijns op je gezicht.

Was het daarom dat wij zoveel volk over de vloer kregen? Collega's, die vroeger voor je gezorgd hebben, sprongen regelmatig binnen voor "een klapke met hunne Jo".

Je humeur was voor ons een barometer. Meestal goedgezind, maar soms stond je gezicht op onweer. Je liet goed merken hoe je je voelde.

En je was er ook altijd graag bij. De campusactiviteiten, buiten op het gras, met veel volk en ambiance was

uw ding.

En dan, enkele weken geleden, kregen we het slechte nieuws te horen. Uitgerekend onze Jo. Zelden of nooit ziek. Van sterke jongen naar sterke man.

De vergelijking met papa was onmiskenbaar.

De familie als hecht blok aan zijn ziekbed en voor ons een steun. In eenvoud, met veel respect voor Jo en voor ons. En dankbaar, o zo dankbaar naar ons als directe begeleiders en naar Ter Heide in het algemeen.

En dit doet ons goed beste familie. Hiervoor zijn wij op onze beurt dankbaar.

Lieve Jo,

We zullen even moeten wennen.

De lege kamer, het gezwans, je aanstekelijke lach

Slaap zacht en doe de groeten aan papa.

Team Berk 2





## Nedim Emanet, bewoner Berk 2, campus Zonhoven

Lieve Nedim, niemand van ons had die woensdag op kamp in Home Fabiola ook maar enig vermoeden dat jij zo ziek was. Het was dan ook schrikken toen we vernamen dat je in het ziekenhuis zou blijven en niet meer naar Berk 2 zou terug komen.



9 december 1973  
8 maart 2014

Opnieuw moesten we afscheid nemen van één van onze bewoners in amper een week.

De gedachte dat je liefdevol omringd was door je familie verzachtte ons verdriet. En dan, zoals zo vaak, kwamen de herinneringen naar boven.

Mooie herinneringen, grappige herinneringen.

Nedim, een bink van een kerel met een bijzonder hoog "beertje Colargol-gehalte", kon onze harten beroeren. Met zijn grote mooie ogen nodigde hij ons uit om mee te gaan in zijn favoriete bezigheden en dat was vooral lachen en plezier maken.

Als iets ons niet lukte kon Nedim hier hilarisch op reageren. Hij kon hier zodanig om lachen dat zijn hele lichaam er van schudde. Hierdoor werden wij vaak geconfronteerd met onze eigen kleinzieligheid. Nedim die ons een spiegel voor

hield en ons terug bracht tot de essentie.

Want ooit had Nedim grootse plannen.

Als kind wou hij politieagent worden. Nochtans was hij toen al een eerste-klas deugniet, maar dat vond hij geen bezwaar. "Koken" was ook één van zijn lievelingsactiviteiten. Daarom is het ook niet vreemd dat dit voor ons zo herkenbaar was.

Herkenbaar, inderdaad, want ooit was Nedim een vrolijk kind met mooie dromen.

Rond zijn 14<sup>de</sup> begon het fout te lopen. Een progressieve ziekte deed hem uiteindelijk in een rolstoel belanden.

Op 3 maart 2008 werd Nedim bij ons in Berk 2 opgenomen. Hij was toen 35 jaar en verbleef voordien al verschillende jaren in het dagcentrum "Het klavertje".

Naast het dagcentrum werd Nedim thuis opgevangen door zijn familie. Zijn zus Yeter had een bijzondere band met haar broer.

Zij wist ons ook veel te vertellen over

Nedim.

Zijn guitigheid en zijn interesses. Fietssen, wandelen, naar de cinema gaan. Dat zijn interesse ook naar het vrouwelijk schoon ging hebben we zelf mogen ervaren. Jong en blond hadden zijn voorkeur en dit was duidelijk te merken.

Als de familie op bezoek kwam en er werd Turks gepraat voelde Nedim zich echt in zijn nopjes.

De zuiderse innerlijke warmte was dan meteen voelbaar en maakte het ons gemakkelijk om te streven naar die "warme thuis" voor bewoners, ouders en familie.

Lieve Nedim, we zullen jou en je familie dan ook erg missen. Namens al je vrienden van de Berk en al diegenen die mochten genieten van jouw mooie ogen en charmes, wensen wij je rust en vrede.

We zullen je nooit vergeten.

Team Berk 2





## Woordje van de redactieraad

Vanwege de redactieraad danken we allen voor de artikels, foto's, persoonlijke verhalen en ervaringen die we voor deze eerste editie van Ter Heide nieuws 2014 ontvingen.

Dankzij jullie inbreng slagen we er steeds opnieuw in om een beeld van het reilen en zeilen binnen Ter Heide weer te geven.

Mogen we jullie er nogmaals op

attent maken dat de inhoud van het magazine ongeveer een maand voor druk moet klaar zijn en we jullie bijdrage dus tijdig dienen te ontvangen.

De deadline voor de juni-editie is vastgelegd op 15 mei 2014.

Bijdragen kunnen via verschillende wegen bij de leden van de redactieraad terechtkomen. (met voorkeur van een getypte versie, via mailverkeer)

Dit kan via de afgevaardigde van de campus:

**Genk:** [lieve.vandersmissen@terheide.be](mailto:lieve.vandersmissen@terheide.be)

**Zonhoven:** [tony.antheunis@terheide.be](mailto:tony.antheunis@terheide.be)

**Borgloon:** [cynthia.gilissen@terheide.be](mailto:cynthia.gilissen@terheide.be)

**Tongeren:** [guido.massonnet@terheide.be](mailto:guido.massonnet@terheide.be)

Vragen, opmerkingen, reacties, suggesties en artikels kunnen worden bezorgd aan:

[hilde.kubben@terheide.be](mailto:hilde.kubben@terheide.be)



### COLOFON

#### Ter Heide nieuws

nummer 1, 2014, verschijnt 4 maal per jaar

#### Redactieraad:

Hilde Kubben,  
Nicole Vanempen, Tony Antheunis,  
Cynthia Gilissen, Isabelle Saint-Georges,  
Guido Massonnet en Lieve Vandersmissen

#### Grafische vormgeving:

Gert Vos & Bart Hiemeleers (Gezel)

#### Verantwoordelijke uitgever:

Lieve Vandersmissen, Klotstraat 125, 3600 Genk

Kantoor afgifte: Hasselt 1 B-789

#### Ter Heide campus Genk

Klotstraat 125, 3600 Genk  
Tel. 089 32 39 30, Fax. 089 30 62 50

#### Ter Heide campus Zonhoven

Jacob Lenaertsstraat 33, 3520 Zonhoven  
Tel. 011 81 94 00

#### Ter Heide campus Brikhof

Brikhof 68, 3840 Borgloon  
Tel. 012 26 08 50, Fax. 012 74 52

#### Ter Heide campus Henisberg

Baversstraat 32, 3700 Tongeren  
Tel. 012 39 83 80, Fax. 012 39 83 99

[www.terheide.be](http://www.terheide.be) [info@terheide.be](mailto:info@terheide.be)



# Ter Heide

WAAR IEDEREEN BIJZONDER IS

## Activiteitenkalender

Carnavalstoet Genk/Zonhoven: 4 april

Heilig Vormsel: 26 april

Bloesemtocht Tongeren: 26 april

Ter Heide Happening: 10 en 11 mei

Meylandt Viswedstrijd: 5 juni

Fietssponsortocht De Jokers naar Rocamadour: 12-24 juni

Zomerfeest, campus Tongeren: 29 juni

Everts & Friends: 21 juli

Pegasus Ruitertornooi: 3 augustus

Bekkevoortse Truckers: 9 augustus

Gotemse stratenloop: 24 augustus

