

Wonen en Werken voor personen met Autisme v.z.w.

De Okkernoot



Vollezele, januari 2019

Nieuwsbrief nr. 59

Beste lezer,

Hopelijk heeft u een schitterende overgang van oud naar nieuw beleefd, waarbij u kon stilstaan bij mooie herinneringen en volop nieuwe plannen kon maken.

Ook wij hebben gevierd, nagedacht over wat voorbij is en streven naar een fantastisch 2019!

Een nieuw jaar betekent allerm minst dat we alles achter ons laten. Integendeel, we hebben weer veel gerealiseerd waar we nu verder kunnen in groeien. We hebben volop ingezet op sport en beweging en willen deze levenslustige houding verder waarmaken. Ook als onze cliënten ouder worden, willen we hier de nodige aandacht aan schenken en vooral de nodige ondersteuning blijven bieden. Aangezien de diagnose ASS nog niet zo lang bestaat, is er weinig ervaring rond ouder wordende personen met ASS. Daarom vonden we 'Ouder worden en ASS, een uitdaging!' een ideaal jaarthema voor 2019.

Daarnaast hebben we het stationsgebouw in Herne gekocht. Dit is een ideale plaats om treinreizigers een kopje koffie en een lekker broodje aan te bieden. Onze cliënten zouden daarin een fijne rol kunnen opnemen. Ook personen met een beperking houden ervan anderen blij te maken. Wij kijken er naar uit om deze dagbesteding voor onze cliënten - die een meerwaarde voor de treinreizigers, burens, wandelaars en fietsers zal zijn - vorm te geven.



De pastorie bruist van leven!

Op 21 augustus 2017 startte de leefgroep van de pastorie. Sinds een half jaar zijn alle acht kamers nu bezet. Het duurde wel een tijdje vooraleer het zover was. Niet dat begeleiding het daarom zo makkelijk had toen er nog maar vier cliënten waren... Een kleine groep brengt immers een andere focus op gedrag en verschillen tussen mensen. Het eerste jaar was bijzonder boeiend. Iemand vertrok, al snel kwamen er anderen bij. Vier van de acht cliënten vertrokken uit de nieuwbouw en namen hun intrek in de pastorie. Tot onze verrassing had geen van hen problemen met de kamers waar geen aparte sanitaire cel voorzien is. Het gebouw, dat historisch beschermd is, kent dan ook andere charmes. Er heerst een heel aparte sfeer, een beetje statig en toch huiselijk.

Na een jaar bruisende werking vond iedereen wel dat het tijd was voor een feestje. Medewerkers en cliënten beslisten om een BBQ te organiseren. Er werden heerlijke slaatjes gemaakt, Wendy zorgde voor fantastische inkopen aan de scherpste prijs, iedereen hielp met blij gemoed. Begeleiding en cliënten genoten van het eten en de harmonie, de sfeer was geweldig!

De zon scheen niet, toch zag iedereen er stralend uit!



Er was veel tijd nodig geweest om alle hapjes te bereiden, ze verorberden daarentegen...



Nog een flesje ontkurken, dat doet lachen!



Ook aan de vegetariërs werd gedacht tijdens de BBQ.

Ouder worden en ASS, een uitdaging!

Autisme duurt een leven lang, en de meeste mensen met ASS zijn volwassen. Tot nu toe heeft het meeste onderzoek bij kinderen plaatsgevonden en was er nauwelijks onderzoek naar de effecten van ouder worden bij ASS. Vergrijzing bij ASS brengt niet alleen de specifieke uitdagingen van autisme – communicatie, sociale interactie, sensorische aspecten – met zich mee, maar ook de sociale, lichamelijke en psychische gezondheidskwesaties die iedereen ervaart bij het ouder worden. De meeste cliënten van De Okkernoot zijn eerder jong, maar wij willen ons nu reeds buigen over de toekomst. Iedereen weet dat een gezonde levensstijl met aandacht voor evenwichtige voeding en lichaamsbeweging een zeer positieve invloed heeft op het algemeen welbevinden én op het verouderingsproces. Hersenveroudering kan vertraagd worden door intensieve braintraining. Omdat het plannen en uitvoeren voor personen met ASS zeer moeilijk is, hebben wij de taak hen te helpen bij het stimuleren en organiseren van deze factoren (voeding, beweging, oefenen cognitieve functies). Tegelijkertijd moeten we extra inzetten op motivatie bij onze cliënten door concrete voorstellen zo aangepast en attractief mogelijk te maken. We moeten ook rekening houden met de gevoeligheid voor druk en drukte. Het jaarthema van 2018 liet echter zien dat we heel veel kunnen bereiken mits een goed geplande opbouw en een enthousiaste houding die besmettelijk is!

Aankoop station Herne

Onlangs kocht De Okkernoot het stationsgebouw te Herne aan om zo op een afzonderlijke locatie een bijkomend aanbod te creëren voor onze cliënten Rechtstreeks Toegankelijke Hulp (RTH) / Persoonsvolgend Budget (PVB). Dit zou een ontmoetingsplaats kunnen worden voor personen met en zonder beperking! Onze cliënten zouden veel kunnen betekenen voor de reiziger, de wandelaar, de fietser die daar langs komt. We denken er immers aan om hier een gezellig koffiehuisje te maken waar ook een lekker stuk taart kan worden verorberd. Eventueel zouden we ook zelfgemaakte producten kunnen verkopen, zoals yoghurt, confituur, vlierbloesemsiroop, enz. De site in de buurt zal fors uitbreiden met woonentiteiten, ook deze nieuwe buurtbewoners zullen we welkom heten. Zo hebben we eindelijk ons eigen buitenshuis 'werkstation' dat goed bereikbaar is, en een heus uithangbord betekent voor het aantrekken van cliënteel en sympathisanten. Heb je zelf een interessant idee om dit gebouw en omgeving extra glans te geven? Aarzel dan niet om een mailtje te sturen naar stationherne@de-okkernoot.be.

Afscheid van een geliefde vrijwilliger

Iedereen weet het wel, onze vrijwilligers zijn onbetaalbaar en onmisbaar in onze werking. Op woensdag 20 november hebben we afscheid genomen van Chris, die zich gedurende vele jaren als polyvalent vrijwilliger heeft ingezet en uiteindelijk besloten heeft om zijn engagement bij ons te beëindigen. Chris is nog conciërge geweest in Halle, en heeft ontelbare wandelingen en fietstochten begeleid. Chris had een onbevangen kijk op onze cliënten en benaderde hen als gelijkwaardige companions, heel open en vriendschappelijk. Chris had een speciale band met velen en was erg graag gezien. Vorig jaar had hij ook nog de uitstap voor het beleidsteam georganiseerd. We dragen Chris voor altijd in ons hart en zullen zijn enthousiaste inbreng nooit vergeten.



Ons zomerterras

We hadden een hete zomer. Een zomer waarbij zelfs de grootste chloorhater begon te verlangen naar een verfrissende sprong in een zwembad. Bij momenten leek het zelfs alsof onze hersenen smolten van de hitte. En toch... ons zomerterras dat slechts één keer per maand open is tijdens de zomermaanden, kon enkele keren niet plaatsvinden door regenweer. Wanneer het zomerterras dan wel toegankelijk was voor burens, familie, vrienden en sympathisanten, was het een groot succes. Er heerste een ware feeststemming. In een mum van tijd waren alle heerlijke zelfgemaakte cakes en taartjes op. Ook de zelfgemaakte limonade met aardbeien en blauwe bessen viel erg in de smaak. Familie van cliënten en medewerkers, vele vrijwilligers, en leefgroepen van Vollezele en Halle kwamen op bezoek. In een ongedwongen sfeer kon iedereen wat bijpraten. De Okkernoot op zijn best!



Sfeerbeeld – foto genomen vanop de tweede verdieping van de pastorie



We hadden drie keer zoveel taarten moeten bakken!



Matthias vindt het een hele eer om de kassa te mogen beheren.

Op zoek... naar gasvuur, potten en pannen

Heeft u onlangs uw keuken vernieuwd?

Misschien kunt u ons dan helpen!

We zijn immers op zoek naar drie kookvuren op gas (tafelmodel).

We zijn ook op zoek naar potten en pannen voor inductievuur.

U kunt contact opnemen met info@de-okkernoot.be of bellen op 054/56 74 53.

Jaarlijkse rommelmarkt



In een prettig nazomerweertje mochten we onze jaarlijkse rommelmarkt houden. We zagen onze cliënten veranderen in bewaakte marktkramers die na wikken en wegen een voorgestelde prijs accepteerden of afwezen. Wat waren we verbaasd om die zelfbewuste en aangenaam assertieve houding te zien. Talenten om handel te drijven werden bij sommigen duidelijk zichtbaar. De verkochte spullen brachten geld in het laatje en meer klaarheid in de kamers. En ook de passanten zagen we tevreden vertrekken met hun aankopen.

Sportieve dropping voor onze bewoners



Sommige van onze begeleiders volgen nog een opleiding 'orthopedagogie'. Hetgeen ze theoretisch verworven hebben, kunnen ze verwerken in hunagogisch handelen en het activiteiten-

aanbod. Zo wilde Angelique een sportdag op maat uittekenen, boeiend en laagdrempelig tegelijkertijd. Angelique organiseerde daarom op 26 september een dropping. Onze cliënten werden geblinddoekt naar een geheime plek gevoerd. Begeleiders en cliënten moesten samen allerlei originele opdrachten uitvoeren om de juiste weg terug te vinden. Het werd een heerlijke dag met veel verrassingen en gelach. Deze foto getuigt van de hartelijke en zotte sfeer!

En ja, natuurlijk doen we verder!

Op dit ogenblik doen we vele bewegings- en sportactiviteiten.

Wandelen en zwemmen staat in elke leefgroep op het week-schema. Een wandeling met hond of cafébezoek na een wandeling kan de activiteit interessanter maken. Sommige bewoners zijn lid van een sportclub. Zwerfvuil ophalen kan je misschien niet echt een sport noemen, maar vraagt toch wat beweging. Enkele bewoners zijn wel gemotiveerd voor een start-to-walk of start-to-run. Het vooruitzicht op een 'echte wedstrijd' kan onvermoed doorzettingsvermogen naar boven halen.

Terwijl we met bewoners lopen, wandelen, zwemmen of voetballen, is er een positief contact. In openlucht bewegen kan extra ontspannend zijn. Onze doelgroep heeft er vooral nood aan om samen iets te doen. Alleen komen ze er niet toe. En verveling brengt vervelend gedrag teweeg.

Ons enthousiasme kan daartegen wonderen verrichten. Natuurlijk weten we allemaal dat we autismevriendelijk moeten zijn en dat is: duidelijkheid en voorspelbaarheid bieden (wat, wanneer, waar, met wie, hoe).

Starten met kleine stapjes en wekelijks volhouden zijn belangrijker dan één groot evenement. Omdat het werk van een begeleider zoveel omvat, denken we dat het zinvol zou zijn indien we bewegings- of sportvrijwilligers zouden hebben die kunnen helpen. Je hoort ons al komen: **heb je zelf interesse om wekelijks ongeveer 45 minuten tijd te maken om met één of enkele bewoners te sporten, of ken je iemand die dat graag zou doen? Geef dan zeker een seintje aan Sofie, Riet of Lia (zie verder in deze nieuwsbrief).**

Ons personeelsfeest op 20 oktober 2018

Naar goede gewoonte hebben we altijd een thema voor het personeelsfeest. Dit jaar kozen we voor het wilde Westen. We stapten even uit onze professionele rol en werden iemand anders. Alle medewerkers van Vollezele, Halle en Denderwindeke konden zich volop uitleven in een geweldig feest. Iedereen had op voorhand geschikte kledij uitgezocht en uiteraard mochten passende attributen, zoals hoeden, pistolen, lasso's enz. niet ontbreken. Ons feestcomité had weer fantastisch werk geleverd. Het werd een feest om nooit te vergeten!



Dit zijn dus geen actrices, maar onze medewerkers!

Een vrolijke bende uit Vollezele



Een dolle bende uit Halle

Natuurlijk hadden onze leefgroepen ook begeleiding nodig. En wat dacht u, dat het daar niet gezellig was? In deze leefgroep werd een filmavond georganiseerd waarbij er heel wat gelachen en gesmuld werd.



Geven en nemen

Gevoel volgt gedrag. Als onze cliënten zinvol kunnen bezig zijn en nuttig werk verrichten, zal dit een positieve impact hebben op hun welbevinden. Als onze cliënten zich goed voelen, zal dit bovendien positieve effecten hebben op vlak van cognitie, aandacht en flexibiliteit. We zijn ervan overtuigd dat bijna iedereen een functie kan vervullen in de maatschappij. Mogelijk zijn aanpassingen nodig, en uiteraard is het bieden van structuur, duidelijkheid en voorspelbaarheid voor onze doelgroep onmisbaar. Onzekerheid en angst kan een obstakel vormen om een bepaalde taak uit te voeren, om iets te ondernemen... Maar onze begeleiders vinden hier doorgaans een oplossing voor.

Denkt u aan een bepaalde activiteit die cliënten van De Okkernoot zouden kunnen opnemen om meer samenwerking met de buurt te krijgen?

Of heeft u interesse om onze cliënten te helpen en wilt u bij ons vrijwilliger worden (voor activiteiten, sport, vervoer...), dan kan u contact opnemen met Sofie De Wit (sofie@de-okkernoot.be => voor Vollezele), met Riet Werelds (riet@de-okkernoot.be => voor Denderwindeke) of met Lia Defrijn (lia@de-okkernoot.be => Halle).

De Barbarian Run – een fantastisch brouwsel van sport, teamwerk en heel veel plezier!

Annelore en Griet vonden dat de medewerkers van De Okkernoot wel eens het goede voorbeeld mochten geven rond dat 'sportief zijn', ons jaarthema van 2018. En daarom stelden zij voor om deel te nemen aan de Barbarian Run. Al gauw begon het bij velen te kriebelen. Na de inschrijving werden sommigen van ons ook wel een beetje bang: weinig conditie, niet snel kunnen lopen, een slechte lichaamscoördinatie... Helaas moesten enkelen afhaken: een heupblessure, een familiefeest, buikgriep... Gelukkig vonden we nog enkele vervangers. De ochtend zelf voelde frisjes aan met een temperatuur van net boven het nulpunt. Negen Okkernootse barbaren betraden de wachtende arena. We vonden het héél spannend, maar voelden ons sterk gesteund door onze supporters aan de zijlijn. Good Luck was het eerste obstakel, een driemetershoge muur waar we moesten overklommen. Goed teamwerk en vertrouwen in elkaar maakte dat iedereen er in een mum van tijd over geraakte. We klommen, klauterden, bedachten strategieën, speelden, lachten, en ploeterden door modder en zand. Als kers op de taart mochten we na het laatste obstakel – een steile wand te beklimmen op een strak opgespannen net – op een gigantische glijbaan plaatsnemen die ons in het water liet plonzen! Reken maar dat we volgend jaar opnieuw deelnemen!



Net voor de start, met onze spiksplinternieuwe en nog properere t-shirts!

AANDUIDEN IN AGENDA OF KALENDER!

Pannenkoekenfestijn op 17 februari 2019

Op zondag 17 februari 2019 organiseren wij opnieuw ons pannenkoeken- en wafelfestijn te Vollezele. Kom even langs en geniet van onze hartverwarmende wafels en pannenkoeken. Bovendien is er dit jaar een vernieuwde keuze aan lekkernijen en dranken aan de koffiebar. Wij zijn blij dat u ons steunt!



Hoeverrestaurant op 24 en 25 augustus 2019

Het lijkt nog ver, en toch... Op 24 en 25 augustus 2019 houden wij ons hoeverrestaurant in Vollezele. Het aanbod kunnen we met trots 'verfijnd, gezond en smaakvol' noemen. Kom dus zeker langs! Ook heeft u dan de kans om diverse zelfgemaakte producten – op ambachtelijke wijze vervaardigd – te kopen.

Giften en legaten

Giften zijn een rechtstreekse bijdrage aan de uitbouw van onze werking en helpen mee het eigen aandeel in onze nieuwbouw te bekostigen. De Okkernoot reikt voor uw giften vanaf € 40 een fiscaal attest uit. Giften doet u door overschrijving op rekening BE53 0682 2552 7653 (BIC : GKCCBEBB) van Wonen en Werken voor personen met Autisme (WWA) met de vermelding "gift". Voor giften in 2018 krijgt u een fiscaal attest in februari 2019. Indien uw gegevens bij de bank niet uw volledige naam of adres bevatten, vul dit dan aan bij de mededeling. Het attest wordt steeds gemaakt op naam van degene die de overschrijving doet. Een deel van je nalatenschap bestemmen voor De Okkernoot, kan voordelig zijn voor je wettelijke erfgenamen. Dit is zeker het geval als de verwantschapsgraad van je erfgenamen de eerste of tweede graad overstijgt. Meer info bij Pat Hamelrijck op pat@de-okkernoot.be of via onze website

Deze nieuwsbrief digitaal ?

Hebt u een e-mailadres, dan kunt u deze nieuwsbrief per e-mail ontvangen. U helpt er ons postzegels mee uit te sparen.
AANMELDEN : zend een mailtje met uw naam en adres en de vermelding "nieuwsbrief graag per mail" naar info@de-okkernoot.be.
Uw (post)adres helpt ons uw juiste gegevens te beheren. U ontvangt tot afmelding deze nieuwsbrief op uw e-mailadres. Uw e-mailadres blijft een communicatielijn tussen De Okkernoot en uzelf; derden krijgen het niet te zien.
AFMELDEN : zend een mailtje met uw naam en adres en de vermelding "nieuwsbrief graag per gewone post".

Reacties

Met uw reacties op deze nieuwsbrief, ideeën, vragen naar informatie, ... kunt u terecht in De Okkernoot, Repingestraat 12, 1570 Vollezele, telefoon: 054 56 74 53, e-mail : info@de-okkernoot.be. Wenst u deze nieuwsbrief niet meer te ontvangen, bent u verhuisd of is de bestemming overleden: meld dit a.u.b. op het hierboven genoemde telefoonnummer of e-mailadres.