

ENERGIEKRANT

WWW.EXALTA.BE

#EENMALIGE EDITIE | FEBRUARI 2023



VOORWOORD DOOR ALGEMEEN DIRECTEUR WOUTER SONNEVILLE

WARM ONTHAAL

Een eerste indruk vergeet je nooit ...

De eerste indruk als cliënt, mantelzorger of buitenstaander van onze werking gebeurt vaak in een gesprek met een medewerker of vrijwilliger van Exalta vzw. Het kan gaan over een ontmoeting in de gang of de cafetaria. Maar meestal gebeurt die kennismaking aan het onthaal van het woonzorgcentrum. De mensen die onze onthalen bemannen, vervullen dan ook een sleutelfunctie. Ze zijn letterlijk en figuurlijk 'de gezichten van Exalta'.

De 'warmte' die we binnen onze wooncentra zo belangrijk vinden, willen we graag vertalen in gastvrijheid. Wie bij ons binnenkomt, of het in levende lijve is of via de telefoon, willen we altijd vriendelijk begroeten en warm onthalen.

In tijden van energiecrisis en hoge prijzen is 'warmte' een duurzaam goed geworden. Naast 'het warm hebben' willen we eveneens aandacht besteden aan andere vormen van 'warmte'. Bewust energieverbruik is dus ook warmte geven aan elkaar en draait niet enkel om besparen. Het is bewust investeren in die warmte die we elkaar kunnen geven.

Geniet van deze warme Energiekrant!

#IKTREKHETMEAN

Steeds meer mensen, ook in Exalta vzw, zetten zich in voor een bewust energieverbruik en gezonder klimaat. En dat mag gezien worden!

Daarom doen we mee aan de 'Ik trek het mij aan'-campagne of #iktrekhetmijaan. Deze nieuwe campagne van de Vlaamse Overheid zet van 9 tot 19 februari 2023 klimaatacties van organisaties, bedrijven en scholen in de kijker.

Naar aanleiding van deze nieuwe stimulans staat Exalta vzw stil bij de mogelijkheden die we zelf over de huizen heen realiseren. Samen verSTERKen we elkaar, ook op vlak van een bewuste omgang met energie. Dit gebeurt uiteraard enkel mét aandacht en respect voor het comfort en welzijn van jou als cliënt, want JIJ telt in alles wat we doen.

Met deze Energiekrant willen we aantonen dat iedereen kan helpen bij bewust omgaan met energie. We lichten in elk van de huizen een initiatief toe.

Exalta vzw kan, samen met alle medewerkers, cliënten, mantelzorgers en vrijwilligers over de wooncentra heen, ervoor zorgen dat bewust energieverbruik hand in hand gaat met de creatie van een gezond en duurzaam leefklimaat voor alle cliënten.

Het zijn kleine acties mét impact voor mens en milieu, mét impact op eigen leefgewoontes en mét een blik op de toekomst.



WOLLEN GNOOM

In december maakten we gnomen van wol in het centrum voor dagverzorging 't Park in Exalta | Morgenster.

Een gnom, ook wel Nisser of Tomte genoemd, is een aardgeest die volgens de overlevering de beschermer is van de boerderij en alle gebouwen die er op het boerenerf staan. Deze kabouter woont vaak in de keuken, de bijkeuken of in een stal en zorgt ervoor dat de mensen en dieren op de boerderij veilig zijn.

Ze hebben een grote warme muts en een lange baard, zo hebben ze het lekker warm in het hoge Noorden (waar ze vandaan komen).

Nu staan ze in het centrum voor dagverzorging en zorgen er elke dag voor warmte en gezelligheid.



BEWEGEN = ENERGIE

LEVEN IS BEWEGEN, OOK IN EXALTA VZW!

Bewegen heeft veel voordelen. Het zorgt voor een vertraging van het verouderingsproces, minder grote zorgvragen en meer mobiliteit. Bewegen geeft je immers nieuwe energie, energie waardoor je lichaam en geest het spontaan warmer krijgen.

We geven enkele handvaten mee om het bewegen in het dagelijkse wonen en leven een boost te geven. Van bij het krieken van de dag tot het vallen van de avond, streven we naar meer lichamelijke en mentale energie voor een graadje minder energie op de thermometer.

Actief in huis

Op diverse plaatsen verschijnt binnenkort deze beweegposter om jou aan te zetten om, samen met je bezoeker(s) of medecliënten, actief te zijn en te bewegen. Op de poster staan toegankelijke oefeningen om doorheen de dag te oefenen. Je kan voortdurend kansen grijpen om meer te bewegen. Je leest hiernaast enkele voorbeelden.



Goeiemorgen! Zet de radio aan en word rustig wakker met muziek. Op de muzikale tonen kan je jezelf opwarmen om op te staan en je lichaam aan te zetten tot bewegen.

De was en de plas! Na het opstaan, maak jij je zoveel als mogelijk zelf klaar. Handelingen die je bij het wassen en kleden zelf kan uitvoeren, worden gestimuleerd of met hulp van een medewerker samen gedaan.

Smakelijk! Maaltijden zijn een sociaal gebeuren, daarom motiveren we jou om van je stoel op te staan en je voor elke maaltijd naar de leefruimte te bewegen.

Doe je mee? Eens je vertrouwd bent met de verplaatsing naar de leefruimte en de vele warme sociale contacten, zal de stap kleiner worden om bij de gezamenlijke (beweeg-) activiteiten aan te sluiten. Ook de stap om met bezoekers de cafetaria op te zoeken, wordt kleiner.

Samen bewegen voelt goed, geeft warmte, voorkomt ziektes, stimuleert de hersenen, ... Bewegen geeft jou zoveel voordelen!

TIP: Bij deze beweegposter raden we aan om **altijd veilig schoeisel** te dragen om uitglijden of vallen te vermijden.
ADVIES NODIG? Vraag raad of ondersteuning aan de kinesist.

HARTVERWARMERS

In woonzorgcentrum Exalta | Sint-Vincentius zijn er HARTVERWARMERS op pad. Deze hartverwarmers zijn medewerkers die acties uitwerken om extra zorg te dragen voor collega-medewerkers. Zij staan mee garant voor een warme werkomgeving, met enerzijds aandacht voor kleine gelukjes en anderzijds de hartjes onder ieders riem te steken. Op 9 februari is het dikketruëndag. Dan bieden zij elke medewerker een zakje minute soep aan, want een kopje hete soep verwarmt ieders hart onder een dikke trui!



EEN WARME VALENTIJN

We omringen ons door allen die ons warmte en energie geven.
We verdwalen in onze gedachten en de liefste mensen in ons leven.
We duiken gezellig onder een fleec'ke en geven die verwarming een draai.
We tetteren bij gedimde lichten, zo is de dag nooit saai.

Guido Gezellig
gedicht vanuit Exalta | Sint-Jozef om Valentijn te vieren



BEWUSTE HUISGEBRUIKEN

We geven graag enkele 'huisgebruiken' mee in Exalta vzw die een grote meerwaarde zijn in het bewust omgaan met energie. We rekenen ook op jou als cliënt om hiermee aan de slag te gaan.

- Sluit de (buiten)deur bij het verlaten van de kamer en zet de verwarming dan een graadje minder.
- Doof de lichten bij het verlaten van de kamer.
- Schakel elektrische apparaten uit wanneer deze niet worden gebruikt, zoals de televisie.
- Ga zorgzaam om met (elektrische) toestellen en installaties.
- Gebruik koud water als het kan, zoals bij het spoelen van voorwerpen of wassen van de handen.
- Draai de mengkraan, na gebruik, steeds op koud.
- Meld lekken aan een waterkraan spoedig.
- Dek de radiator niet af.
- Voorzie een (extra) dikke trui (op koudere dagen).

Binnenkort wordt een babbeluurtje met cliënten georganiseerd in elk huis. Bij een aperitief, kom soep of kopje koffie babbelen we wat verder over dit thema en horen we graag jouw ervaringen, suggesties of opmerkingen.

Wat doet Exalta vzw nog?

- Energiescans zijn uitgevoerd in de woonzorgcentra Exalta | Morgenster en Exalta | Sint-Vincentius.
- Op het dak van Exalta | Sint-Vincentius worden 386 zonnepanelen geplaatst in de loop van 2023.
- De mogelijkheid van zonnepanelen voor Exalta | Morgenster wordt eveneens onderzocht.
- De toekomstige nieuwbouw van het woonzorgcentrum Exalta | Sint-Jozef zal aan alle nieuwe energienomen voldoen.
- De automatische verlichting werd in de huizen, waar mogelijk, optimaal afgesteld.
- Iedere vrijdag is het dikketruëndag voor de administratieve medewerkers en staat de verwarming een graadje minder.



BEWUST ENERGIEVERBRUIK