



Licht

op

je

weg...



Beste bezoeker van het fotonhuis,
Beste deelnemer aan de muzieknamiddag of koornamiddag,

Augustus 2020 zal met zijn warme dagen in onze herinnering blijven.

We hopen dat je tussen de hittegolven door, toch wat kon genieten van mooie momenten en van wat verkoeling.

We kijken reeds even vooruit op het najaar.

2020 zal de geschiedenis ingaan als een uitzonderlijk jaar.

Jammer genoeg vanwege een wereldwijd virus dat eenieder beroert en het samenleven anders maakt dan we gewoon zijn.

We vermoeden dat het najaar ook nog veel onzekerheid met zich zal meedragen.

We hebben daarom met veel spijt in ons hart de beslissing genomen om ook in het najaar geen activiteiten te laten doorgaan in het Fotonhuis.

Met velen samenkomen in een beperkte ruimte kan nog steeds niet en zal ook in het najaar te grote risico's op mogelijke besmetting inhouden.

We hopen samen met jullie dat 2021 terug de mogelijkheid zal bieden om muzieknamiddagen en koornamiddagen mogelijk te maken.

In afwachting van een blij weerzien legden we een aantal inspirerende initiatieven, helende woorden, leuke ontdekkingen en warme gedachten van de afgelopen maanden samen in dit mini-boekje. We sturen het jou met veel plezier toe. Het wil een troost zijn voor de vriendelijke handdruk, de begroetende kus en de bemoedigende woorden die we in deze tijden zo hard missen.

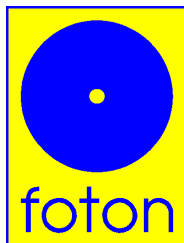
We hopen dat je gezond mag blijven.

Je kan steeds terecht bij jouw vertrouwde consulent voor een ondersteunend gesprek.

Je bent ook welkom in Kopje Troost, de ontmoetingsruimte van Familiezorg WVL.

Met een verbonden groet,
Het fotonteam en vrijwilligers

september 2020



Foton thuisbegeleiding en
Expertisecentrum dementie
Biskajersplein 2
8000 Brugge
T 050 44 67 93
foton@dementie.be
www.dementie.be/foton



In dit boekje...

Om te beleven	5
Om uit te proberen	7
Om te bezoeken	8
Om in te vullen	9
Om te versturen	11
Om te ontdekken	12
Om te bewegen	15

Om te beleven...

TENTOONSTELLING—SANT 2020

Wat? Een 2-jaarlijkse kunstwedstrijd voor Brugs talent in de actuele beeldende kunst. Centrale gast dit jaar is de in 2016 overleden kunstenaar Ignace Bemolet (echtgenoot van vrijwilliger Leen).

Wanneer? Van zondag 6 september 2020 tot woensdag 7 oktober 2020.

Waar? De Hallen van het Belfort, Hendrick Pickeryzaal, dagelijks van 10u tot 18u.

Kostprijs? Gratis

Meer informatie en verplichte reservatie:

050 44 30 60 - www.ccbrugge.be/sant

RAAMTENTOONSTELLING—ACADEMIE@HOME

Wat? Als alternatief voor de klassieke eindejaartentoonstelling stelt het Deeltijds Kunst Onderwijs (DKO) werk tentoon op 340 locaties in en rond Brugge. De cursisten tonen hun werk aan het raam thuis of in winkels.

Hoe?

Surf naar www.academiebruggedko.be/raamtentoonstelling. Onderaan de pagina kan je de volledige route bekijken. Klik op de link en je komt terecht op de site van RouteYou. Hier kan je een route afdrukken of de schilderijen online bekijken door op de groene bollen op de kaart te klikken.

Kostprijs? Gratis

Meer informatie? info@academiebruggedko.be of 050 44 11 70

KUNSTPROJECT VOOR MENSEN MET DEMENTIE

Wat? Dit uniek atelier gaat samen met mensen met (jong) dementie aan de slag. Het atelier wordt begeleid door een docent en enkele vrijwilligers om op het eigen tempo tot een persoonlijk werk te komen. Ervaring met tekenen of schilderen is niet vereist.

Tentoonstelling van de werken van vorig schooljaar:

tussen 24 september en 4 oktober in de Bogardenkapel, Katelijnestraat Brugge.

Meer informatie? info@academiebruggedko.be of 050 44 11 70



*Geef af en toe de teugels vrij.
Een mens moet kunnen draven
door de wei
van zijn verbeelding.
Om af te schudden
wat gewichtig is.
En adem te halen
voor een nieuwe hindernis.*

Kris Gelaude



Om uit te proberen...

Heb je alles al geprobeerd in de keuken tijdens de lockdown? Wedden van niet? Probeer eens volgend receptje uit en maak je vloeibare handzeep helemaal zelf!

Wat heb je nodig voor 1 liter zeep?

- 40 gram Sunlight of Marseille zeep
- 1 liter water
- 1 eetlepel glycerine (te koop bij de drogist of in de apotheek)
- Eventueel 1 theelepeltje etherische olie (hoeft niet)

Stap 1: Rasp de zeep

Stap 2: Zet 1 liter water in een ruime pot op het vuur en breng aan de kook

Stap 3: Voeg de geraspte zeep en de glycerine toe

Stap 4: Roer goed zodat de zeep oplost en je een slijmerige massa krijgt

Stap 5: Zet het vuur af en laat de pot tot de volgende ochtend staan

Om te bezoeken...

Een museumbezoek vanuit je luie zetel? Dat kan! Je kan via de computer tal van musea in binnen-en buitenland bezoeken. Met een lekkere aperitief erbij waan je je even helemaal op daguitstap. De mooiste collecties zijn slechts enkele muisklikken van jou verwijderd.

- Surf naar [www.visitbruges.be/virtuele rondleidingen](http://www.visitbruges.be/virtuele_rondleidingen)
- Klik op de titel "Virtueel binnenwandelen in het Groeningemuseum"
- Klik op de START knop
- Klik op de taal waarin je het bezoek wilt volgen.
- Je staat nu in de zalen van het vernieuwde Groeningemuseum.



Klik op deze knop om bepaalde werken van naderbij te bekijken



Klik hier om meer informatie te lezen over het schilderij waar je voor staat



Klik hier om de bijkomende informatie te horen



Om in te vullen: woordzoeker

horizontaal - verticaal

V	M	O	H	G	B	T	I	Q	C	R	T	H	Y	G	S	R	C
D	V	E	R	B	O	N	D	E	N	C	J	T	E	W	T	K	F
B	L	F	R	X	P	T	R	E	C	N	O	C	T	S	R	E	K
W	M	U	Z	I	E	K	N	A	M	I	D	D	A	G	O	L	B
S	B	A	W	R	Q	T	U	S	Q	B	P	T	A	W	S	L	A
V	N	N	I	E	L	P	S	R	E	J	A	K	S	I	B	U	D
B	B	X	B	U	W	E	P	T	K	R	T	J	P	H	J	T	F
S	K	I	H	J	R	D	I	C	K	E	X	J	N	T	V	Q	B
T	E	D	U	C	F	L	I	C	H	T	D	E	E	L	T	J	E
H	O	T	H	U	I	S	B	E	G	E	L	E	I	D	I	N	G
C	Z	K	D	L	G	K	D	J	Q	I	W	L	X	O	P	X	E
A	E	P	Q	S	Z	D	W	C	B	H	W	P	V	D	H	Y	J
R	B	O	G	Z	N	O	O	F	E	L	E	T	Z	K	Y	F	W
K	S	D	E	Z	Z	S	V	A	S	Q	E	Q	Y	C	U	D	X
R	I	F	F	L	P	C	K	R	G	Q	J	S	L	G	S	W	M
E	U	U	C	R	V	X	G	Q	V	I	A	H	F	K	B	P	Z
E	H	I	O	T	N	O	T	O	F	Y	G	B	L	H	G	G	C
V	H	M	U	R	T	N	E	C	E	S	I	T	R	E	P	X	E

- BISKAJERSPLEIN
- HUISBEZOEK
- MUZIEKNAMIDDAG
- VEERKRACHT
- EXPERTISECENTRUM
- KERSTCONCERT
- TELEFOON
- VERBONDEN
- FOTON
- LICHTDEELTJE
- THUISBEGELEIDING

Om te versturen...

Wil je graag iemand van op afstand bedanken, blij maken, feliciteren of verrassen? Hier zijn alvast enkele leuke ideeën waarbij je digitaal iets kan toesturen naar iemand die voor jou een speciale betekenis heeft.

- **Snoepzoet.be**

Op deze website kan je een snoepdoosje laten bezorgen met een leuke boodschap erop.

- **[www.bpost.be/mobile postcard](http://www.bpost.be/mobile-postcard)**

Je kan de app downloaden op je smartphone en met jouw foto's een gepersonaliseerde postkaart maken en onmiddellijk versturen.

Wil je iets laten verzenden vanuit jouw favoriete winkel? Vraag dit gerust even na bij de handelaar. Sinds de Corona crisis zijn de meeste handelaars heel bedreven in het opsturen van postpakketjes of staan ze er zeker voor open om zaken aan huis te leveren.



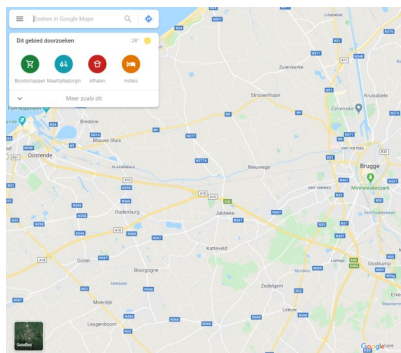
Om te ontdekken...

Bent je een fervent reiziger? Dan is het niet verwonderlijk dat de moed je dezer dagen in de schoenen zinkt. En wat als je nu eens op reis kan van aan de keukentafel? Geen gedoe met mondklappers en afstand houden maar de plek die je wil bezoeken helemaal voor jou alleen. Klinkt heerlijk toch? Denk even terug aan fijne vakantieherinneringen. Haal er eventueel het foto album bij. Heb je nog adressen van leuke plekken waar je hebt gelogeed? Probeer eens het volgende...

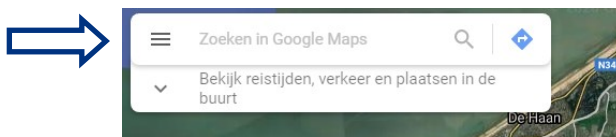
Stap 1: Ga op je computer naar Internet Explorer of Google Chrome (Safari voor Apple gebruikers).

Stap 2: Tik in Google het volgende: "Google maps" en klik op de eerste link.

Stap 3: Klik links onderaan op de knop satelliet.

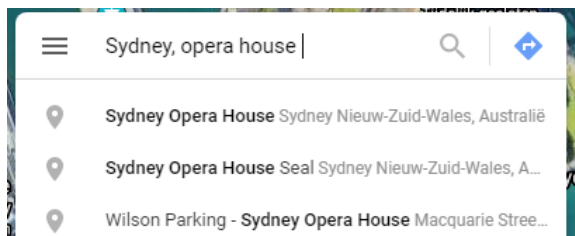


Stap 4: Geef in de zoekbalk het adres in waar je naartoe wil.



Stap 5

Selecteer het adres waar je naartoe wil en klik op 

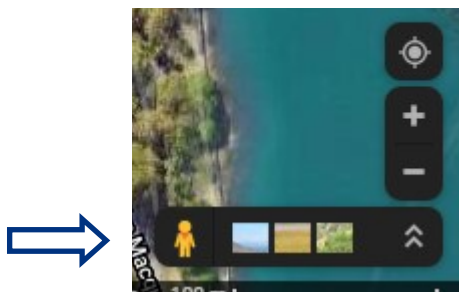


Stap 6

Zoom in en uit om rond te kijken (met het wielje op je muis of rechts onderaan door op de + en - te klikken.)

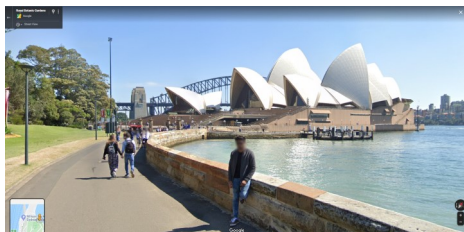
Stap 7

Wandel door de straten door het gele mannetje te verslepen en op de kaart te plaatsen.



Stap 8

Geniet van je digitale vakantie!



CORONADATE

**WE PROBEREN
ONZE SCHADUWEN
TE LATEN ZOENEN**

www.loesje.nl

loesje@loesje.nl

Loesje





Om te bewegen...

Als jullie deze dame zien, weten jullie hoe laat het is. Haal die sportschoenen maar van het rek want met onze Vlaamse Jane Fonda heb je geen excuus meer om in je zetel te blijven zitten. Saartje Vandendriessche maakte tijdens de lockdown elke dag een filmpje om thuis te bewegen. Neem een kijkje en doe vooral mee!

Stap 1: Tik in: www.vrt.be/vrtnu/a-z/beweeg-in-uw-kot/

Stap 2: Je kan eender welk filmpje afspelen door op de groene pijl te drukken in het midden.

Stap 3: Veel plezier!

Sommige oefeningen zijn niet voor iedereen haalbaar. Doe enkel de oefeningen waar je je veilig en goed bij voelt.



Ergens in de toekomst
wacht het licht ons op.

Vrij en onbezorgd
mogen we elkaar dan terug
ontmoeten.

Of misschien
kunnen we het nu reeds ontsteken
in de diepte van ons hart.

Al die lichtjes samen
vormen een ketting
van leven en warmte.

Het fotonlicht
dat straalt
vanuit zoveel huizen en harten.

Voel je de kracht?
Voel je de verbondenheid?
We laten elk van jullie niet los.