

NOTTEBOHM

ACTUEEL uitgave maart 2020

In de kijker

Zondag 15 maart Bistrot Nottebohm om 11u30



Chef Eric serveert weer een lekker menu voor bewoners en familie.

Gerookt visbordje met roze pomelmoes met mozzarella en zeekraal
Pompoensoep met garnituur van courgette
Konijnrug "Harlekijn"
met flan van champignons en honingwafeltjes, knolselderpuree
Dessertbordje van de Chef

Opgelet: inschrijven kan maximum met 3 bezoekers per bewoner en er zijn slechts 60 plaatsen dus wees er snel bij. Bewoners die meer mensen willen inviteren, kunnen deze laten noteren op de wachtlijst.

Schrijf in via de mail inge.melis@nottebohm.be of via de brievenbus in Café Biart

Vrijdag 20 maart Lente wandeling

Daar is de lente, daar is de zon! Een ideaal moment om een wandeling naar het Nachtegalenpark te maken. Het wordt al iets warmer, de eerste lentebloemen ontluiken... In de lente is het altijd aangenaam om in de natuur te zijn.

We verzamelen om 13u30 in Café Biart. Rond 14u vertrekken we naar het Nachtegalenpark.

Daar maken we een wandeling en doen een tussenstop in De Melkerij voor een kop koffie en een pannenkoek. Daarna keren we terug naar Nottebohm, we verwachten rond 16u30 terug te zijn.

Deze uitstap wordt begeleid door 10 vierdejaarsstudenten verzorging-voeding van het Stedelijk Lyceum. In totaal kunnen 13 bewoners meegaan. Inschrijven kan bij Elien tot de uitstap volzet is.



Dinsdag 24 maart Modeshow Volders om 14u30

Kom een kijkje nemen voor moderne, betaalbare mode voor heren en dames om 14u30 in Café Biart.



Zaterdag 28 maart : Lentefeest

Programma:

11u30: Aperitief met bubbels

12u00: **Brunch (familie kan zich inschrijven voor € 18,00 via de brievenbus in de cafetaria tot vrijdag 18 maart 2020)**

14u30: Plantenkraam

14u30 – 16u00: Optreden Little Dixie



Woensdag 1 april: groene Vingers

De dagen worden stilaan terug langer, de eerste voorjaarsbloemen geven kleur aan de tuin, de lente is stilaan in zicht. Hoog tijd om terug de tuin in te trekken, vanaf april tot september organiseren we terug groene vingers.



Dit jaar zullen de bijeenkomsten om de 14 dagen op woensdag plaatsvinden. De kick-off wordt gegeven op woensdag 1 april om 14u30 in de moestuin. We halen dan herinneringen op over hoe jullie vroeger tuinierden. Op basis van jullie interesses zullen we samen bepalen welke groenactiviteiten we de komende maanden zullen inplannen.



Alle bewoners die interesse hebben om deel te nemen mogen dit tot 31 maart doorgeven aan Elien.

Draagkracht versus draaglast



Info en ontmoetingsmoment mantelzorgers

Maandag 30 maart om 14 uur

Als mantelzorgers heb je voldoende draagkracht en veerkracht nodig om met moeilijke situaties om te gaan. Hoe kan je vermijden dat alles een last wordt en ervoor zorgen dat je genoeg energie hebt om zowel zorg te geven als voor jezelf te zorgen?



Een boeiend ontmoetingsmoment met tips en tricks.

Na het infomoment praten we na bij een kop koffie om af te ronden om 16u00.

Spreker: Hilde Weckhuysen

stafmedewerker bij Ons Zorgnetwerk, één van de 6 erkende verenigingen voor mantelzorgers en gebruikers

Organisatie: Buurtcoach Hertoghe en dagbestedingscentrum de Meander

Plaats: Café Biart, Nottebohm WZC, Biartstraat 2, 2018 Antwerpen

Dit infomoment is gratis, maar om organisatorische redenen is aanmelden wenselijk via inge.melis@nottebohm.be of via tel. **0485 23 05 31**

Kan je de persoon voor wie je zorg draagt niet alleen laten voor een namiddag?

Bel me dan even op dan bespreken we de mogelijkheden voor opvang in dagbestedingscentrum De Meander (vlak naast Café Biart gelegen)

Een initiatief van

NOTTEBOHM

met de steun van



Koning
Boudewijnstichting
Samen werken aan een betere samenleving

Opgelet: Café Biart is gesloten op deze dag



Nieuw aanbod voor Café Biart - ijsjes

Het vers schepijs van Bart is er voortaan niet meer alleen met het zomerfeest. Vanaf maart kunnen jullie om de 14 dagen op woensdag aan zijn ijskar terecht voor lekker vers ijs. Vanaf 14 uur staat hij in de tuin aan Café Biart.

En het vers gebak van Guido op vrijdag, zaterdag en zondag blijft een topper.



Bewonersnieuws

We verwelkomen :

K 119 Dhr. Slaets Augustinus



We vieren de verjaardag van:

02/03 Mevr. Mathildis De Backer (100 jaar)

02/03 Dhr. Le Bruyn Josephus

09/03 Mevr. Leona Van Kerckhoven

13/03 Mevr. Diane Marie Bussens

15/03 Mevr. Virginia Van Minsel

19/03 Dhr. Dens Marcel

23/03 Mevr. Regina Salens

24/03 Mevr. Maria Franckaert

29/03 Mevr. Martha De Bruycker

29/03 Mevr. Julienne De Coster

30/03 Dhr. Theophile Patteet



We namen afscheid van :

Mevr. Nellie Kiela is hier overleden op zaterdag 1 februari 2020. Mevrouw Kiela woonde hier sinds september 2019 in de leefgroep van 2B. Zij is 83 jaar geworden.

Mevr. Anna “Elise” Lieben is hier overleden op zondag 9 februari 2020. Mevrouw is 88 jaar geworden. Zij verbleef hier sinds Juli 2018 in de leefgroep van 1A

Onze gedachten gaan uit naar de familie van mevrouw Kiela en mevrouw Lieben onze oprechte deelneming.



De bomen komen uit de grond
En uit hun stam de twijgen
En ied'reen vindt het heel gewoon
Dat zij weer bladeren krijgen
We zien ze vallen naar de grond
En dan opnieuw weer groeien
Zo heeft de aarde ons geleerd
Dat ál wat sterft zal bloeien

– Toon Hermans –

Gedichtenhoek

naar pasen toe

ik zie mijn grootste liefde
terug in haar kinderen
van hetzelfde humane bloed
in 't kwadraat.

ik hoor haar opnieuw
in
opbeurende gesprekken
van onze vrienden en vriendinnen,
die haar levend houden
door wat ze ooit schreef of zei.

ik voel haar in de lentewind,
de zomergloed
in warme zoenen
en knuffels .
maar mis haar elke avond
weer alleen
in 't hemelbed
samen in lepeltjeshouding.

ik proef haar telkens opnieuw
tijdens de herfst in
vruchten en bessen.
tijdens de wintermaanden
in speculaas en kerststollen.

ik ruik haar in de geur van
pas gemaaid gras
dat langzaam hooi wordt,
in rozen en siringen
voller nog dan in 't parfum van :
calvin klein en issey miyake.

al is simmeke
dan bruusk gestorven
voor mij is zij ,
na zoveel jaren,
nog altijd en overal
stralend om me heen.

-joz. le bruyjn-



vaderdag19 maart

nooit brandmerkte mijn vader mensen
noch zette hij iemand ooit tegen de muur.
hij kleefde geen etiketten
maakte niemand het leven zuur.
hij bleef met anderen dromen:
ooit groeit alles wel goed
als wij maar blijven geloven en hopen

dat echte liefde
door hartelijk samenwerken,
soms, nu nog, wonderen doet.
vaders blijven zonen
nog dagelijks
inspireren.

-joz.le bruyn-



alles wordt wakker in de natuur

word wakker nu!
goede gedichten
verlichten
en wekken mensen uit hun slaap:
word wakker,
word wakker nu straks is
't waarschijnlijk veel té laat.

verlaat meteen je kamers!
rol vlug je mouwen op!
bouw met vereende handen
een betere wereld op!

een oord
waar haat voor goed verdwenen is,
waar mensen elkaar schragend dragen
waar niemand meer pamfletten schrijft
op oproer uit te dagen.

een land
waar eendracht groeit
in woord en daad
waar niemand meer
wordt uitgestoten of gevangen
maar vluchtelingen van overal
hartelijk worden ontvangen.

word wakker nu,
straks is 't te laat
voor 't feest van 't groot verlangen!

- joz.le bruyn-

Dit gedicht schreef Elien als reactie op een hilarisch momentje tijdens het middagmaal bij de medewerkers. Het mag al eens wat luchtiger zijn.

Knaldi

Elke maandagavond
Ren ik razend enthousiast
Naar de brievenbus

Harmonieuze kleur
Leuk leesbaar lettertype
Feeëriek foto
Van machoman in onderbroek
Breedglimlachende poetsende vrouw

Promo van de week
Energieke elektrische pannenkoekenpan
Zes plus twee gratis groene appelen
Handige huishouddoosjes
Goedkope gin met volle smaak
(nog beter dan een A-merk)

Uren kan ik er in bladeren
Het boekje van den Aldi
Mijn lichtpuntje van de week!

- *Elien Saey-Van Peteghem* -



Zeemansverhalen door Sparks +

Tijdens onze opleiding bij de Koninklijke Marine, moesten we de weekend wacht lopen in het communicatiecentrum van het kantoor commandant zeemacht in Scheveningen – Den Haag aan de Badhuisweg.

Dat leek een gewoon huis, maar er was een ondergrondse radiokamer met een kleine ziekenboeg, het was een soort bunker. Hier was de telex en telegraaf verbinding met Hollandia in Nieuw Guinea, Suriname en de Nederlandse Antillen.

Die verbinding was 24 op 24 bemand met een telegrafist, een codeur telexist en 2 Marva schrijfsters.

We liepen meestal de zogenaamde hondenwacht van middernacht tot 4 uur en 's middags van 12 uur tot 16 uur.

's Nachts was er niet veel te doen afgezien van wat technische bestellingen en lijsten van bemanningen die afgelost moesten worden en we hadden ons comfortabel gemaakt met 2 stretchers (brancards) uit de ziekenboeg, zodat we de wacht liggende konden lopen en als er een bericht kwam werden we wel wakker van het geratel van de telex.

Nu vonden we uit verveling in een oude kast twee uniformjasjes één met de rang van kapitein ter zee en één van overste, dus veel goud op de mouwen en we besloten het volgend weekend deze jasjes aan te doen en te gaan dansen tot 23 uur in het naburige Kurhaus om wat indruk te maken op de meisjes.



Dus zozegd zo gedaan en het dansen was een succes toen opeens de muziek stopte en de militaire politie (MP) ons kwam arresteren; we werden met de jeep teruggebracht naar de Badhuisweg en op rapport geslingerd.

Kurhaus te Scheveningen

Later kwam aan het licht, tijdens de verhoren bij de krijgsraad, dat de portier van het Kurhaus het verdacht vond dat er zulke jonge hoge officieren bestonden, we waren een jaar of 20, en hij had de militaire politie gebeld.

Het kostte ons 4 weken licht arrest, dat betekende 's nachts slapen in de cel en overdag strafexercitie, maar iemand had een foto genomen van ons zodat we een herinnering hadden aan onze "snelle promotie".

De foto stond later bij Henk, m'n maat, op zijn bureau toen hij directeur was van het Rijnhotel in Rotterdam.

- Sparkst -

Artikel over Sense of home in Nottebohm



Jan Steyaert schreef op 18 februari dit artikel over Nottebohm Wzc voor sociaal.net. over het thuisgevoel in een woonzorgcentrum.

We werken in Nottebohm sinds 2 jaar rond A Sense of Home. Hierbij worden we ondersteund door Maïte Mallentjer van de AP Hogeschool.

Even een korte introductie over A Sense of Home.

Om je echt ergens thuis te voelen zijn er een aantal zaken belangrijk.



Baas op eigen kamer: *Eigen keuzes maken, je eigen ruimte hebben en daar je plekje van maken*



Samen in Nottebohm: *Verbinding maken met de mensen de om je heen leven en werken, jezelf kunnen zijn bij hen, nieuwe contacten kunnen en mogen leggen.*



Band met de samenleving: *Verbinding maken met de wereld buiten Nottebohm.*

Dit inzicht maakt dat we samen met de bewoners werk kunnen maken van het thuisgevoel in Nottebohm. In de volgende uitgaven van Nottebohm Actueel zal hierover regelmatig iets terug komen.

Dit woonzorgcentrum creëert een echt thuisgevoel

De verhuis naar een woonzorgcentrum is voor mensen vaak moeilijk. Het Antwerps woonzorgcentrum Nottebohm zet samen met bewoners, familie en burens in op een echt thuisgevoel: “Vertrek van een ja-cultuur: Ja! Dat kan!”

Kwaliteit van leven

Verhalen en getuigenissen over Vlaamse woonzorgcentra zijn er in overvloed. Ook Sociaal.Net publiceerde er al. Van sommige word je somber, van andere blij.

Maar de vraag is niet of je somber of blij wordt bij het lezen van die getuigenissen. Wel, hoe we ouderen kunnen ondersteunen zodat zij in hun woonzorgcentrum meer levenskwaliteit ervaren.



© Nottebohm / Joke De Nef

Thuisgevoel

Een methode om de kwaliteit van leven te verhogen is het Vlaamse ‘a Sense of Home’. Uitgangspunt is het creëren van een thuisgevoel in het woonzorgcentrum. Dat kan wanneer bewoners baas blijven over hun leven. Dat ze gewaardeerd worden en er echt bij horen in het woonzorgcentrum en de samenleving. Autonomie, verbondenheid en inclusie zijn dan kernbegrippen.

‘A Sense of Home’ werd ontwikkeld aan de AP Hogeschool in Antwerpen. Sociaal.Net sprak met onderzoeker Maite Mallentjer. Aan tafel zat ook Inge Melis, buurtcoach en coördinator ‘Wonen en Leven’ in woonzorgcentrum Nottebohm. Daar proberen ze dit model in de praktijk te brengen.

Hoe zit het met dat thuisgevoel in woonzorgcentrum Nottebohm?

Inge Melis: “Bij ons wonen 75 mensen. Er zijn ook negen plaatsen voor kortverblijf, negen serviceflats en een dagverzorgingscentrum. Omdat mensen steeds langer thuis wonen, is de doelgroep van het woonzorgcentrum de laatste twintig jaar grondig veranderd. Mensen die nu verhuizen, zijn ouder en hebben een hogere zorgnood. De uiteindelijke verblijfsduur is behoorlijk korter dan vroeger.”

‘We moeten bewoners als mens leren kennen.’

“In Nottebohm zetten we sterk in op activiteiten voor bewoners. Die activiteiten zijn er vooral om de relatie en het individueel contact mogelijk te maken. We willen bewoners als mens leren kennen. Hun levensverhaal vormt daarbij het uitgangspunt: ‘Hoe gaan we in gesprek met mensen? Hoe geven we ruimte aan levensverhalen? Wat wil de bewoner nog bereiken?’”

Hoe is de vonk met 'a Sense of Home' ontstaan?

Inge: “Wij zoeken voortdurend naar betere zorg. Die ontstaat vanuit de relatie tussen medewerkers en bewoners. Onze directeur schreef daar zelfs een boek over: ‘Zorg is relatie’. Toch is het niet eenvoudig die visie te vertalen naar de praktijk. ‘A Sense of Home’ geeft ons taal om met zorgkundigen, vrijwilligers, animatoren te praten over onze visie op ouderenzorg.”

Maite Mallentjer: “Die ontmoeting tussen visie en praktijk gebeurde toevallig. Ik ontmoette enkele medewerkers van Nottebohm op een studiedag over waardig ouder worden. We wisselden ideeën uit. Ik had mijn hart al verloren in de ouderenzorg, maar nog niet specifiek met het thuisgevoel in woonzorgcentra. Toen ‘a Sense of Home’ in de steigers stond, kreeg ik van hun directeur een uitnodiging. Er waren veel overeenkomsten tussen hun visie en ons onderzoek.”



© Nottebohm / Joke De Nef

“Eigenheid, keuzevrijheid en autonomie zijn extreem belangrijk.”

Wat betekent dat ‘thuisgevoel’ concreet?

Inge: “Bewoners krijgen bij ons de kans om hun kamer in te richten met eigen meubels en voorwerpen. Dat is belangrijk. Het maakt dat mensen zich sneller ‘thuis’ voelen. Wij hebben aan elk team ook gevraagd om samen met bewoners projecten te bedenken. Zo kwam er op een afdeling een aquarium. Op de

afdeling voor mensen met dementie hebben ze beslist om week naar zee te gaan.”

‘Het was een gewoon vakantiehuis, niet speciaal ingericht op zorg.
We hadden geen strakke planning. Dat hoort bij vakantie.’

“Het is belangrijk om zo’n vakantie aan te pakken zoals je dat thuis zou doen. Als je met je gezin een week op vakantie gaat, wat komt daar dan bij kijken? Dan bespreek je tijdens het eten waar je naar toe wil, wat je wil doen en zien. Zo hebben we dat ook aangepakt, samen met de mantelzorgers. De dag voor het vertrek hielpen die ook samen met de bewoners de koffers te pakken. Het was een gewoon vakantiehuis, niet speciaal ingericht op zorg. We hadden geen strakke planning, lieten het een beetje over aan de inspiratie van het moment. Dat hoort bij vakantie. Er was een Whatsapp-groep om het thuisfront op de hoogte te houden. Allemaal vanuit de simpele vraag: hoe zou je dat thuis doen?”

Zijn dit sprekende voorbeelden van ‘a Sense of Home’?

Maite: “Ze tonen vooral dat het niet zozeer gaat om eenmalige acties, maar om een permanente versterking van het thuisgevoel. Enkel zo komt een theoretisch model tot leven.”

“De verhuis naar een woonzorgcentrum is voor mensen een moeilijke periode. Mensen zitten in een levensfase waarin ze regelmatig terugblikken op het verleden. Ze maken de balans op van hun leven. Dat kan leiden tot trots en tevredenheid. Maar er kunnen ook nog veel onverwerkte elementen zijn: spijt, verdriet, kwaadheid.”

‘Bewoners moeten een eigen plek hebben met voldoende privacy.’

“Voor bewoners is het niet eenvoudig om terug een thuisgevoel op te bouwen. In ons model is het daarom belangrijk dat mensen baas kunnen zijn op hun eigen kamer en bij uitbreiding van hun leven. Bewoners moeten een eigen plek hebben met voldoende privacy. Eigenheid, keuzevrijheid en autonomie zijn dan extreem belangrijk om een thuisgevoel te creëren.”

Zo’n thuisgevoel realiseren, vraagt wel veel van een woonzorgcentrum.

Inge: “Klopt. Hier ontbijten de bewoners niet samen, zodat iedereen ’s morgens kan opstaan wanneer men zelf wil. Dat vinden we belangrijk, maar vraagt wel organisatie.”

Maite: “Dat is zoals thuis. Ook daar moet je met huisgenoten afstemmen wanneer er gegeten wordt, en wie eventueel op een afwijkend uur eet.

Autonomie is niet absoluut maar ontstaat in samenspel met elkaar. Belangrijk is te vertrekken van een ja-cultuur: ‘Ja, dat kan!’ Nadien kan je zien hoe ver dat kan gaan zonder dat het anderen schaadt. Zodra je met twee samenleeft, moet je je een beetje aanpassen. Dat is zo in een gezin, dat is zo in een woonzorgcentrum.”

‘Een thuisgevoel organiseren? Het helpt als je vertrekt vanuit een ja-cultuur.’

“Eigenlijk is dat een tweede belangrijk deel van ons model: ‘Samen in het woonzorgcentrum’. Je voelt je ergens sneller thuis als je je verbonden voelt met de anderen om je heen, hier dus de bewoners, medewerkers en vrijwilligers. Dit is de belangrijkste factor waarop woonzorgcentra nog sterk kunnen groeien. Er is weinig aandacht voor groepsdynamica, voor de relaties tussen bewoners en hun nieuwe burens, hun nieuwe huisgenoten.”

Inge: “Wij letten daar toch op. Er zijn nieuwe bewoners die zelf het initiatief nemen en zich voorstellen aan de burens, anderen hebben daar toch wat begeleiding bij nodig, nog anderen zijn niet uit op contact met medebewoners. Dat ligt vaak in de lijn van het leven dat ze geleid hebben voor ze verhuisden. We proberen dat in onze eerste gesprekken uit te klaren.”

“Elke middag eten de bewoners samen. We kijken dan vooraf waar een bewoner het best plaats neemt aan tafel. We proberen een match te zoeken. Verder organiseren we ontmoetingsmomenten, activiteiten en gespreksgroepen. Allemaal met de hoop dat mensen zich thuisvoelen.”

Zo 'n gezellig nest moet ook een warme plek krijgen in de brede samenleving?

Maite: “Die band met de samenleving is de derde dimensie waarop ‘a Sense of Home’ inzet. Mensen gaan zich meer thuis voelen als ze niet het gevoel hebben dat ze opgesloten zijn. Woonzorgcentra moeten de drempel verlagen, mensen van buiten moeten gemakkelijker het woonzorgcentrum kunnen binnenwandelen, bewoners moeten meer mogelijkheden hebben nog iets te kunnen betekenen.”

Inge: “Om de buitenwereld binnen te krijgen, zijn we in Nottebohm veel bezig met nieuws en actualiteit. Een groepje bewoners leest dagelijks samen de krant en maakt met knipsels een weekkrantje.”

Maite: “Ze hebben in Nottebohm een zeer goede buurtgerichte werking, met Inge als buurtcoach. Al was ook wel even doorgeslagen. Een open

woonzorgcentrum is geen buurthuis. Het is zoeken naar een evenwicht tussen openheid naar de buurt en privacy van de bewoners.”



© Nottebohm / Joke De Nef

“Een open woonzorgcentrum is geen buurthuis.”

Welk proces hebben jullie als woonzorgcentrum gelopen om met ‘a Sense of Home’ aan de slag te gaan?

Maite: “Ik ben hier een week komen meewerken, om het huis en de dagelijkse gang van zaken te leren kennen. Daar zag ik dat er gewerkt werd vanuit een gedragen visie op zorgverlening. Maar alles kan natuurlijk nog beter en scherper. Het was niet moeilijk om mooie praktijkvoorbeelden te vinden die pasten binnen ons model. Dat is prachtig materiaal om te gebruiken in vormingen met medewerkers: ze doen al veel op een goede manier en kunnen daarop voortbouwen. Dit geeft moed en zelfvertrouwen.”

‘Sommige bewoners verzetten zich en komen assertief op voor zichzelf.’

Inge: “We hebben het model van ‘a Sense of Home’ aan alle diensthoofden voorgesteld. Zij volgen nog steeds intervisie. Elk team nam deel aan een vorming. Dat was geen tabula rasa. Maite gaf woorden en een kader, ze zorgde voor een verder groeipad.”

“Zoals gezegd zijn we beginnen oefenen met concrete projecten. Collega’s sturen me nu vaak een bericht of een foto over hoe dat werk hun dagelijkse praktijk beïnvloedt. Daar maak ik dan een maandelijkse nieuwsbrief van. Ik ben

ook coach binnen ons woonzorgcentrum en begeleid de teams bij het in de praktijk toepassen van dat model.”

Reageren alle ouderen positief?

Maite: “We werken met mensen. Oud worden, hulp nodig hebben, verhuizen naar een woonzorgcentrum... Het zet je identiteit erg onder druk. Het wordt moeilijk om te tonen wie je als mens bent.” “Psychosociale problemen van ouderen worden onderschat’

“Sommige bewoners verzetten zich en komen assertief op voor zichzelf. Zo tonen ze dat ze nog meetellen. Anderen doen dat door verbinding te maken met andere mensen. En er zijn bewoners die vooral het verschil opzoeken. Ze profileren zich in dingen waarin ze denken beter zijn dan anderen. ‘Ik ga niet mee turnen want dat is iets voor oude mensen.’ Dat kan arrogant overkomen. De kunst is om die arrogantie te zien als een poging om zichzelf eigenheid en identiteit te geven.”

“Het is cruciaal om dit verschil tussen mensen te zien. Iedereen gaat anders om met kwetsbaarheid en identiteit. Iedereen stelt op een andere manier zijn ondersteuningsvraag. Het is belangrijk om die vraag te herkennen en daarop in te spelen, eerder dan op het concrete gedrag van mensen te reageren. Ik probeer studenten daarin wegwijs te maken. Zo worden zij ambassadeurs van dit model.”

- Jan Steyaert -



Over en uit de oude Griekse mythologie door William van Eesbeeck

De Griekse mythologie was een belangrijke basis van de Griekse spiritualiteit dat in de samenleving goden dienst (er was geen monotheïsme) de levensgewoonten, de geschiedenis en in zeker mate de wettelijke verhoudingen bepaalde.

Zij vertrok in het begin van de Moeder Aarde (Gaia). De wereld was toen bewoond door onsterfelijken, goden, halfgoden, Titanen, Cyclopen en nog andere categorieën wezens die een menselijke gedaante hadden, over de aarde zweefden en van gedaante konden veranderen.

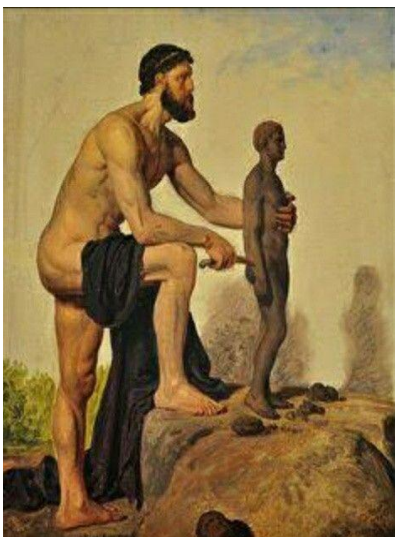
Na een reuzegevecht kwam Zeus (Jupiter voor de Romeinen) uit als opperste God. Hij hanteerde tot schrik voor de aarde de donder en de bliksem. Hephaistos (Vulkaan voor de Romeinen) vervaardigde voor hem ijzeren blikkens waarmee hij de bewoners van de aarde kon bedreigen.

Zeus was bevriend met een Titaan, Prometheus genaamd, met wie hij op de aarde rondzwierf. Beiden vonden de aarde leeg, zonder levende wezens.

Zij besloten mensen te scheppen om leven op de aarde te brengen.

Prometheus die ook een beetje kunstenaar was, stelde voor dat hij de mensen zou boetsen op het beeld van de goden, maar dan in het klein. Zeus stemde daarmee in maar stelde twee voorwaarden: de mensen mochten alleen mannelijk zijn en zij mochten in geen geval over vuur beschikken.

Prometheus ging aan het werk en boetseerde die figuren uit klei (van moeder aarde Gaia) vroeg speeksel aan Zeus (water) en bakte zijn figuren in de zon.



Toen Athene (Minerva voor de Romeinen) het werk van Prometheus zag, was zij in bewondering en blies de figuren haar adem in zodat deze leven en ziel kregen.

Ook Zeus was in bewondering en klapte meermaals in zijn handen om deze figuren te vermenigvuldigen en zij bevolkten de aarde.

Prometheus die samen woonde met zijn broeder Erimetheus was chagrijnig omdat de mens niet kon beschikken over het vuur.

Op een avond sloop hij naar de grot waar Hephaistos zijn smidse had en vond de smidse bewaakt door een cycloop die midden in de doorgang sliep.

Van een wilde venkel maakte hij een stang en zo kon hij het vuur stelen en het naar de mensen brengen. Hij ging op stap om de mensen op te leiden bij het gebruik van het vuur en bij het gieten van brons. Voor hij het huis verliet drukte hij op het hart van zijn broeder Erimetheus, die bekend was om eerst te handelen en daarna pas te denken, dat hij in geen geval een gift van Zeus mocht aanvaarden.

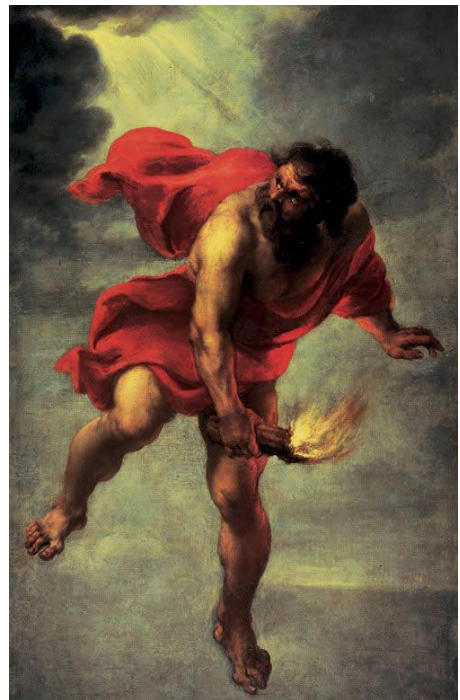
Toen Zeus merkte door de vele oranje lichtjes op de wereld dat de mensen met vuur aan het spelen waren, bezon hij een voorbeeldige straf.

Hij liet Hephaistos een vrouwelijk popje boetseren in klei en dat liet hij bakken in zijn smidse. Het beeldje was verrukkelijk, wondermooi. Het wekte de bewondering van alle godinnen. Ieder bracht haar haar beste gave zodat zij alle gave van gratie en schoonheid bezat. Men noemde haar Pandora (Pan betekent in het Grieks: Alles).

Zeus gaf haar, als huwelijksgeschenk, een verzegelde pot die zij moest plaatsen onder haar huwelijksbed en onder geen voorwendsel mocht openen. Hij klapte in zijn handen om haar te vermenigvuldigen, en naar de mensen te zenden. Haar stuurde hij naar het huis van Prometheus, waar zij allen Erimetheus vond. Ze werden op slag verliefd op elkaar en samen genoten zij van het bed.

De pot die eerst onder het bed terecht was gekomen, verhuisde later naar een schap, naar een tafel overal in de kamer, maar Pandora's bekoring om hem te openen nam steeds toe.

Tenslotte groef zij een kuil in de tuin met daarop een zware zonnwijzer met een blinkende bol op kop. Telkens zij naar het uur keek groeide haar nieuwsgierigheid en de drang om te weten wat er in die pot stak.



Wat moest gebeuren, gebeurde en op een nacht groef zij de pot van onder de zonnwijzer vandaan, brak het zegel en opende de pot.

Het was alsof de hel ontketende: wirrewarrelend vlogen uit de pot een wemeling van ongedierte die alle kwaden van de wereld betekenden: ruzie, leugen, oorlog, miserie, diefstal, doodslag, ... kortom alle kwaad dat je een naam kan geven.

In allerijl kon zij de pot sluiten. Een wezen beleef in de pot zweven en ronddwalen. Het heette Elpis, het Griekse woord voor Hoop. (*De middeleeuwse filosoof Erasmus sprak echter van een kist in plaats van een pot.*)



Woedend zocht Zeus naar een andere straf voor Prometheus: hij liet hem aan een berg ketenen en plaatste naast hem twee gieren die iedere dag zijn lever opaten en grote pijn verwekten.

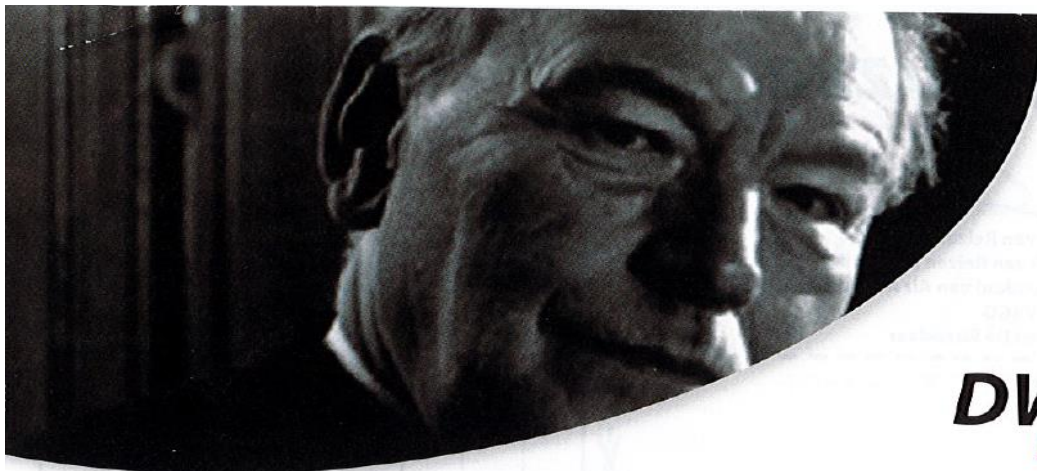
In de nacht groeide de lever weer aan zodat dit een eeuwige bestraffing werd.

En dit, lieve lezer, is de geschiedenis van de pot van Pandora.

Ik wens u, lieve lezer een goede avond en een rustige nacht vol zoete dromen.

Volg eerst de raad van Alice Nahon en onderzoek of je vandaag ‘van dageraad tot avond geen enkel hart hebt zeer gedaan en geen leed op een wezen lei’.

- William van Eesbeeck -



DWARS 'Lode'

Louis Craeybeckx, was van 1947 tot aan zijn dood in 1976 burgemeester van Antwerpen, en is daarmee de langst zittende burgervader van onze stad. Louis, Lode voor de vrienden, bij leven al een legende, was zowel socialist als flamingant. Hij volgde begin 20^{ste} eeuw klassieke humaniora aan 'den Athenee', toen een bolwerk van flamingantisme. De jonge Lode werd actief in Vlaamsgezinde verenigingen, volgde Germaanse Filologie in de door de Duitse bezetter vernederlandste Gentse Universiteit en werd lid van de Vlaamsch-Nationale Partij. Na de oorlog werd hij hiervoor afgerekend met vijf jaar gevangenisstraf waarvan hij twee jaar en twee maanden effectief uitzat. In deze periode leerde hij zijn echtgenote kennen die hem als lid van het 'Martelarenfonds' regelmatig kwam bezoeken. Na zijn vrijlating werkte Craeybeckx eerst als handelscorrespondent, vervolgens als bediende in een coöperatieve vereniging en tenslotte werd hij redacteur Buitenland bij de Volksgazet. Hij was inmiddels lid geworden van de Belgische Werkliedenpartij. In '28 behaalt hij voor de Centrale Examencommissie het doctoraat in de rechten en twee jaar later start hij een advocatenpraktijk. Tijdens de Tweede Wereldoorlog nam hij manifest afstand van collaboratie.

Op 1 januari 1947 wordt hij burgemeester van Antwerpen. Hij lanceerde de bekende slagzin "Antwerpen laat Brussel niet los", pleitte voor een wettelijke regeling van de taalgrens, leidde het verzet van de Vlaamse burgemeesters tegen de talentellingen, ijverde voor de rechten van de Brusselse Vlamingen, was voorvechter van een universiteit in Antwerpen, en blokte in 1972 zelfs de zoveelste spellingshervorming af. 'On top' van dit alles bracht hij de moderne beeldenkunst naar Antwerpen.

In 1950 werd in het Middelheimpark een internationale beeldtentoonstelling georganiseerd. Op voorstel van Burgemeester Lode Craeybeckx stemde de gemeenteraad toe om er een permanent openluchtmuseum voor beeldhouwkunst van te maken. Weinig musea hebben zo'n duidelijke opdracht als het Middelheimmuseum, namelijk het verzamelen van beeldhouwkunst vanaf 1900 tot nu. De "setting" van een openluchtmuseum in een eeuwenoud park, geeft deze instelling een heel eigen dynamiek en uniek karakter. Want in welk museum kan je ook nog picknicken, badmintonnen, sneeuwmannen maken of je hond uitlaten?

De collectie is goed voor zowat 1800 kunstwerken, het resultaat van meer dan een halve eeuw verzamelen en opbouwen. De werken situeren zich van ca. 1900 tot vandaag en brengen een mooi internationaal overzicht van de moderne en hedendaagse kunst. Met grote regelmaat vinden er bijzondere solo- en groepstentoonstellingen plaats en worden beelden uit de collectie opgevoerd in thematische exposities.

Het Middelheimpark is al in de veertiende eeuw vermeld. De naam Middelheim verwijst naar een plek tussen twee gehuchten. Vanaf de zestiende eeuw hebben tal van Antwerpse begoede families er hun zomerresidentie gehad. Tot het begin van vorige eeuw stonden rond Antwerpen nog tal van dergelijke zomerverblijven, kleine 'kastelen' in prachtige parken. Vele van deze eigendommen zijn ondertussen door de uitbreiding van de stad verdwenen. Maar drie ervan in het zuiden van Antwerpen, namelijk De Brandt, Vogelzang en Middelheim, kon het stadsbestuur in 1910 aankopen. Ze vormen nu samen het **Nachtegalenpark**, 90 hectare groot.

Bewonerskring – verslag van de vergadering van 12 februari

I. Verslag vorige vergadering - opvolging

- Suikerbrood was ingepland maar er liep iets fout waardoor het verschoven is naar volgende zaterdag
- Voortaan is er slechts af en toe vis met een korstje (meestal op woensdag) en vaker gewoon gestoomde of gepocheerde vis
- Bij de bollekes met krieken waren deze keer veel krieken
- Bij de bakker is er nog geen beterschap – bij het gesprek met is gevraagd het voord voortaan te laten afkoelen alvorens te snijden- de piccolo's zijn wel lekker



II. Agendapunten en bespreking

Voeding

- We overlopen samen de menu's voor de komende drie weken.
- Opmerkingen en suggesties daarbij zijn:

Algemeen:

- Het eten is over het algemeen zeer lekker.
Ook de extra activiteiten waarbij de keuken actief is worden zeer positief gewaardeerd.
De Bistrot, de nieuwjaarsreceptie, het kerstmenu.
Dikke pluim voor de keuken.
- Het menu is gevarieerd en er is keuze.
- Voortaan komt er een voorbeeldmenu van Sodexo – tweede keuze kan nog steeds door Eric ingevuld worden – lay out is anders.
- Mensen die dit wensen kunnen ook de volledige allergielijst opvragen voor deze menu.

Verduidelijking:

- Zanzibarmoes = appel en abrikoos
- Saus zingara = met kleine stukjes ossentong
- Op de nieuwe menu's (standaard vanuit sodexo zo aangeleverd) staat hard gekookt eitje bij het ontbijt op vrijdag – het blijft echter nog steeds een zacht gekookt ei

Vraagje:

Over het eten:

- Spek graag goed gebakken
- Oplossing voor de beuling – op dit moment lijkt hij soms meer gestoomd dan gebakken – vel is zeer hard en niet te bijten – graag goed doorbakken of zonder vel gebakken → Eric zoek alternatief
- Kan er wat meer afgewisseld worden van fruit? → de winter is een moeilijk seizoen om veel af te wisselen met fruit, weinig seizoensgebonden keuze
- Kiwi's zijn meestal niet rijp → suggestie mevr. Vanden Bergh = kiwi op de kamer in een papieren zak samen met een appel – doet kiwi rijpen
- Wordt er momenteel met minder zout gekookt? Ja.
- Graag vinaigrette bij de sla → Eric zal voortaan steeds vinaigrette meegeven – vraag er maar naar. Ook mayonaise is steeds in huis.

Over de organisatie:

- Kan de timing wat beter in het oog gehouden worden? Er was één middag waarop men om 12u55 pas aankwam met de kar op 1B, dan moest men ook nog eens naar de kelder omdat er te weinig frietjes waren, zo wordt het heel laat
- De stekker van de bain marie wordt niet altijd ingestoken
- Soms worden de plateau's 's avonds niet afgeruimd, dit is vervelend gezien de tafel dan niet te gebruiken is.

Wonen en Leven:

- Overlopen activiteiten januari – positief onthaald
- Overlopen toekomstige activiteiten.

Volgende vergadering: woensdag 4 maart om 14u00 in de Nottebohmzaal

Iedereen is welkom – heb je onderwerpen die je in de vergadering wil bespreken, laat ze dan bij Inge op de agenda noteren.

Gezondheid: Het coronavirus - hoe besmetting voorkomen?

Vlaanderen
is zorg

HET CORONAVIRUS

Hoe kan je een besmetting voorkomen?

- Was je handen regelmatig en grondig met water en zeep. Reken zo'n 40 à 60 seconden per wasbeurt.
- Hoest of nies in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.
- Blijf thuis als je zelf ziek bent.
- Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen.
- Vermijd handen geven.
- Vermijd nauw contact met personen die ziek zijn.

DRAAG ZORG VOOR JEZELF EN ZO OOK VOOR ANDEREN.

AGENTSCHAP ZORG & GEZONDHEID

Meer info op www.info-coronavirus.be

Hierbij enkel eenvoudig regels van het Agentschap Zorg en Gezondheid.

1. Was je handen regelmatig grondig met water en zeep.
2. Hoest of nies in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.
3. Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.
4. Blijf thuis als je zelf ziek bent.
5. Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen.
6. Vermijd nauw contact met zieke personen.

Diefstalpreventie



Sinds een aantal weken worden we geconfronteerd met diefstal op enkele bewonerskamers. Wij betreuren dit ten zeerste en zijn waakzaam.

Ga ook zelf preventief te werk en laat zo min mogelijk waardevolle spullen en geld onbeheerd achter op uw kamer. Sluit de kamerdeur als u de deur uit gaat. Dit is de enige manier om de schade te beperken.

Intussen in De Meander



Oktober in beeld

Valentijnslunch voor de





Bistrot Nottebohm



Planten verzorgen



Lichtmis



Aswoensdag



Eerst eucharistie voor de gelovigen onder ons. Daarna pruimentartaart voor iedereen.



Carnavalsoptreden Danny





In de buurt

De burenborrel kent veel succes



En ook de Koffie Hertoghe werd druk bezocht



Intussen maakt het kernteam van Buurtkring Hertoghe werk van de visie en worden plannen gemaakt voor het voortzetten van de reeds bestaande activiteiten en het opzetten van nieuwe acties.



Activiteitenkalender

dag	datum	uur	activiteit
Maandag	2 maart	14u30	Bridgeclub
Dinsdag	3 maart	10u15	Atelier in de Linde : Confituur
		14u30	Scrabbleclub in Café Biart
Woensdag	4 maart	10u15	Atelier : lente mandala
		14u00	Vers schepijs van Bart - Molenijsje
Donderdag	5 maart	13u30	Nieuwsgroepvoorbereiding 2A
		14u00	Bewegingsgroep door Jolien in de Linde
		14u30	Kaartclub in Café Biart
Vrijdag	6 maart	10u45	Eucharistie in de Nottebohmzaal
		15u00	Nieuwsgroep in de Nottebohmzaal
Maandag	9 maart	14u30	Bingo in de Nottebohmzaal
		14u30	Bridgeclub in Café Biart
Dinsdag	10 maart	14u30	Scrabbleclub in Café Biart
Woensdag	11 maart	10u15	Atelier: Bloemschikken in de Linde
		14u30	Smul in Café Biart : kaaskroket
Donderdag	12 maart	14u00	Bewegingsgroep in de Linde
		14u30	Kaartclub in Café Biart
		15u00	Koffieklots : Het einde van de Winter
Vrijdag	13 maart	10u45	Eucharistie in de Nottebohmzaal
		19u00	Burenborrel in Café biart
Zondag	15 maart	11u30	Bistrot Nottebohm in Café Biart
Maandag	16 maart	14u30	Bridgeclub in Café Biart
Dinsdag	17 maart	10u15	Atelier : Confituur maken in de Linde

Dinsdag	17 maart	14u30	DVD op groot scherm : Carmina Burana 14u30 Scrabbleclub in Café Biart
Woensdag	18 maart	10u15 14u00	Atelier : mandala Lente in de Linde Vers schepijs van Bart - Molenijsje
Donderdag	19 maart	14u00 14u30 15u00	Bewegingsgroep in De Linde Kaartclub in Café Biart Nottebohm zingt : Carnaval Liedjes
Vrijdag	20 maart	10u45 13u30	Eucharistie in de Nottebohmzaal Lentewandeling
Maandag	23 maart	14u30	Bingo in de Nottebohmzaal
Dinsdag	24 maart	10u15 14u30	Atelier : Lente decoratie in de Linde Modeshow Volders
Woensdag	25 maart	10u15 14u30	Atelier: Fruitsla maken in de Linde Smul in Café Biart : Fruitsla
Donderdag	26 maart	10u30 13u30 14u00 14u30 15u00	Muziek beluisteren : Klassiek “ Lente “ in de Nottebohmzaal Nieuwsgroepvoorbereiding op 2A Beweging in de Linde Kaartclub in Café Biart Koffieklets in de Linde : De grote Lente schoonmaak
Vrijdag	27 maart	10u45 15u00 15u00	Eucharistie in de Nottebohmzaal Op de koffie bij Hertoghe - Nottebohmzaal Nieuwsgroep in de Linde
Zaterdag	28 maart	11u30	Lentefeest 2020 Brunch, dixielandmuziek en plantenkraam

Maandag	30 maart	14u00	Info en ontmoetingsmoment mantelzorgers – thema draagkracht / draaglast Opgelet Café Biart is gesloten op deze dag
		14u30	Bridgeclub (locatie nog af te spreken)
Dinsdag	31 maart	14u30	Scrabbleclub in Café Biart

De planning kan nog wijzigen. Raadpleeg daarom ook de weekkalenders die in de leefgroep omhoog hangen. Voor de bewoners van de Foyer is er een ander activiteitenprogramma, dat u op de afdeling kan raadplegen.

Data om reeds in je agenda te zetten



Concert Sofie
Zaterdag 27 juni
Om 15u00

Zomerfeest
Zaterdag 15 augustus



*Uw artikel in de Nottebohm Actueel?
Dat kan! Stuur het naar animatie@nottebohm.be*