

# NOTTEB HM

ACTUEEL uitgave mei 2022

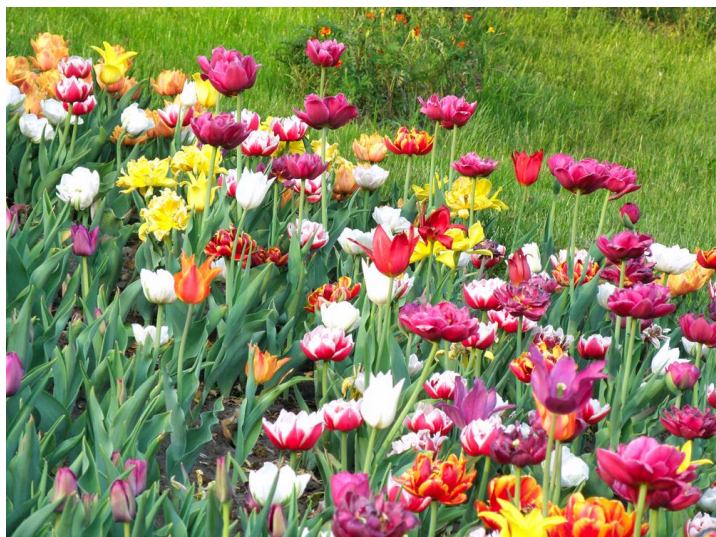
## QUOTE VAN DE MAAND

*It's the simplest things ,  
Not the great occasions ,  
That give off the greatest glow of happiness.*

*Vertaling :*

*Het zijn de eenvoudigste dingen,  
Niet de grote gelegenheden,  
Die de grootste glans van geluk geven.*

*- Bob Hope -*



*Ingezonden door  
Miss Margareth Cripps*

## Inhoud

AANDACHT.....	3
In de kijker .....	3
Bewonersnieuws .....	5
BEWONERSKRING.....	6
Goedkeuring en opvolging vorig verslag.....	6
Agendapunten en bespreking.....	6
Het Leven Zoals het is Te Nottebohm: .....	10
Denkoefeningen door Dhr. Coninx .....	12
FOTOGRAFOLOGIE – LAURENT ROOSSENS.....	14
Stafke heeft voor u gelezen.....	16
Intussen in De Meander.....	19
Foyer .....	21
Handwerk club.....	24
Even lachen .....	24
Gedichtenhoek.....	25
April in beeld.....	26
In de buurt.....	33
Etentje .....	33
Meimaand-weetjes, ken je ze nog? .....	34
Activiteitenkalender.....	37

Vrijwilligers gezocht



Contacteer Inge

[inge.melis@nottebohm.be](mailto:inge.melis@nottebohm.be)

0485 23 05 31

## AANDACHT

Kapster Inge is gesloten op **maandag 9 mei** maar zal dan op **woensdag 11 mei** in de voormiddag komen vanaf 9u .

In de namiddag neemt kapster Shakila dan over.

**Maak steeds je afspraak bij iemand van Team wonen en leven.**



### In de kijker

#### Donelli's kleding verkoop op dinsdag 3 mei in Café Biart

##### Vanaf 14u30

Wil je een nieuwe ensemble voor de zomer ? Kom dan zeker een kijkje nemen. Donelli's komt al jaren naar Nottebohm ! Goede kwaliteit voor een fijne prijs.

#### VAGO schoenen verkoop op donderdag 5 mei in Café Biart vanaf 14u30

Benieuwd naar de nieuwe collectie zomerschoenen ? De verkoper van VAGO brengt steeds een groot assortiment mee voor dames en heren.

#### Optreden op donderdag 12 mei : Seniorenkoor

Mag ik u het seniorenkoor "Kultuur" uit Deurne even voorstellen.

Zij zijn een gemengd koor met een 25-tal koorleden, 3 solisten en een pianist.

Ze brengen een erg gevarieerd programma: meezingliederen, opera, operette, schlagers, evergreens, ... Dus voor elk wat wils.



#### Uitstappen deze maand :

- Ritje met de Waterbus op vrijdag 6 mei
- Bezoek aan de Nottebohmzaal op vrijdag 20 mei

## Nottebohm gooit de deuren open

Nottebohm Wzc is een kleinschalig initiatief met een brede waaier aan mogelijkheden ter ondersteuning van thuiswonende ouderen met een zorgvraag. Dagcentrum de Meander, revalidatie of bewegingsoefeningen helpen je langer thuis te wonen. Ook residentieel zijn er heel wat mogelijkheden.

### **Kom vrijblijvend kennismaken op 15 mei tussen 10 en 17 uur in de Biartstraat 2, 2018 Antwerpen**

- rondleidingen
- Café Biart met live muziek en koffie met gebak
- wandel door de mooie tuin.

#### Liever actiever?

- 10u30 bewegingssessie
- 14u30 valpreventieparcours

#### Culturele honger?

- bezoek onze expo "120 jaar Nottebohm"
- Stadgids Alex Elaut neemt u op sleeptouw tijdens een wandeling in onze buurt

Er wordt verteld over de geschiedenis van het Harmoniepark, Albertpark, Prins Albertlei. Via de Kardinaal Mercierlei naar de Merodelei. Onder voorbehoud wordt de Basiliek bezocht. Via de tuin van het nieuwe Provinciehuis wandelen we naar de Jan Van Rijswijcklaan, de Karel Oomsstraat met de restanten van de Minerva-autofabriek. Einde is voorzien in de cafétaria of tuin van het Woonzorgcentrum Nottebohm. Daar is er gelegenheid om de tentoonstelling te bezoeken over 120 jaar Nottebohm om 10u30 of 14u – inschrijven via – 03/259.18.00



## Bewonersnieuws

### We vieren de verjaardag van:

06/05 Mevr. Lalka Teresa

06/05 Mevr. Lesclinier Denise

07/05 Mevr. Dedrie Gilberte ( 100 jaar )

13/05 Dhr. Deckx René

19/05 Mevr. Robbrechts Jacqueline

21/05 Dhr. Wizen Mozes

21/05 Dhr. Van Eesbeeck William

22/05 Mevr. Van Heeswyck Simonne

25/05 Dhr. Stroobants Constant



### We namen afscheid van :

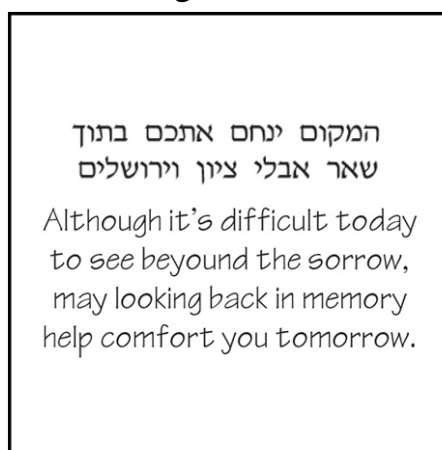
Dhr. Albert Haberhorn is hier overleden op maandag 5 april 2022.

Albert werd 78 jaar. Hij zou op 21 april 79 jaar zijn geworden.

Albert verbleef hier sinds 31 mei 2018 in de leefgroep van 2B Foyer.

Onze gedachten gaan uit naar de familie , vrienden , kennissen van Albert.

Onze oprechte deelneming.



## BEWONERSKRING

### Bewonerskring dinsdag 31 mei om 14u30 in de Nottebohmzaal

Graag nodigen we alle bewoners uit om hun ervaringen, vragen of bedenkingen met ons te delen rondom hun thuis Nottebohm home.

Kan u er om één of andere reden niet bijzijn ? Laat gerust uw vragen of bedenkingen achter bij Team wonen en leven. Dan kunnen deze zeker behandeld worden tijdens de raad.



### Verslag van de vorige bewonerskring.

#### Goedkeuring en opvolging vorig verslag

- Punten werden doorgegeven aan betrokkenen – opvolging wordt op volgende vergadering doorgenomen gezien de beperkte tijd tussen huidige en vorige vergadering.

#### Agendapunten en bespreking

##### MAALTIJDGEBEUREN

- We merken een duidelijke verbetering in het vlees
- Rijstpap wordt intussen bruine suiker bij geleverd waarvoor dank
- Een bewoner geeft aan op één avond geen koffie gekregen te hebben en kon er ook niet meer aan geraken via de zorgverleners
- Een bewoner geeft nog eens aan dat men de plateau moet open maken en de potjes opendoen
- Sla liever apart – kleine reepjes sla zijn soms hard – graag kropsla
- Bord vol saus is niet fijn – medewerkers zouden dit goed vooraf moeten bevragen
- Hesp en de salami zijn soms te dik gesneden - liever een stukje meer en dunner gesneden, dat smaakt fijner
- Keuzes worden niet altijd gerespecteerd – men krijgt soms het menu dat men niet heeft gekozen – zowel middag als avondmaal
- Op zondag is er de mogelijkheid voor piccolo's? – nog mensen hebben interesse

- Brood is soms nat en koud – recht uit de frigo
- Plateau lijkt net juist de ijskast te komen – koffie wordt direct afgekoeld bij uitschenken omdat de tassen te koud zijn – bestek etc is ook zeer koud
- dinsdagavond is het warm eten niet warm want dat komt dan in een koud schoteltje
- Soep is altijd heel lekker
- Eten is goed warm s middags
- Nieuwe jongen die komt afruimen is zeer vriendelijk
- Properheid van het porselein is tegenwoordig iets beter maar soms is het nog echt vuil – Bestek droogt op met vlekken – wordt niet afgedroogd
- Graag nog eens een Steakdag organiseren aub

#### **VARIA**

- Een bewoner geeft aan drie weken geen douche gekregen te hebben omwille van de problemen met het water (koud water)
- Verwarming is deze week wel warm + water is heel warm
- Lift is regelmatig stuk hoewel ze nog echt niet oud is – bewoners maken zich hierover zorgen
- Dokters van de kliniek opnemen in de onthaalbrochure. Zo weten de bewoners voor welke consultaties ze hier terecht kunnen. Momenteel is dat te weinig gekend.
- Wie is wie bij de medewerkers – foto's in Nottebohm actueel???
- Actuele telefoonlijst bezorgen aan bewoners
- Verslag voortaan in Nottebohm Actueel – dat is beter zo kan iedereen dit lezen
- Is er nog iemand in de Meander die kledij herstelt? Inderdaad – je kan nog steeds terecht bij “het Vingerhoedje” in de Meander
- Bewoners vragen wanneer ze de directeur zullen zien?
- Verontrust door de berichten in de media – gaan de prijzen hier ook fors stijgen?
- Medewerkers spreken soms onder elkaar terwijl ze zorg geven, dat is niet altijd fijn (2A)
- In de late namiddag lijken er niet voldoende medewerkers te zijn (1ab)

- Er zijn ook veel nieuwe collega's, zij lijken niet altijd goed te weten wat de bewoners wensen
- Bibliotheek – kan er eens gekeken worden naar moderne boeken
- Het is niet aangenaam dat we door de werf moeten nu de achterste lift stuk is
- Een bewoner geeft aan dat het hier veel beter is dan elders

## **WONEN EN LEVEN**

**Riksja:** meerdere bewoners willen hieraan deelnemen

### **Zwemmen in Nottebohm Brecht**

#### **Informatief:**

- **Lente Feest op 24 april**  
Gebak met koffie in de tuin / binnen met optreden
  - o Van Little Dixie. Bloemenkraam en confituur.
  - o Familie welkom!
- **Week van de valpreventie 25-29 april**
  - o Maandag: Valpreventie Bingo
  - o Dinsdag: Rolstoel Wash
  - o Woensdag: Val-parcours + Smul
  - o Vrijdag: Bowling, inschrijven nodig!  
meerdere bewoners geven aan hieraan te willen meedoen
- **Dag van de zorg 15 mei**  
Rondleiding in de wijk , enkel op inschrijving. Bewegingsgroep en parcours in Nottebohm.
- **Donneli's 3 mei**
  - o Kledingverkoop
- **VAGO 5 mei**
  - o Schoenenverkoop
- **Waterbus: Lilo 6 mei**



- Inschrijving nodig!  
meerdere bewoners geven aan hieraan te willen meedoen
- **Uitstap: Nottebohmzaal 20 mei**
  - Inschrijving nodig!  
meerdere bewoners geven aan hieraan te willen meedoen
- **Bewonersraad 31 mei – datum nog na te vragen bij directie en**
- **NIEUWE ACTIVITEITEN:**
  - Huishoudclub
  - Bruin Café
  - Gazettenclub
- **Zomerfeest 25 juni**  
Middag eten in de tuin: Frietkraam! Dit is enkel voor de bewoners  
als dessert: Ijsjes van Bart! Dit is ook voor de familie.
  - Met optreden en tombola!
- **Ideetjes:** de andere kant uit met de overzetboot



## Het Leven Zoals het is Te Nottebohm:

Hilda Van den Bergh is vorige maand 100 jaar geworden en dit werd in intieme kring gevierd in haar leefgroep op 1A.





Vooruit Stad Antwerpen is met Tom Meeuws.

20 april om 10:56 · 🌐

...

🌹 Mevrouw Hilda Vanden Bergh werd 100 en dat verdient een rood bloemetje!  
Tom Meeuws ging met plezier op bezoek.

❤️ Deze 'echte Hobookse' - zoals ze het zelf zegt - is een uitzonderlijke ambassadrice van onze beweging, want al 72 (!) jaar gedreven lid van BSP, SP, sp.a, en nu Vooruit - een socialistische grande dame dus.

🌹 Proficiat, Hilda! Nog vele gezonde jaren, en oneindige dank voor zoveel engagement! Tot binnenkort, op onze 1 mei!



Nogmaals van Harte gefeliciteerd Hilda !

## Denkoefeningen door Dhr. Coninx

### OPLOSSINGEN VORIGE WEEK

1.	V	E	R	L	I	E	S
2.	I	N	G	E	V	A	L
3.	N	I	E	S	B	U	I
4.	G	E	N	E	Z	E	N
5.	E	E	N	E	I	I	G
6.	R	E	L	I	G	I	E
7.	A	R	B	I	T	E	R
8.	F	O	T	O	M	A	P
9.	D	R	U	P	P	E	L
10.	R	U	B	E	L	L	A
11.	U	I	T	D	O	E	N
12.	K	O	E	V	O	E	T

Woord 1: VINGERAFDruk

Woord 2: SLINGERPLANT

# ZOEK DE WOORDEN ! STREEP ZE DOOR EN ZOEK DE ZIN MET DE OVERGEBLEVEN LETTERS ☺

## Lente

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

- |            |            |
|------------|------------|
| APRIL      | NARCISSEN  |
| BLOEIEN    | NATUUR     |
| BLOESEM    | NESTJES    |
| GROEIEN    | SEIZOEN    |
| HYACINTH   | TREKVOGELS |
| JAARGETIJD | TULPEN     |
| JONGEN     | VOGELS     |
| KALFJES    | VOORJAAR   |
| KNOPPEN    | VRUCHTBAAR |
| KROKUSSEN  | WARMERWEER |
| LAMMETJES  | ZAAIEN     |
| LENTEBLOEM | ZONNIG     |
| MEI        |            |

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

DE OPLOSSING KRIJG JE VOLGENDE MAAND



### Fotografologie

Al eeuwenlang proberen grafologen met wisselend succes meer te weten te komen over iemands karakter, door zijn handschrift te beschrijven en te ontleden. We beschikken zelfs over een nauwkeurige beschrijving van het handschrift van Julius Caesar, ons nagelaten door de Romeinse geschiedschrijver Suetonius uit de eerste eeuw van onze tijdrekening. Het is algemeen bekend dat grafologie een hulpmiddel kan zijn in de criminalistiek, waarbij handgeschreven documenten van een verdachte worden geanalyseerd om zijn persoonlijkheid te verklaren.

Fotografie is ‘schrijven met licht’ - deze benaming werd voorgesteld door de Duitse astronoom Julius Mädler in 1839. We kunnen ons dan ook afvragen in welke mate foto’s kunnen worden gebruikt voor de analyse van het karakter van de fotograaf, zoals de term ‘fotografologie’ suggereert. Psycho-ologen en sociologen wijzen erop dat de individualiteit van een persoon tot uiting komt in vele kenmerken, zoals kleding, taalvaardigheid, gebaren of het handschrift. De poging om de beweegredenen en het karakter van een fotograaf te leren kennen door zijn foto’s te onderzoeken, is dan ook waardevol en kan tot verhelderende resultaten leiden. Algemeen wordt aanvaard dat foto’s visuele tekens zijn al kan de weergave van een object niet alleen met een camera maar ook met een tekenstift of een penseel gebeuren. Fotografie als visuele taal vertoont een eigen grammatica en de voorstellingen bezitten een eigen verwijzing en een eigen betekenis, wat we in de taalkunde ‘semantiek’ noemen. De fotograaf zal door de keuze en de interpretatie van zijn motief een aspect van zijn persoonlijkheid onthullen.

Nochtans wordt in de vakliteratuur, waarin op theoretische wijze dieper wordt ingegaan op het wezen van de fotografie, nauwelijks gesproken over de fotografie als middel om tot een diagnose te komen. Eerder dan het karakter van de fotograaf uit zijn beelden af te leiden, wordt aandacht besteed aan zijn plaats binnen bestaande fotografische tendensen of binnen de eigentijdse beeldcultuur. Soms wordt de fotografie bekeken als louter communicatiemiddel.

De Franse onderzoeker Halbar stelde dat de motivatie van de fotograaf het zoeken is naar zijn eigen 'ik'. In zijn foto's probeert de fotograaf zijn identiteit te verduidelijken, waardoor er een sterk verband ontstaat tussen de opname en zijn psychologische achtergrond. Ook Claude Magelhaes, die in 1968 al schreef over creatieve fotografie, meende dat de keuze voor een welbepaald motief een psychologische betekenis heeft. De socioloog Pierre Bourdieu wees erop dat de manier waarop een toeschouwer kijkt naar een bepaalde foto, sterk afhankelijk is van zijn kennis van de gebruikelijke codes en conventies. Een beeld kan dubbelzinnig zijn en vatbaar voor meerdere interpretaties: zelfs de titel kan de waarneming beïnvloeden. Dat laatste wordt tegengesproken door de filosoof Roland Barthes, die zich toelegde op semiotiek of tekenleer. Hij bestudeerde niet alleen taaltkens maar ook bijvoorbeeld verkeersborden, gebaren, symbolen en afbeeldingen.

Het moge duidelijk zijn dat we het verband tussen de beeldtaal en de diepste beweegredenen van een fotograaf nog niet helemaal begrijpen. De fotografologie heeft nog maar de eerste aarzelende stappen gezet en moet nu verregaand worden vervolmaakt. Het ontleden van iemands handschrift is al veel verder gevorderd. Een fotografisch beeld onderzoeken om meer te weten te komen over de persoonlijkheid van de fotograaf is waarschijnlijk veel moeilijker. Toch kan dit nieuwe mogelijkheden scheppen om bekende fotografen beter te begrijpen en onze kennis van hun oeuvre te verdiepen.

Misschien is het eenvoudiger de persoonlijkheid te ontleden van iemand die een foto bekijkt. Psychiaters gebruiken nu al foto's om de voorkeuren van hun patiënten te leren kennen of om besluiten te trekken uit hun commentaar bij het bekijken van voorgelegde foto's. Een voorbeeld van dit soort technieken is de zogenaamde 'appreciation test', waarbij de patiënt wordt gevraagd een verhaaltje te vertellen met een foto als inspiratiebron. Deze manier om een patiënt te doorgronden staat natuurlijk ver af van de fotografologie, waarbij we meer te weten willen komen over de fotograaf zelf.

*Dhr. Laurent Roosens*



## Verborgenen water

### Een verhaal over ruïen, vesten en vlieten

Wie Antwerpen en water in één zin noemt, denkt meteen aan de Schelde. Toch verraden onze oude stadsplannen dat er vroeger ook in de binnenstad heel wat water te vinden was. Die charmante kanaaltjes die Gent en Brugge typeren, die waren er in Antwerpen ook! Wat er dan met al dat water gebeurd is? Dat zochten we met plezier voor je uit!

#### Antwerpen, een echte waterstad

Een blik op het ontstaan van Antwerpen leert ons dat water een belangrijke rol speelde in de ontwikkeling van de stad. Antwerpen is immers niet toevallig ontstaan vlak naast de Schelde. De rivier deed handig dienst als transportweg en was ideaal voor de visvangst. De Schelde was echter niet het enige water dat door Antwerpen vloeide.

Wie vandaag door het oude stadscentrum loopt,

merkt het waarschijnlijk niet op, maar de oude stad is eigenlijk helemaal niet vlak. Is het je al ooit opgevallen dat de ingang van het Steen een beetje hoger ligt, net als het vleeshuis? En dat je een beetje bergaf loopt als je dan naar de Grote Markt en de kathedraal wandelt? Dat komt omdat Antwerpen eigenlijk ontstaan is op enkele kleine zandheuvels. Hoog genoeg om droog te blijven en toch dicht bij het water.

Vervolg op pagina 12





Vervolg van pagina 10



Tussen deze heuvels stroomden enkele kleine waterloopjes en deze werden verder uitgegraven tot verdedigingsgrachten. De eerste gordel van grachten liep rond de burcht. De straatnaam Burchtgracht is hier nog een duidelijk aandenken aan. Naarmate de middeleeuwen vorderden, breidde de stad en ook het ruilenetwerk uit. De kleine kanaaltjes deden niet meer alleen dienst als verdediging, maar waren ook een makkelijke transportweg voor schepen. Langs de Suikerrui kwamen in de 16<sup>e</sup> eeuw bijvoorbeeld de – je raadt het al – suikerschepen de stad in.



Naast ruilen had Antwerpen ook vlieten en vesten. De vlieten maakten gebruik van natuurlijke inhammen in de Schelde en boden extra aanlegplaats aan grotere schepen, om op die manier de economie te versterken. De vesten kan je op hun beurt vergelijken met de ruilen, maar ze zijn wel kunstmatig aangelegd terwijl de ruilen vaak een natuurlijke oorsprong hebben. Tot slot voegen we aan deze wirwar aan waterlopen graag de leien toe. In de 16<sup>e</sup> eeuw bouwden de Spanjaarden hier een stevige omwalling met daarrond een gracht. U hoort het al, Antwerpen was een echte waterstad.

#### De overkapping van de ruilen

Met de groei van de stad, groeide er naar het einde van de middeleeuwen toe helaas ook een ander

probleem: de stank en vervuiling van het water. Ambachtslieden gebruikten de ruilen als makkelijke stortplaats voor hun afval en heel wat burgers vonden hier, ondanks het strenge verbod, de ideale plek om hun uitwerpselen te lozen. Hoewel er heel wat pogingen ondernomen werden om de ruilen te reinigen, werd in de 16<sup>e</sup> eeuw duidelijk dat de grachten de groeiende afvalberg niet langer de baas konden. Elke vijf jaar kampte de stad wel met een andere epidemie, van de pest of pokken tot cholera. Het vieze water werd hier verantwoordelijk voor gehouden.



De stad greep daarom in en moedigde het overkappen van de ruilen sterk aan. Wie wilde mocht gratis bouwen boven de ruilen. Vanaf de 17<sup>e</sup> eeuw gingen ze zelfs nog een stapje verder door gescheiden afvalophaling te organiseren en premies uit te keren aan wie de ruilen of vesten overkapte. Interessant is dat het overkappen van de ruilen in deze periode dus echt een privéaangelegenheid was. Dit verklaart ook waarom de ruilen vandaag een vrolijke mix zijn van rondbogen, splitsbogen, baksteen of dure natuursteen. Hoe de overkapping gebeurde, werd bepaald door de smaak en financiële situatie van wie het overwelfen voor zijn rekening nam.



Een van de meest impressionante gebouwen dat bovenop de ruilen staat, is de Sint-Carolus Bommeuskerk. Dit architecturale hoogstandje werd begin 17<sup>e</sup>

eeuw gebouwd door de Jezuïeten als reactie op het protestantsme. De jezuiteten wisten voor dit gebouw maar liefst twee kanalen te overwelfen om hun kerk te kunnen bouwen. Interessant is dat de kerk tot op vandaag via een deurtje in verbinding staat met de ruïen. In tijden van contrareformatie was een vluchtroute immers geen overbodige luxe, al beweren sommige kwatongen dat deze 'geheime uitgang' andere, minder katholieke, redenen had.

Ondanks het propaganda en de steun van de stad, waren begin 19<sup>e</sup> eeuw enkel de Meir, de Jezuïetenruï (hier staat de Sint-Carolus Borromeuskerk), de Minderbroedersruï en een stuk van de Suikerruï overdekt. In deze periode komt het overkappen echter in een stroomversnelling om in 1882 de allerlaatste ruï te dichten. Eind 19<sup>e</sup> eeuw was het zelfs toegelaten om je toilet aan te sluiten op de ruïen. Vanaf dat moment werden ze officieel in gebruik genomen als riool.

Een interessante kanttekening hierbij is dat Antwerpen zich het overdekken van de ruïen financieel kon permitteren dankzij de haven. Voor Gent en Brugge was deze investering niet mogelijk. Een geluk bij een ongeluk als je het ons vraagt, want vandaag zijn deze gezellige kanaaltjes in de stad net een enorme troef.



#### Let eens op de straatnamen

Wanneer je door de stad loopt, merk je dat heel wat straatnamen nog verraden waar vroeger water stroomde. Elke plek met 'ruï', 'vest' of 'vliet' in zijn naam was vroeger ongetwijfeld een van de vele waterlopen in de stad. Sterker nog, de kans is erg groot dat dit water er nog steeds loopt, maar dat jij het door zijn overwelfing gewoon niet meer ziet. Er loopt immers nog steeds een grachtenstelsel van 7,8km onder onze stad.

Enkele bekende voorbeelden van vroegere grachten zijn de eerder vernoemde Suikerruï, Minderbroedersruï, de Katelijnevest, Steenhouwersvest, Sint-Jansvliet, de Brouwersvliet en vele anderen. Toch zijn er ook minder voor de hand liggende gevallen. Wist je bijvoorbeeld dat onze befaamde Meir vroeger een modderig meer was? De naam Meir komt van 'Meere' en vermoedelijk was hier een houtmeer waarin hout vochtig gehouden werd voor het verwerkt werd. Zodra je erop begint te letten ontdek je dat onze straatnamen je echt een schat aan informatie bieden over de geschiedenis van onze stad.



#### Wandel door de onzichtbare stad

Wil jij graag een glimp van de geschiedenis opvangen? Dan is een bezoekje aan de ruïen zeker iets voor jou. Met een gids ontdek je het niveau onder onze stad en word je aan de hand van enkele leuke anekdotes meegenomen naar het Antwerpen van vroeger. Meer weten? Neem snel een kijkje op [ruien.be/nl/](http://ruien.be/nl/).



*Blaffig*

## Intussen in De Meander

Woont u nog thuis of in een assistentiewoning?  
Wilt u een keer proeven van de sfeer in het dagbestedingscentrum of kennismaken met het gloednieuwe programma? Kom dan zeker eens langs of bel ons op 03/259.18.19.

Het team van de meander ontvangt u graag met open armen.



### ACTIVITEITEN KALENDER DE MEANDER

<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>
2-mei	3-mei	4-mei	5-mei	6-mei
Uitstap park spoor Noord	Koken met Latifa > quiche	Bewegen op muziek met Chantal	Natuurvoeding proeven @ foodbar Basiel	Verjaardag Theresa vieren
<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>
9-mei	10-mei	11-mei	12-mei	13-mei
Uitstap Hertogepark	Koken met Latifa > komkommersoep	Thee-time met Fatima	Bewegen op muziek met Chantal	Verjaardag René vieren
<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>
16-mei	17-mei	18-mei	19-mei	20-mei
Petanque in de tuin	Koken met Latifa > Broodpudding	Bewegen op muziek met Chantal	Verwendag	Foto's kijken op groot scherm
<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>
23-5-2022	24-5-2022	25-5-2022	26-5-2022	27-5-2022
Uitstap Nachtegalepark	Koken met Latifa > Champignonsoep	Gebruikersoverleg	X	Verjaardag Moni vieren
<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>
30-mei	31-mei			
Uitstap tuincentrum	Koken met Latifa > Milkshake met aardbei			

*Enkele sfeerbeelden :*





## Foyer

Voor de bewoners van de Foyer op 2B is er een ander activiteitenprogramma. In een vaste structuur zijn weerkerende rustmomenten en activiteiten aanwezig. Vanuit de foyer nemen bewoners ook deel aan activiteiten die elders in het woonzorgcentrum doorgaan.

Maandag 9 mei komt Frank met zijn accordeon en vieren we de 100<sup>e</sup> verjaardag van Gilberte Dedrie met een mosselsouper.

Hieronder een overzicht van een mogelijke weekplanning.

Dag	Voormiddag	Namiddag
Maandag	Krant	Muziek of beweging
Dinsdag	Kookactiviteit - Soep	Lekkernij
Woensdag	Quiz	Muziek beluisteren of wandeling in de tuin
Donderdag	Krant	Reminiscentie (koffiekllets over vroeger)
Vrijdag	Eucharistie	Creatief samenzijn
Zaterdag	Krant	Film
Zondag	Krant	Koffie en gebak

Enkele sfeerbeelden :





## Handwerk club



## Even lachen ...





## Gedichtenhoek

Een spoor naar de zon  
waar de horizon krult  
en de lucht zich vult  
met het grijs van de zee

neem me mee  
zonder weten, laat me  
de richting vergeten en  
verdwalen naar morgen

handenvol groen in  
het licht dat gaat leven  
geboorte en dood zijn  
een cyclus voor even

kom lente vrij me  
je liefde, troost me vandaag  
in het blauw van de lucht  
geef me het voorjaar als vrucht



# April in beeld

















## In de buurt

### Etentje



### Borrel



### Infomoment Ringpark Zuid



5 MEI 2013

## Meimaand-weetjes, ken je ze nog?



De meimaand (bloeimaand of Mariamaand) heeft in veel tradities te maken met vruchtbaarheid, liefde en groei. Niet voor niets luidt het spreekwoord: 'In mei leggen alle vogels een ei', met het ei als symbool van nieuw leven.

### Historisch gezien

Bij de Kelten was 1 mei het begin van de zomer, dat werd gevierd met het Beltanefeest, waarin de God Belenos, god van de zon, lucht en genezing, werd geëerd. De meimaand is door de Romeinen vernoemd naar de Griekse moedergodin Maia, die werd vereerd om ervoor te zorgen dat zij de natuur weer zou laten groeien. Het Griekse woord 'maia' betekent 'moeder'.

De Katholieke kerk heeft vanaf de Middeleeuwen de maand mei gewijd aan Maria, Moeder van God.

Je vindt nog steeds onderdelen van die oude tradities en vereringen terug, denk aan de paasvuren en het opzetten van de meiboom. Er zijn ook veel spreuken, versjes en gezegden waarin mei een rol speelt. Bijv. in de tekst van een kinderliedje: 'Meiregen maak dat ik groter word' en in weerspreuken: 'Een natte mei, geeft boter in de wei' of 'Gaan de eikels in mei goed bloeien, zal ook het andere volop gaan groeien'.

### Meikever

De meikever is een insect dat voorkomt in heel Europa. Je ziet hem het meest in mei, vandaar zijn naam. Het duurt drie tot vier jaar voor er vanuit een eitje een volwassen kever komt. De kever zelf leeft maar enkele weken. Ook over de meikever zijn verschillende spreekwoorden, liedjes en versjes gemaakt: 'Ne meikever in april, is ne zot die niet weet wat hij wil'.



### Meiboom

De meiboom is een berk of paal als symbool voor vruchtbaarheid, verjonging en wedergeboorte. Bovenin zit een met groen versierd zonnerad met linten eraan, waarmee de meidans rond de boom uitgevoerd wordt. Daarmee wordt de terugkeer van de lente en de

vruchtbaarheid gevierd.

## Meikruiden

Alle 'meikruiden' zijn later dan vorig jaar. De meiboom wappert weliswaar, maar de planten hebben het tot de laatste paar warme dagen, rustig aan gedaan. Nu de temperatuur sterk oploopt, volgt er een explosie van groen, bloesem en bloemen: meikruiden.

Meiklokjes (beter bekend als Lelietjes van dalen: *Convallaria Majalis*) geuren heerlijk. Sommige mensen hebben een vreselijke hekel aan deze plant omdat hij behoorlijk kan woekeren. Anderen zijn helemaal weg van de geur en willen de plant daarom graag in de tuin. Je moet wel goed opletten want achter het lieflijke uiterlijk gaat een giftige plant schuil. Alle delen van de plant zijn giftig, ook het water waar ze in staan als snijbloem! Er wordt gezegd dat lelietjes van dalen geluk brengen in de liefde. In Italië is het nog gebruikelijk dat een man zijn geliefde op 1 mei een boeketje van deze bloemen geeft.



Meizoentjes of madeliefjes zie je overal in het gras en in bermen weer verschijnen. Je kunt zowel de bloemetjes als het blad eten; ze bevatten veel goede stoffen. Wel opletten waar je ze plukt! Het blad is onder andere te gebruiken om bloed te stelpen (je kneust het blad en legt het op de wond). De Romeinse soldaten wisten dat al en gebruikten de plant (of duizendblad) daarvoor. Je kunt een schaafwond, kneuzing of blauwe plek ook met een aftreksel (= een sterke thee) van deze planten behandelen. Madeliefjesbloemen die nog in de knop zitten of slechts gedeeltelijk zijn geopend, smaken nootachtig. Een geopende bloem smaakt wat bitter. Er zitten dan ook veel bitterstoffen in de plant die de spijsvertering ondersteunen. Van de bloemknoppen kun je een soort kappertjes maken als je ze in het zuur inlegt. De bloemen sluiten zich zodra je ze plukt, maar als je ze daarna in een hete soep gebruikt, gaan ze weer open door de warmte. De inhoudsstoffen van het madeliefje worden ook gebruikt om problemen met de huid te behandelen, zoals huidontstekingen met jeuk en eczeem.



De meidoorn is een grote heester met scherpe takdoornen, die de struik bijna ondoordringbaar maken. De struik werd vroeger veel als haag toegepast om vee binnen de weilanden te houden. Daarnaast had de struik ook een beschermende functie: ze gaf nestgelegenheid voor veel vogels (die dan weer ongewenste insecten opaten) en een beschutting tegen harde wind voor het vee. Tot in

de Middeleeuwen werd er bij veel boerderijen een meidoornak boven de deur gehangen ter bescherming van het huis. Langzamerhand wordt deze struik in het landschap weer meer toegepast. De meidoorn (de jonge topjes met bloemknopjes) wordt toegepast als kruid voor hart en bloedvaten.



Meikruid of lievevrouwebedstro hoort traditioneel thuis in de klassieke meidrank: meibowl. Je oogst de plant net voor de bloei en laat hem eerst drogen. Het kenmerkende aroma van vers hooi is te danken aan de cumarine die vrijkomt bij het drogen van de plant. Vanwege de aangename geur kun je het gedroogde kruid goed gebruiken als een natuurlijke

luchtverfrisser tussen kleding of handdoeken in de kast. Het verdrijft ook de motten. Het kruid kan gebruikt worden als basis voor thee, pudding, jam en ijs. Laat daarvoor een bosje kruid een paar uur trekken in de vloeistof die je wilt gebruiken. Een kopje thee van lievevrouwebedstro werkt goed bij slapeloosheid en nervositeit. Drink geen hele theepot achter elkaar leeg, want dat kan misselijkheid en hoofdpijn veroorzaken.

Lievevrouwebedstro kun je ook gebruiken als 'weervoorspeller': wanneer er regen op komst is, wordt de geur sterker, vooral bij geurzakjes in de kast valt dat op.

## Ijsheiligen

Sprekend over het weer heeft mei nog iets te bieden: de ijsheiligen. Volgens het KNMI een van de oudste en meest bekende begrippen in de volksweerkunde. Er wordt altijd gezegd dat je moet wachten met het buiten zetten van vorstgevoelige planten tot na de ijsheiligen. Uit eigen ondervinding kan ik helaas zeggen dat ook na de ijsheiligen nog nachtvorst kan voorkomen en dat er dan nog behoorlijke schade aan bloesem en planten kan ontstaan.

De ijsheiligen vallen de periode van 11 t/m 14 (of 15) mei, met de naamdagen van 4 (of 5) heiligen.

Achtereenvolgens zijn dat: Sint Mamertus, Sint Pancratius, Sint Servatius, Sint Bonifacius (en Sint Sophie). In sommige landen kent men 4 ijsheiligen, in andere landen 5 (of soms 3).

## Meiregen

De komende dagen kun je lekker van de zon genieten, maar de natuur snakt wel naar de meiregen (ik ook, want er is nog geen drup gevallen in onze volkstuin). 'Meiregen op het zand, is goud op de plant' en 'meiregen – meizegen'.

Bron: [www.herborika.nl](http://www.herborika.nl)

## Activiteitenkalender

*Graag een planning van de maand op je kamer?  
Hang deze gerust op om mee te zijn.  
Of vraag een grote versie bij team wonen en leven.*

<b>dag</b>	<b>datum</b>	<b>uur</b>	<b>activiteit</b>
Maandag	2 mei	15u00	Bingo in de Nottebohmzaal
Dinsdag	3 mei	9u30	Italiaans koken: Panna Cotta in de Linde 1AB
		14u30	Donelli's kledingverkoop in Café Biart
Woensdag	4 mei	14u30	Smul in café Biart : Panna Cotta
Donderdag	5 mei	10u30	De Gazettenclub in de Linde 1AB
		14u30	Schoenenverkoop Vago in Café Biart
Vrijdag	6 mei	10u45	Eucharistie in café Biart
		14u00	Uitstap : Ritje met de waterbus ( enkel voor ingeschreven bewoners )
Maandag	9 mei	14u30	Bewegingsgroep in de Nottebohmzaal
		14u30	Activiteit Veronica in de Linde 1AB
Dinsdag	10 mei	10u30	Confituur maken op 1AB
		14u30	Compliment deurhangers 2A
		15u00	Handwerkclub in de Brabozaal
Woensdag	11 mei	10u30	Bewegingsgroep in de Nottebohmzaal
		14u30	Smul in café Biart : Brusselse Wafels
Donderdag	12 mei	14u30	Gazettenclub op 1ab in de Linde
		14u30	Optreden : Senioren koor in café Biart
Vrijdag	13 mei	10u45	Eucharistie in café Biart
		14u30	'Hoe ouder hoe wijzer': gespreksgroep in de Nottebohmzaal
Zondag	15 mei	10u00	Dag van de Zorg
		10u30	Bewegingssessie
		14u30	Valpreventie parcours
		10u30	Wandeling met gids door de buurt +
		&14u	tentoonstelling 120 jaar Nottebohm (enkel voor ingeschreven bewoners).
Maandag	16 mei	14u30	Bingo in de Nottebohmzaal

Dinsdag	17 mei	10u30	Gebak maken op 1AB in de Linde
		10u30	Soep maken 2A
		14u30	Wandeling in de wijk 2A
		14u30	Koffie en gebak in de Linde 1AB
		15u00	Handwerkclub in de Brabozaal
Woensdag	18 mei	10u30	Bewegingsgroep in de Nottebohmzaal
		15u00	Smul in café Biart : Kaaskroket
Donderdag	19 mei	10u30	Gazettenclub op 1AB in de Linde
		14u30	Gedichten namiddag op 1AB in de Linde
		14u30	Wandeling in de wijk GLV
Vrijdag	20 mei	10u45	Eucharistie in café Biart
		14u00	Uitstap : Bezoek Nottebohmzaal ( enkel voor ingeschreven bewoners )
Maandag	23 mei	14u30	Bewegingsgroep in de Nottebohmzaal
Dinsdag	24 mei	14u30	Bloemschikken op 1AB in de Linde
		14u30	Activiteit Hayley 2A
Woensdag	25 mei	10u30	Koken Quiche in de Linde
		14u30	Smul in café Biart : Quiche
Donderdag	26 mei		HEMELVAART
Vrijdag	27 mei	10u45	Eucharistie in Café Biart
Maandag	30 mei	14u30	Bewegingsgroep in de Nottebohmzaal
Dinsdag	31 mei	10u30	Ontbijtbuffet
		14u30	Afdelingsactiviteit 2A
		14u30	Afdelingsactiviteit 1AB
		15u00	Handwerkclub in de Brabozaal

### OPGELET :

*De planning kan nog wijzigen.  
Raadpleeg daarom ook de weekkalenders die in  
de leefgroep omhoog hangen.*

**Lieve bewoners , er worden op verschillende afdelingen  
activiteiten georganiseerd. Laat dat je zeker niet stoppen om  
elders dus een kijkje te gaan nemen ! Iedereen is overal  
welkom. Hoe meer zielen , hoe meer vreugd ☺**

## Vrijwilligers gezocht :

### Voor de uitstappen

Nu het weer terug beter wordt en de corona cijfers dalen zullen wij meerdere uitstappen organiseren en we zoeken hiervoor steeds enthousiastelingen die ons helpen om deze uitstappen mogelijk te maken.

Is dit iets voor jou ? Contacteer dan zeker iemand van Team wonen en leven !

[animatie@nottebohm.be](mailto:animatie@nottebohm.be) of 03/259.18.05

Recente geplande uitstappen :

- Vrijdag 6 mei : Met de Waterbus over de Schelde
- Vrijdag 20 mei : Uitstap Nottebohm zaal
- Donderdag 2 juni : Museum bezoek

Alvast bedankt voor de interesse !!

### Voor Café Biart

Ook voor Café Biart zijn we op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Wil jij eens een keer Nottebohm vanuit een andere hoek bekijken? Ben je een bezige bij? Wij zoeken zowel vrijwilligers die één keertje per week het team willen versterken als vrijwilligers die willen invallen tijdens verlofperiodes van de vaste equipe.

Interesse? Laat me zeker iets weten [inge.melis@nottebohm.be](mailto:inge.melis@nottebohm.be)

Enkele sfeerbeelden van onze kaas én wijnavond voor vrijwilligers.





## **VRIJWILLIGERS GEZOCHT !!!**

*Wil je deel uitmaken van deze fijne vrijwilligersgroep en met ons meewerken om van Nottebohm een fijne plek om te wonen te maken – [inge.melis@nottebohm.be](mailto:inge.melis@nottebohm.be) of 0485 23 05 31. Nieuwe ideeën zeker ook welkom.*

*Uw artikel in de Nottebohm Actueel?*

*Dat kan! Stuur het naar [animatie@nottebohm.be](mailto:animatie@nottebohm.be)*

