

NOTTEB HM

ACTUEEL uitgave juli 2022

QUOTE VAN DE MAAND

If music be the food of love,

Play on !

*“Als muziek de voeding van liefde was ,
Speel ! “*

– Shakespeare –



Ingezonden door Miss Margareth Cripps

Inhoud

In de kijker	3
AANDACHT.....	3
Boerenmarkt bezoeken in JULI	4
Bewonersnieuws	4
BEWONERSKRING	5
Het Leven Zoals het is Te Nottebohm:	8
Denkoefeningen door Dhr. Coninx	9
Stafke heeft voor u gelezen.....	11
Intussen in De Meander.....	15
Even lachen	17
Foyer	17
Handwerk club.....	19
BEDANKT AAN ALLE VRIJWILLIGERS	19
Juni in beeld	20
In de buurt.....	35
Activiteitenkalender.....	37

Vrijwilligers gezocht



Contacteer Inge

inge.melis@nottebohm.be

0485 23 05 31

In de kijker

Dinsdag 5 juli : Uitstap waterbus naar Lillo

Ontdek de mooie uitzichten vanop de waterbus die ons richting Lillo brengt en terug. Nadien zullen we iets drinken terug op rechteroever !!
Lillo zelf is helaas niet rolstoeltoegankelijk.



Dinsdag 12 juli : Mosselen eten op linkeroever

Ga mee naar het Plaasj Café om te smullen van de eerste mosselen !!
Lust je geen mosselen ? Dan kan je natuurlijk iets anders kiezen 😊



Donderdag 14 juli : Hello Schoten

Groepen van over de hele wereld komen er samen om hun tradities en cultuur te tonen in dans en muziek. Ze brengen ons de muzikale tradities in de vorm van een folkore festival. Om 14u30 in de tuin !



Woensdag 27 juli : Klassiek concert

Annabel Gorden en Joannes Thuy brengen hun muzikaal debuut in de Nottebohmzaal vanaf 14u30.



AANDACHT

Kapster Inge is gesloten op maandag 18 juli.



Boerenmarkt bezoeken in JULI

Elke leefgroep krijgt de kans om de Boerenmarkt te bezoeken op vrijdag namiddag. Hieronder vind je alle data :

Vrijdag 1 juli : leefgroep 1B

Vrijdag 8 juli : leefgroep 1A

Vrijdag 15 juli : leefgroep gelijkvloers



Voor de bewoners die niet meekunnen die dag wordt er een spelnamiddag georganiseerd in café Biart !

Bewonersnieuws

We vieren de verjaardag van:

01/07 Dhr. Malfait Danny

01/07 Dhr. Oudebeji Mohammed

6/07 Dhr. Van den Bogaert Winoc

11/07 Dhr Pelgrims Bernard

10/07 Dhr Van Geldorp Louis

18/07 Mevr. De Wilde Maria

20/07 Mevr. Gaupin Yvette

21/07 Dhr. Roosens Laurent

24/07 Mevr. Van Andel Enink

26/07 Mevr. Anne Marie Sloodmaekers



We namen afscheid van :

Mevrouw Leona Van Kerckhoven is hier overleden op zondag 12 juni 2022. Leona woonde in de leefgroep van 1AB sinds 18 augustus 2017. Ze is 98 jaar geworden.

Mevr. De Wit Diane is in het ziekenhuis overleden op zaterdag 11 juni. Zij woonde hier in de leefgroep van 2B sinds april 2022. Diane zou die dag 87 jaar geworden zijn.

Mevrouw Van Cauwelaert Christine is overleden in Nottebohm op zaterdag 18 juni 2022. Mevr. woonde in de leefgroep van 1B sinds 7 april. Mevrouw werd 93 jaar.

Onze gedachten gaan uit naar de familie, vrienden en kennissen van Leona, Diane en Christine. Onze oprechte deelneming.



BEWONERSKRING

Bewonerskring zal in de maand juli – augustus NIET doorgaan.

We verwelkomen jullie graag terug op donderdag 1 september !

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



Verslag van de vorige vergadering:

Schoonmaak:

Pascale (diensthoofd schoonmaak) kwam even de taken toelichten die uitgevoerd worden door de medewerkers van de schoonmaak. Bij problemen mag dit gemeld worden aan Pascale (tel: 450) zodat zij actie kan ondernemen.

Dagelijks

De vloer reinigen (ook onder de stoelen) – stof verwijderen – tafels schoonmaken – sanitair (lavabo, toilet, spiegel)

Zondag is er geen schoonmaakster aanwezig, op feestdagen die in de week vallen wordt enkel het sanitair gedaan en de vuilbakjes geledigd.

Wekelijks

Elke dag worden er extra taken gedaan zodat wekelijks elke kamer een volledige schoonmaakbeurt gekregen hebben.

Maandag: vloeren grondig reinigen en de badkamers grondig poetsen

Dinsdag: vensterbanken, nachtkastjes, TV, ijskast

Woensdag: lampen, bedden verzetten en vloer grondig schoonmaken onder en achter het bed, trapzalen

Donderdag: buitenkant kasten en oppervlakte kasten afstoffen, decoraties worden verplaatst zodat ook daaronder afgestoft kan worden, kadertjes afstoffen en laag stof verwijderen

Vrijdag: ontkalken lavabo's en toiletten en de vloeren worden grondig gereinigd met nat.

Zaterdag: enkel sanitair en vuilbakjes legen

Maandelijks

Stofwebben verwijderen

Warmteactieplan

Murielle (zorgcoördinator) legt uit:

Fase 1: waakzaamheidsfase van 15 mei tot eind september – we zijn alert en registreren de temperaturen om snel actie te kunnen ondernemen

Fase 2: waarschuwingsfase (bepaald door zorg & gezondheid) – er worden extra acties ondernomen als de temperatuur heel hoog is vb. uitstappen kunnen geannuleerd worden als er geen airco voorzien is op de bestemming – temperatuur wordt geregistreerd op het koelste en het warmste moment van de dag

Advies bij warme dagen:

- Lichte kledij dragen
- Voldoende drinken maar beperk het gebruik van alcoholische dranken – er wordt een extra dranktoer voorzien om iedereen te stimuleren en er worden ijsjes, meloen of andere verfrissende tussendoortjes uitgedeeld.
- Ga niet naar buiten op het heetst van de dag en als je naar buiten gaat, zoek verkoeling onder de bomen, gebruik zonnecrème en een hoed
- Vermijd fysieke activiteit op hete dagen
- Maak gebruik van het topcooling systeem door de deur naar de gang en de deur van de badkamer open te laten. De koele lucht die ingeblazen wordt op de gangen worden dan aangetrokken door het afzuigstelsel in je badkamer.
Om hiervan optimaal te profiteren, verlucht je je kamer op het koelste moment van de dag (tussen 7 en 9 uur) en sluit je daarna de zonnewering en de ramen. Kan je dit niet zelf, vraag het dan aan een medewerker.
- Is je kamer dan nog niet koel genoeg verkoeling in de airco gekoelde ruimtes (leefruimtes)

Klachtenprocedure:

Inge (directeur) legt uit:

Het is onze bedoeling dat iedereen met al zijn bekommernissen terecht kan bij elke medewerker. Merk je dat er geen oplossing geboden wordt, ga je naar het diensthoofd van de afdeling.

Indien het diensthoofd niet aanwezig is kan je ook altijd terecht bij het team wonen en leven, sociale dienst, zorgcoördinator Murielle, directeur Inge.

Suggesties:

Planckendael, wandeling in de buurt, stadswandeling, spookwandeling, Sint Paulus, kerstmarkt, schaatsen, Toon Hermans op groot scherm

Het Leven Zoals het is Te Nottebohm:

Op **21 juni** vierden humanisten **Wereldhumanismedag**. Het is een feestdag voor vrijzinnig humanisten over de hele wereld. Het is de langste dag van het jaar, of de dag van het licht.

De symboliek spreekt voor zich: de **overwinning van het licht op de duisternis**, wat door humanisten vertaald wordt als de overwinning van de rede en wetenschappelijke kennis op de dogma's van het geloof en irrationele veronderstellingen van bijgeloof en mythe.



Al **sinds de jaren tachtig** delen humanisten wereldwijd de positieve waarden van het humanisme: individuele vrijheid, maatschappelijke solidariteit en fundamentele gelijkheid.

Elk jaar krijgen we van Het Huis van de Mens op deze dag een bloemetje overhandigt. Zo vieren we samen de dag van het licht.

Bedankt Ann Van Egdom om dit zoals elk jaar mogelijk te maken ♥



huis
van de **mens**
is vrijzinnig humanistisch

OPLOSSINGEN VORIGE WEEK

Lente Doolhof



VIND ALLE WOORDEN THEMA ZOMER
IN HET ONDERSTAANDE KADER.

zomer



zon
zonnemelk
zonnebril
parasol
seizoen

bij
zomer
zee
zonnebloem
vakantie

bloem
zonnen
barbecue
strand
warm

zandkasteel



DE OPLOSSING KRIJG JE VOLGENDE MAAND



Stafke heeft voor u gelezen..

Het vrijetijdsmagazine van district Hoboken voor juni-juli-augustus 2022

Hallo

Hoboken!



Hoboken



Breng een bezoekje aan mammoet Pascal(e) tijdens het openingsweekend

Olé Congé: een zomer vol openluchtactiviteiten

Het boek 'Een hond van Vlaanderen' bestaat 150 jaar: tijd voor een feestje!



Paleontoloog Koen Stein is de tweede van links

Breng een bezoek aan Hobokens oudste inwoner!

Tijdens de aanleg van Fort 8 in 1862 werd het skelet opgegraven van een wolharige mammoet. Het geraamte is tussen de 10.000 en 30.000 jaar oud! Na 160 jaar zwerven tussen musea, depots en tentoonstellingen komt Pascal(e) -eindelijk- terug naar Hoboken. Maak kennis met Hobokens oudste inwoner tijdens het openingsweekend van de expo over dit prehistorisch skelet in het binnenfort van Fort 8.

Dr. Koen Stein (38) is paleontoloog en las voor het eerst over de 'mammoet van Hoboken' in een artikel van het magazine van de Belgische Vereniging voor Paleontologie. "Omdat ik zelf Hobokenaar ben, vond

ik het jammer dat ik daar nog nooit van gehoord had. Ik wou meer te weten komen over deze mammoet en hem -of haar- aan de Hobokenaren voorstellen want uitgestorven dieren fascineren mensen. Vooral dan

de grote exemplaren zoals dinosaurussen en mammoeten. En nu bleek er hier één onder onze voeten te zijn gevonden in 1862!" De mammoet maakt deel uit van de collecties van het Belgisch Koninklijk Insti-

tuut voor Natuurwetenschappen (KBIN) in Brussel en wordt regelmatig uitgeleend voor tijdelijke tentoonstellingen, maar dusver nog niet in Hoboken.

Kaal landschap met lage begroeiing

"In de tijd dat mammoeten hier leefden waren er heel weinig bomen. Het was een kaal landschap met vooral toendra. Dat is lage begroeiing zoals struiken en grassen en ook wat de mammoeten aten. In de winter lag hier zeker sneeuw. De mammoet overleefde door met zijn slagstanden de sneeuw weg te schuiven op zoek naar vegetatie. Je kan dat zien, zijn slagstanden zijn daardoor aangescherpt. Om als wetenschapper te weten te komen welke planten er toen groeiden, onderzoeken we de groeven in de tanden. Kruidachtige planten zijn taai en er blijven restjes van in die tanden zitten. Andere dieren die hier toen leefden waren de wolharige neushoorn, de steppenwisent (een oerrund met gigantische horens), wilde paarden, het reuzenhert en roofdieren zoals hyena's, holenberen en wolven. Ook zwierven hier de neanderthalers en de eerste moderne mensen rond."

Uitgestorven diersoort

"Het is niet helemaal duidelijk waarom de mammoet (net als een heleboel andere diersoorten) uitstierf. Dat kan door het verdwijnen van zijn leefomgeving door de klimaatverandering rond ongeveer 10.000 jaar geleden, maar dat kan ook zijn door overbejaging of een combinatie van de twee. Wat de reden ook mag zijn, grote

dieren zijn altijd gevoeliger voor uitsterven omdat ze in kleinere groepen leven en zich trager voortplanten dan kleine dieren. Niet alle mammoeten stierven tegelijk uit. De meeste verdwenen tussen de 14.000 en 10.000 jaar geleden, maar sommige geïsoleerde groepen op eilanden in de Arctische Oceaan overleefden zelfs tot 4000 jaar geleden."

"En nu bleek er hier een mammoet onder onze voeten te zijn gevonden in 1862!"

"Een quasi intact skelet terugvinden is uitzonderlijk"

"Samen met de mammoet van Lier is dit het eerste mammoetskelet dat ooit in België werd ontdekt. De vondst verbindt



© Sigrid Spinnen

dus het geschiedkundig en prehistorisch erfgoed. Op zich is het heel uitzonderlijk dat je zo'n intacte schedel met beide slagstanden nog vindt. Er zit ook de rechterhelft van de ribbenkast bij, één borstwervel, heupen en de linker achterpoot. Het is dus nog een relatief volledig skelet. Vaak was het zo dat, als zo'n dier sterft, er aaseters zoals hyena's kwamen die het



© Sigrid Spinnen



karkas in stukken scheurden. Dat is in dit geval dus niet of slechts gedeeltelijk gebeurd. Het dier is gestorven op de plek waar het is gevonden, niet weggespoeld en heel snel begraven. Sommige

experten beweren dat het een fors vrouwtje is. Volgens anderen gaat het om een klein mannetje van 4 ton waarvan het skelet ongeveer 3 meter lang is en 2,5 meter hoog. Afgaande op de kiezen zou het wel een volwassen exemplaar zijn, tussen de 48 en 60 jaar oud. De grootte komt in de buurt van een stevige Aziatische olifant. Veel meer kunnen we er niet over zeggen want er is verder nog geen onderzoek op gebeurd. Hoe oud

het skelet precies is, daar hebben we dan ook het raden naar. Dat kan 10.000 maar ook 50.000 of 100.000 jaar zijn."

Er is dus nog steeds discussie over het geslacht en over hoe onze mammoet gestorven is. Misschien komt hier ooit nog duidelijkheid over als er de mogelijkheid wordt geboden om er onderzoek naar te doen.

Stafke

Ontmoet Pascal(e) in een nieuwe tijdelijke habitat!

Verwacht je aan een binnenfort vol interessante hoekjes en kantjes en leuke weetjes voor nieuwsgierige kinderen.

Openingsweekend expo mammoet Pascal(e)

- Vrij 24/6 van 18 tot 22 uur
- Za 25 en zo 26/6 van 12 tot 17 uur
- Binnenfort Fort 8, Hoofdfrontweg

De expo is nog te bezichtigen t.e.m. 28 mei 2023:

- In juli en augustus op zater- en zondagen van 12 tot 17 uur
- Van september tot december enkel op zondag van 12 tot 17 uur
- Tijdens de kerstvakantie is de expo gesloten
- Van januari tot mei 2023 enkel op zondag van 12 tot 17 uur

Begeleiding tijdens expo

In Fort 8 vind je de gidsen van Gidsenwerking Fort 8 Gé-ëf 8. Elke maand begeleiden zij de be-

zoekers doorheen het binnenfort op een historische rondleiding. Zij zijn de gastheer tijdens de openingsuren van de expo.

Ook scholen nemen deel:

Er is een luik voor de Hobokense lagere scholen dat bestaat uit projectdagen. Op maat van de tweede en derde graad lager onderwijs ontwikkelde 't Zoonlief Collectief een voorbereidend lessenspakket en een projectdag in Fort 8. De leerlingen worden meegenomen in de leefwereld van mammoet Pascal(e) en krijgen tools om rond dit thema een boeiende verzameling van werken op te bouwen. Op basis hiervan gaan ze als paleontoloog aan de slag en leveren zo een unieke bijdrage aan de expo.

- Prijs: gratis
- www.gravenhof.org/mammoet

Ingezonden door Stafke

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.

Enkele sfeerbeelden :





Activiteiten kalender JULI

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
				1-jul
				Verjaardag vieren Danny Malfait
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
4-jul	5-jul	6-jul	7-jul	8-jul
Verjaardag vieren Mohamed Oudebeij	Fruitsla maken	Petanque + ringwerpen	Voeldoos	Bewegen op muziek met Chantal
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
11-jul	12-jul	13-jul	14-jul	15-jul
Concert op groot scherm	Herbarium maken	Herbarium maken	Herbarium maken	Bewegen op muziek met Chantal
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
18-jul	19-jul	20-jul	21-jul	22-jul
Sjoelbak + airhockey	Gebruikersoverleg met koffie	Ijscoupe maken	GESLOTEN	Verjaardag vieren Marie Merlin
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
25-jul	26-jul	27-jul	28-jul	29-jul
Film op groot scherm	Koken met Hilde >verassing <	Verwendag	Uitstap > bloemen halen v/h terras	Gezelschapspelletjes

Even lachen ...



Foyer

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

Maandag 18 juli komt Frank met zijn accordeon.

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



OOK ZIN OM MEE TE BREIEN OF TE HAKEN OF ETC?
ALTIJD WELKOM OP DINSDAG NAMIDDAG IN ONZE BRABO ZAAL !!



BEDANKT AAN ALLE VRIJWILLIGERS

*AAN ALLE VRIJWILLIGERS DIE DE ACTIVITEITEN , CAFETARIA , BREICLUB,
KINÉ EN UITSTAPPEN MOGELIJK MAKEN : DIKKE MERCI ♥♥♥♥♥*



Juni in beeld































Koffie Hertoghe juni '22



Burenborrel juni '22



Buurt etentje juni '22



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.*

dag	datum	uur	activiteit
Vrijdag	1 juli	10u45 14u00	Eucharistie in café Biart Marktbezoek 1B
Maandag	4 juli	14u30	Bewegingsgroep in de Nottebohmzaal
Dinsdag	5 juli	10u30 13u30 15u00	Verwenochtend op 1AB Uitstap met de Waterbus Handwerkclub in de Brabozaal
Woensdag	6 juli	10u30 14u30	Bewegingsgroep in de Nottebohmzaal Smul in café Biart : Café Glacé
Donderdag	7 juli	10u30 12u00 14u30	Vorbereidingen BBQ 1A BBQ op het terras voor 1A PETANQUEN in de tuin
Vrijdag	8 juli	10u45 14u00	Eucharistie in café Biart Marktbezoek 1A
Maandag	11 juli	14u30	Bingo in café Biart
Dinsdag	12 juli	11u00 15u00	Mosselen op linkeroever Handwerkclub in de Brabozaal
Woensdag	13 juli	10u30 15u00	Bewegingsgroep in de Nottebohmzaal Smul in café Biart : Frisko
Donderdag	14 juli	14u30	Wereldconcert Hello Schoten in de tuin
Vrijdag	15 juli	10u45 14u00	Eucharistie in café Biart Marktbezoek gelijkvloers
Maandag	18 juli	14u30	Bewegingsgroep in de TUIN
Dinsdag	19 juli	10u30 12u00 14u30	Vorbereidingen BBQ 1B BBQ op het terras voor 1B Eendjes vissen in de tuin
Woensdag	20 juli	10u30 14u30	Fruitsalade maken in de Linde * 1ab Smul in café Biart : Verse Fruitsla
Donderdag	21 juli		NATIONALE FEESTDAG
Vrijdag	22 juli	10u45	Eucharistie in Café Biart
Maandag	25 juli	14u30	Bingo in café Biart

Dinsdag	26 juli	14u30	Smul in café Biart : Verrassing
Woensdag	27 juli	10u30	Bewegingsgroep in de Nottebohmzaal
		14u30	Klassiek concert in de Nottebohmzaal
Donderdag	28 juli	14u30	Kookactiviteit in de Linde *1ab
Vrijdag	29 juli	10u45	Eucharistie in café Biart
		14u30	Bewegingsgroep in de Nottebohmzaal

OPGELET :

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

**Lieve bewoners , momenteel worden er overkoepelende
activiteiten voorzien dit zo heel de zomerperiode.
Jullie zijn dus zeker overal welkom, we trachten met het
mooie weer zoveel mogelijk de tuin op te zoeken ☺**



Vrijwilligers gezocht :

Voor de uitstappen

Contacteer dan zeker iemand van Team wonen en leven !
animatie@nottebohm.be of 03/259.18.05

Recente geplande uitstappen :

- Dinsdag 5 juli : Waterbus nemen tot Lillo
- Marktbezoeken Boerenmarkt : vrijdag 1 juli , 8 juli , 15 juli , 5 augustus

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



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 of 0485 23 05 31. Nieuwe ideeën zeker ook welkom.*

Uw artikel in de Nottebohm Actueel?

Dat kan! Stuur het naar animatie@nottebohm.be