

Nottebohm Actueel

februari 2026



Buren, vrijwilligers en bewoners Nottebohm Wzc hand in hand van oud naar nieuw

GOEDHARTIGHEID
staat boven
intellect

NOTTEBOHM
Care

Bron: "Zinnen", Rudy Van
Campenhout (bewoner van
Nottebohm), 11/01/2026

Inhoud

CULTUURKALENDER KORT	3
GEDICHTENHOEK – VOOR U UITGEZOCHT DOOR ANN VAN EGDOM	4
DE MEANDER	6
FOYER	10
IN DE BUURT	12
JANUARI IN BEELD	28
OUDEJAARCONCERT	29
NIEUWJAARSRECEPTIE	32
MAANDMENU	34
ACTIVITEITENKALENDER FEBRUARI	38
DATA OM REEDS IN JE AGENDA VAST TE KLIKKEN	39



NOTTEBOHM

Buurt & cultuur februari 2026



GRATIS
& VRIJE
TOEGANG

Cultuuruur Boeiende documentaires

10u30: elke maandag in de Brabozaal

Handwerkclub 15u00 elke dinsdag Brabozaal
Aquarellen 15u00: 6 en 20 feb. Blauwe Ceder



GRATIS
& VRIJE
TOEGANG

Ann leest voor

15u00: Elke donderdag De Blauwe Ceder

Buurtconcert 18+ Band

Ballads & songs van de jaren '20 tot nu
20u00: Café Biart

13



20

Muziekclub Vlaas

Cellorepertoire in de muziek
14u00: Nottebohmzaal

Vlaas lezing: Wat Antwerpenaren (niet) willen weten

14u00: Café Biart

25



27

Tabletcafé

Vragen over je smartphone of tablet
inschrijven verplicht 10u00: Nottebohmzaal

Koffie Hertoghe

Gebak met koffie en buren
Iedereen welkom 15u00: Café Biart

27



MEER INFO EN EXTRA ACTIVITEITEN OP DE WEBSITE VAN NOTTEBOHM WZC
Nottebohm Wzc, Biartstraat 2, 2018 Antwerpen



Gedichtenhoek – voor u uitgezocht door Ann Van Egdom

Remco Campert (1929-2022)

Poëzie

Eergisteren was het oorlog
gisteren ook
en nog altijd in mijn heden
dat niet alleen van mij is

geld sluipt rond over de wereld
betaalt zichzelf met oorlog

oorlog mag zijn naam niet dragen
noemt zichzelf defensie

poëzie is het struikgewas
waarin ik me verberg
als de soldaten komen
in hun gierende tanks

Rick De Leeuw (1960)

mijn vriend

trek de deur achter je dicht mijn vriend
laat de wereld buiten
geen goed nieuws ik zie het al
zwijg en drink mijn vriend
pak een glas en lach ze uit
we zijn voorlopig veilig
stil nu maar ik weet genoeg
zwijg en drink mijn vriend
morgen wacht een nieuwe dag
de zon zal ons wel wekken
dus zwijg en drink en slaap mijn vriend
morgen zijn ze weg

Adriaan Roland Holst (1888-1976)

Eens

Eens zullen allen die
tussen ons kwamen,
zijn weggevallen – wie
weet nog hun namen...

Eens zal de vete zijn
bijgelegd
en zal vergeten zijn
ons bitter tweegevecht.

Eens zal het weer regenen
stil, zoals toen aan zee -
Kom mij dan tegen en
ga met mij mee.



De Meander

Opgelet: dit is de kalender van de Meander

de kalender voor het WZC vind je achteraan in deze krant

Dag	Datum	Activiteit	
Maandag	2/feb	VM	koffie, krant, gezelschapsspel, wegen
		NM	Verjaardag Anita Faes/Pannenkoeken bakken met Leen
Dinsdag	3/feb	VM	Koffie, krant , wegen
		NM	Fototsessie
Woensdag	4/feb	VM	Koffie, krant, gezelschapsspel, wegen
		NM	Reminiscentiespel
Donderdag	5/feb	VM	Koffie, krant, wegen
		NM	Parachutespel
Vrijdag	6/feb	VM	Koffie, krant, gezelschapsspel, wegen
		NM	Dessertnamiddag
Maandag	9/feb	VM	Koffie, krant, gezelschapsspel
		NM	Winterwandeling
Dinsdag	10/feb	VM	Koffie, krant, bewegingsact, wegen
		NM	Knutselen Valentijn
Woensdag	11/feb	VM	Koffie, krant, gezelschapsspel
		NM	Welness-namiddag
Donderdag	12/feb	VM	Koffie, krant, gezelschapsspel en beweging
		NM	Knutselen Valentijn
Vrijdag	13/feb	VM	Koffie, krant, gezelschapsspel
		NM	Valentijnkoffie

Maandag	16/feb	VM	Koffie, krant en gezelschapsspel
		NM	Galgje
Dinsdag	17/feb	VM	Koffie, krant, gezelschapsspel en beweging
		NM	Muziekkwis
Woensdag	18/feb	VM	Koffie, krant en gezelschapsspel
		NM	Aswoensdag. Kookact: pruimentartaart
Donderdag	19/feb	VM	Koffie, krant, gezelschapsspel en beweging
		NM	Smul
Vrijdag	20/feb	VM	Koffie, krant, gezelschapsspel en beweging
		NM	Verjaardag Christiane Van Huffelen
Maandag	23/feb	VM	Koffie, krant en gezelschapsspel
		NM	Liedjes uit de oude doos
Dinsdag	24/feb	VM	Koffie, krant, gezelschapsspel en beweging
		NM	Act dr stagiaire
Woensdag	25/feb	VM	Koffie, krant en gezelschapsspel
		NM	Bewegingsactiviteit
Donderdag	26/feb	VM	Koffie, krant, gezelschapsspel en beweging
		NM	Bingo
Vrijdag	27/feb	VM	Koffie, krant en gezelschapsspel
		NM	Gebruikersoverleg met taart





Foyer



Voor de bewoners van de Foyer op 2B is er een activiteitenprogramma afgestemd op de bewoner. Beweging, rust, koken, muziek, creativiteit, quizen, praten over weleer,.... er valt altijd wel wat te beleven.

Vanuit de foyer nemen bewoners ook deel aan activiteiten die elders in het woonzorgcentrum doorgaan. Maandelijks komt Frank met zijn accordeon.





In de buurt

Activiteiten Buurtkring Hertoghe

Handwerkclub

elke dinsdag om 15u00 in de Brabozaal Nottebohm Wzc

Aquarellen met Frank

vrijdag 6 en 20 februari om 15u00 in de Ceder



Kernteam Buurtkring Hertoghe
nodigt u uit voor een

Buurtconcert met 18+ Band
vrijdag 13 februari om 20u00 (deuren 19u30)

in Café Biart (Nottebohm Wzc, Biartstraat 2)
Een fijn concert met aansluitend een drankje
en veel inspirerende ontmoetingen.



Tot dan, en breng zeker je burens mee!!!
*Kristin, Berthy, Nelly, Monique, Frank,
Annemie, Lea, Christina, Ria & Inge*

Met steun van district Antwerpen
en Nottebohm Wzc













Tabletcafé voor senioren – Vrijdag 27 februari van 10 tot 12 uur

Senioren komen er samen om elkaar vragen te stellen over hun tablet of smartphone.

Daarnaast helpt een ploeg ervaren begeleiders je op weg.



© Victoriano Moreno

Hoe kan ik foto's maken? Hoe werkt de app van De Lijn? Senioren komen samen om elkaar vragen te stellen over tablets en smartphones. Ben je een beginnende? Dan kan je bij ons een tablet ontfemen. We begeleiden je bij de eerste stappen op de tablet. Heb je al wat meer ervaring en een eigen toestel? Onze begeleiders helpen je verder met al jouw vragen.

Deelnemen is **gratis**, maar vooraf inschrijven is verplicht.

Inschrijven kan via mail: district.antwerpen@antwerpen.be (vermeld zeker jouw naam, adres en telefoonnummer)

Inschrijven kan ook telefonisch: bel naar 0470 82 20 79 (tijdens de kantooruren)

Historiek van de straatnamen in onze buurt

Een tijdje geleden liep ik met toeristen in de Diamantwijk.

Ze vroegen me naar de verklaring voor de naam Lange Herentalsestraat.

De verklaring heeft te maken met - jawel - brouwerijen. Aangezien het water niet drinkbaar was (te vuil, te ziltig) dronk men bier.

De naam Kammenstraat verwijst naar camme = brouwerij. In de 12de eeuw waren er verschillende aldaar gevestigd. Op initiatief van Gilbert van Schoonbeke verhuisden de brouwerijen naar de Nieuwstad.

De Brouwersvliet is er een van de nieuw aangelegde straten. Het Brouwershuis voorzag de brouwerijen van zuiver water. Dat zoetere en zachtere water kwam uit de Kempen, via de Herentalse vaart.

Het tracé van die vaart is de huidige Plantin en Moretuslei. In de jaren 1859-1860 werd de stadsverdediging, waaronder de lunet van Herentals afgebroken, om plaats te maken voor de leien. Het woord boulevard is trouwens een verbastering van bolwerk = verhoogde verdedigingswal.

Ook de Lange Herentalsestraat werd toen aangelegd. Een lunet is een vestigingswerk met de typische vorm van een halve maan.

Een eerste overkapping van de Herentalse vaart is de huidige Quinten Matsyslei. In 1927 werd het laatste stuk van de vaart dicht gelegd.

Tot zover een paar weetjes in verband met brouwerijen.

In een volgende aflevering: water in de Antwerpse straten.

FRANK MAHIEU

Herinneringen van en door onze buur Jos

Een zeemanskind

Geboren in 1938, opgegroeid in Enkhuizen, scholing op internaat en schippersscholen. Een van zijn vroegste herinneringen zijn bommen op de haven van Amsterdam en de hongerwinter van 1944.

Er was nog geen leerplicht zodat moeder onderwijzeres moest spelen met de aangeboden leerpakketten. In België sinds 1981, 10 jaar geleden gestopt met werken. Een carrière van 70 jaar geeft mij te veel stof voor één artikel in onze buurtkrant. Een greep dus uit de *highlights* volgt. Misschien volgen er nog zeemansverhalen in latere Hertoghe Actueels. De verzameling daarvan die ik heb gezien was vele centimeters dik.

Na de mulo: "Ik wil naar zee". Vader zei: "Eerst ervaring opdoen, want als het niet bevalt dan is de zeemanscursus weggegooid geld."

Vader was een Rijnvaartschipper. "Het schip waarop mijn vader voer was een sleepschip van 1200 ton van de rederij Vulkaan uit Rotterdam en we woonden met het hele gezin gewoon aan boord. De lading bestond uit voedselpakketten voor de Amerikaanse troepen die gelegerd waren in Duitsland. Ik denk dat we 4 reizen gemaakt hebben tussen Antwerpen en Mannheim." En zo kwam Jos al jong in aanraking met Antwerpen.

Via de zeevaartschool in A'dam, - theorie wordt afgewisseld met praktijk - en met extra cursussen, o.a. radar en radiotelegrafie, werd de basis gelegd voor Jos zijn latere leven op zee. Zijn zeemansleven begon als leerling aan boord van de SS **Salland**. Reizen tussen Amsterdam en Zuid-Amerika, havens in Brazilië, Uruguay en Argentinië. Hij was met 16 jaar en 8 maanden al op zee. Zeeën, landen, havens, steden, rollen snel van de tong. Een levende atlas. De wereldzeeën bevaren, het lijkt oh zo romantisch voor de leek.

Als leerling, 1956, op de SS **Salland**, geladen met spoorwagens voor Argentinië.



Jos: "1956, op de route van A'dam naar Zuid-Amerika, op en neer langs havens, waren we steeds 3 maanden van huis. Als leerling op vrachtschepen heb ik het diploma koperpoetsen en aardappelschillen (iedere keer 2 kisten) behaald.

Op de heenweg bestond de lading uit treinstellen [zie foto boven] en andere technische zaken. De SS **Salland** was een schip uit 1929. Het eerste Nederlandse schip met een vriesruim. Een van de ladingen was eens Fries stamboekvee en een paar koeienboeren om te melken – dus, verse melk aan boord.

Op de terugweg werden huiden meegenomen en de koelcellen waren gevuld met Argentijns vlees. Europa zinderde nog na van WOII in die tijd, Buenos Aires had 6-baans wegen!

Ook nog in 1956, als speciale opdracht, met de SS **Muiderkerk** rijst op gaan halen in New Orleans om naar India te brengen. De nood was hoog in India door hongersnood en extreme armoede."

Als marconist heeft Jos gevaren bij de Holland Amerika Lijn, op de **Rotterdam**, daarna bij de Oranje Lijn op de **Prins Willem IV**, dat bracht hem naar de Canadese en Amerikaanse meren.

De Holland Amerika Lijn voer tussen Rotterdam en New York via Le Havre en Southampton.

Hij voer op de MS **Zwijndrecht** van rederij van Ommeren en de **Burl S Watson**, die toen met 300.000 ton de grootste tanker ter wereld was! Geladen was deze te groot voor het Suezkanaal dat pas later werd verbreed. Kaap de Goede Hoop moest gerond worden hetgeen een extra maand op zee betekende.

"Toen was ik het zat en ben ik naar Wijsmuller gegaan, de zeesleepvaart, en daar heb ik tussen 1965 en 1969 het vak geleerd."

DE ZEESLEEPVAART

ZELFSTANDIG NA 14 JAAR IN LOONDIENST.

Zijn leven op zee als zelfstandige begon in 1965 met de aankoop van zijn eerste sleepboot, 50.000 gulden.



De zeesleepvaart blijkt ruw zeemanswerk te zijn. Jos: "Schipper naast God, het is een oh zo risicodragend beroep."

Zijn eerste sleepboot. Jos is duidelijk te herkennen aan zijn rechte postuur.

De aankoop verzekerde hem niet onmiddellijk van een inkomstenstroom en hij bleef daarom nog in loondienst varen. Aflosreizen vooral voor mensen met verlof of ziek.

Het indrukwekkende verhaal van de Friesland van rederij Wijsmuller, IJmuiden.

In 1967 was Jos net op tijd terug thuis voor de oliebolle met Nieuwjaar na een heel jaar op zee. Door de zesdaagse oorlog (tussen Egypte, Syrië en Jordanië) was het Suezkanaal gesloten. De **Friesland** loste haar getrouwd personeel in Djibouti, zij mochten naar huis en werden vervangen. Jos moest blijven; hij trouwde een jaar later. Het bacchanaal feest dat georganiseerd werd door het Vreemdelingenlegioen aldaar met de jenever van de **Friesland** staat in zijn geheugen gegrift. Het schip moest dus

noodgedwongen verder rond Kaap de Goede Hoop.



Door het Suezkanaal varen schepen in konvooi, het is niet breed genoeg voor twee schepen naast elkaar. Op de Bittermeren – zie foto – is er ruimte om te passeren.

Gebruik van het Suezkanaal moet van tevoren betaald worden; dat kan tot 50.000 dollar oplopen voor een zware sleep.

REIZEN NAAR KOEWEIT

Door de Middellandse Zee, het Suezkanaal, de Rode Zee, de Arabische zee, de Golf van Oman en de Perzische Golf. 2 Maal heeft hij deze tocht gemaakt.



Op volle zee met één ponton

De eerste reis was met één ponton (drijvend platform) met een binnenschip erop en een sleepboot in dat binnenschip.



Vertrek uit Amsterdam met twee pontons

Met de tweede reis bracht Jos en zijn bemanning twee pontons met drie binnenschepen met daarin nog eens sleepboten naar Koeweit. Op zee 'hangen' de pontons achter elkaar.

Als de sleepboot en de sleep beiden in een golfdal terecht komen is dat een zeer gevaarlijke situatie. Voortdurende aandacht is nodig om te voorkomen dat de kabel gespannen raakt. Sleepkabels bestaan uit flexibele delen en uiteindelijk een tot 5 cm. dikke stalen kabel. De afstand tussen de sleep en de pontons kan tot 200 meter bedragen. Onder geen beding mag de kabel gespannen zijn, want dan knapt hij. De bemanning van een zeesleepboot bestaat normaal uit kapitein, 2 stuurlieden, 1 of 2 marconisten, 3 machinisten, bootsman en 6 matrozen plus de chefkok met 2e kok/bakker.

De reden voor de Koeweit reizen was congestie in de Koeweitse haven. Vrachtschepen moesten op zee wachten om gelost te worden; tijd kost geld. Ze konden nu op zee hun lading op de pontons kwijt. De opdrachtgever, de *Port Authorities*, kochten bij aankomst van de tweede reis toen maar meteen de sleepboot én de pontons. Jos en zijn bemanning vloog terug naar huis.

MIJN BEDRIJF IN GREAT YARMOUTH

In 1968 zette Jos een bedrijf op in Engeland. Hij sloot een contract af met Amerikaanse oliemaatschappijen met dienstverlening aan booreilanden, radiodienst, medische dienst en helikopter service. Een booreiland huisvest zo'n 50 tot 60 mensen en een

laboratorium. De mensen worden met helikopters vervoerd en *supply ships* leveren goederen.

Een foto van een booreiland aan de muur gaf me de volgende informatie. Ik zei het al, er is stof voor nog veel meer artikelen. In 1968 werd een booreiland van New Orleans naar de Noordzee gebracht. Jos regelde er bij aankomst de radioverbinding voor. Hij verrichtte deze dienst daarna nog voor meerdere booreilanden.

Om de 3 maanden was Jos voor een paar weken in Great Yarmouth, in Engeland te vinden. Van 1968 tot 2016 was hij betrokken bij het bedrijf en had hij een kantoor in Rotterdam. "Iedereen kende iedereen op de geregelde vluchten van Deurne naar City Airport."

UITBRENGREIZEN

Ship deliveries

Nieuwe eigenaars van een schip kennen hun nieuwe aanwinst niet en het schip moet dan naar een bepaalde haven – onder eigen kracht. Jos zijn bedrijf organiseerde deze tochten en de leverde een bemanning. Hijzelf bleef tegelijkertijd sleepdiensten doen.

Datum	Naam vaartuig	Omschrijving	Route
nov '71	Sabah	Visserij onderzoek	Amsterdam - Kuwait
juni '71	Sri Rezeki	coaster	Amsterdam - Surabaya
Juli '71	Dyna Container III	Container coaster	proefvaart via Rotterdam
	Leandros - L	coaster	Amsterdam - Larnaca
juni '77	LST	Landingsvaartuig	Amsterdam - Shetlands
	Zamanis	coaster	Amsterdam - Saida/Libanon
dec '76	Golden Noras	sleepboot	Amsterdam - Kuwait

Uitbrengreizen

De **Golden Noras** was een nieuwe sleepboot, in Nederland gebouwd, en deze moest onder eigen kracht van Nederland naar Koeweit gebracht worden.

Een nieuw schip, De **Kaum Gang San** was een varende vismeelfabriek. De reis was naar Chung Jing in Noord-Korea, (vlak bij de Russische grens).

Is visserij rendabel in de Perzische Golf vroeg de Sheikh van Koeweit zich af.

Om dit uit te zoeken kocht de sheikh in 1971 daarom een visserij onderzoekvaartuig, de **Sabah**, een varend laboratorium.



Jos organiseerde de reis van het schip en de bemanning. Het schip voer op eigen kracht - dus geen sleep - vanuit Rotterdam via Kaap de Goede Hoop naar Koeweit. Het Suezkanaal was nog dicht.

Het onderzoek werd geleid door de FAO (de Voedsel en Landbouw Organisatie van de Verenigde Naties). De laboranten van de FAO kwamen in Koeweit aan boord. De Arabieren die tewerk werden gesteld voor de proefvaarten op de Perzische Golf moesten door Jos zijn bemanning worden opgeleid. Dit gaf nogal wat problemen. De lokale werkers kwamen letterlijk van hun kamelen. Bij de eerste proefvaart bleek dat ze niet wisten hoe een waterkraan werkte. De bemanning moest alert zijn en bleef een heel jaar ter plekke.

Jos ging regelmatig op bezoek en stuitte op zijn eigen problemen. "Ik moest dagen wachten - in een duur hotel - op een audiëntie bij de sheikh. Ik moest me ook snel de plaatselijke gewoontes en omgangsvormen eigen maken."



RADIO VERONICA

Rob Out

In 1974 ging Radio Veronica aan de ketting. Jos en zijn bemanning brandden de ankerketting door en brachten het schip naar de haven van Amsterdam, waar het in beslag werd genomen.

TOCH NOG TOT ZIJN 76^{ste} BLIJVEN WERKEN

Hij spuwt het woord "zat" uit, "Ik was het helemaal zat".

Jos zijn grootste ergernis was en is nog steeds de bureaucratie, formaliteiten, opgeworpen hindernissen, juridische aspecten.



Met 60 jaar mogen zeelieden in Nederland met pensioen, zaterdagen en zondagen zijn immers ook werkdagen.

Tussen foto's en andere interessante herinneringen aan zijn leven en werklevens zie ik dit pronkstuk van kruidnagels - gelukkig heelhuids thuisgekregen. Er is geen gebrek aan kruidnagels in Ambon, Indonesië.

Nu heeft u een beetje kennis gemaakt met Jos, een markant figuur in de buurt, relativerend en met gevoel voor humor en, geduldig antwoordend op domme vragen! Jos: "Zelfredzaamheid en creatieve oplossingen vinden leer je wel op zee. Ik heb een vreemde carrière gehad omdat ik alles aanpakte, het woord 'nee' bestond bij mij niet." Jos, bedankt voor jouw tijd. Je zal me vast nog eens terugzien voor die dikke folder met die zeemansverhalen.

PS Als u het niet wist

Een boot is een plezierboot. Schepen zijn werkboden.

Een vaartuig dat 'op stapel staat' is een nieuwbouw. Voor reparatie in het dok staan ze 'op de helling'.

Uw vliegende reporter

NELLY BONGERS

Activiteiten Vl@s

Ook deze maand zullen de Vlaamse actieve senioren een aantal activiteiten in Nottebohm laten doorgaan.



Opgelet de activiteiten beginnen stipt om 14u00.

Wil u meedoen aan één van deze activiteiten, laat het dan weten aan Inge.

19 februari om 14u: Leesclub in de Brabozaal

20 februari om 14u: Muziekclub – Cellorepertoire in de muziek – Nottebohmzaal

Tijdens deze muzieknamiddag gaan we de cellomuziek onder de aandacht brengen.

25 februari om 14u: Lezing – Wat de Antwerpenaren (niet) willen weten – Harry van Hest – Café Biart

Een vrolijke wandeling (vanuit een luie stoel = in een zaal) door het Antwerpen van onze gloriejaren, met af en toe een weetje dat wij als fiere Antwerpenaar liever NIET doorvertellen.

In deze voordracht licht Harry een aantal sluiers op (niet alleen de tipjes) waarbij hij de Antwerpenaar zelf niet spaart. Hij doet dat echter op zo'n gezellige en zelf relativerende manier dat iedereen zich aangesproken voelt, zowel de Antwerpenaar zelf als een andere Vlaming die de grapjes over de "parking" een keer wil doorprikken of een Nederlander die eens een keer gezellig wilt komen stappen in Antwerpen.

Maandag 2 februari om 14u: lezing I-mens – Nottebohmzaal

Voor leden van de Parkinsonliga – interesse om lid te worden? Neem gerust contact met de organiserende vrijwilligers Raymond of Maria.

Parkinson Contactgroep “Groot Antwerpen” bijeenkomsten in Nottebohm Wzc

Info of interesse in activiteiten van de [Parkinson Contactgroep](#)

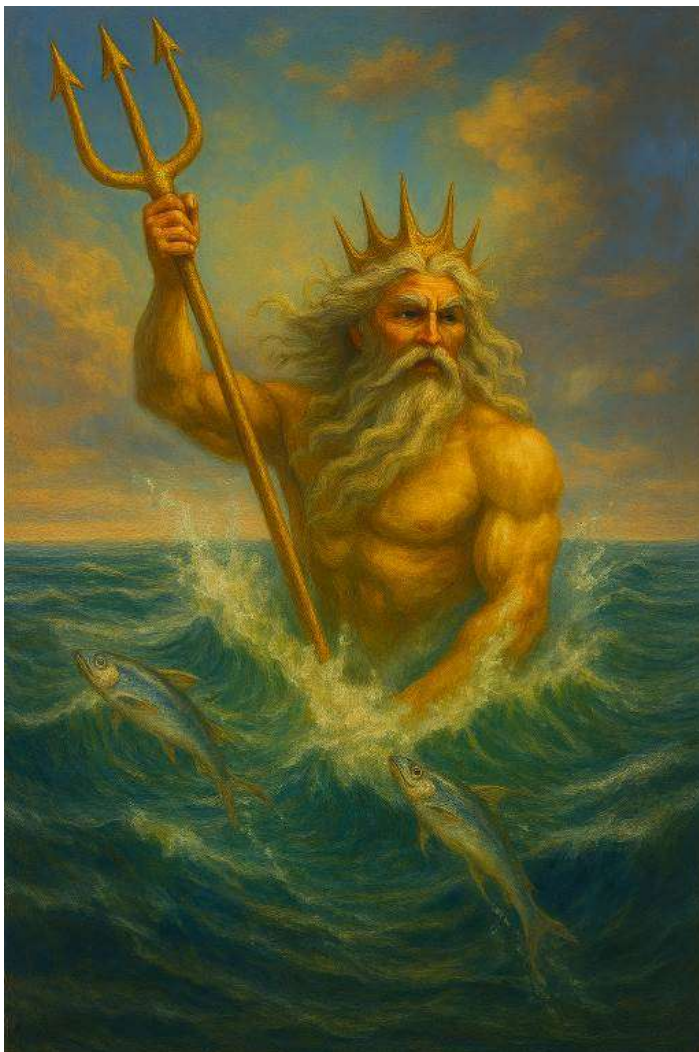
Coene Maria, GSM 0499 18 68 81 of mail coenemaria@telenet.be

Raymond Thilemans, GSM 0475 42 52 29 of ray.thilemans@parkinsonliga.be

Frieda Van hak naar tak

Neptunus

03-01-2026



Van 'Helden' maken wij mensen oh zo graag standbeelden en daar is de stad Antwerpen geen uitzondering op. Schrijvers, schilders, arbeiders, politieke figuren, we vereeuwigen ze in brons, in steen, in hout, enzovoort, omdat we van ze houden en omdat het onze Koekenstad eer aandoet. De Schelde, de slagader van onze stad, kan in dat rijtje niet ontbreken.

Op de Grote Markt staat Brabo op het punt om de afgehakte hand van Druon Antigoon in de Schelde te gooien. Als je de setting bekijkt, dan kan die hand helemaal niet in de Schelde vallen. Dat heeft alles te maken met de architectuur rondom. Geen kat die erom treurt. En of Antwerpen door de naam 'hand-werpen' ontstond? Niemand die het weet.

En dan is er de watergod Neptunus op het Marnixplein. Het stadsbestuur was blijkbaar zo euforisch door het vrijmaken van de Schelde, het opheffen van de

tolheffing door Nederland in 1863, dat het werk niet groot, groter, grootst kon zijn. Het torent zo'n twintig meter hoog. Het beeld draagt Neptunus en zijn drietand bovenaan, een kroon, kettingen, alles in steen gebeiteld als symbool van de bevrijding van de stad door de herwonnen vrije toegang tot de zee. Een ode aan de handelsgeest van Antwerpen en haar onbreekbare band met het water.

Jaren later, ver van Antwerpen, stonden mijn man en ik op het dek van een passagiersschip midden in de Atlantische Oceaan. We passeerden de evenaar en dat konden Neptunus en zijn vrouw niet zomaar laten gebeuren. Elke evenaars-passant moest en zou gedoopt worden. Mijn man, die al eerder gedoopt was, werd gevraagd om de rol van Neptunus op zich te nemen en ik profiteerde mee. We werden in de gepaste outfit gestoken, Neptunus waardig. We riepen de zee toe, doopten passagiers met water en verklaarden het zoute water officieel vrij. Niemand protesteerde. Iedereen opende gewillig zijn mond voor een snuifje zout op de tong om Neptunus ter wille te zijn.

En of wij er plezier in hadden. Voor ons geen water op ons dak, geen zout op de tong maar wel respect van de gedoopten, een extra voorrecht om Neptunus te vertegenwoordigen. Er werden foto 's genomen en ook mijn man en ik kregen het voorrecht van een fotoshoot. We werden samen gezet, maar in plaats van een extra foto van ons twee kregen we ook een emmer koud water over ons heen. Geen waarschuwing, geen genade, want zo stelde de bemanning, als je Neptunus speelt, dan moet je tegen een beetje zout water kunnen. En zodus kwam loontje om zijn boontje en om dat loontje lachen we nu nog.

EXTRA

Neptunus was oorspronkelijk de Romeinse god van de zee. Veel later kreeg de planeet Neptunus, ontdekt in 1846, een plaats in onze cultuur, en daarop baseerde Gustav Holst zijn mysterieuze "Neptune, the Mystic". Het stuk maakt deel uit van zijn suite The Planets, waarin deel VII gewijd is aan de planeet Neptunus. Een aanrader voor mensen die houden van klassieke muziek.

Januari in beeld



Oudejaarconcert







Nieuwjaarsreceptie





W6	Ontbijt	Soep	Middagmaal	Dessert	Avondmaal
2/02/2026 Maandag	assortiment zoet beleg Marerdsous	knolseldersoep	kip in zoetzure saus groentenrijst	roomijs	pannenkoek met suiker
3/02/2026 Dinsdag	ontbijtbuffet	groentesoep	cordon bleu vleesjus met tijm bloemkool in bechamelsaus gekookte aardappelen	pudding	assortiment zoet beleg filet de sax
4/02/2026 Woensdag	assortiment zoet beleg platte kaas	pastinaak	stoofvlees met wortelen slaasje frietjes	vers fruit	assortiment zoet beleg roze garnaalsalade
5/02/2026 Donderdag	assortiment zoet beleg chocolade	pompoen soep	kipfilet gevogeltejus appelmoes gekookte aardappelen	vanillemousse	assortiment zoet beleg Parijse worst
6/02/2026 Vrijdag	assortiment zoet beleg eitje	erwtensoepp	vis meunière venkel in witte saus gekruid aardappelblokjes	rijstpap	assortiment zoet beleg varkensgebraad
7/02/2026 Zaterdag	assortiment zoet beleg suikerbrood	kervelsoep	slavink vleesjus wortelstampot	peertje met chocolade	assortiment zoet beleg ham-prei salade
8/02/2026 Zondag	assortiment zoet beleg koffie koek	paprikaroomsoep	kalkoengebraad vleesjus broccoli aardappelnootjes	gebak	assortiment zoet beleg brie

W7	Ontbijt	Soep	Middagmaal	Dessert	Avondmaal
9/02/2026 Maandag	assortiment zoet beleg Baby bel	gele groentesoep	linguine carbonara saus emmentaler	roomijs	assortiment zoet beleg gekookte ham
10/02/2026 Dinsdag	assortiment zoet beleg salami	andijviesoep	varkenslapje vleesjus met tijm gestoofde wortelen en erwten aardappelpuree	pudding	ballekes met krieken
11/02/2026 Woensdag	assortiment zoet beleg platte kaas	venkelsoep	rundsburger pepersaus slaasje frietjes	vers fruit	assortiment zoet beleg tonijnsalade
12/02/2026 Donderdag	assortiment zoet beleg peperkoek	wortelsoep	kalkoenlapje champignonsaus groene boontjes gekookte aardappelen	kokosmousse	assortiment zoet beleg kalkoenham
13/02/2026 Vrijdag	assortiment zoet beleg omelet	aspergesoep met peterselie	fluweel zacht kipfiletje aromatische tijmsaus gevulde appeltje met passie hartverwarmde gratin	valentijnsdessertje	assortiment zoet beleg emmentaler
14/02/2026 Zaterdag	assortiment zoet beleg chocoladebrood	broccolisoepp	kibbeling tartaarsaus pompoenpuree	griesmeelpudding	assortiment zoet beleg eiersalade
15/02/2026 Zondag	assortiment zoet beleg koffie koek	tomatensoep met ballekes	varkensgebraad vleesjus bloemkool in bechamelsaus duchesse aardappelen	gebak	assortiment zoet beleg rosbief

Opmerking

Hebt u een voedselallergie of intolerantie, gelieve u te wenden tot de verantwoordelijke van de keuken.

Onze bereidingen kunnen sporen van allergenen bevatten (productie in een grootkeuken) en de samenstelling van de producten kan veranderen.

sodexo

W8	Ontbijt	Soep	Middagmaal	Dessert	Avondmaal
16/02/2026 Maandag	assortiment zoet beleg Baby bel	courgette soep	vleesbrood met peterselie vleesjus rode kool aardappelpuree	roomijs	assortiment zoet beleg blaasham
17/02/2026 Dinsdag	assortiment zoet beleg salami	preisoepp	kipreepjes in tikka masala saus gestoofde erwten witte rijst	pudding	hot dogs
18/02/2026 Woensdag	assortiment zoet beleg platte kaas	ajuinsoep	Luikse balletjes rauwkostslaasje frietjes	vers fruit	assortiment zoet beleg american
19/02/2026 Donderdag	assortiment zoet beleg peperkoek	spinaziesoepp	gevogelte chipolata vleesjus met tijm gestoofde wortelen gekookte aardappelen	mokkamousse	assortiment zoet beleg kippenwit met kruiden
20/02/2026 Vrijdag	assortiment zoet beleg eitje	tomatensoep	heek roomsaus en julienne groentjes stampot van knolselder	rijstpap	assortiment zoet beleg kipsalade Hawaiï
21/02/2026 Zaterdag	assortiment zoet beleg chocoladebrood	witloofsoep	schnitzel grootmoederse mosterdsaus gestoofde spruitjes gebakken aardappelen	verse kaas met fruitcocktail	assortiment zoet beleg Maasdam kaas
22/02/2026 Zondag	assortiment zoet beleg koffie koek	champignonnesoepp	kalkoengebraad vleesjus schorseneren in witte saus aardappelnootjes	gebak	assortiment zoet beleg boerenpaté

W9	Ontbijt	Soep	Middagmaal	Dessert	Avondmaal
23/02/2026 Maandag	assortiment zoet beleg Goudkuijpe	tomatensoep	hachis parmentier	roomijs	assortiment zoet beleg filet d' Anvers
24/02/2026 Dinsdag	assortiment zoet beleg salami	bloemkoolsoep	varkensgoulash gestoofde wortelen rijst	pudding	garnaalkroket
25/02/2026 Woensdag	assortiment zoet beleg platte kaas	groentesoep	kippenbout bearnaisesaus slaetje frietjes	vers fruit	assortiment zoet beleg tonijncocktail salade
26/02/2026 Donderdag	assortiment zoet beleg chocolade	brunoisesoep	witloofrolletjes met hesp en kaassaus	speculaascreme	assortiment zoet beleg kalfsworst
27/02/2026 Vrijdag	assortiment zoet beleg omelet	broccolisoepe	vis meunière Hollandaisesaus juliennegroentjes gekookte aardappelen	griesmeelpudding	assortiment zoet beleg gouda kaas
28/02/2026 Zaterdag	assortiment zoet beleg chocoladebrood	pompoensoep	kalkoenlapje gevogeltejus gestoofde erwten zoete aardappelpuree	Griekse yoghurt met ananas	assortiment zoet beleg vleessalde
1/03/2026 Zondag	assortiment zoet beleg koffie koek	aspergesoep	Orloffgebraad vleesjus gestoofde boontjes krokotten	gebak	assortiment zoet beleg camembert

Opmerking

sodexo

Hebt u een voedselallergie of intolerantie, gelieve u te wenden tot de verantwoordelijke van de keuken.
Onze bereidingen kunnen sporen van allergenen bevatten (productie in een grootkeuken) en de samenstelling van de producten kan veranderen.

Activiteitenkalender februari

Scheur hem af en hang hem op.

Dag	datum	uur	activiteit	
Maandag	2 feb	14u30	Spelnamiddag *Café Biart	
Dinsdag	3 feb	15u00	Handwerkclub *Brabozaal	
Woensdag	4 feb	14u30	Smul *Café Biart	
Donderdag	5 feb	15u00	Ann leest * Blauwe Ceder	
Vrijdag	6 feb	10u45	Eucharistie *Café Biart	
		15u00	Aquarellen * Blauwe Ceder	
Maandag	9 feb	10u30	Cultuuruur *Brabozaal	
		14u30	Bingo *Café Biart	
Dinsdag	10 feb	10u45	Bewegingsgroep *Café Biart	
		15u00	Handwerkclub *Brabozaal	
Woensdag	11 feb	14u30	Smul *Café Biart	
Donderdag	12 feb	10u45	Bewegingsgroep *Café Biart	
		15u00	Ann leest voor *De Ceder	
Vrijdag	13 feb	10u45	Eucharistie * Café Biart	
		12u00	Valentijnslunch	
		20u00	Buurtconcert 18+ Band * Café Biart	
Maandag	16 feb	10u30	Cultuuruur *Brabozaal	
		14u30	Spelnamiddag *Café Biart	
Dinsdag	17 feb	10u45	Bewegingsgroep *Café Biart	
		15u00	Handwerkclub *Brabozaal	
Woensdag	18 feb	10u45	Asviering – eucharistie * Café Biart	
		14u30	Smul *Café Biart	
Donderdag	19 feb	10u45	Bewegingsgroep * Café Biart	
		14u00	Leesclub VI@s * Brabozaal	
		15u00	Ann leest voor *De Ceder	
Vrijdag	20 feb	10u45	Eucharistie * Café biart	
		14u00	Muziekclub VI@s * Nottebohmzaal	
		15u00	Aquarellen * Blauwe Ceder	
Maandag	23 feb	10u45	Cultuuruur *Brabozaal	
		14u30	Spelnamiddag *Café Biart	
Dinsdag	24 feb	10u45	Bewegingsgroep *Café Biart	
		15u00	Handwerkclub *Brabozaal	

Woensdag	25 feb	10u30 14u30	Lezing Vl@s – Wat Antwerpenaren (niet) willen weten *Café Biart	
Donderdag	26 feb	10u45 15u00	Bewegingsgroep *Café Biart Ann leest voor	
Vrijdag	27 feb	9u30 10u45 15u00	Tabletcafé * Nottebohmzaal Eucharistie *Café Biart Koffie Hertoghe *Café Biartl	

Data om reeds in je agenda vast te klikken

- Zo 8/3 Bistrot Nottebohm
- Di 24/3 Infosessie constipatie
- Za 11/4 Lentefeest
- Za 25/7 Zomerfeest
- Zo 9/8 Bistrot Nottebohm
- Za 26/9 Herfstfeest – Breugelbuffet
- Zo 11/10 Bistrot Nottebohm
- Vr 25/12 Kerstfeest met familie



Infosessie constipatie

Kleine kwaal, grote impact – leer meer over
constipatie en wat u zelf kunt doen

24 maart 2026

10u30 - 11u45
Nottebohmzaal,
WZC Nottebohm

Gratis, informatief,
toegankelijk voor
iedereen, voor alle
geïnteresseerden.

Inschrijven:

Onthaal WZC Nottebohm, tel.
03/259 18 15,
socialedienst@nottebohm.be