

NOTTEB HM

ACTUEEL uitgave februari 2024

Druk druk druk dat zijn we allemaal
Ieder met zijn eigen verhaal.
Soms vergeet ik je zelfs te missen,
Me in al die data ter vergissen.
Maar als je dan weer voor me staat,
Zie ik meteen hoe het met je gaat.
Dan lijkt het alsof ik je gisteren nog zag.
We praten één jaar bij in 1 dag.
We proosten en spreken dan af.
Dat het nooit meer zolang duren mag.
Maar al duurt het dan toch weer even ,
onze vriendschap is voor het leven !



Inhoud

Inhoud.....	2
Cultuurkalender kort.....	3
Nottebohm buurt en cultuur.....	4
Activiteiten VI@s.....	11
Foyer.....	12
Hand oefeningen.....	15
De Meander.....	16
In de buurt.....	17
In beeld.....	19
Activiteitenkalender Februari.....	23
Data om alvast in je agenda te zetten.....	24



NOTTEBOHM

Buurt & cultuur februari 24



GRATIS
& VRIJE
TOEGANG

Elke **Handwerkclub Chrisja en Mieke**
dinsdag 15u00: samen mooie handwerkjes
maken en elkaar ontmoeten

Aquarellen met Frank

15u00: Frank laat u ook zonder ervaring
de mooiste dingen schilderen

2&23

GRATIS
& VRIJE
TOEGANG

GRATIS
& VRIJE
TOEGANG

2

Lichtmis - pannenkoeken

14u30: er is er geen vrouwke zo arm
of ze maakt haar panneke warm

Carnaval met Dany

14u30: Met Dany is het altijd feest,
meezingen of dansen, alles kan

13

GRATIS
& VRIJE
TOEGANG

GRATIS
& VRIJE
TOEGANG

14

Concert Duo Ageniko

15u00: Sander Geerts (altviool)
en Yasuko Takahashi (piano)

Lezing VI@s: Wendy Wauters
de geuren van de kathedraal
over het gelijknamige boek

17

INFO EN
INSCHRIJVEN
VIA VI@S
0496/52 40 82

GRATIS
& VRIJE
TOEGANG

27

Docu: Leonardo da Vinci

14u30: aantekeningen en schetsen
geven inzicht in de geest van het genie

Uitstap:
Onze Lieve Vrouwe Kathedraal
13u45: enkel ingeschreven bewoners

29

ENKEL
BEWONERS
WZC



Nottebohm buurt en cultuur

>> *Alle activiteiten zijn voor iedereen (bewoners, buren, bezoekers) gratis toegankelijk , zo niet wordt dit expliciet vermeld.*

Handwerkclub

elke **dinsdag van 15 tot 17 uur** komen we samen meteen divers groepje buren om in de Brabozaal te breien, haken, kletsen,...
Iedereen welkom. Ook een fijne activiteit voor familie en vrienden.



Actua met Wannes

Elke woensdag om 10u30 bespreekt Wannes in de Nottebohmzaal het laatste nieuws in de wereld, waarna er tijd is voor discussie en gesprek.

Aquarellen

Vrijdag 2 en 23 februari in de Linde op 1AB om 15u00

Buurman Frank Mahieu leert u aquarellen. Ervaring is niet noodzakelijk, Frank weet met zijn aanpak iedereen te overtuigen en haalt uw artistieke kant zo naar boven.
Iedereen welkom om een kijkje te komen nemen !!



Nottebohm zingt



Donderdag 15 februari om 14u30 in de Nottebohmzaal

Iedere maand warmen we onze harten met onze stem door liedjes te zingen van vroeger of ook hedendaagse muziek.

Lichtmis : pannenkoeken

Er is geen vrouwke zo arm, of ze maakt op lichtmis haar panneke warm. Lekker pannenkoeken eten **in café Biart op vrijdag 2 februari om 14u30**



Carnaval concert

Dany brengt op **dinsdag 13 februari** een geweldige performance in thema van carnaval ! Kom mee zingen en dansen vanaf 14u30 in café Biart !



Valentijn ♥

Op Valentijn , **woensdag 14 februari** , wordt de liefde/vriendschap gevierd, dit met een prachtig menu klaargemaakt door onze Chef. Echtparen hebben een uitnodiging gekregen en kunnen zich inschrijven tot 7 februari. *Ook op de afdeling wordt er met elkaar gevierd.*

Menu

amuse hapje met een glaasje bubbels

♥ ♥ ♥

Zuiders soepje met zijn garnituur als in een liefdes sprookje

♥ ♥ ♥

Varkenshaasje in een samen spel van zijn begeleidingen

Gratin aardappel

Graanmosterd room saus

♥ ♥ ♥

Zoet bordje

Concert: Duo Ageniko

**Woensdag 14 februari om 15u00
in Café Biart**

Valentijnsconcert met muziek uit de klassieke en laat romantische periode.

Sander Geerts begon op achtjarige leeftijd viool te spelen en won in 1999 de eerste prijs in de Axion Classics Wedstrijd.

Hij studeerde aan de hogeschool te Antwerpen bij Leo De Neve en specialiseerde zich daarna bij beroemde violisten als Michael Kruger, Ervin Schiffer, Bruno Giuranna, Nobuko Imai, Hartmut Rohde en Yuri Bashmet.

In 2006 was hij prijswinnaar van de Lionel Tertis International Viola Competition in het Verenigd Koninkrijk. Hij speelde als solist met diverse ensembles zoals het Hermes Ensemble. Daarnaast is hij lid van het **Kryptos Quartet**. Sinds 2008 is hij ook aanvoerder van de altviolensectie van **deFilharmonie**.

In maart 2011 won hij samen met pianiste Yasuko Takahashi de grote prijs van de International Competition of Young Performers (Madeira, Portugal) in de categorie kamermuziek en vormt met haar het **Duo Agineko**, waarmee hij in september 2011 finalist werd op de International Johannes Brahms Competition in Pörtlach (Oostenrijk) in de categorie kamermuziek en nu als duo voor ons zal optreden.

Wij zijn dan ook zeer blij dat wij dit duo weer eens een keer bij ons te mogen ontvangen.



Opgelet: Cafe Biart zal gesloten zijn op 14 februari !!!

Bezoekers die het concert graag bijwonen vragen wij zich hiervoor aan te melden via inge.melis@nottebohm.be om de voorbereidingen goed te kunnen treffen.

SPAGHETTI AVOND – 9 februari

Opgelet aangepaste datum !! vrijdag 9 februari ipv 10°

Yasmin organiseert deze spaghettiavond. De opbrengst laat haar toe nog een stapje verder te zetten in haar triatlon avontuur. Ze zal op 30 juni haar eerste 70.3 Iron Man racen in Luxemburg waarmee ze zich hopelijk plaatst voor het wereldkampioenschap in Nieuw Zeeland.

Zin om dit avontuur te steunen? Of vind je t gewoon fijn om eens met vrienden of familie samen te eten?

Schrijf dan nog snel in. 🍷🍴 voor **woensdag 7 februari** bij Yasmin 😊

animatie@nottebohm.be

Spaghettiaavond

VRIJDAG 9 FEBRUARI

(niet de 10°)

SPAGHETTI BOLOGNESE

OF VEGETARISCH

Nottebohm Home : Biartstraat 2 2018 Antwerpen vanaf 18u30

15 EURO VOOR VOLWASSENEN

8 EURO VOOR DE KIDS

Inschrijvingen bij : animatie@nottebohm.be

Cash de dag zelf of storten op : BE51 7360 3956 6162 **MEDEDELING : Spaghetti +
aantal personen**



FINGERFOOD

Infosessie en kookworkshop

Dinsdag
27 februari

Dagverzorgingscentrum
De Meander en Café
Biert

Biertstraat 2
2018 Antwerpen



10:45u Infosessie:
Het wat, hoe en
waarom van fingerfood
voor ouderen

11:15u Workshop:
Bereiding van enkele
fingerfood voorgerechtes

12:00u Tasting

Gratis

Voor medewerkers, vrijwilligers, mantelzorgers en iedereen die iets
bij wil leren over fingerfood... Graag inschrijven vóór 23/02 bij
els.kint@nottebohm.be of 03/259 18 15

FINGERFOOD, to share or not to share

Een initiatief van Julie, Matthias en Ted, drie
studenten verpleegkunde aan de Kdg.

NOTTEBOHM
Care



Zorgzame
buurten

KdG
Karel de Grote
Hogeschool

Gedichtenhoek – voor u uitgezocht door Ann Van Egdom

Eddy Van Vliet (1942 – 2002)

Verliefd

Zo gaat het, zo ging het en zo zal het altijd gaan.
Afspreken in cafés op de sluitingsdag.
Aan de verkeerde zijde van bruggen staan.
Tussen duim en wijsvinger, als brandende as,
het fout begrepen telefoonnummer.
Parken te nat, hotels te vol, Parijs te ver.
Liefde als een veelvoud van vergissingen.

Onbeholpen woorden als zoëven op zak en
zoveel zin om, los van de wetten
van goede smaak en intellect, te schrijven
dat van de stad waar je elkaar voor het eerst zag,
een plattegrond bestaat, waarop een kus,
die het nauwelijks was, geregistreerd werd.

Hugo Claus (1929 – 2008)

Behoud

Behoud de begeerte.
Vergeet waarvoor je in de kou
wou staan en sterven
toen je dacht dat de wereld een lente
was of een tuin of een vrouw.

Verwacht dag en nacht
maar vergeet de vrees die je was.
Betaal geen rente voor je gedrag.

Morgen versnelt.
Gisteren zwelt
liefde doodt, gaat niet dood.

Behoud geen resten.
Stap over haar schreef.
Zij blijft de welriekende dreef
in jouw verwoestende gewesten.

Hans Andreus (1926 – 1977)

Voor een dag van morgen

Wanneer ik morgen doodga,
vertel dan aan de bomen
hoeveel ik van je hield.
Vertel het aan de wind,
die in de bomen klimt
of uit de takken valt,
hoeveel ik van je hield.
Vertel het aan een kind,
dat jong genoeg is om het te begrijpen.
Vertel het aan een dier,
misschien alleen door het aan te kijken.
Vertel het aan de huizen van steen,
vertel het aan de stad,
hoe lief ik je had.

Maar zeg het aan geen mens.
Ze zouden je niet geloven.
Ze zouden niet willen geloven dat
alleen maar een man alleen maar een vrouw,
dat een mens een mens zo liefhad
als ik jou.



Activiteiten VI@s



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

Sommige activiteiten in gesloten groep maar ook enkele die open zijn voor bewoners van Nottebohm.

Opgelet de activiteiten beginnen stipt om 14u00. Wil u meedoen aan één van deze activiteiten, laat het dan weten aan Inge uiterlijk een week voor de activiteit.

Woensdag 7 februari : Muziekclub – 14u00 *Nottebohmzaal

Zaterdag 17 februari : Lezing VI@s De geuren van de Kathedraal om 14u00 in Café Biart **Opgelet: Cafe Biart zal gesloten zijn op 17 februari**

Wendy Wauters is doctor in de kunstwetenschappen (KU Leuven) met een bekroond proefschrift over de belevingswereld van de middeleeuwse kerkganger.

Vanaf 1559 van kerk tot kathedraal van Antwerpen. Waarom durfden de Antwerpenaren op zomerdagen hun kathedraal niet in?

Beschermde wierook echt tegen de pest?

En wat waren de drie vrouwen van plan die afgehakte vingers onder het altaar verstopten?

Wendy Wauters laat je 16de-eeuws Antwerpen ontdekken op geheel unieke wijze, met name door de ogen, oren en neus van de mensen van toen. Het kloppende hart van de stad was de kathedraal, waar diepgelovige parochianen het pad kruisten met koekenbakkers, hondenslayers en veehandelaars. Niet meteen wat je van een religieuze ruimte verwacht? Wacht tot je hoort vertellen over het gekmakende heen-en-weer-geloop bij de tientallen zijaltaren, terwijl de lijkgeur uit de grafputten opsteeg.

Het boek dat Wendy Wauters geschreven heeft en hierover tijdens deze lezing vertelt is een duizelingwekkende zintuiglijke ervaring en biedt een totaal nieuwe kijk op de gloriejaren van Antwerpen. Het laatste hoofdstuk sleurt je zelfs mee naar 20 augustus 1566, die fatale zomerdag waarop ook de Onze-Lieve-Vrouwekathedraal ten prooi viel aan de Beeldenstorm.

Donderdag 29 februari : Leesclub – 14u00 * Nottebohmzaal

Foyer

Voor de bewoners van de Foyer op 2B is er een activiteitenprogramma afgestemd op de bewoner. Beweging, rust, koken, muziek, creativiteit, quizzen, 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.







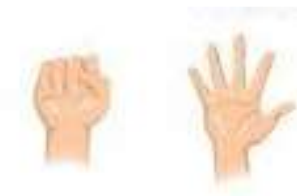
Hand oefeningen

Stramme handen door het koude weer ?

Probeer onderstaande oefeningen , telkens 2 sets van 12 keer herhalen.



Open en sluit de vingers



Vuist maken en terug openen



Strek en buig de vingers



Duim op alle vingers tikken

De Meander

Dag	datum	uur	activiteit
Donderdag	1 februari	Vm Nm	Koffie, krant, spel en beweging met San. Dvc versieren thema carnaval
Vrijdag	2 februari	Vm Nm	Koffie, krant, spel en Eucharistie Lichtmis > pannenkoeken bakken
Maandag	5 februari	Vm Nm	Koffie, krant, spel en beweging Nieuwe kasten monteren en indelen
Dinsdag	6 februari	Vm Nm	Koffie, krant, winkelen in Albert Heijn Koken met Herman
Woensdag	7 februari	Vm Nm	Koffie, krant, spel en beweging Activiteit San > Indische dans
Donderdag	8 februari	Vm Nm	Koffie, krant, spel en beweging Middagwandeling
Vrijdag	9 februari	Vm Nm Avond	Koffie, krant, spel en Eucharistie Gezelschapsspel namiddag Spaghetti avond (enkel ingeschrevenen)
Maandag	12 februari	Vm Nm	Koffie, krant, spel en beweging Dvc versieren thema Valentijn
Dinsdag	13 februari	Vm Nm	Koffie, krant, spel en beweging Carnavalsconcert in café Biart
Woensdag	14 februari	Vm Nm	Koffie, krant, spel en beweging Concert Duo Ageniko : Piano en altviool
Donderdag	15 februari	Vm Nm	Koffie, krant, spel en beweging Woordspel op groot bord
Vrijdag	16 februari	Vm Nm	Koffie, krant, spel en Eucharistie Beauty & Wellness
Maandag	19 februari	Vm Nm	Koffie, krant, spel en beweging Optreden op groot scherm
Dinsdag	20 februari	Vm Nm	Koffie, krant, spel Verjaardag Fred (18/2) Koken met Herman
Woensdag	21 februari	Vm Nm	Koffie, krant, spel en beweging Foto's van het verleden
Donderdag	22 februari	Vm Nm	Koffie, krant, spel en beweging Gebruikersoverleg met gebakje
Vrijdag	23 februari	Vm Nm	Koffie, krant, spel en Eucharistie Ringwerpen en blikgooien
Maandag	26 februari	Vm Nm	Koffie, krant, spel en beweging Grabbeldoos met vragen
Dinsdag	27 februari	Vm Nm	Koffie, krant, spel en beweging Fingerfood met studenten vpk (11u?)
Woensdag	28 februari	Vm Nm	Koffie, krant, spel en beweging Winkelen in Albert Heijn
Donderdag	29 februari	Vm Nm	Koffie, krant, spel en beweging Sjoelen

In de buurt

Domein Hertoghe zondag 21 januari - nieuwjaarsdrink



Het kernteam was er klaar voor. Tafels en stoelen waren opgesteld. Parasols en windbeschermers opgesteld. Pompoensoep gemaakt. Wijn warm. Snacks van Booker Tov nog op te halen, versnaperingen, frisdrank, bubbels..... klaar.

Van 14u30 tot 16u30 stond op de flyer - prachtig ontworpen door kernteamlid Frank in zijn maandelijkse aquarellen club in Nottebohm. Het volk stroomde meteen toe. Het was al aan het dooien, dus de kou en valgevaar waren geen belemmering.

Geanimeerde gesprekken tussen oude bekenden en nieuwelingen creëerden een goede sfeer. De kernteamleden, ondertussen met sjerpen voor de herkenbaarheid, serveerden, spraken nieuwe burens aan en stelden ze aan elkaar voor. De breiclub en aquarellenclub boekten nieuwe geïnteresseerden.



Al met al was het een geslaagde middag. En diegenen die er niet waren hebben iets gemist.



In beeld









Activiteitenkalender Februari

Graag een planning van de maand op je kamer?

Hang deze gerust op om mee te zijn.

Dag	datum	uur	activiteit
Donderdag	1 februari	10u30	Bewegingsgroep in café Biart
		15u00	Bewonersraad in de Nottebohmzaal
Vrijdag	2 februari	10u45	Eucharistie in café Biart
		14u30	Lichtmis : pannenkoeken in café Biart
		15u00	Aquarellen met Frank
Maandag	5 februari	10u30	Bewegingsgroep café Biart
		14u30	Spelnamiddag in café Biart
Dinsdag	6 februari	14u30	Confituur maken in de Linde * 1AB
		15u00	Handwerkclub in de Brabozaal
Woensdag	7 februari	10u30	Actua in de Nottebohmzaal
		14u00	Muziekclub VI@s nottebohmzaal
		14u30	Smul in café Biart : Bitterballen
Donderdag	8 februari	10u30	Bewegingsgroep café Biart
		14u30	Koffieklats in de Nottebohmzaal
Vrijdag	9 februari	14u30	Quiz in de Nottebohmzaal
		18u30	<i>Spaghetti avond (enkel ingeschrevenen)</i>
Maandag	12 februari	10u30	Bewegingsgroep café Biart
		14u30	Bingo
Dinsdag	13 februari	14u30	Carnavalsconcert in café Biart
		15u00	Handwerkclub in de Brabozaal
Woensdag	14 februari	10u45	Aswoensdag Eucharistie
		11u30	Valentijnslunch (enkel ingeschreven koppels)
		15u00	Concert Sanders Geerts : Piano en altviool Opgelet Café Biart gesloten
Donderdag	15 februari	10u30	Bewegingsgroep in café Biart
		14u30	Nottebohm zingt in de Nottebohmzaal
Vrijdag	16 februari	14u30	Film in de Brabozaal
Zaterdag	17 februari	14u00	Lezing VI@s De geuren van de Kathedraal Opgelet Café Biart gesloten
Maandag	19 februari	10u30	Bewegingsgroep café Biart
		14u30	Parkinsonliga lezing CODA 'Thuis in palliatieve zorg' Nottebohmzaal (enkel ingeschrevenen)
		14u30	Spelnamiddag in café Biart
Dinsdag	20 februari	14u30	Klei atelier in de Linde * 1ab

		15u00	Handwerkclub in de Brabozaal	
Woensdag	21 februari	10u30	Actua in de Nottebohmzaal	
		14u30	Smul : Wafels	
Donderdag	22 februari			
Vrijdag	23 februari	10u45	Eucharistie in café Biart	
		15u00	Aquarellen met Frank Koffie Hertoghe in Café Biart	
Maandag	26 februari	14u30	Bingo in de cafe biart	
Dinsdag	27 februari	14u30	Documentaire Leonardo Da Vinci op groot scherm Nottebohmzaal	
Woensdag	28 februari	10u30	Actua in de Nottebohmzaal	
		14u30	Smul in café Biart : Croque Monsieur	
Donderdag	29 februari	10u30	Beweging in café biart	
		14u00	Leesclub Vl@s	
		13u15	Uitstap Kathedraal	

OPGELET: *De planning kan nog wijzigen. Raadpleeg daarom ook de wekkalenders die in de leefgroep omhoog gehangen.*

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

Data om alvast in je agenda te zetten

Zondag 28 april: lentefeest

Zaterdag 22 juni: zomerfeest