

La vie à Sainte-Monique

Het leven in Sint-Monika



N° 505
Avril 2024
MRS - Maison Ste-Monique
CSJ - Ste-Monique

Nr° 505
April 2024
RVT - Huize St-Monika
DVC - St-Monika

***Bienvenue aux nouveaux résidents
de la Maison de Repos***

Le 12 mars 2024
nous avons eu le plaisir d'accueillir
Monsieur Lacroix Michel.

Le 21 mars 2024
nous avons eu le plaisir d'accueillir
Monsieur Boux Jean-Marie.



***Hartelijk welkom aan de nieuwe bewoners
van het Rusthuis***

Op 12 maart 2024
verwelkomden wij met plezier
Meneer Lacroix Michel.

Op 21 maart 2024
verwelkomden wij met plezier
Meneer Boux Jean-Marie.

Semaine de la prévention des chutes Week van de valpreventie

La première édition de la semaine de la prévention des chutes était organisée en avril 2012. Ça été un grand succès avec près de 500 participants engagés.

Cette année, la semaine de la prévention des chutes se déroulera du 22 avril au 28 avril 2024. Pour cette édition, le slogan est « Tu viens te promener ? Bougeons ensemble ! ».

De eerste editie van de valpreventieweek werd in april 2012 georganiseerd. Het was een groot succes met bijna 500 deelnemers.

Dit jaar zal de valpreventieweek plaatsvinden van 22 april tot en met 28 april 2024. Voor deze editie is de slogan " Wandel je mee? Samen in beweging ".

**Tu viens te promener ?
Bougeons ensemble !**

**Wandel je mee ?
Samen in beweging !**

Participe
avec nous!

Neem
deel!

13de Week van de Valpreventie
22 – 28 april 2024

Vlaanderen
isorgaan en
groter Samenleving

logo VL
VLAANDEREN 100
2023

VLAANDEREN
GEZOND
LEVEN

Valpreventie.be
Lichtzinnig en veilig samenleving Vlaanderen

Huize Sint Monika zal verschillende activiteiten rond dit thema aanbieden:
À cette occasion, la Maison Sainte Monique vous proposera diverses activités sur ce thème :

SEMAINE DE LA PRÉVENTION DES CHUTES



WEEK VAN VALPREVENTIE

Lundi 22/04 - 14h30 : Quiz à la cafétéria
Maandag 22/04 - 14u30 : Quiz in de cafetaria

Mardi 23/04 - 10h : Balade au Jardin botanique de Meise

Dinsdag 23/04 - 10u : Wandeling in de Plantentuin Meise

Mercredi 24/04 - 14h30 : Anniversaires - Thé dansant
à la cafétéria

Woensdag 24/04 - 14u30 : Verjaardagen - The dansant
in de cafetaria

Jeudi 25/04 - 10h : Promenade au marché aux puces

Donderdag 25/04 - 10u : Wandeling naar de vlooiemarkt

Vendredi 26/04 - 14h30 : Courses fauteuils roulants
à la cafétéria

Vrijdag 26/04 – 14u30 : Rolstoelwedstrijden in de cafetaria



Semaine prévention de chutes - Week van de valpreventie

éviter de rester assis pendant plus de une demi heure

- regarder la télé
- lire
- jouer aux cartes
- ...



vermijd langer dan een half uur ononderbroken zitten te

- TV kijken
- lezen
- kaarten
- ...

faites 2 à 3x par semaine des exercices spécifiques

- gym
- revalidation
- ...



doe 2 tot 3x per week aan specifieke oefeningen

- gymnastiek
- revalidatie
- ...

participer 3 à 5x par semaine aux activités

- activités fixes
- sorties
- bingo
- fêtes
- ...



doe 3 tot 5x per week mee aan activiteiten

- vaste activiteiten
- uitstappen
- bingo
- feesten
- ...

bouger quotidiennement au tant que vous pouvez

- rester autonome
- aider le personnel
- aller au jardin
- chercher votre journal
- ...



beweeg dagelijks zoveel je kan

- autonomie bewaren
- personeel helpen
- in de tuin gaan
- krant ophalen
- ...

Op alle leeftijden is het belangrijk om je fitheid op peil te houden en regelmatig te bewegen. Bewegen is namelijk een van de belangrijkste manieren om vallen te voorkomen. Bewegen brengt ook heel wat andere voordelen met zich mee.

Het vermindert de kans op vallen doordat:

- 1** Je de gezondheid van je botten en je spieren op peil houdt.
- 2** Je gewrichten soepel blijven.
- 3** Je in conditie blijft.
- 4** Je evenwicht verbetert.
- 5** Je eenvoudiger dagelijkse taken kan uitvoeren.

Verder zorgt het ook voor andere gezondheidsvoordelen, namelijk:



Je nachtrust verbetert



Het heeft een positief effect op je cholesterolgehalte



Je ervaart minder stress, spanning en/of depressieve gevoelens



Je kans op obesitas, diabetes type 2, kanker, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten verkleint



Jouw
immuunsysteem
versterkt



Je krijgt meer
energie



Het vergroot de
kans op langer
zelfstandig en
kwaliteitsvol leven



Het heeft een
positief effect op je
geheugen



Het zorgt voor meer
sociale contacten en meer
activiteiten buitenshuis

*Start met klein
spanningen*

Beweging hoef je heus niet als iets
groots te zien. Elke vorm van
bewegen is een goed begin. Start
daarom bijvoorbeeld met
wandelen binnenshuis, in de tuin,
en daarna kleine verplaatsingen te
voet. Door te starten met **kleine,
laagdrempelige inspanningen**
wordt de kans groter dat je dit zal
volhouden.

Werk stap voor stap

Wanneer je wil opbouwen, start dan met de **frequentie** (bv. van 2 naar 3 dagen per week) en/of de **duur** (bv. van 5 naar 10 minuten) op te drijven.

Pas nadien kan je de **intensiteit** opbouwen (bv. rustig wandelen in de tuin naar stevig doorwandelen in het bos). Maar dit pak je best stap voor stap aan.

Licht Intensief bewegen



Bij licht intensieve activiteiten:

- Adem je niet sneller
- Blijft je hartslag normaal
- Kan je gewoon praten

Voorbeelden

- Koken
- Afwassen
- Staand bellen
- Yoga
- Boodschappen doen

Matig Intensief bewegen



Bij matig intensieve activiteiten:

- Adem je sneller, maar ben je nog niet buiten adem
- Stijgt je hartslag
- Kan je gewoon praten

Voorbeelden

- (Buiten) wandelen
- Fietsen op de hometrainer
- Elektrisch fietsen
- De trap nemen
- Ramen kuisen
- Zwemmen
- Rijden in je rolstoel

À tout âge, il est important de rester en forme et de faire de l'exercice régulièrement.. Après tout, l'exercice est l'un des principaux moyens de prévenir les chutes. L'exercice apporte également de nombreux autres avantages.

Il réduit le risque de chute en :

- 1** Vous préservez la santé des os et des muscles.
- 2** Vous préservez la souplesse de vos articulations.
- 3** Vous restez en forme.
- 4** Vous améliorez votre équilibre.
- 5** Vous pouvez effectuer plus facilement les tâches quotidiennes.

En outre, il présente d'autres avantages pour la santé, à savoir :



Votre sommeil s'améliore



Il a un effet positif sur votre taux de cholestérol



Vous ressentez moins de stress tension et/ou dépression



Votre risque d'obésité, diabète de type 2, cancer, hypertension, maladies cardiaques et vasculaires réduisent



Votre système
système immunitaire
renforcé



Vous avez davantage
d'énergie



Il augmente les
chances de rester
indépendant et
qualité de vie



Il a un effet positif
sur votre
mémoire



Il assure plus de contacts
sociaux et plus d'activités
activités de plein air

*Commencez par de
petits efforts*

Le mouvement n'a pas besoin d'être perçu
comme quelque chose de
grand. Toute forme d'exercice
est un bon début.

Commencez par exemple
la marche à l'intérieur, dans le jardin,
puis par de petits mouvements à
à pied. En commençant **par de petits efforts**
efforts à bas seuil
augmente les chances de persévérer.



Lorsque vous voulez monter en puissance, commencez par **la fréquence** (par exemple de 2 à 3 jours par semaine) et/ou par la durée de l'entraînement.

à 3 jours par semaine) et/ou **la durée** (par exemple de 5 à 10 minutes). de 5 à 10 minutes).

Ce n'est qu'ensuite que vous pourrez augmenter **l'intensité** (par exemple, de la marche douce dans le jardin à une marche rapide dans les bois). Mais il est préférable de procéder étape par étape.

Exercices peu intensives



Pour les activités peu intensives

- Votre respiration n'est pas plus rapide
- Votre rythme cardiaque reste normal
- Vous pouvez parler normalement

Exemples :

- Cuisiner
- Faire la vaisselle
- Téléphoner en position debout
- Yoga
- Faire les courses

Exercice d'intensité modérée



Lors d'activités d'intensité modérée :

- Vous respirez plus vite, mais vous n'êtes pas encore essoufflé
- Votre rythme cardiaque augmente
- Vous pouvez parler normalement

Exemples :

- (à l'extérieur)
Promenade
- Vélo d'appartement
- Vélo électrique
- Prendre les escaliers
- Nettoyer les fenêtres
- Nager
- Rouler en fauteuil roulant

Sortie : Jardin botanique de Meise

Cette sortie se déroulera le mardi 23 avril 2024

La participation des résidents, pour cette sortie s'élève à €25.
Ce montant comprend l'entrée du parc et le transport en mini-bus.
Inscription uniquement à l'accueil au plus tard le **12 avril 2024**.

Avant-goût

Notre histoire en quelques mots

L'histoire du Jardin botanique remonte à 1797. Depuis des siècles, nous collectons, étudions et soignons les plantes, transmises de génération en génération. L'histoire du Jardin botanique commence à Bruxelles, d'abord dans le domaine du Palais de Nassau, puis dans ce qui est encore connu aujourd'hui comme le Jardin botanique de Bruxelles. À cette époque, notre institution collectait frénétiquement un maximum de plantes, des nouveautés apportées par les explorateurs. Nous étudions alors les plantes dans le but de les cultiver, de les améliorer et de les vendre. Elles étaient exposées à la clientèle dans d'impressionnants jardins.

La recherche botanique est devenue plus importante après que l'État belge ait repris le Jardin botanique en 1870. Une tâche importante consistait à étudier les plantes provenant de pays extérieurs à l'Europe : Brésil, Mexique et Afrique centrale ; Cette dernière région gagna en importance pendant la période coloniale. La culture des plantes ornementales s'est poursuivie, et le Jardin botanique était le principal fournisseur de tous les bâtiments publics. C'est de là que provient une partie importante de nos collections de plantes ornementales. Au 19^e siècle, l'herbier a commencé à être agrandi.

En 1938, le Jardin botanique déménagea à son emplacement actuel à Meise. Le domaine doit sa création à la fusion de deux domaines de châteaux médiévaux. Le roi Léopold II acheta les deux domaines pour sa sœur, l'impératrice Charlotte, veuve de Maximilien d'Autriche (brièvement empereur du Mexique) et belle-sœur de la célèbre Sissi. Les anciens seigneurs du château avaient chacun transformé leur domaine en un parc paysager de style anglais au début du XIX^e siècle. Tous deux étaient également des collectionneurs de plantes. Et ainsi deux histoires se rejoignent...

Le déménagement à Meise a marqué le début d'un impressionnant programme d'investissement. Le "Palais des Plantes", une série de treize serres impressionnantes, a été construit (1947-1965). La serre de Balat est déménagée à Meise. Cet ouvrage constitue l'étude préliminaire de l'architecte de la cour Alphonse Balat pour les Serres royales de Laeken, et l'une des plus anciennes (1854) serres en verre étiré et fer forgé de Belgique. Le bâtiment de l'herbier (1959-1962), représentatif du modernisme d'après-guerre, abrite la bibliothèque et l'herbier de renommée mondiale. Les collections de plantes se sont considérablement développées. Le Jardin botanique est protégé en tant que paysage en 1967.

Au cours du XX^e siècle, la coopération entre les jardins botaniques s'est développée. Des plantes ont été échangées et des connaissances partagées. Aujourd'hui, ces réseaux constituent un maillon important du maintien de la biodiversité de notre planète, menacée par les perturbations climatiques et les activités humaines. Les jardins botaniques jouent un rôle important en tant que gardiens du monde végétal.

Quelques coins du jardin

Le Palais des Plantes



Une grande partie de nos collections ne prospèrent pas sous notre climat. C'est pourquoi le Palais des Plantes a été édifié. C'est l'un des plus grands et des plus beaux complexes de serres accessibles au public en Europe. Les milliers d'espèces de plantes ont été plantées en fonction de leur biome, c'est-à-dire des grandes zones de végétation de la terre caractérisées par leur climat. Au cours de votre promenade dans les serres, vous découvrirez des plantes du désert, de la savane, de la forêt tropicale... et la manière dont elles se sont adaptées à

leurs conditions de vie. Vous pourrez aussi respirer les parfums du biome méditerranéen. L'une des serres est dédiée à l'influence de l'homme. La serre de l'évolution vous emmène à travers le temps et vous raconte comment les plantes terrestres ont évolué, depuis des millions d'années jusqu'à aujourd'hui. Dans le Palais des Plantes pousse les nénuphars géants, qui constituent chaque année le décor de notre session photo de bébés. Et si vous avez de la chance, vous pourrez voir fleurir l'arum titan, la plus grande 'fleur' du monde.

Jardin médiéval

Au Moyen-Âge, seuls les monastères et les châteaux disposaient d'un jardin paysager. Il était généralement entouré d'un mur ou d'une haie pour se protéger des intrus et des vents violents. La structure était pratique et ordonnée : des plates-bandes carrées ou rectangulaires séparées par des chemins. Les plantes ont été regroupées en fonction de leur utilisation : plantes comestibles, plantes utilitaires, plantes médicinales et aromatiques.



Ces jardins ont été les précurseurs des jardins botaniques.

Le Jardin médiéval, situé près de l'entrée du Jardin botanique, a été aménagé en 2020 comme un clin d'œil à ce passé lointain. Ici, vous pouvez vous sentir pendant un court instant comme un moine ou une nonne du Moyen Âge !

Le Pavillon des Abeilles



Les abeilles sont essentielles pour la pollinisation des plantes. C'est crucial pour leur survie mais aussi pour notre alimentation.

Plus de 300 espèces d'abeilles sauvages et de bourdons vivent dans nos régions. Il y a aussi l'abeille domestique que vous pouvez voir à

l'œuvre dans notre rucher. C'est ici qu'est fabriqué le délicieux miel du Jardin botanique ! Partez à la découverte des abeilles sauvages dans notre champ de fleurs. De nombreuses espèces d'abeilles sauvages construisent un nid sous terre, certaines adoptent un hôtel à insectes qui vous permet d'observer la vie fascinante des abeilles sauvages. Une idée originale pour la maison ! Vous trouverez le rucher à l'arrière du domaine, dans la partie calme. Avec un peu de chance, vous verrez l'apiculteur au travail.

La vie en rose

Le Jardin botanique de Meise met la rose botanique à l'honneur. Les roses sont plantées selon les liens de parenté dans une roseraie paysagère conçue comme deux spirales entrelacées. Des recherches récentes sur l'ADN ont fourni les informations nécessaires à cette approche unique. Avec plus de 100 espèces botaniques différentes, c'est l'une des plus importantes collections de roses au monde. Suivez les spirales et découvrez comment les espèces de roses sauvages ont migré de l'Asie vers l'Amérique et l'Europe. Avec ces roses sauvages, l'homme a commencé à faire des croisements et ainsi sont nées les roses de notre jardin.



À l'extérieur du jardin, vous trouverez une sélection limitée de variétés cultivées qui représentent brièvement l'histoire de la culture des roses. À cette fin, nous avons opté principalement pour des sélections belges. Pour admirer la floraison des rosiers sauvages, il est préférable de venir au mois de juin ; les cynorrhodons sont magnifiques à l'automne. Les variétés cultivées fleurissent tout l'été.

Jardin du Château



Le Jardin du Château est une interprétation contemporaine des jardins à la française. Ce style fut appliqué pour la première fois à grande échelle dans les jardins du château de Versailles vers la moitié du 17^e siècle et se répandit ensuite dans toute l'Europe. Le château de Bouchout fut lui aussi doté de son jardin français, mais il n'a pas été conservé.

Le style français, très formel, est caractérisé par de nombreuses lignes droites et des formes géométriques. Les parterres en sont des éléments typiques : ce sont des ensembles de

bordures de buis qui forment un décor harmonieux. L'ajout de plantes bulbeuses et de quelques plantes à feuillage persistant permet à ce jardin de rester attrayant toute l'année. Les jardins à la française requièrent un entretien très intensif et donc coûteux. Ils servaient surtout à impressionner les visiteurs.

Sauter d'île en île à travers les habitats aquatiques



Une île se dresse dans l'étang du château du Jardin botanique depuis que le domaine a été réaménagé en jardin paysager anglais au 19^e siècle. Le nouveau Jardin de l'île élève ce style de jardin romantique, où les chemins sinueux et l'envie de se perdre l'emportent sur tout le reste, à un niveau contemporain. Constitué d'un chapelet d'îles d'orientations et de niveaux différents, ce jardin crée un éventail de biotopes originaux. Ceux-ci sont accessibles par une jetée en béton

de 400 mètres de long qui serpente sur l'eau. À chaque virage, vous découvrirez un autre univers. Tous ces endroits au bord et dans l'eau sont des lieux propices au développement et à la croissance de notre collection scientifique de plantes aquatiques et marécageuses. Sur les îlots, de jeunes arbres viendront structurer l'ensemble.

De nombreuses espèces emblématiques comme le lotus (*Nelumbo nucifera*), le cyprès chauve (*Taxodium distichum*), le tupelo aquatique (*Nyssa aquatica*), le désespoir des singes (*Araucaria araucana*) et le hêtre austral (*Nothofagus antarctica*) ont déjà été implantées. Elles seront rejointes dans les années à venir par d'autres arbres et arbustes, ainsi que par des plantes aquatiques et palustres, soit une liste de plus de 400 espèces qui ne cesse de s'allonger.

Un biotope unique sera ainsi créé, qui profitera à la faune et à la flore indigènes.

Bois des Rhododendrons

Dans ce bois, entre le Jardin des Roses et l'Étang de l'Orangerie, plus de 300 espèces sauvages et variétés cultivées fleurissent entre mars et juin. Les azalées dites "Harde Gentse", un groupe de rhododendrons datant de l'apogée de l'horticulture belge, ont également leur place ici.

Pour de nombreux rhododendrons, une telle forêt constitue un lieu privilégié. Certaines espèces à feuilles persistantes sont sensibles au gel, et ici elles sont mieux protégées du froid. Les



espèces à feuilles caduques, qui n'aiment pas la lumière du soleil, trouvent ici de l'ombre.

De nombreux autres arbustes acidophiles et de petits arbres à haute valeur ornementale, parfois sensibles au gel, complètent la collection. Les chemins fauchés donnent une touche sauvage à cette forêt de conte de fées. La belle lumière apporte un supplément de magie.

Il y a encore d'autres coins du jardin à découvrir : le théâtre des fleurs, jardin de Cronquist, jardin des senteurs et des couleurs, arbres patrimoniaux, nature sauvage, etc...

Uitstap : Plantentuin Meise

Deze uitstap zal plaatsvinden op dinsdag 23 april 2024

De bijdrage van de bewoners bedraagt € 25 voor deze uitstap (inkom, en vervoer). Inschrijvingen aan het onthaal voor **12 april 2024**.

Een voorproefje ...

Het koninkrijk der planten verzameld in een koninklijk domein

De geschiedenis van de Plantentuin gaat terug tot 1797. Al eeuwen verzamelen, bestuderen en verzorgen we planten, doorgegeven van generatie op generatie. Het verhaal van de Plantentuin start in Brussel, eerst in het domein van het Nassaupaleis en later in wat nog steeds de Brusselse Kruidtuin is. Onze botanische tuin verzamelde in die periode verwoed zoveel mogelijk planten, nieuwigheden meegebracht door de ontdekkingsreizigers. We bestudeerden planten met als doel ze te kweken, te perfectioneren en te verkopen. Ze werden tentoongesteld aan het cliënteel in indrukwekkende tuinen.

Botanisch onderzoek werd belangrijker nadat de Belgische Staat in 1870 de Plantentuin overnam. Een belangrijke opdracht was het bestuderen van planten van buiten Europa: Brazilië, Mexico en Centraal-Afrika; deze laatste regio werd belangrijker tijdens de koloniale periode. Men kweekte ook nog steeds sierplanten, de Plantentuin was hoofdleverancier voor alle publieke gebouwen. Hier ligt de oorsprong van een belangrijk deel van onze collectie sierplanten. In de 19de eeuw begon men ook het herbarium uit te bouwen.

In 1938 verhuisde de Plantentuin naar zijn huidige locatie in Meise. Het domein dankt zijn vorm aan de samensmelting van twee middeleeuwse kasteeldomeinen. Koning Leopold II kocht beide domeinen voor zijn zus, 'keizerin' Charlotte, weduwe van Maximiliaan van Oostenrijk (kort keizer van Mexico) en schoonzus van de beroemde Sissi. De kasteelheren die voordien eigenaar waren, hadden elk hun domein aan het begin van de 19de eeuw omgevormd tot een landschapspark in Engelse stijl. Beiden waren ook plantenverzamelaars. En zo smelten twee verhalen samen...

Met de verhuis naar Meise startte een indrukwekkend investeringsprogramma. Het 'Plantenpaleis' werd gebouwd (1947-1965): een reeks van dertien indrukwekkende kassen. De Balatserre verhuisde naar Meise. Het is de voorstudie van hofarchitect Alphonse Balat voor de Koninklijke Serres van Laken, en één van de oudste (1854) serres van getrokken glasplaat en smeedijzer in België. Het Herbariumgebouw (1959-1962), representatief voor het naoorlogse modernisme, herbergt de bibliotheek en het wereldberoemde herbarium. De plantencollectie werd fors uitgebreid. De Plantentuin werd beschermd als landschap in 1967.

In de loop van de 20ste eeuw groeide de samenwerking tussen botanische tuinen. Planten werden uitgewisseld, kennis gedeeld. Vandaag vormen deze netwerken een belangrijke schakel in het behoud van de biodiversiteit op onze planeet, bedreigd door klimaatverandering en de activiteiten van de mens. Botanische tuinen vervullen een belangrijke rol als beschermers van de plantenwereld.

Een paar hoekjes van de tuin

Plantenpalei



Veel van onze collecties gedijen niet in ons klimaat. Daarom is het Palais des Plantes gebouwd. De duizenden plantenpalei zijn geplant volgens hun boom, d.w.z. de belangrijkste vegetatiezones op aarde die worden gekenmerkt door hun klimaat. Terwijl je door de kassen wandelt, ontdek je planten uit de woestijn, de savanne en het regenwoud en hoe ze zich hebben aangepast aan hun leefomstandigheden. Je kunt ook de geuren van het mediterrane boom inademen. Een van de kassen is

gewijd aan de invloed van de mens. De evolutiekas neemt je mee op een reis door de tijd en vertelt je hoe landplanten zijn geëvolueerd, van miljoenen jaren geleden tot nu. In het Palais des Plantes groeien de reusachtige waterlelies die elk jaar het decor vormen voor onze babyfotosessie. En als je geluk hebt, kun je de aronskelk in bloei zien, de grootste 'bloem' ter wereld.

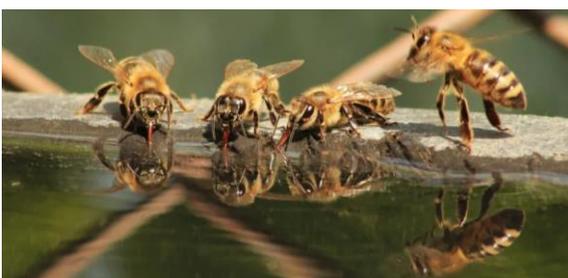
Middeleeuwse Tuin

In de middeleeuwen hadden alleen kloosters en kastelen een aangelegde tuin. Die werd gewoonlijk omringd door een muur of haag om ongewenste indringers en felle weersinvloeden buiten te houden. De structuur was praktisch en overzichtelijk: vierkante of rechthoekige kweekbedden met paden ertussen. De planten waren gegroepeerd volgens gebruik: eetbare planten, nutsplanten, geneeskrachtige planten en kruiden.



Deze tuinen waren de voorlopers van de botanische tuinen. De Middeleeuwse Tuin, vlakbij de ingang van de Plantentuin, werd in 2020 aangelegd als knipoog naar dit verre verleden. Hier kan je je heel even een middeleeuwse monnik of zuster voelen!

De bijenhal



Bijen zijn onmisbaar voor de bestuiving van planten. Cruciaal voor het voortbestaan van de plant, maar ook voor ons voedsel.

Er leven in onze streken meer dan 300 soorten bijen en hommels. De honingbij, één van die soorten, zie je aan het werk in de bijenhal. Hier wordt de heerlijke plantentuinhoning gemaakt!

Ga op zoek naar wilde bijen in ons bloemenveldje.

Veel wilde bijensoorten maken een nest onder de grond, de anderen maken we blij met een insectenhotel, dat je toelaat het boeiende leven van de wilde bijen te observeren. Alvast een tip voor thuis!

Je vindt de bijenhal achteraan in het rustige deel van het domein. Met wat geluk zie je de imker aan het werk.

Ik geef je een roosje m'n roosje

Plantentuin Meise zet de botanische roos in de spotlights. De rozen zijn volgens verwantschap aangeplant in een landschappelijke rozentuin ontworpen als twee verweven spiralen. Recent DNA-onderzoek leverde de informatie voor deze unieke aanpak. Met meer dan 100 verschillende botanische soorten vormt dit één van de belangrijkste rozencollecties ter wereld.

Volg de spiralen, en leer hoe wilde rozensoorten vanuit Azië naar Amerika en Europa migreerden. Met die wilde rozen is de mens aan het kruisen gegaan en zo werd onze tuinroos geboren.

Aan de buitenkant van de tuin planten we een beperkte selectie van cultuurvariëteiten die de geschiedenis van de rozenteelt in een notendop weergeeft. Hiervoor kozen we vooral voor selecties van Belgische makelij. Om de wilde rozen in bloei te zien, kom je best in juni langs; de rozenbottels zijn dan weer prachtig in de herfst. De cultuurvariëteiten bloeien heel de zomer lang.



Precisie en prestige



Deze kasteeltuin is ontworpen als een hedendaagse interpretatie van de Franse tuinstijl. Die werd voor het eerst op grote schaal toegepast in de tuinen van het paleis van Versailles, halverwege de 17de eeuw. Van daaruit verspreidde hij zich over Europa. Ook het kasteel van Bouchout kreeg een Franse tuin, maar die is niet bewaard gebleven.

De Franse stijl is erg formeel, met veel strakke lijnen en geometrische patronen. Typisch zijn de parterres: kweekbedden met kortgeschoren buxushagen die samen sierlijke motieven vormen. Door toevoeging van bolgewassen en enkele wintergroene planten blijft deze tuin het hele jaar door aantrekkelijk. Tuinen in Franse stijl zijn erg intensief- en dus duur in het onderhoud. Ze waren vooral bedoeld om indruk te maken.

Eilandhoppen over waterrijke habitats

In de kasteelvijver in de Plantentuin ligt, sinds de heraanleg van het domein als Engelse landschapstuin in de 19de eeuw, een eiland. De nieuwe Eilandtuin tilt deze romantische tuinstijl waar kronkelende paadjes en 'verloren lopen' troef zijn, naar een hedendaags niveau. De tuin bestaat uit een groep eilanden met diverse orientaties en niveaus en creëert een waaier aan nieuwe biotopen. Deze zijn te bezoeken via



een 400 meter lange, meanderende betonnen steiger over het water. Achter elke bocht ontdek je een andere wereld. Al deze plekjes langs en in het water zijn ideale locaties voor het ontwikkelen en uitbreiden van onze wetenschappelijke collectie water- en moerasplanten. Op de eilandjes is er ruimte voor nieuwe bomen die structuur geven aan het geheel.

We plantten zo al veel iconische soorten, zoals lotus (*Nelumbo nucifera*), moerascipres (*Taxodium distichum*), watertupelo (*Nyssa aquatica*), apenboom (*Araucaria araucana*) en antarctische beuk (*Nothofagus antarctica*). In de komende jaren zullen we nog meer bomen en struiken, water- en moerasplanten aanplanten - een groeiende lijst van meer dan 400 soorten. Op deze manier creëren we een unieke biotoop waar ook onze inheemse fauna en flora wel bij zal varen.

Rododendronbos



In dit bos, tussen de Rozentuin en de Oranjerievijver bloeien tussen maart en juni meer dan 300 wilde soorten en cultuurvariëteiten. Ook de zogeheten 'Harde Gentse azalea's', een groep rododendrons uit de hoogtijperiode van Belgische horticultuur, hebben hier hun plaats.

Voor veel rododendrons is een bos zoals dit een prima plek. Sommige bladhoudende soorten zijn gevoelig voor vorst, en hier zijn ze beter beschermt tegen de kou. Bladverliezende soorten, die

slecht tegen felle zon kunnen, vinden hier dan weer schaduw.

Tal van andere zuurminnende struiken en kleinere bomen met hoge sierwaarde, soms vorstgevoelig, vullen de verzameling aan. Gemaaide paadjes geven een wilde touch aan dit sprookjesbos. De mooie lichtinval zorgt voor extra magie.

Er zijn nog andere hoekjes van de tuin om te ontdekken: het bloementheater, de Cronquistuin, de geuren- en kleurentuin, erfgoedbomen, wilde natuur, enz...

Groupe de marche: Balade au marché aux puces

La balade aura lieu le jeudi 25 avril 2024 de 10h à 12h

Après la promenade, nous irons boire un verre dans l'un des cafés-restaurants situés sur la place du jeux de balle.

Une participation financière de 3,50€ sera demandée aux résidents.
Inscription uniquement chez Olivier au plus tard le **15 avril 2024**.



Wandelgroep: Vlooiemarkt wandeling

De wandeling vindt plaats op donderdag 25 april 2024
van 10u00 tot 12u00

Na de wandeling gaan we wat drinken in een van de café-restaurants op het Vossenplein.

Aan de bewoners wordt een bijdrage van €3,50 gevraagd.

Inschrijvingen bij Olivier voor **15 april 2024**..

Voyage annuel Bruges - 07/06/2024

Cher(e)s résident(e)s,

L'année avance à grands pas et les beaux jours commencent à pointer le bout du nez. Le mois de juin approche ainsi que son traditionnel voyage annuel. L'année passée, nous avons découvert la ville de Namur.

Cette année, pour le 41^{ème} voyage annuel, notre choix s'est porté sur une visite de la ville de Bruges. Le programme suivra.

Pour ce voyage annuel, une participation financière sera demandée aux résidents et membres des familles participants.

Un montant de **60 euros** vous sera facturé sur la facture du mois de juin. Les membres de famille qui accompagnent activement (p.ex. en poussant un fauteuil roulant) ne payent que €25, les autres membres de famille payent le montant total de €60.

À la page suivante, vous trouverez le **bulletin d'inscription** à compléter et à remettre **au plus tard à l'accueil pour le vendredi 10 mai 2024**.



Jaarlijkse uitstap Brugge - 07/06/2024

Beste bewoners,

De tijd vliegt en de mooie zonnige dagen zijn weer in het vooruitzicht. De maand juni met haar traditionele jaarlijkse uitstap nadert. Vorig jaar hebben we de stad Namen ontdekt.

Dit jaar, voor de 41^e editie van deze jaarlijkse uitstap, hebben we gekozen voor een bezoek aan de stad Brugge. Het programma volgt nog.

Voor deze jaarlijkse uitstap wordt een financiële bijdrage gevraagd aan de bewoners en de deelnemende familieleden.

Het bedrag van **60 euro** zal in rekening gebracht worden op de factuur van de maand juni. Familieleden of vrienden die gewoon meegaan betalen ook € 60. Familieleden of vrienden die actief meehelpen (vb. duwen van een rolstoel) betalen slechts €25.

Op de volgende pagina vindt u het in te vullen **inschrijvingsformulier** terug. Gelieve dit **ten laatste op vrijdag 10 mei 2024** aan het onthaal te bezorgen.



**FORMULAIRE D'INSCRIPTION
VOYAGE ANNUEL
Bruges - 07 juin 2024**

Nom et prénom :

N° de la chambre :

Autres personnes qui accompagnent :
.....

- cash à l'accueil
 à porter à la facture du mois de juin 2024



**INSCHRIJVINGSFORMULIER
JAARLIJKSE EENDAGSREIS
Brugge - 07 juni 2024**

Naam en voornaam:

Kamernummer :

Familieleden of vrienden die meegaan :
.....

- cash aan het onthaal
 via de factuur van juni 2024

L'adieu à Papa Jimmy

Voici quelques mots de ma part, mais avant quelques dates de rappel:

Septembre 1944, Bruxelles est libéré, papa et quelques copains font prisonniers 4 pauvres soldats fuyant et les conduisent aux anglais à la caserne ste Anne.

Sa décision est prise, il faut s'engager et c'est en falsifiant sa carte d'identité en se vieillissant d'un an qu'il intègre les troupes anglo-canadiennes. Il devient d'ambulancier militaire.

Ceux-ci vont œuvrer à l'accueil des blessés du front qui fait rage en Belgique puis en Hollande.

Décembre 44, on manque d'ambulanciers à la bataille des Ardennes, mais vu son jeune âge l'opportunité se présente de rejoindre l'école de la RAF à Cranwel en Angleterre près de Sheffield, avec d'autres belges, il en sort Pilot Officer en fin 1946, il rejoint la force aérienne belge qui est à reconstituer avec le grade de sous-lieutenant, il a 19 ans.

Sous les ordres des héros belges de le 609 de la RAF :



1951, papa rencontre ma mère, coup de foudre ,l'amour de sa vie, assistante sociale.

A peine marié, il part pour 9 mois aux USA pour s'entraîner sur les météors de l'US Air Force, Loin de son épouse,, il décide de simuler un problème de la vue pour rentrer plus tôt en Belgique,

En 1960, nous partons en France à Fontainebleau qau SHAPE inter alliés ou nous allons vivre 3 années,

En 1965, il réussit l'examen de Major et se spécialise dans les communications, radars, missiles,

Il accepte un poste international à L'OTAN comme traducteur militaire dans la section télécommunications, il y restera 17 ans, voyageant dans plusieurs pays membres comme secretaire de l'ARFA,

En 1973 un bouleversement pour lui, il est miraculeusement guéri d'un ulcère à l'estomac qu'il attribue à sa visite à N.D de Fatima au Portugal.

C'est alors, un engagement plus religieux qui se profile, et les valeurs qui s'y rattachent:

foi, prière, espérance sens des autres continuant ainsi ses qualités devenues ses valeurs vie: don de soi, humilité, ... accueil ...

Tel l'Hospitalité d'Abraham qui nous dit que :

« Pour bien nous accueillir et accueillir nos convives nous devons comme le Christ nous offrir nous-même » (Prieur Monastere de Clerlande) ?

Homère dit aussi,: « là ou il n'y a pas d'hospitalité il n'y a pas non plus de civilisation »...

Nous l'avons vécu dans le monde arabe

le don

Il avait cette grande qualité, le don,..il faut donner disait-il n'est ce pas le meilleur investissement pour se faire un trésor dans les cieux.

Mais, nous avons aussi des points de conflits passionnés: il était très attaché aux Institutions de part sa formation, je suis plutôt comme Jacques Ellul (historien, theologien), pour qui le christianisme est une résistance, une subversion...

mais ,nous étions d'accord sur beaucoup de choses, Ne sommes-nous pas des êtres de communication ,capable d'aimer, de donner ?

C'est le message du Christ: amour, pardon, humilité et je pense que Papa Jimmy avait fait sien ces 3 fondamentaux du christianisme croisés par la foi, l'espérance, charité...

Je concluerai par cette prière de Saint François que j'aime beaucoup:



Rencontre de Jean Paul II à Rome

« Seigneur, Mets de l'Amour dans mon coeur et dans mon esprit, donne-moi une foi droite, une espérance ferme, une charité parfaite, une humilité profonde, l'intelligence et la connaissance pour faire ce que tu attends de moi », et celle de de Seraphin de Sarov: « fais la paix en toi et le monde sera sauvé ».

Tel papa Jimmy acceptons des engagements au service de la paix, de la fraternite car le monde sera sauvé uniquement par la solidarité.

Alain

«On n'oublie rien de rien,
On n'oublie rien du tout,

On n'oublie rien de rien,
On s'habitue...
C'est tout»

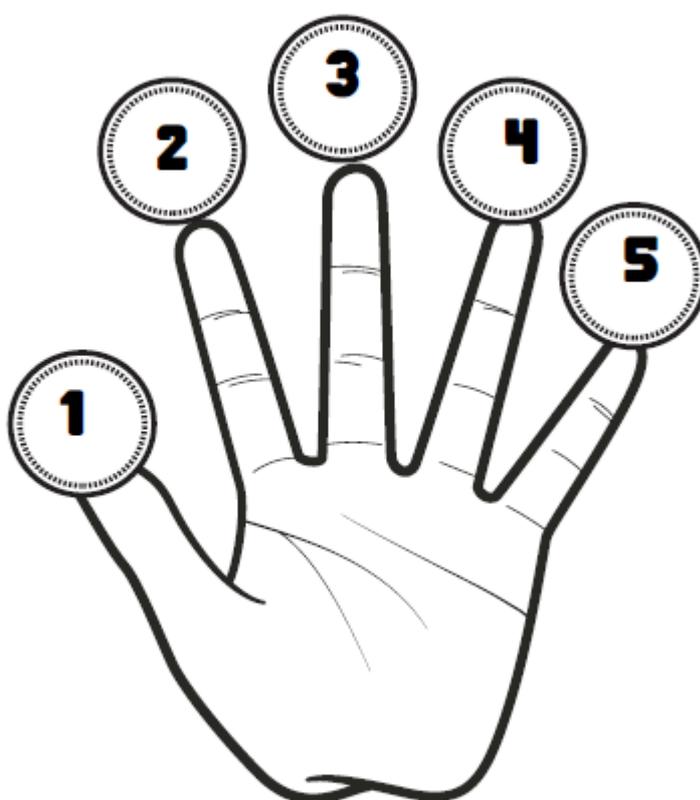
À Jimmy
À notre irremplaçable
ami.



 Martine



5 langage de l'Amour



Quel est le vôtre?





Découvrez votre Langage de l'Amour :

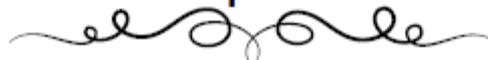
Comprenez les 5 Langages de l'Amour de Gary Chapman
Dans son célèbre livre "Les 5 langages de l'amour", il soutient que chaque individu exprime et ressent l'amour de manière unique. Il identifie cinq "langages de l'amour" qui sont des moyens principaux par lesquels les gens expriment et ressentent l'amour. Découvrons-les et voyons lequel vous correspond le mieux :

 1. Les Paroles de Valorisation (ou de l'Encouragement) Ce langage de l'amour se manifeste par l'utilisation de paroles bienveillantes, des compliments et des encouragements sincères. Les personnes qui ont ce langage de l'amour se sentent aimées et appréciées lorsqu'elles entendent des paroles positives de la part des autres.

Question : Quelles paroles ou compliments vous touchent le plus ? Comment réagissez-vous lorsque quelqu'un vous fait des éloges ou vous encourage ?

2. Les Moments de Qualité Pour ceux qui ont ce langage de l'amour, rien n'est plus important que de passer du temps de qualité avec leurs proches, en partageant des expériences significatives et en se concentrant pleinement sur la présence de l'autre.

Question : Quelles activités ou moments particuliers vous apportent le plus de bonheur lorsque vous les partagez avec vos proches ?





3. Les cadeaux. Les personnes qui ont ce langage de l'amour apprécient les cadeaux et les gestes qui montrent qu'elles sont pensées et aimées. Pour elles, la valeur du cadeau réside dans l'intention et l'effort derrière celui-ci.

Question : Quel type de cadeaux ou de gestes vous touchent le plus ? Pourquoi pensez-vous que les cadeaux ont une telle importance pour vous ?



4. Les Services Rendus Ce langage de l'amour consiste à exprimer l'amour en faisant des actes concrets pour aider ou soutenir l'autre personne. Pour ceux qui ont ce langage, les petites attentions et les gestes de service sont les preuves les plus tangibles d'amour.

Question : Quels types de services ou d'actes concrets vous font sentir aimé(e) et soutenu(e) par vos proches ?





5. Le Toucher Physique Pour les individus dont le langage de l'amour est le toucher physique, les contacts physiques tels que le toucher respectueux et les câlins sont essentiels pour se sentir aimé et connecté à leurs proches.

Question : Comment réagissez-vous aux contacts physiques avec vos proches ? Quels gestes de tendresse vous font sentir aimé(e) et sécurisé(e) ? En répondant à ces questions, vous pouvez mieux comprendre votre langage de l'amour dominant. N'oubliez pas que chacun peut avoir un mélange de ces langages, mais il y en a souvent un ou deux qui prédominent. En comprenant votre propre langage de l'amour, ainsi que celui de vos proches, vous pouvez renforcer vos relations en vous assurant que vous communiquez l'amour de la manière la plus significative pour chacun.



Agenda April

Mis elke dag om 11 uur

1 maandag	11 : 00	Mis
2 dinsdag	10 : 00 10 : 45 14 : 30	Gymzaal : Qi gong met Renaud Ritme au Meyboom met Pauline en Hélène Gymzaal : Inleiding theateratelier met Faustine en Mailys ★
3 woensdag	10 : 00 10 : 30 14 : 30	Gymzaal : Gymnastiek met Olivier en Salma Cafeteria : Muziekatelier met Pauline en Salma Cafeteria : Schrijfatelier met Renaud
4 donderdag	10 : 00 10 : 00 10 : 30 14 : 30	Wandelgroep met Olivier Cafeteria : Creatief atelier met Pauline en Salma Meyboom : Welzijnsactiviteit met Hélène en Renaud Petanque in de cafeteria ★
5 vrijdag	10 : 00 10 : 30 14 : 30 14 : 45	Gymzaal : Gymnastiek met Olivier Cafeteria: Gezelschapsspellen met Renaud Creatief atelier met Charline en Renaud in de cafeteria Aanbidding in de kapel ★
6 zaterdag	11 : 00	Mis
7 zondag		2e zondag van Pasen of Goddelijke Barmhartigheid
	11 : 00	Mis
8 maandag		Aankondiging van de Heer Hoogfeest van de Heer
	10 : 00 14 : 30	Gymzaal : Gymnastiek met Olivier Gymzaal : Geheugentraining met Pauline en Renaud
9 dinsdag	10 : 00 10 : 45 14 : 30	Gymzaal : Qi gong met Renaud Ritme au Meyboom met Pauline en Hélène Meyboom : Zangactiviteit met Zr. Marie-Hélène ★
10 woensdag	10 : 00 14 : 30 14 : 30	Gymzaal : Gymnastiek met Olivier Living Bruegel : Atelier 'Het plezier van het denken' met Elodie ★ Cafeteria : Schrijfatelier met Renaud

- 11 donderdag ***Gelukkige verjaardag M. Janny Louis !***
2e week van Pasen
St. Stanislas, bisschop
10 : 00 Wandelgroep met Olivier
10 : 30 Meyboom : Welzijnsactiviteit met Hélène, Pauline en
Renaud
14 : 30 Gymzaal : Lichaamsbewustzijn met Pauline
- 12 vrijdag 10 : 00 Gymzaal : Gymnastiek met Olivier
10 : 30 Cafeteria: Gezelschapsspellen met Renauld
14 : 30 Creatief atelier met Charline en Renaud in de
cafeteria
- 13 zaterdag ***Gelukkige verjaardag Mevr. Leveugle Denise !***
Zaterdag 2e Paasweek
S. Martin I, paus, martelaar
11 : 00 Mis
- 14 zondag ***3e zondag van Pasen***
11 : 00 Mis
- 15 maandag 10 : 00 Gymzaal : Gymnastiek met Olivier
14 : 30 Gymzaal : Geheugentraining met Pauline en
Renaud
- 16 dinsdag ***3e week van de paasvakantie***
10 : 00 Gymzaal : Qi gong met Renaud
10 : 45 Meyboom : Ritme met de creche ★
14 : 30 Gymzaal : Inleiding theateratelier met Faustine en
Mailys ★
- 17 woensdag 08 : 30 Ontbijtbuffet in de cafeteria ★
14 : 30 Gymzaal : Participatieraad ★
- 18 donderdag ***Gelukkige verjaardag Mevr. Tinton Irma !***
10 : 00 Wandelgroep met Olivier
10 : 30 Living Bruegel : Welzijnsactiviteit met Hélène,
Pauline en Renaud ★
14 : 30 Gymzaal : Lichaamsbewustzijn met Pauline
- 19 vrijdag 10 : 00 Gymzaal : Gymnastiek met Olivier
10 : 30 Cafeteria: Gezelschapsspellen met Renauld
14 : 30 Cafeteria: Creatief atelier met Charline en Renaud

20 zaterdag	11 : 00	Mis	
21 zondag	4e zondag van Pasen	11 : 00	Mis
	Week van de valpreventie		
22 maandag	10 : 00	Gymzaal : Gymnastiek met Olivier	
	14 : 30	Cafetaria : Quiz over valpreventie	
23 dinsdag	4e week van de paasvakantie		
		S. George, martelaar;	
		S. Adalbert, bisschop en martelaar	
	09 : 30	Wandeling in de Plantentuin Meise	
	14 : 30	Meyboom : Zangactiviteit met Zr. Marie-Hélène★	
24 woensdag	4e Paasweek		
		S. Gelovigen van Sigmaringen, priester en martelaar	
	10 : 00	Gymzaal : Gymnastiek met Olivier	
	14 : 30	Verjaardagfeest en 'T-dansant' in de cafetaria	
25 donderdag	S. Mark, evangelist		
	10 : 00	Wandelgroep : Wandeling naar de Vlooiemarkt	
	10 : 30	Meyboom : Welzijnsactiviteit met Pauline en Renaud	
	14 : 30	Gymzaal : Lichaamsbewustzijn met Pauline	
26 vrijdag	10 : 00	Gymzaal : Gymnastiek met Olivier	
	10 : 30	Cafetaria: Gezelschapsspellen	
	14 : 30	Rolstoelwedstrijden in de cafetaria	
27 zaterdag	Gelukkige verjaardag M. Duyck Michael !		
	11 : 00	Mis	
28 zondag	5e zondag van Pasen (week I van het Psalter)		
	11 : 00	Mis	
29 maandag	5e week van Pasen		
		De heilige Catharina van Siena, maagd en kerkleraarHerdenking	
	10 : 00	Gymzaal : Gymnastiek met Olivier	
	14 : 30	Gymzaal : Geheugentraining met Pauline en Renaud	
30 dinsdag	S. Pius V, paus		
	10 : 00	Gymzaal : Qi gong met Renaud	
	10 : 00	Bezoek van de creche in Meyboom ★	

Agenda Avril

Messe tous les jours à 11h.

1 lundi	11 : 00	Messe
2 mardi	10 : 00 10 : 45 14 : 30	Salle de gym : Qi gong avec Renaud Rythme au Meyboom avec Pauline et Hélène Initiation atelier théâtre avec Faustine et Maïlys★
3 mercredi	10 : 00 10 : 30 14 : 30	Salle de gym : Gymnastique avec Olivier et Salma Cafétéria : Atelier musical avec Pauline et Salma Cafétéria : Atelier d'écriture avec Renaud
4 jeudi	10 : 00 10 : 00 10 : 30 14 : 30	Groupe de marche avec Olivier Cafétéria : Atelier créatif avec Pauline et Salma Meyboom : Bien être avec Hélène et Renaud Pétanque à la cafétéria ★
5 vendredi	10 : 00 10 : 30 14 : 30 14 : 45	Salle de gym : Gymnastique avec Olivier Cafétéria : Jeux de société avec Renaud Atelier créatif avec Charline et Renaud à la cafétéria Adoration à la chapelle ★
6 samedi	11 : 00	Messe
7 dimanche		2ème Dimanche de Pâques ou de la Divine Miséricorde 11 : 00 Messe
8 lundi		Annonciation du Seigneur Solennité du Seigneur 10 : 00 Salle de gym : Gymnastique avec Olivier 14 : 30 Salle de gym : Groupe mémoire avec Pauline et Renaud
9 mardi	10 : 00 10 : 45 14 : 30	Salle de gym : Qi gong avec Renaud Rythme au Meyboom avec Pauline et Hélène Meyboom : Groupe chant avec Sr. Marie-Hélène★
10 mercredi	10 : 00 14 : 30 14 : 30	Salle de gym : Gymnastique avec Olivier Living Bruegel : Atelier 'Le plaisir de penser' avec Elodie★ Cafétéria : Atelier d'écriture avec Renaud

11 jeudi	<i>Joyeux anniversaire M. Janny Louis ! 2ème Semaine du Temps Pascal S. Stanislas, évêque</i>
	10 : 00 Groupe de marche avec Olivier
	10 : 30 Meyboom : Bien être avec Hélène, Pauline et Renaud
	14 : 30 Salle de gym : Conscience corporelle avec Pauline
12 vendredi	10 : 00 Salle de gym : Gymnastique avec Olivier
	10 : 30 Cafétaria : Jeux de société avec Renaud
	14 : 30 Atelier créatif avec Charline et Renaud à la cafétéria
13 samedi	<i>Joyeux anniversaire Mme. Leveugle Denise ! 2ème Semaine du Temps Pascal S. Martin Ier, pape, martyr</i>
	11 : 00 Messe
14 dimanche	<i>3ème Dimanche de Pâques</i>
	11 : 00 Messe
15 lundi	10 : 00 Salle de gym : Gymnastique avec Olivier
	14 : 30 Salle de gym : Groupe mémoire avec Pauline et Renaud
16 mardi	<i>3ème Semaine du Temps Pascal de la férie</i>
	10 : 00 Salle de gym : Qi gong avec Renaud
	10 : 45 Meyboom : Rythme avec la crèche
	14 : 30 Initiation atelier théâtre avec Faustine et Maïlys★
17 mercredi	08 : 30 Buffet petit-déjeuner à la cafétéria ★
	14 : 30 Salle de gym : Conseil de participation ★
18 jeudi	<i>Joyeux anniversaire Mme. Tinton Irma !</i>
	10 : 00 Groupe de marche avec Olivier
	10 : 30 Living Bruegel : Bien être avec Hélène, Pauline et Renaud
	14 : 30 Salle de gym : Conscience corporelle avec Pauline
19 vendredi	10 : 00 Salle de gym : Gymnastique avec Olivier
	10 : 30 Cafétaria : Jeux de société avec Renaud
	14 : 30 Atelier créatif avec Charline et Renaud à la cafétéria
20 samedi	11 : 00 Messe

- 21 dimanche **4ème Dimanche de Pâques**
11 : 00 Messe 
- La semaine de la prévention des chûtes**
- 22 lundi 10 : 00 Salle de gym : Gymnastique avec Olivier
14 : 30 Cafétéria : Quiz prévention des chutes 
- 23 mardi **4ème Semaine du Temps Pascal**
S. Georges, martyr ;
S. Adalbert, évêque et martyr
09 : 30 Promenade au jardin botanique de Meise 
14 : 30 Meyboom : Groupe chant avec Sr. Marie-Hélène ★
- 24 mercredi **4ème Semaine du Temps Pascal**
S. Fidèle de Sigmaringen, prêtre et martyr
10 : 00 Salle de gym : Gymnastique avec Olivier
14 : 30 Goûter des anniversaires et T-dansant à la cafétéria 
- 25 jeudi **S. Marc, évangéliste**
10 : 00 Groupe de marche : Balade au marché aux puces 
10 : 30 Meyboom : Bien être avec Pauline et Renaud
14 : 30 Salle de gym : Conscience corporelle avec Pauline
- 26 vendredi 10 : 00 Salle de gym : Gymnastique avec Olivier
10 : 30 Cafétaria : Jeux de société avec Renaud
14 : 30 Courses de fauteuils roulants à la cafétéria 
- 27 samedi **Joyeux anniversaire M. Duyck Michael !**
11 : 00 Messe
- 28 dimanche **5ème Dimanche de Pâques (semaine I du Psautier)**
11 : 00 Messe
- 29 lundi **5ème Semaine du Temps Pascal**
Ste Catherine de Sienne, vierge et docteur de l'Eglise
10 : 00 Salle de gym : Gymnastique avec Olivier
14 : 30 Salle de gym : Groupe mémoire avec Pauline et Renaud
- 30 mardi **S. Pie V, pape**
10 : 00 Salle de gym : Qi gong avec Renaud
10 : 00 Visite de la crèche au Meyboom ★

30.01.2024 et/en 08.02.2024
‘Art et soins’
‘Kunst en Zorg’

L’esprit de ses rencontres :

Les œuvres d’art, tableaux ou sculptures, déclenchent des émotions. La médiatrice culturelle a accompagné les résidents durant deux moments au cours desquels elle a été attentive aux réactions de chacun. Le mot clef de la démarche « Art et soins » : le dialogue !

De geest van zijn bijeenkomsten:

Kunstwerken, schilderijen of beeldhouwwerken, maken emoties los. De culturele bemiddelaar begeleidde de bewoners gedurende twee momenten waarbij zij aandacht had voor de reacties van elke persoon. Het sleutelwoord in de "Kunst en Zorg"-benadering: dialoog!



Il y a eu une première visite à la Maison Sainte-Monique le 31 janvier pour présenter les collections des Musées royaux des Beaux-Arts de Belgique.



Op 31 januari was er een eerste bezoek bij het Huize Sint-Monika om de collecties van de Koninklijke Musea voor Schone Kunsten van België voor te stellen.



Et choisir ensemble la destination pour la visite sur place le 8 février.
Le choix s'est porté sur le musée : Musée Old Masters.



22.02.2024
Atelier ‘het plezier van het denken’
Atelier “le plaisir de penser”

Thème : L'AMITIÉ

Soeur Marie-Carmel, Marie-José, Nicole, Etienne, Marie, Paul, Michaël

C'est quoi l'amitié, pour vous ?

- une relation gratuite entre deux personnes
- quelque chose que l'on a en commun avec une autre personne : des idées, des valeurs, des objectifs de vie...
- quelqu'un à qui l'on donne des nouvelles car l'amitié se construit dans le temps
- une relation de confiance, un partage
- l'amitié est rare, elle doit être entretenue, cultivée

Pour aller plus loin, du côté des philosophes :

- Amitié vient du latin “amicus” qui signifie “celui qu'on aime et qui est aimé en retour”
- Pour Aristote, un ami est un “alter ego”, un autre que soi-même ; Pour Cicéron, l'amitié repose sur la franchise et pour Montaigne sur la connivence soit une entente aussi rare que totale entre deux êtres ; Pour Derrida, l'amitié est délicatesse, elle est aussi courage, celui d'accueillir la distance nécessaire à chaque individu impliqué dans la relation.

L'amour et l'amitié, est-ce la même chose ?

- Ça se ressemble sans être tout à fait la même chose. Pour moi, l'amour est plus riche, plus vaste, prend plus de temps à se mettre en place. En termes mathématiques, on dirait que “l'amour est plus grand que l'amitié”.
- L'amour est exclusif alors que l'amitié est multiple ; on peut avoir un ami de cœur, des amitiés de groupe, un ou une copain/copine...
- L'amour est plus profond ; il engage davantage la personne.
- L'amour, c'est un engagement, un contrat que l'on passe avec l'autre ; l'amitié, ça ne se dit pas, ça se fait !
- Pour moi, à l'inverse des autres, je dis que l'amitié peut être tout aussi profonde et qu'elle demande du temps pour se construire.
- L'amitié, c'est pour la vie !

Pour aller plus loin, du côté des philosophes :

- André Comte-Sponville définit l'amitié comme un amour volontairement choisi et entretenu.

Faut-il se ressembler pour être amis/amies ?

- On peut être très différent mais partager quelque chose de semblable comme des valeurs, une certaine conception de la vie.
- Être différent n'est pas une entrave à l'amitié, au contraire.

- Il vaut sans doute mieux être des personnes différentes et sentir que l'on a des atomes crochus, des points communs.

Si l'amitié était une œuvre d'art (film, livre, musique...), ce serait...

- un tableau de Van Gogh, par exemple "les mangeurs de pommes de terre" !
- les livres de Tintin : beaucoup de gens sont passionnés par ça ; ce sont des œuvres qui rassemblent et qui durent toujours.
- la musique classique que je partageais avec un couple d'amis.

Pour aller plus loin :

- Est-ce que l'amitié dure toujours ?
- L'amitié peut-elle subsister après une trahison ?
- Peut-on être ami/amie avec un frère, une sœur, un animal, un robot, etc. ?

- Le podcast "L'amitié, un enjeu de société" de la philosophe Marie-Robert (disponible en accès libre sur internet)
- Le film d'animation "Ian" sur l'amitié, la tolérance, le handicap... (disponible en accès libre sur internet)



4.03.2024
Jardinage
Tuinieren



Humour

**Le 1er avril
serait un jour
unique, si
personne ne
mentait les 364
autres jours de
l'année.**



T'en as pas marre
des blagues sur les poissons d'avril ?

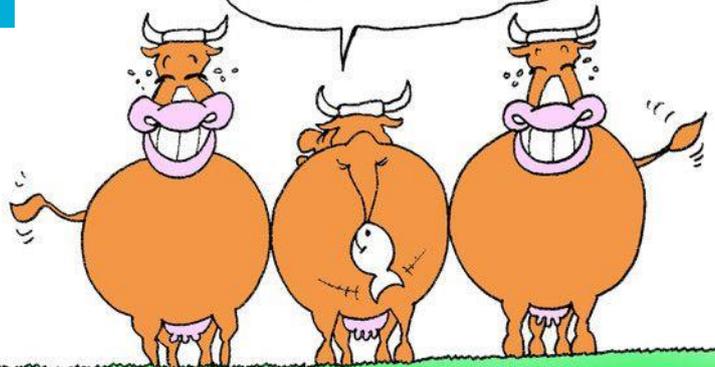
*Je me taperais bien un
poisson d'Avril moi ...*



Oh, maintenant,
je m'en "Fish"



VOUS TROUVEZ
ÇA... VACHEMENT
DRÔLE ??



.CHARL -



Humor



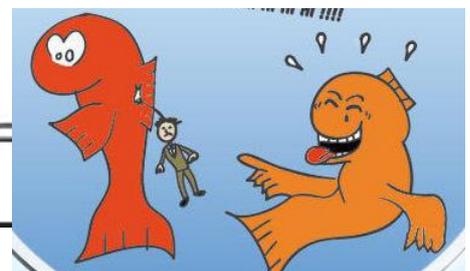
ZIJ: "SCHAT, IK BEN VREEMDGEGAAN"

HIJ: "IK OOK"

ZIJ: "1 APRIL"

HIJ: "IK 16 MAART"

FOKKE & SUKKE HEBBEN ER EEN NEUS VOOR



Nous avons dit au revoir à

Madame Leclere Suzanne née le 19 octobre 1927,
admise à la Maison Sainte-Monique le 04 novembre 2014,
et y est décédée le 06 mars 2024.

Madame Maeck Murielle née le 04 novembre 1963,
admise à la Maison Sainte-Monique le 24 novembre 2023,
décédée à l'hôpital le 08 mars 2024.

Monsieur Ghilissen Emile né le 08 juin 1927,
admis à la Maison Sainte-Monique le 26 mai 2016,
et y est décédé le 11 mars 2024.

Madame Claeys Bouàaert Geneviève née le 17 août 1931,
admise à la Maison Sainte-Monique le 06 mars 2023,
décédée à l'hôpital le 18 mars 2024.

Monsieur Van Gucht Luc né le 10 février 1942,
admis à la Maison Sainte-Monique le 26 mai 2021,
décédé à l'hôpital le 28 mars 2024.



We hebben afscheid genomen van

Mevrouw Leclere Suzanne, geboren op 19 oktober 1927,
opgenomen in Huize Sint-Monika op 04 november 2014,
en er overleden op 06 maart 2024.

Mevrouw Maeck Murielle, geboren op 04 november 1963,
opgenomen in Huize Sint-Monika op 24 november 2023,
overleed in het ziekenhuis op 08 maart 2024.

Meneer Ghilissen Emile, geboren op 06 juni 1927,
opgenomen in Huize Sint-Monika op 26 mei 2016,
en er overleden op 11 maart 2024.

Mevrouw Claeys Boùàert Geneviève, geboren op 17 augustus 1931,
opgenomen in Huize Sint-Monika op 06 maart 2023,
overleed in het ziekenhuis op 18 maart 2024.

Menner Van Gucht Luc, geboren op 10 februari 1942,
opgenomen in Huize Sint-Monika op 26 mei 2021,
overleed in het ziekenhuis op 28 maart 2024.



COLOPHON

« La vie à Sainte-Monique » est un bulletin d'informations destiné aux résidents de la Maison Ste-Monique et aux visiteurs du Centre de Soins de Jour préparé par le service d'animation. Ceci est le numéro 505 d'avril 2024. Ont collaboré à l'élaboration, à la rédaction et à la présentation de ce numéro : Sr. Pia, Mme. Kamps, Mr. Melchior, Béatrice, et Ikram.

COLOFON

« Het leven in Sint-Monika » is een informatieblad voor de bewoners van Huize St-Monika en de bezoekers van het Dagverzorgingscentrum verzorgd door de animatiedienst. Dit is het nummer 505 van april 2024. Hebben meegewerkt aan de voorbereiding, het opstellen en de lay-out van dit nummer: Zr. Pia, Mevr. Kamps, Mr. Melchior, Béatrice en Ikram.