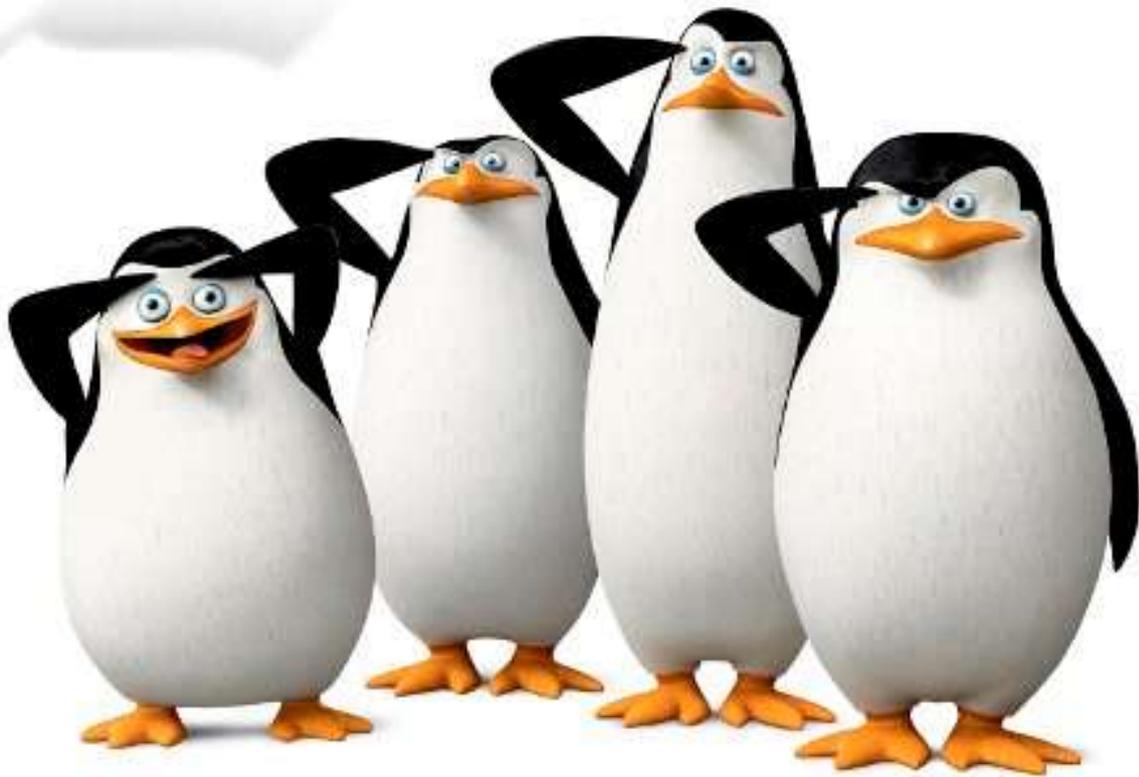


Le petit **Heydeken**

Mars 2020



*Venez visiter notre site internet : ganshorenhomeflats.be.
Vous y trouverez des informations et vous pourrez consulter
en ligne le programme des activités et les menus du mois.*

L'édito de la Présidente du CPAS



Le mois de mars est un mois de transition ; fini l'hiver, fini le froid et bonjour le printemps avec le retour des bourgeons et le chant des oiseaux.

Dans notre résidence, un grand changement a eu lieu. Fin janvier, notre Secrétaire général, Monsieur Stiénon, nous a quittés pour prendre sa pension bien méritée !

En attendant son remplacement, deux Secrétaires généraux temporaires sont venus nous accompagner pour mener à bien nos missions. Vous aurez donc très certainement l'occasion de rencontrer Messieurs Gregory Jacques et Pierre Pardon. Souhaitons-leur la bienvenue !

Du côté animation, le thème de ce mois sera l'Antarctique ! Ibrahim, Christine et Hélène vous attendent de pied ferme afin de vous réchauffer.

Enfin, je terminerai en vous annonçant que le 10 mars à 14h15 aura lieu un concert avec les musiciens de La Monnaie qui sera organisé au réfectoire.

Je vous souhaite un bon amusement.

Chantal De Paeger

En février, nous partons en... Antarctique !



L'Antarctique est le continent situé au pôle Sud de la Terre. Possédant une superficie de 13,9 millions de km², il est, contrairement à l'Arctique, presque entièrement couvert de glace et comprend les régions les plus froides de la planète. Entièrement entouré par l'océan Austral, il est très isolé par rapport aux autres continents, se situant en effet à 3 600 km de l'Afrique du Sud et 1 000 km de l'Amérique du Sud.

L'Antarctique n'est pas peuplé humainement, car le climat y est trop rude, mais des scientifiques y habitent par roulement pour y faire des études et des expériences. Cependant, de nombreuses espèces animales y vivent, comme le Manchot empereur.

Les paysages de l'Antarctique

L'Antarctique est un continent très montagneux (le sommet dans les monts d'Ellsworth (près de la mer de Wendel) culmine à 4897 mètres. (Il y a de nombreux sommets à plus de 4000 mètres). Face à l'océan Atlantique et à l'océan Indien, l'Antarctique oriental est un immense plateau de glace d'environ 4000 mètres d'altitude de moyenne et de 10 millions de km de superficie (environ 20 fois la France).

Ce relief est en permanence recouvert par la neige ou la glace. L'épaisseur moyenne de la calotte glaciaire est d'environ 1600 mètres. La calotte recouvre 98% de l'Antarctique soit environ 30 millions de km². Le volume de glace (de l'eau douce) est d'environ 30 millions de km³.

Les mers entourant l'Antarctique sont gelées en permanence et forment une banquise. Les glaciers antarctiques qui débouchent, se cassent en immenses blocs de glace d'eau douce qui flottent sur la mer, ce sont les icebergs.

À qui appartient l'Antarctique ?

Certains pays revendiquent leur souveraineté sur des secteurs de l'Antarctique. Dès 1934, ce fut le cas de l'Australie, de la France, du Royaume-Uni, de la Norvège et de la Nouvelle-Zélande. En 1948-1949 les rejoignirent les États-Unis, l'Argentine, le Chili et l'URSS, puis l'Afrique du Sud, le Japon et la Belgique. Par le traité sur l'Antarctique de 1959, ces pays décidèrent d'unir leurs efforts pour l'exploration scientifique de cette partie du monde et y ont installé près de 70 stations expérimentales.



Les événements

Thème : l'Antarctique



Mardi 3/3

Guinguette à Koekelberg

Mercredi 4/3

Brunch pour les résidents
du 1^{er} étage

Jeudi 5/3

Visite de l'exposition
« Antarctica » au Musée des
Sciences naturelles

Vendredi 6/3

Pétanque avec les résidents des
Flats service

Mardi 10/3

Concert de La Monnaie au
Home Heydeken

Mercredi 11/3

Brunch pour les résidents
du 2^e étage (ch. 201 à 228)

Jeudi 12/3

Sortie au Basilix

Vendredi 13/3

Concertino à La Monnaie

Mardi 17/3

Guinguette à Berchem-Sainte-
Agathe

Mercredi 18/3

Brunch pour les résidents
du 2^e étage (ch. 229 à 261)

Expédition au pays des glaces

Vendredi 20/3

Tournoi de palettes à
Anderlecht

Mercredi 25/3

Brunch pour les résidents
du 3^e étage

Goûter des anniversaires
du mois

Jeudi 26/3

Sortie au Basilix

Vendredi 27/3

Nous préparons notre repas

Mardi 31/3

Guinguette à Anderlecht

Inscrivez-vous !

Nous fêtons l'anniversaire de

<i>Mr STELEMAN (3 mars 1938)</i>	<i>Chambre 255</i>
<i>Mme PAREZ (5 mars 1937)</i>	<i>Chambre 130</i>
<i>Mme GOOSSENS (6 mars 1928)</i>	<i>Chambre 103</i>
<i>Mme HARMEGNIES (6 mars 1939)</i>	<i>Chambre 220</i>
<i>Mme FELTEN (13 mars 1932)</i>	<i>Chambre 261</i>
<i>Mr NOSSO N'KALU (14 mars 1937)</i>	<i>Chambre 255</i>
<i>Mme HARDY (18 mars 1950)</i>	<i>Chambre 230</i>
<i>Mme DE BAERDEMAKER (27 mars 1935)</i>	<i>Chambre 328</i>
<i>Mr ASLAYAN (28 mars 1935)</i>	<i>Chambre 132</i>
<i>Mme CAPOURDELIS (28 mars 1934)</i>	<i>Chambre 147</i>
<i>Mr NOVALET (28 mars 1932)</i>	<i>Chambre 020</i>

***Rendez-vous le mercredi 25 mars à 14h30
à l'animation!***



Nous souhaitons la bienvenue à...

*Madame BRISON Caroline
(chambre 260)*

*Madame CAWOY Rose
(chambre 235)*

*Madame JOLIE Germaine
(chambre 231)*

*Monsieur RICHEBE Jacques
(chambre 247)*

*Madame LAENEN Anna Maria
(chambre 323)*



Nous regrettons le décès de...

*Monsieur ELIARD Albert
(2 février 2020)*

*Monsieur VANKEIRSBILCK Karel
(2 février 2020)*

*Monsieur REMY Daniel
(14 février 2020)*



Semaine du 2 au 8 mars

	Matin	Après-midi
Lundi 2/3	Atelier de chant choral	Bien-être Esthétique
Mardi 3/3	Scrabble	Guinguette à Koekelberg <i>(rendez-vous à 13h30 au restaurant)</i>
Mercredi 4/3	Brunch pour les résidants du 1 ^{er} étage <i>(rendez-vous à 8h30 au restaurant)</i>	Voyage autour du monde : découverte de l'Antarctique
	Jeu de société	
Jeudi 5/3	Yoga	Visite de l'exposition « Antarctica » au Musée des Sciences naturelles <i>(rendez-vous à 13h15 au restaurant)</i>
Vendredi 6/3	Projection photos	Pétanque avec les résidents des Flats service
Samedi 7/3 Dimanche 8/3	<i>Des jeux et le journal du week-end sont à votre disposition à l'animation. Bon week-end !</i>	

Rejoignez-nous !



Semaine du 9 au 15 mars

	Matin	Après-midi
Lundi 9/3	Atelier de chant choral intergénérationnel	Bien-être Esthétique
Mardi 10/3	Gymnastique	Concert de La Monnaie au Home Heydeken <i>(rendez-vous à 14h au restaurant)</i>
	Actualités avec le centre de jour Thuis	
Mercredi 11/3	Brunch pour les résidents du 2 ^e étage (ch. 201 à 228) <i>(rendez-vous à 8h30 au restaurant)</i>	Cinéma au Home Heydeken: « La marche de l'empereur »
	Atelier créatif	Activité culinaire : « Un dessert presque parfait »
Jeudi 12/3	Mots croisés	Sortie au Basilix <i>(rendez-vous à 13h30 au restaurant)</i>
Vendredi 13/3	Concertino à La Monnaie <i>(rendez-vous à 11h au restaurant)</i>	Pétanque
Samedi 14/3 Dimanche 15/3	<i>Des jeux et le journal du week-end sont à votre disposition à l'animation. Bon week-end !</i>	

Rejoignez-nous !



Semaine du 16 au 22 mars

	Matin	Après-midi
Lundi 16/3	Atelier de chant choral	Bien-être Esthétique
Mardi 17/3	Scrabble	Guinguette à Berchem-Sainte-Agathe <i>(rendez-vous à 13h30 au restaurant)</i>
	Rummikub	
Mercredi 18/3	Brunch pour les résidents du 2 ^e étage (ch. 229 à 261) <i>(rendez-vous à 8h30 au restaurant)</i>	Expédition au pays des glaces <i>(rendez-vous à 14h au restaurant)</i>
	Jeu de mémoire	
Jeudi 19/3	Yoga	Quiz
Vendredi 20/3	Activité ludique	Tournoi de palettes à Anderlecht <i>(rendez-vous à 13h30 au restaurant)</i>
Samedi 21/3 Dimanche 22/3	<i>Des jeux et le journal du week-end sont à votre disposition à l'animation. Bon week-end !</i>	

Rejoignez-nous !



Semaine du 23 au 29 mars

	Matin	Après-midi
Lundi 23/3	Atelier de chant choral	Bien-être Esthétique
Mardi 24/3	Gymnastique	Trivial Pursuit
	Atelier créatif avec le centre de jour Thuis	
Mercredi 25/3	Brunch pour les résidants du 3 ^e étage <i>(rendez-vous à 8h30 au restaurant)</i>	Goûter des anniversaires du mois <i>(rendez-vous à 14h30 à l'animation)</i>
	Jeu de société	
Jeudi 26/3	Mots croisés	Sortie au Basilix <i>(rendez-vous à 13h30 au restaurant)</i>
Vendredi 27/3	Nous préparons notre repas	Mölkky
Samedi 28/3 Dimanche 29/3	<i>Des jeux et le journal du week-end sont à votre disposition à l'animation. Bon week-end !</i>	

Rejoignez-nous !



Semaine du 30 mars au 5 avril

	Matin	Après-midi
Lundi 30/3	Atelier de chant choral	Bien-être Esthétique
Mardi 31/3	Parcours santé	Guinguette à Anderlecht <i>(rendez-vous à 13h30 au restaurant)</i>
Mercredi 1/4	Brunch pour les résidants du rez-de-chaussée <i>(rendez-vous à 8h30 au restaurant)</i>	Goûter des 101 ans de M ^{me} Geeroms
	Jeu de société	
Jeudi 2/4	Scrabble	Voyage autour du monde : découverte des Pays-Bas
	Activité culinaire	
Vendredi 3/4	Projection photos	Pétanque
	Concertino à La Monnaie <i>(rendez-vous à 11h au restaurant)</i>	
Samedi 4/4 Dimanche 5/4	<i>Des jeux et le journal du week-end sont à votre disposition à l'animation. Bon week-end !</i>	

Rejoignez-nous !

Le sudoku du mois

	3					5		
2		8	5					3
	4		9		3		8	7
	1		2			9	6	
4	6				9		2	
					4			8
9		2		8			7	6
1			3	6	2			
3		6					4	1

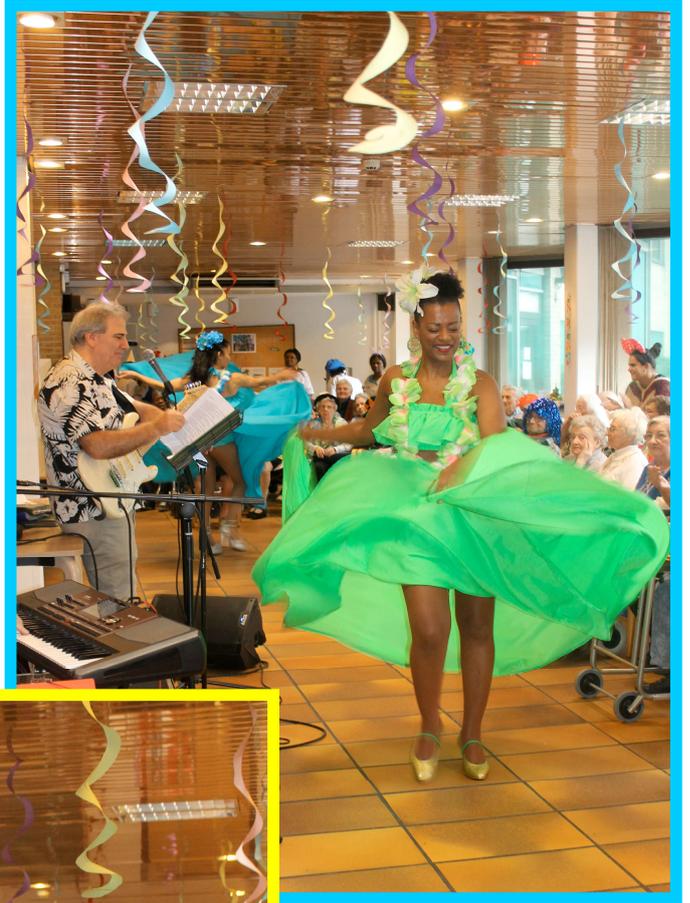
Solutions du mois précédent

5	1	8	6	3	7	4	2	9
6	4	3	8	9	2	5	7	1
2	9	7	4	5	1	8	6	3
4	8	2	3	1	6	9	5	7
7	3	9	2	4	5	6	1	8
1	5	6	7	8	9	3	4	2
8	6	4	1	2	3	7	9	5
3	2	5	9	7	4	1	8	6
9	7	1	5	6	8	2	3	4

Souvenirs, souvenirs...









Infos utiles

Horaire des visites	<i>Tous les jours jusqu'à 20h.</i>
Horaire des repas	<i>Petit déjeuner à partir de 8h. Dîner à partir de 12h. Souper à partir de 17h30.</i>
Salon de coiffure	<i>Ouvert le lundi et le vendredi à partir de 9h, téléphone : 995</i>
Horaire de la caféteria	<i>Tous les jours de 14h à 17h.</i>
Messe	<i>Service religieux bilingue tous les vendredis à 10h30 à la chapelle (2^e étage).</i>
Service animation	<i>1^{er} étage, téléphone : 937</i>
Salle kiné	<i>2^e étage, téléphone : 893</i>
Ergothérapie	<i>3^e étage, téléphone : 993</i>
Assistants sociales	<i>Rez-de-chaussée et 1^{er} étage : M^{me} Vandenbrandt, téléphone 933 2^e et 3^e étage : M^{lle} Distelmans, téléphone 706</i>
Sorties et excursions	<i>Si vous désirez participer, inscrivez-vous auprès du service animation (937).</i>
Basilix	<i>Sortie et achats, deux fois par mois, rendez- vous au réfectoire à 13h30.</i>

Bibliothèque	<i>Grand choix de livres à grands caractères à disposition. Distribution chaque jeudi après-midi.</i>
Anniversaires	<i>A la fin de chaque mois nous fêtons les personnes dont c'était l'anniversaire durant ce mois. Chaque personne fêtée peut inviter un de ses proches.</i>
Entrée dans le home en dehors des heures d'ouverture	<i>En cas d'absence du préposé à l'accueil, un téléphone à gauche de l'entrée vous permet d'appeler un membre du personnel soignant.</i>
Étiquetage des vêtements	<i>Si vous recevez ou achetez des vêtements, n'oubliez pas de les confier à la lingerie pour les faire marquer de nominettes.</i>
Invitations aux repas	<i>Si vous désirez prendre un repas avec un membre de votre famille ou un ami, ceci est possible, en semaine (du lundi au vendredi sauf week-end et jours fériés), pour la somme de 7,70 EUR. Nous vous prions de réserver et payer la veille auprès de la caisse du CPAS.</i>
Distribution du linge	<i>La distribution dans les chambres des résidents a lieu les jeudis.</i>
Résidence- services	<i>Pour participer aux activités proposées à la maison de repos nous vous invitons à prendre contact avec le service animation ou à téléphoner au 02/422 57 57.</i>

