

PROATPOST'N

Februari / Maart 2025
Huisblad van de Posten

Met vaste rubrieken:

Actualiteiten

Agenda

Efkes d'r Oet

.....en meer!



dePosten

Zorgkaart Nederland

Zorgkaart Nederland is een website van de Patiëntenfederatie Nederland en biedt u de mogelijkheid om een waardering achter te laten over de Posten. Dat is voor andere zorgvragers nuttige informatie om te kunnen kiezen voor een zorgaanbieder die past bij hun wensen en behoeften. Voor de Posten is het een instrument dat laat zien waar onze klanten tevreden over zijn en wat beter kan. Hoe meer mensen de vragen op Zorgkaart Nederland invullen, hoe beter. De komende tijd gaan wij in samenwerking met onze Cliëntenraad Zorgkaart Nederland beter bekend maken bij bewoners en hun mantelzorgers.

Waardeert u ons ook op Zorgkaart Nederland?

U kunt een waardering achterlaten voor:

- de Posten Woonzorg
- de Posten Erve Leppink
- de Posten Thuiszorg
- de Posten geriatrische revalidatiezorg

Alvast hartelijk dank voor uw medewerking!



Deel uw ervaring.

Door uw ervaring te delen op ZorgkaartNederland.nl, laat u zien wat goed gaat in de zorg en wat beter kan. Uw ervaring helpt anderen om hun zorgaanbieder te kiezen. En het helpt zorgaanbieders om de zorg steeds beter af te stemmen op uw wensen.

Deel ook uw ervaring met de zorg en help zo anderen met kiezen.
Ga naar ZorgkaartNederland.nl

De grootste ervaringsite in de zorg.

 **Zorgkaart Nederland**
Patiëntenfederatie Nederland



Bij de foto op de voorpagina

Blauw en oranje gekleurd. Beetje plomp gebouwd met korte staart en een grote kop en snavel. Hij (kan ook een zij zijn) zit vaak rechtop op een laaghangende tak boven het water te loeren naar visjes. Een echte lekkerbek dus, de ijsvogel! Wist u dat ijsvogels vliegend en jagend wel snelheden van 80 kilometer per uur kunnen bereiken?

Het broedseizoen start in februari/maart en loopt door tot augustus. Een ijsvogel wordt geboren met een flink aantal broertjes en zusjes. Zeven jonge vogeltjes in één nest is geen uitzondering. De jongen zitten zo'n 22-28 dagen op het nest voor ze uitvliegen. Je moet dus niet al te gevoelig zijn voor het lege nest syndroom. Want met 3 keer knippen gaan de kleintjes al op kamers.

Ijsvogels duiken het liefst in helder, stromend water. Een strenge winter is niet aan hun besteed. Gelukkig is de lente in aantocht, goed nieuws voor de ijsvogel dus. En voor ons allemaal, denken wij zo.

PROATPOST'N



Voorwoord

Een heel nieuw jaar ligt voor ons. Dat wil zeggen: op het moment dat ik dit schrijf is het een heel jaar. Maar als u dit leest is er alweer een maand voorbij. Hoe dan ook, een nieuw jaar, daar horen nieuwe plannen, goede voornemens en gelukwensen bij. Hoe zien die eruit voor de Posten?

We leven in een onzekere tijd. Als maatschappij staan we in Nederland voor grote uitdagingen. Het toekomstbestendig organiseren van de ouderenzorg is er daar één van. Hoe willen we oud worden? Die vraag gaat niet alleen over zorg, maar ook over wonen, welzijn, samenwerken en eigen regie.

Ook in 2025 gaat de Posten zijn steentje bijdragen aan oplossingen voor dit vraagstuk. We wachten niet af, maar zetten onze schouders eronder. Want we willen nu én in de toekomst goede zorg blijven geven. Hoe die zorg er precies uit gaat zien, weten we nu nog niet. Maar dat het anders wordt is zeker. We geven samen vorm aan de zorg van morgen. Door samen na te denken, nieuwe manieren van werken uit te proberen én afscheid te nemen van wat niet meer werkt. Dit noemen we de transitie van de zorg. U kunt het vergelijken met de rups die een vlinder wordt. Het kost tijd, energie en moeite, en als de transitie voltooid is, wordt het nooit meer zoals het was.

De transitie waar wij voor staan, maken we niet alleen door, maar samen met iedereen die betrokken is bij de Posten. Dus niet alleen de medewerkers en vrijwilligers, maar ook: bewoners, klanten, hun naasten en de samenwerkingspartners van de Posten. Het vraagt van ons allemaal inspanning, lef en vertrouwen om er iets moois van te maken. En dat is ook wat ik u voor 2025 toewens (naast veel goeds voor uzelf en uw dierbaren): een open blik en een positieve houding wanneer er iets anders van u wordt gevraagd dan u gewend was.

Rick Hogenboom
Directeur

Inhoud

- 3 Voorwoord
- 4 Actualiteiten
- 6 Agenda
- 8 Cliëntenraad
- 9 Zorgtechnologie
- 10 Efkes d'r Oet
- 12 Woonpark de Posten
- 14 Puzzelplezier
- 15 De Brink
- 16 Twentse Almanak
- 18 Wij feliciteren

Colofon

De Proatpost'n is het huisblad van de Posten en verschijnt zes keer per jaar.

52e jaargang, nummer 1

Redactie: Stella, Lilian,
Jacqueline

Redactieadres:
proat@deposten.nl

Kopij voor de volgende editie graag uiterlijk maandag 3 maart aanleveren bij de redactie.

Actualiteiten

Aankleding de Sluis

Heeft u al een kijkje genomen in de Sluis? De tijdelijke gang die achter restaurant de Brink doorloopt naar de Ronde Vleugel. Als u in de Ronde Vleugel woont, vast en zeker, maar wanneer u in de Rechte Vleugel woont is het absoluut de moeite waard om ook een kijkje te nemen. Bij de opening waren er al canvas doeken opgehangen aan de muren, waar 'wie maar wil' zijn of haar creaties op los kon laten gaan.

Maar! Er is onlangs nog iets extra's bijgekomen. Onze collega Mariska de Vries had namelijk het idee om de aankleding van de Sluit uit te breiden. Mariska werkt als welzijnsmedewerker in de Ronde Vleugel, in huiskamer de Korenbloem. Maar juist voor dit idee heeft ze de samenwerking gezocht met de bewoners en collega's van Het Knooppunt. "Alvast met het oog op de toekomst, waarin de samenwerking ook steeds meer opgezocht zal worden wanneer de buurtkamers en -pleinen in gebruik zijn", zo vertelt Mariska. Een prachtige initiatief dus van Mariska.

De bewoners van Het Knooppunt hebben sfeervolle winterhuizen uitgeknipt en deze kleur gegeven. Met elkaar hebben zij op die manier een echt knus winterlandschap gecreëerd met huisjes en sneeuw. Ergens begin maart, zal het winterlandschap omgetoverd worden naar het nieuwe jaargetij. Dat belooft wat. Wij kijken er in ieder geval nu al erg naar uit.



Het winterlandschap in de Sluis

Zaaien en oogsten

Weet u nog dat wij vorig jaar in de binnentuin van de Posten een heuse pompoentuin hadden? We dachten: toch leuk om hier nog even op terug te komen en te vertellen dat bewoners van afdeling Twickel samen met een aantal kinderen van het Bonhoeffer College in Enschede prachtige decoraties van de pompoenen hebben gemaakt. Ze leenden zich er uitstekend voor. Je kon zien dat de pompoenen toen ze nog in de grond zaten met liefde zijn verzorgd.



Op dit moment zitten er bloembollen in de grond. Dus dit voorjaar verwachten we een kleurrijk bloemperkje te zien verschijnen. Een aantal kinderen van het Bonhoeffer College in Enschede gaan daarnaast samen met bewoners van afdeling Twickel een heuse zaai kalender maken voor het nieuwe seizoen. Dat belooft wat! Wij zijn benieuwd welke kleurrijke, vrolijke of eetbare zaadjes hun kop dit jaar boven de grond zullen steken. Heeft u voorkeur, waar hoopt u op?

Woonbegeleiders gestart in de Posten

Begin dit jaar zijn acht enthousiaste woonbegeleiders gestart binnen de Posten. Zij richten hun aandacht op het anders werken volgens de Schijf. Ze kijken bijvoorbeeld naar vragen als: wat kan een bewoner zelf, wat heeft hij of zij daarvoor nodig en hoe kunnen bewoners meer 'samenredzaam' worden? Deze nieuwe collega's gaan werken in de Ronde Vleugel. Ze zijn gekoppeld aan een team, krijgen een interne trainingsweek en draaien mee in de diverse welzijnsgroepen. Ze staan dicht bij de bewoners doordat zij de gehele dag ondersteuning bieden. Omdat ze aanwezig zijn bij momenten van zorg en welzijn, zullen de woonbegeleiders een brug slaan tussen zorg en welzijn.



Van boven naar beneden, en van links naar rechts: Monique, Ingrid, Richard, Emma, Carien, Athra, Ellen. Rochella ontbreekt op de foto.

Nieuw in de Posten: RGM-groepssessies

Introductie van RGM-groepssessies: muziek en beweging voor een beter welzijn

Vanaf februari starten we met RGM-groepssessies (Ronnie Gardiner Method) voor de bewoners van de Posten. Deze methode combineert ritme, beweging en geheugenactiviteiten om hersenen en lichaam te stimuleren. RGM, ontwikkeld door drummer Ronnie Gardiner, wordt wereldwijd gebruikt in de ouderenzorg.

Wat is RGM?

RGM is een leuke manier om ritme-, coördinatie- en geheugentaken te oefenen. Deelnemers klappen,

stappen en reageren op signalen, wat helpt om meerdere vaardigheden tegelijk te trainen.

Waarom RGM?

RGM biedt veel voordelen, zoals:

Cognitief: Helpt focus en geheugen te verbeteren, en kan de progressie van dementie vertragen.

Fysiek: Versterkt evenwicht, coördinatie en motoriek, en vermindert het risico op vallen.

Verbale vaardigheden: Stimuleert articulatie en taal in een veilige omgeving.

Sociaal en emotioneel: Bevordert verbondenheid en plezier, wat zorgt voor een beter humeur en minder angst.

Hoe werken de sessies?

Onze sessies worden aangepast aan de mogelijkheden van de bewoners. Onder begeleiding van ons team van bewegingsagogie en muziektherapie zorgen we voor een levendige, inclusieve sfeer.

Doe mee in februari!

Met RGM willen we het welzijn en de levenskwaliteit van bewoners verbeteren. Samen maken we van muziek en beweging een plezierige en gezonde activiteit!



KOM JE MET ONS BEWEGEN OP MUZIEK?

HOE ?
VIA RGM
(RONNIE GARDNER METHODE)

WAT IS RGM?
RGM IS EEN VROLIJKE METHODE,
DIE BEWEGING, SPRAAK EN COGNITIE STIMULEERT
DOOR DE INZET VAN RITME EN MUZIEK

WANNEER?

17 FEBRUARI:	DE BRINK
17 MAART :	BOUWKEET
7 APRIL:	DE BRINK
28 APRIL:	BOUWKEET
12 MEI :	DE BRINK
26 MEI :	BOUWKEET
23 JUNI :	BOUWKEET

TIJD?
10.30 – 11.15 UUR

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:
Samir Mansour (053-4753870) of Linda Beuvink - Vermeulen (06-51300914)

ZET JE BREIN IN BEWEGING!

Op de agenda

FEBRUARI

Woensdag 5 februari

Optreden van het Opera en Operette Koor OOK2000 met leuke melodieën en potpourri's. Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.

Dinsdag 11 februari

BINGO!

Tussen 14.30 en 16.00 uur in de Brink. Met leuke prijsjes!



Maandag 17 februari

RGM Workshop

RGM is een leuke manier om met muziek en beweging het ritme, de coördinatie en het geheugen te oefenen (meer info leest u op pag. 5).

Van 10.00 tot 11.30 uur in de Brink!
Komt u gezellig meedoen?

Dinsdag 18 februari

Radio de Posthoorn met een gezellige muziekmiddag met elke keer een ander thema. Deze middag wordt verzorgd door Rieta en Hans. Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink. U komt toch ook?

Donderdag 20 februari

Kledingverkoop door H en A mode. Van 9.00 tot 12.00 uur in of rond de Brink.

ZULLEN WE DE WERELD

EEN BEETJE MOOIER MAKEN

DOOR GEWOON BLIJ TE ZIJN?

TE KOESTEREN WAT WE HEBBEN

HEEL GROOT MAAR OOK KLEIN.



Donderdag 27 februari

Tafelspellen.

Deze middag gaat Debbie, welzijnsbegeleider van de Wielewaal, samen met bewoners leuke tafelspellen doen. De spellen zijn toegankelijk voor alle bewoners (incl. rolstoelgebruikers) van de Posten.

Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.

Markt in de Posten

Op de 2e donderdag van de maand staan er kraampjes voor De Brink. Met o.a. Indische hapjes, sieraden en andere accessoires. Ook staan de Vrijbuiters er met eigengemaakte producten.

Alleen contante betaling mogelijk.

Van 9.00 tot 14.00 uur voor De Brink.

Op de agenda

MAART

Dinsdag 4 maart

Bloemschikken.

Brigitte en Shirley, de welzijnsbegeleiders van huiskamer de Hoeve, gaan samen met bewoners van hun huiskamer en bewoners van de Posten een mooi bloemstukje maken.

Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.



Dinsdag 11 maart

BINGO.

Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.

Met leuke prijsjes!

Maandag 17 maart

RGM Workshop.

RGM is een leuke manier om met muziek en beweging het ritme, de coördinatie en het geheugen te oefenen (meer info leest u op pag. 5).

Van 10.00 tot 11.30 uur in de Brink!

Komt u gezellig meedoen?

Donderdag 20 maart

Herinnert u zich deze nog? Verzoekjesmiddag gepresenteerd door Rieta, Dick, Ron en Hans van Radio de Posthoorn. Er mag gezongen en gedanst worden. Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.



Fotografie

Tijdens activiteiten en bijeenkomsten in De Brink kunnen foto's worden gemaakt voor nieuwsdoeleinden. Wij gaan ervan uit dat u hiervoor toestemming geeft wanneer u deze activiteiten/bijeenkomsten bijwoont.

Wilt u liever niet gefotografeerd worden? Geef u dit dan s.v.p. ter plekke door aan de fotograaf. Dan houden we daar uiteraard rekening mee.



RGM workshop

Donderdag 27 maart

Stichting Historische Sociëteit Enschede-Lonneker verzorgt een filmmiddag met een film- en fotomateriaal uit de oude doos.

Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.





Afvaardigingen van CR zijn geweest bij:

- Bouwbesprekingen
- Overleggen met de Ondernemingsraad
- Overleggen met zorgverzekeraar Menzis
- Viermaandelijke bijeenkomsten waarin de voortgangsrapportages breed besproken worden
- Bijeenkomst Zorg Schakel Enschede
- Themabijeenkomst 'Vernieuw de Zorg van Morgen'
- Bijeenkomsten met de Cliëntenraden van de tien Twentse Zorginstellingen
- Bijeenkomst directeur met Cliëntenraad, Ondernemingsraad en Professionele Adviesraad over zorgvernieuwingen
- Informatie avond voor mensen uit de wijk over de nieuwbouwplannen

Informatie van en naar cliënten en vertegenwoordigers

- Zes keer een verslag in de Proatpost'n
- Meer bekendheid geven aan de CR via een kerstpresentje voor bewoners
- Maandelijks spreekuur in de Brink
- Folder in de welkomstmap voor bewoners
- Internet en intranet

Vooruitblik 2025

Onze aandacht gaat vooral uit naar de nieuwe **buurtpleinen** en **buurtkamers in de Ronde Vleugel**, waar bewoners overdag naar toe kunnen gaan, daar aan activiteiten meedoen en eten. De begeleiding is in handen van activiteitenbegeleiders, familie/naasten en vrijwilligers. Wij hebben instemmingsrecht ten aanzien van de inrichting van de pleinen en kamers. Daarom willen we goed betrokken worden bij de inrichtingsplannen.

Speerpunten

- Meedenken over de nieuwe woon- en leefomgeving in de Ronde Vleugel
- Nagaan hoe de ervaringen zijn van bewoners, familie, naasten en vrijwilligers met de veranderingen in de Ronde Vleugel en vooral hoe de buurtpleinen en buurtkamers bevallen
- Nagaan hoe de bewoners en klanten van de Thuiszorg de nieuwe werkwijze volgens de Schijf van Vijf ervaren.

Aanpassingen van:

- Medezeggenschapsregeling en huishoudelijk reglement

Stoppen met:

- Spreekuur in de Brink op de eerste woensdag van de maand. Dit wordt nauwelijks bezocht en daarom stoppen we ermee.

Bezetting

Na vele jaren zitting in de CR zijn Jan Ebberink (secretaris/penningmeester) en Jaap Hofstra (voorzitter) gestopt. Daarvoor in de plaats zijn gekomen Karst Hendriks (sec/penningm.) en Ria Lohuis (voorzitter). Ook gestopt: Mevr. Ros en dhr. Stapper. Erbij gekomen is mevr. Brigitta de Gier. De CR bestaat uit 8 leden en wordt ondersteund door Melissa Aalbers.

Advies en instemmingsrecht

We hebben ingestemd met de volgende veranderingen:

- Het opzeggen van de Regionale Klachtencommissie Twente. In plaats daarvan is de Posten nu lid van de Landelijke Klachtencommissie
- Veranderingen in de werkwijze van het MDO, waarbij de client meer gehoord wordt.
- Minder vaak broodkar en schoonmaken appartementen vanwege personeelsschaarste
- Verhoging van de prijzen voor eten en drinken in de Brink voor bewoners en bezoekers.
- Verhoging van de was- en stoomkosten. De CR heeft hier uitgebreid over gesproken, maar tenslotte toch toegestemd omdat de prijzen voor voedsel, water, elektriciteit allemaal omhoog gaan.

Zorgtechnologie

Cliëntenraad op bezoek in appartement met zorgtechnologie

Op 5 november 2024 heeft de Cliëntenraad een kijkje genomen in het appartement met technologische snufjes, die het leven van bewoners leuker en gemakkelijker maken. Marijn Weers, adviseur technologie en innovatie, vertelde met veel enthousiasme over alle mogelijkheden.

Hieronder wat voorbeelden die vaak worden toegepast en die veel bewoners ook gebruiken:

Compaan:

Dit is een eenvoudige computer/tablet voor mensen die het moeilijk vinden om met een gewone computer om te gaan. Het is een mooie manier om met familie en vrienden te mailen en foto's te sturen.



De Compaan heeft een overzichtelijk scherm met grote knoppen. De mogelijkheden zijn eindeloos: bellen, foto's en berichten versturen en ontvangen, spelletjes spelen, enz.

Sprekende kalenderklok van BBrain:

Naar wens kunnen standaard herinneringsberichten worden weergegeven of worden uitgesproken, maar ook nieuwe kunnen toegevoegd worden. Het scherm bevat grote letters en cijfers.



De BBrain sprekende kalenderklok doet veel meer dan alleen de datum en tijd aangeven. Het is ook een geheugensteuntje en 'zegt' bijvoorbeeld wanneer het tijd is om de medicijnen in te nemen.

Snoezelkat en snoezelhond:

heel schattige robotdieren die echt geknuffeld kunnen worden.

Wij vonden het heel interessant om te zien wat zoal mogelijk is. Wellicht ook een idee voor bewoners en familie om eens een bezoek te brengen aan de dit appartement.



De snoezeldieren klinken en voelen als echte dieren. Ze reageren op knuffelen, aaien en beweging en zijn ideale gezelschapsdieren.



Reisprogramma

MAART

Donderdag 13 maart **Lunchen bij ROC van Twente**

In een restaurant van het ROC van Twente worden we door studenten in de watten gelegd met een heerlijke lunch. Alles wordt door studenten in opleiding geregeld en georganiseerd. Laat u verrassen!

Vertrek: 11.00 uur Kosten: € 27,50



Restaurant van ROC Twente

Donderdag 20 maart **Bezoek aan het museum van MST**

Bezoekers krijgen een unieke indruk van 130 jaar ziekenhuisleven in Twente. Maak in het museum kennis met bijzondere medische, technische en huishoudelijke apparatuur en voorwerpen van toen. Oud-medewerkers van het MST hebben er door de jaren heen persoonlijk voor gezorgd dat deze oude apparatuur en het archief werden veiliggesteld. Deze worden tentoongesteld in de expositieruimte. Bij elk object dat hier te zien is, hoort een verhaal. De vrijwilligers van het museum delen deze bijzondere verhalen graag met u. Maximaal 12 personen kunnen er mee, bij meer animo volgt nog een datum.

Vertrek: 13.30 uur Kosten: € 22,50

Reisbureau de Posten
Efkes d'r Oet



Spoor 6



Woensdag 26 maart **Spoor 6 te Oldenzaal**

Mooie route door de omgeving. Bij Spoor 6 in Oldenzaal gaan we onze koffie/thee stop houden. Hier gaan we lekker genieten van heerlijke koffie/thee met iets lekkers erbij.

De naam Spoor 6 zegt het al, het restaurant is gelegen aan het spoor.

Vertrek: 13.30 uur Kosten: € 22,50



Museum MST - oude wasmachine van 1924

Reisprogramma

APRIL

Dinsdag 8 april Lunchen in de Grolsch Veste

In samenwerking met de JP van den Bent Stichting heeft FC Twente een lunchroom geopend in het Hatrans Noabercafé. Dit is gelegen aan de spoorzijde van de Grolsch Veste.

Ze hebben een ruim broodjes-assortiment, salades, fruit of een heerlijke soep voor de gasten.

Vertrek: 11.00 uur Kosten: € 27,50



Hatrans Noabercafé

Donderdag 17 april Damesmode Blauw

Voor de Pasen nog even leuke outfit scoren bij Blauw mode.

Blauw mode biedt een ruim aanbod aan seniorenmode voor de 50plusser. Vanaf voorjaar 2025 hebben zij ook een leuk assortiment betaalbare herenkleding! Denk hierbij aan comfortbroeken met een elastische band, maar ook zeer mooie spijkerbroeken, poloshirts, T-shirts, truien en vesten.

Vertrek: 13.30 uur Kosten: € 15



Blauw mode

Woensdag 23 april Mooie route door de omgeving

Mooie toeristische route uitgestippeld door onze chauffeurs. De koffiestop blijft nog een verrassing. Wie weet komt u op plekjes waar u nog nooit bent geweest. Laat u verrassen deze middag.

Vertrek: 13.30 uur Kosten: € 22,50

Voorwaarden reisjes

- U kunt zich voor deze reisjes inschrijven *iedere woensdag na ontvangst van de lijst van 9.30 uur tot 11.30 uur in de Brink* bij de Posten.
- Vul uw naam in en kruis aan waar u belangstelling voor heeft.
- Bij de reservering dient u direct te betalen.
- U komt alleen in aanmerking voor een teruggave van uw inleggeld wanneer er sprake is van een ziekenhuisopname of ziekte.
- Houdt u er a.u.b. ook rekening mee dat u pas definitief ingeschreven staat wanneer u uw lijst met bevestigingen retour hebt ontvangen.
- Bij eventuele overboekingen wordt er een nieuwe datum vermeld waarop u wel mee kunt.
- U dient een kwartier voor vertrek bij de ingang van de Brink aanwezig zijn.
- De bus vertrekt uiterlijk een kwartier na de vermelde vertrektijd.



Woonpark
de Posten

Op deze pagina vindt u nieuws en weetjes over de renovatie en nieuwbouw.

Buurtkamers en buurtpleinen: een plek van verbinding en beleving

Bij Woonpark de Posten staan de buurtpleinen en buurtkamers centraal. Maar wat maakt deze plekken zo bijzonder? En hoe speelt de visie op eten en drinken hierbij een rol? We spraken met Raymond (Leidinggevende eten & drinken, welzijn en zorg), die ons meer vertelt over dit vernieuwende concept.

Wat zijn buurtpleinen en buurtkamers?

Buurtpleinen en buurtkamers zijn ontmoetingsruimtes waar u als bewoner samenkomt om te eten, drinken en activiteiten te ondernemen. Deze plekken zijn speciaal ontworpen om verbinding te stimuleren, niet alleen met uw medebewoners, maar ook met familie, medewerkers en vrijwilligers. "Het is een plek waar u zich thuis kunt voelen, met een warme sfeer van gezelligheid en samenzijn," legt Raymond uit. In dit artikel leggen we de focus op onze visie op eten en drinken. Binnenkort meer over doen en ontmoeten op de buurtpleinen en buurtkamers.



Buurtkamer

Onze visie op eten en drinken

Eten en drinken spelen een belangrijke rol in de buurtpleinen en buurtkamers. "Onze visie is simpel: vers, lekker en dichtbij. Geen centrale keuken meer, maar koken op de buurtpleinen en buurtkamers, daar waar u woont. Zo wordt eten een beleving, net zoals thuis."

Het concept draait om samenwerking en de koks van Woonpark de Posten zijn hierin onmisbaar. De koks koken op de buurtpleinen en het team kookt, eventueel ondersteund door één van de koks, op de buurtkamers. Samen met u en uw medebewoners denken we na over het menu voor de komende dagen, zodat er iets ontstaat dat iedereen plezier geeft. Uiteraard wordt er rekening gehouden met specifieke diëten, allergieën en consistenties. "Er is ook ruimte voor een lekkere snack of een pizza op het menu – het moet voelen zoals thuis".



Buurtplein

Op elke buurtplein en in elke buurtkamer zijn drie eetmomenten. In de ochtend, middag en avond. Het kan maar zo zijn dat op het ene buurtplein een warme maaltijd in de middag wordt gemaakt en bij een ander buurtplein juist in de avond. Hierin heeft u de vrijheid om te kiezen op welk moment van de dag (middag of avond) u voor een warme maaltijd wilt aanschuiven. Op het andere moment nuttigt u dan een broodmaaltijd.

We werken samen met vers leverancier Huuskes waar de teams de boodschappen en ingrediënten voor eten en drinken gaan bestellen. We kunnen



aangeven welke en hoeveel ingrediënten we nodig hebben. Op deze manier beperken we voedselverspilling. Dus ook een stukje duurzamer!

Samen voor en door de bewoners

Het uitgangspunt is gezamenlijk eten. Mocht dit niet kunnen dan worden de maaltijden in het appartement gebracht. Voor het ontbijt en de broodmaaltijden geldt eveneens het gezamenlijk concept. Deze maaltijden worden ook met zorg bereid. U kunt, als u dat wilt, helpen bij het koken of met taken zoals de tafel dekken of afruimen. Daarnaast kunt u elkaar helpen, bijvoorbeeld door elkaars vlees te snijden. Dit versterkt het gevoel van samenzijn en betrokkenheid.

Op de buurtpleinen zijn er ook kansen om thema-avonden te organiseren, zoals een Wildavond met een glaasje wijn, een Mexicaanse avond, of een gezellige pizza-avond. "We betrekken u actief bij de invulling van deze avonden, zodat het voelt alsof u thuis bent," zegt Raymond enthousiast.

Toekomstplannen

De eerste buurtkamers, zoals die bij het Hofje, zijn al in gebruik. Eind februari volgen de nieuwe keukens op Heideveld. "We voeren dit concept stap voor stap in en u kunt actief meedenken," vertelt Raymond.

Ook de koffiecorner op de buurtpleinen krijgt aandacht. Hier kunt u samen met familie, medebewoners en medewerkers genieten van échte vers gemalen bonenkoffie. "Het zijn de kleine dingen die het verschil maken," voegt Raymond toe.

Eten mag een feestje zijn

"Eten mag een feestje zijn," zegt Raymond met een glimlach. "Het geeft het team voldoening om bij te dragen aan uw woonplezier. Een voldaan gevoel na een maaltijd en uitkijken naar de volgende dag – dat is waar we het voor doen. Door anders te kijken en anders te doen, ontstaan er prachtige nieuwe mogelijkheden."

dePostenClubs

Dobbelclub

Elke woensdagochtend is er een leuke Dobbelclub in de Brink.

Vanaf 10.00 uur zijn Grada en Betsy aanwezig om met u een heel leuk dobbelspel te spelen.

Met alle plezier leggen zij de spelregels aan u uit.

Dus kom gerust een keertje meedoen. Dobbelen is een leuke hersengymnastiek activiteit die ons brein langer gezond gaat houden.

Komt u gezellig een keertje meespelen?



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

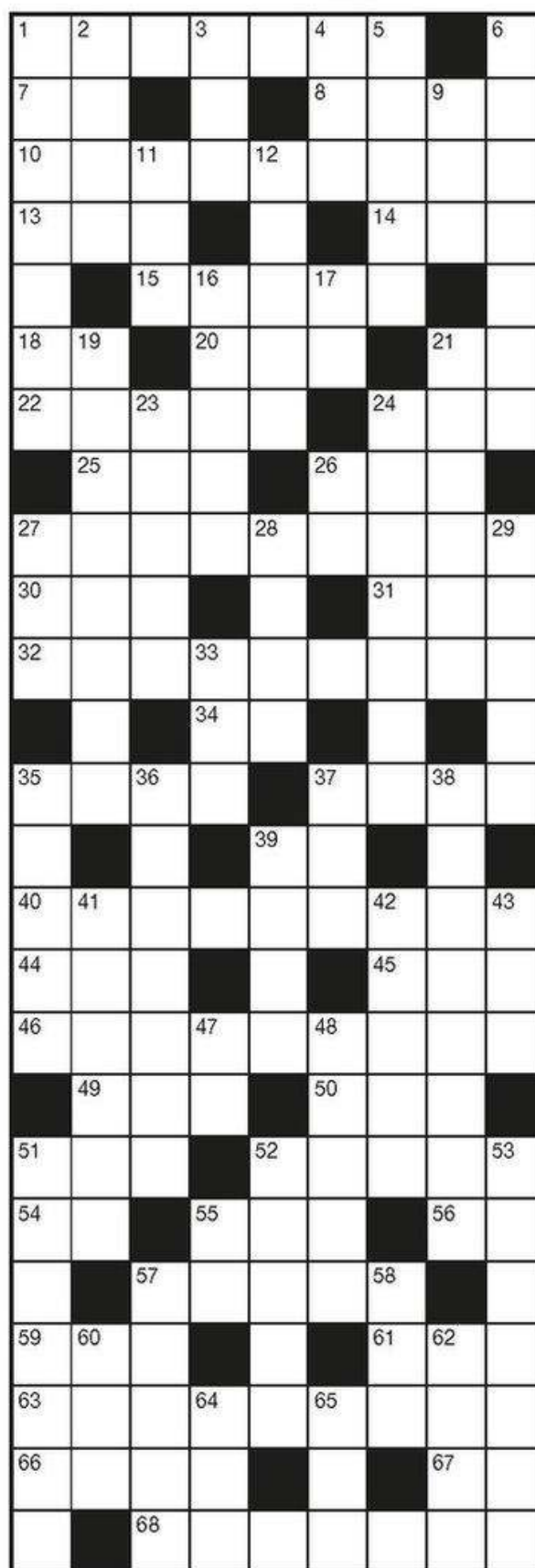
KRUISWOORDPUZZEL

HORIZONTAAL

1 benaderingswijze, **7** achter, **8** frisdrank, **10** iemand die onwerkelijke dingen fantaseert, **13** meisjesnaam, **14** afdeling, **15** roeivaartuig, **18** ad vocem (afk.), **20** vrouw van Jakob, **21** ondersteek, **22** getal, **24** plaaggeest, **25** koorzang, **26** elektrocardiogram, **27** dierenverblijf, **30** alsmede, **31** loflied, **32** gesar, **34** erbium, **35** zeggenschap, **37** stilstaand water, **39** meester (afk.), **40** het geheel der vormelijke gebruiken, **44** jaloezie, **45** knaagdier, **46** alpenplantje, **49** een zekere, **50** Balt, **51** takje, **52** spullen, **54** loofboom, **55** kip, **56** op dit moment, **57** lekkernij, **59** onbelemmerd, **61** steensoort, **63** uit de tijd, **66** deel van een koe, **67** Universiteit Twente (afk.), **68** land in Afrika.

VERTICAAL

1 oorspronkelijke bewoner van Amerika, **2** verbinding, **3** poos, **4** milieuvriendelijk (voorvoegsel), **5** afstamming, **6** kever, **9** durf, **11** vluchtige stof, **12** nieuwe veren krijgen, **16** nietig, **17** muzieknoot, **19** te gronde gericht, **21** tempel in Aziatische landen, **23** clichématig, **24** schaal, **26** plus, **27** kielwater, **28** wild zwijn, **29** godsdienstig, **33** verdragingsmiddel, **35** deel van een film, **36** onomstotelijk, **37** pluspunt, **38** onderzoeken, **39** afgestompt, **41** gedurende, **42** plaats in Duitsland, **43** door zuurinwerking verkregen prent, **47** Frans lidwoord, **48** herkauwer, **51** het niet ingewikkeld zijn, **52** inwoner van een Europese hoofdstad, **53** naaktloopster, **55** uitroep om iemand te doen stoppen, **57** zich voortbewegen, **58** aanmoedigingskreet, **60** verenwissel, **62** koker, **64** jaartelling, **65** grasland.



deBrink

hart van de Posten

Gerechten expeditie

Ook dit jaar gaan wij op reis met onze gerechten expeditie, de keuken plaatst verschillende traditionele gerechten op het menu. We blijven de eerste keer dichtbij huis en starten met de expeditie in de Achterhoek en een stukje van Overijssel.

Wat serveren we?

Kruidmoes. Dit is een gevulde pap/maaltijdsoep bestaande uit heerlijke parelgort, rozijnen, gerookte spek, verse worst en diverse kruiden zoals munt, bieslook, peterselie, zwartbessenblad. En niet te vergeten karnemelk.

Durft u dit avontuur niet aan, dan is er ook de mogelijkheid te kiezen voor Hollandse snert met rookworst en roggebrood met spek.

De kruidmoes wordt deze dag alleen geserveerd in de Brink, dus niet in uw appartement of in de huiskamers op de afdelingen.

Wanneer: woensdag 19 februari

Tijd: tussen 12.00 en 13.00 uur en tussen 17.00 en 18.30 uur

Prijs: € 6,50 voor familie en gasten van buiten de Posten (incl. inwonende huurders en thuiszorgklanten).

Statiegeldblikjes

Wij zijn verplicht om statiegeld te innen, maar wij zijn geen inzamelpunt. Toch gaan uw blikjes niet verloren. We verzamelen ze apart. De collega's van Aveleijn brengen de blikjes naar het inzamelpunt in de supermarkt. En van het geld bakken of koken zij iets lekkers. Het resultaat hiervan delen ze uit in restaurant de Brink. Onlangs hebben ze een lekkere appeltaart gebakken.



Welkom in de Brink

De Brink is het middelpunt van de Posten. De sfeer is er huiselijk en het is de perfecte plek om een spelletje te doen zoals scrabble of kaarten. Alles onder het genot van een drankje. Naast diverse frisdranken en sapjes serveren wij ook alcoholische dranken zoals (seizoen)bier, wijn of een lekker borreltje. Maak dit uitje af met een portie bitterballen. Maak kennis met ons uitgebreide assortiment.

Leuk om te weten is dat op zondagmiddag de wedstrijden van FC Twente worden uitgezonden.



De Brink is 7 dagen per week geopend van 8.30 tot 20.00 uur. De keuken is dagelijks geopend van 12.00 tot 18.30 uur.

Van 12:00 tot 13:00 uur kunt er terecht voor een lunch of warme maaltijd, en van 17:00 tot 18:30 uur bent u welkom voor een warme maaltijd of een lekkere snack. Ook is het mogelijk om een warme maaltijd af te halen en deze mee te nemen naar huis.



Maak kennis met ons gebaksassortiment!

Roepende bosuilen en sneeuwkllokjes

Zo na midden februari lijkt het ergste van de winter voorbij te zijn. Immers de dagen lengen met een kwartier per week en zo nu en dan worden we zelfs verrast met een warme dag. Maar juist nu kunnen de nachten ook gemeen koud zijn en kan het ineens "elfstedentochtweer" met sneeuw en ijs worden!

De sneeuwkllokjes en winterakonieten die in januari boven de grond kwamen en op warme plekjes soms zelfs bloeiden, zetten hun bloei in februari voort. In de laatste weken van februari kan ook het klein hoefblad bloeien. Met wat geluk treft u op de felgele bloemen de eerste vliegende vlinders aan, bijvoorbeeld de kleine vos of de citroenvlinder. Door hun geruisloze vlucht, hun nachtelijke levenswijze en hun bijzondere voorkomen spreken uilen al heel lang tot de verbeelding van de mens.

Om een bosuil waar te nemen zult u 's nachts de deur uit moeten. Overdag is deze uil nauwelijks te vinden; hij zit dan stilletjes op een tak tegen de boomstam aangedrukt of in een boomholte wat te "roesten", zoals dat heet, dus te slapen of te dommelen. 's Nachts horen we hem wel.



Bosuil



Sneeuwkllokjes

Vooraf in de paartijd die nu volop gaande is. En in de broedtijd horen we de roep van deze uil: een oeh-oeh bij het mannetje, dat door het vrouwtje wordt beantwoord met een schril klewet of sjoewiet. Later, wanneer er vliegvlugge jongen zijn, roepen ze elkaar rondtrekkend voortdurend een vinnig ghwiep toe. Het nest van de in naald- en loofbossen, maar ook in parken en woonwijken broedende bosuil vinden we in boomholtes, gaten in muren, speciale nestkasten, maar ook wel verlaten reiger- en kraaiennesten. Het voedsel van de bosuil bestaat vooral uit muizen, maar ook wel uit jonge konijnen, vogels, kikkers, wormen en insecten. Het is een nachtjager die met zijn gezichtsvermogen is aangepast aan het jagen in de (invallende) duisternis en die met zijn snavel en klauwen een vaardig jager is! Met de uitbreiding van de bossen in de tweede helft van de vorige eeuw heeft de bosuil nieuwe broedgebieden gevonden in de Veluwe, Achterhoek en Twente.

Wat zegt de Twentse Almanak over het weer in februari:

- 1-4 Kouder met later lichte tot matige vorst
- 5-8 Minder koud met af en toe neerslag, kans op sneeuw
- 9-12 Rustig en vrij koud met kans op mist, weinig neerslag
- 13-16 Koud en helder winterweer met lichte tot matige vorst
- 17-20 Geleidelijk minder koud, toenemende kans op neerslag
- 21-25 Normale temperaturen met regelmatig winterse buien
- 26-29 Zacht en wisselvallig depressieweer met veel regen en wind

Bloeiende katjes en trekkende padden

De natuur weerspiegelt het naderende voorjaar. Na de grauwe els komt ook de zwarte els in bloei. Beide dragen in de eerste helft van maart lange, stuivende katjes. Begin maart kunnen ook de katjes van de grauwe populier al gaan bloeien. Bij de mannelijke katjes komen dan de purperrode meeldraden tussen het grauwe dons naar buiten. De wilgen dragen zilverwitte, fluweelzachte katjes; het zal echter tot de tweede helft van maart duren voordat zij echt in bloei komen en de eerste insecten trekken.



Mannelijke katjes zwarte els

Met het lengen der dagen horen we overal vinken, heggenmussen, roodborsten en lijsters zingen. Bovendien kunnen we genieten van de baltsvluchten van Turkse tortels en houtduiven. Veel vogels die bij ons de winter doorbrachten, zoals kramsvogels en koperwieken trekken nu terug naar hun broedgebieden in Noord- en Oost-Europa. Dat geldt ook voor veel ganzen en wilde zwanen. Daar tegenover staat de terugkomst van slobeenden en zomertalingen. Kortafstandstrekkingers zoals de tijffjaf, die in Zuid-Europa overwinteren, zijn doorgaans twee weken eerder terug dan de in Afrika overwinterende langeafstandstrekkingers zoals de tot de "bladzangers" behorende fitis.



Gewone pad

Ook de roodborstapuit, een vogel van heideterreinen en halfopen, droge terreinen, keert in de tweede helft van maart terug. Zo in de tweede helft van maart komen de padden tevoorschijn uit hun schuilplaatsen. Na een zachte winter zijn ze zelfs vaak wat vroeger. Ze gaan meteen op pad, op zoek naar hun paaiplaats van voorgaande jaren: bij voorkeur een poel of plasje met stilstaand niet opdrogend water. Vooral bij zacht, regenachtig weer trekken ze 's avonds na zonsondergang massaal naar hun paaiplaatsen. De padden vormen al tijdens de trek paartjes. Eenmaal aangekomen bij de poel zetten de vrouwtjes hun eitjes af, die in snoeren rond planten of takken in het water worden gelegd. Na ongeveer twee weken komen de larven uit het ei. Na nog eens drie weken zijn ze volwassen. De volwassen dieren zijn dan allang weer teruggekeerd naar hun eigen plek.

Wat zegt de Twentse Almanak over het weer in maart:

- | | |
|-------|--|
| 1-4 | Koud, vrij zonnig, met in de nacht lichte, soms matige vorst |
| 5-8 | Aanhoudend koud met geregeld gure winterse buien |
| 9-13 | Koude nachten, maar overdag zonnig en zachter |
| 14-17 | Overgang naar zacht en somber weer met af en toe regen |
| 18-22 | Stabieler en vooral overdag zacht met maxima rond 15 °C |
| 23-27 | Wisselvallig met maartse buien, vrij koud |
| 28-31 | Geleidelijke weersverbetering, later maxima rond 15 °C of meer |

Joseline Humanity Support
L'amsur dans les oeuvres

€ 5,- PER MAAND

DONEER & HELP
Soja project in Congo

SCHENK EEN KIND ZIJN LEVEN

KOM IN ACTIE!

IBAN : NL85 ABNA 0843 1246 79
T.n.v. Joseline Humanity Support

Tel : 0634888160
mail: info@jhssupport.nl
www.jhssupport.nl

BROOKHUIS

Meer info: www.jhssupport.nl

't Winkeltje

Goed – Gezellig – Gemakkelijk

Openingstijden:

Maandag t/m zaterdag

09.00 – 11.30 uur en 14.00 – 17.00 uur

(woensdagmiddag en zondag gesloten)

U vindt ons in de Posten,
naast restaurant de Brink.



Varvik
UITVAARTZORG

**Uw herinnering
is onze zorg.**

Het team van Varvik Uitvaartzorg werkt zonder winstoogmerk. Dit houdt in dat wij elk jaar onze winst aan een reeks goede doelen in Enschede en omgeving geven. Dat vinden wij erg belangrijk. Het gaat om organisaties die zich inzetten voor kwetsbare groepen in de samenleving. Zo zorgen we bij Varvik Uitvaartzorg voor een goede balans tussen oog hebben voor de maatschappij en het uitvoeren van onze werkzaamheden. Bij Varvik Uitvaartzorg houden we oog voor elk detail en staan de wensen van nabestaanden steeds voorop. Want: uw herinnering is onze zorg.

Sinds
1828

varvikuitvaartzorg.nl



SAMEN MAKEN WE DE POSTEN

In het hart van Stadsdeel Zuid in Enschede vind je de Posten: een zorgorganisatie waar alles draait om klantgeluk en werkgeluk. Wij staan voor een leefomgeving waar ontmoeten, beleven en zingeving net zo belangrijk zijn als professionele zorg en behandeling. En een werkomgeving waar investeren in werkgeluk, talent, vitaliteit en vernieuwing heel gewoon is. Dat doen we op onze locaties de Posten en Erve Leppink én in de wijk, in Stadsdeel Zuid. Wij geloven in de kracht van samen. Samen met klanten, bewoners, mantelzorgers, medewerkers en vrijwilligers maken we de Posten. Maar ook met wijkbewoners en samenwerkingspartners. Dat is onze koers en daar gaan we samen voor, iedere dag!

deposten.nl

dePosten