

# PROATPOST'N

December 2024 / Januari 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](https://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](https://ZorgkaartNederland.nl)

De grootste ervaringsite in de zorg.

**Zorgkaart Nederland**  
Patiëntenfederatie Nederland



## Bij de foto op de voorpagina

Daar is hij dan alweer. Zo'n jaar is ook zo voorbij. Ervaart u dat ook zo? Het ene moment staan de zweetdruppels nog op je voorhoofd in de zomer en met 3 keer knipperen zetten we onze tanden alweer in een oliebol. Of krentenbol, dat kan ook natuurlijk. Of Berlinerbol. Of appelbeignet. Of... hoe dan ook. De kersteditie van de Proatpost'n 2024 is hiermee een feit.

Hoe vindt u de voorkant? Bent u een beetje van de Kerst, de lichtjes en de decembersferen of zit u juist beter in uw vel wanneer al die dagen achter de rug zijn? Want waar de één de kerstballen het liefst al in oktober in de boom hangt, wordt de ander misschien mistroostig en komen herinneringen boven of wordt het gevoel van 'in het nu zijn' juist versterkt. Die vrijheid biedt december ook. Hoe mooi is dat?

We wensen u hoe dan ook een goede december-én januarimaand toe. Wij ontmoeten u graag weer in 2025!

# PROATPOST'N

Van de redactie  
van de Proatpost'n:



## Inhoud

- 3 Voorwoord
- 4 Actualiteiten
- 6 Agenda
- 8 Cliëntenraad
- 9 Zorgtechnologie
- 10 Efkes d'r Oet
- 12 Puzzelplezier
- 13 Postenclubs
- 14 Woonpark de Posten
- 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.

51e jaargang, nummer 6

Redactie: Stella, Lilian,  
Jacqueline

Redactieadres:  
[proat@deposten.nl](mailto:proat@deposten.nl)

Kopij voor de volgende  
editie graag uiterlijk  
woensdag 1 januari  
aanleveren bij de  
redactie.

# Actualiteiten

## Theatergroep Eigen-Wijs

Ons optreden op Camping Costa del Brink afgelopen zomer was een groot succes. Vandaar dat we samen hebben besloten om het theater een doorstart te geven. De bedoeling is om 2 keer per jaar met veel plezier een leuk theater te verzorgen.

### Wie zijn wij ...

Wij zijn een gezellige theatergroep genaamd "Eigen-Wijs", onze groep bestaat uit: De dames Gerrie Weggen, Inge van der Heide, Ellen Jansen, Gerda Kreuze en Olly Lehmann. En de heren Peter Rasink en Daan Feldhaus. Wij worden hierin begeleid door Shirley van Duiven en Brigitte van Ek.

### Waarom de naam "Eigen-Wijs"...

Deze naam past bij onze groep omdat wij op eigen wijze leuke verhalen en ideeën bedenken! Met als eindresultaat een leuk theaterstuk!

We zijn alweer druk aan het oefenen voor ons volgende optreden dat zal plaatsvinden op maandag 9 december in restaurant de Brink. Nadere informatie volgt.

Het belooft een mooi, leuk en komisch optreden te worden. Nieuwsgierig geworden?

Wij zouden het erg leuk vinden als u naar ons komt kijken! Tot 9 december!



Theatergroep Eigen-wijs



Schilderij Lemster Aak (gemaakt door Jaap Hofstra)

## De kunstschildergroep

De kunstschildergroep is weer begonnen. Iedere donderdag van 10.30 tot 12.00 uur komen we samen in de Brink. Begeleiding: Jaap Hofstra.

Bent u een beginnend of meer ervaren kunstschilder/tekenaar? Of zou u graag eens willen proberen om met verfkwas, potlood of pen creatief te zijn op het doek of papier? Kom dan gezellig bij ons langs om kennis te maken onder het genot van een lekker kopje koffie of thee.

De deelname voor Postenbewoners is gratis, voor anderen zijn de kosten € 14,00 per maand. Dit is inclusief alle materialen, zoals doeken, verf en kwasten en een kopje koffie of thee.

Om kennis te maken kunt u zo aanschuiven. En als het u leuk lijkt om deel te nemen, mag u zich van maandag t/m vrijdag tussen 10.00 en 12.00 uur aanmelden bij het Adviespunt.

Voor informatie kunt u contact opnemen met Ramona Reinshagen-Wendels.

E-mail: [rwendels@deposten.nl](mailto:rwendels@deposten.nl) of tel: 06 - 51678560.

We zien u graag op donderdagochtend in de Brink.

# Gedicht

## DE BRINK

Is de tijd voor een drankje daar.  
In het restaurant staat het klaar.  
Zegt je maag een warme maaltijd.  
Het restaurant is voorbereid.  
Heel prettig word je hier bediend.  
Restaurant een pluim verdiend.

Komt muziek ons plezieren.  
In 't restaurant kun je 't vieren.  
Maakt de zang of dans je blij.  
't Restaurant maakt ruimte vrij.  
Staat een "huis"-feest op de rol.  
't Restaurant raakt zeker vol.  
Vier je een verjaardagsfeest.  
In 't restaurant ben je geweest.

Wordt er infotijd belegd.  
In 't restaurant kun je terecht.  
Komt een markt in het verschiet.  
In 't restaurant zoals u ziet.  
Sinterklaas komt jaarlijks aan.  
In 't restaurant wordt dat gedaan.  
Toneelvoorstelling, dolle pret.  
Het restaurant weer klaargezet.

Dan wordt kerstfeest nog verwacht.  
In 't restaurant zoals gedacht.  
"Knieperties" voor het nieuwe jaar.  
Ontmoet in 't restaurant elkaar.  
"Multi" is er aan de hand.  
In de Brink, het restaurant.

Gedicht: dhr. W.J. Vos (bewoner)



Mevrouw Wanningen vierde haar 100-ste verjaardag in De Brink.



Gina is druk aan het poetsen.

## Rolstoel of rollator laten poetsen?

Dat kan!

De cliënten van Aveleijn doen dit graag voor u.

Waar: Houten bankje bij de ingang van de Brink.

Wanneer: Elke maandag tussen 10:00 en 11:00 uur.



## 100e verjaardag

Op 14 oktober jl. was het groot feest. Mevrouw Wanningen mocht op deze bijzondere dag 100 jaar worden. Samen met familie heeft zij in het speciaal voor haar versierde restaurant de Brink haar verjaardag gehouden.

Ze heeft genoten van deze gezellige middag en het vele bezoek dat er was. En natuurlijk ook van de mooie cadeau's die ze heeft gekregen.

# Op de agenda

## DECEMBER

### Dinsdag 3 december

Sinterklaas en zijn Pieten zijn van 14.30 tot 16.00 uur aanwezig in de Brink. Een leuke band maakt het feest compleet.

### Maandag 9 december

Mini Stadsherberg.  
Met o.a. een creatieve workshop en muziek.  
Tevens is er een leuk optreden van onze eigen bewonerstheatergroep met de titel: Het Kerstdiner.  
Dit alles onder het eten van een heerlijke kop soep.  
Van 19.30 tot 21.00 uur.

### Woensdag 11 december

Kerstmarkt voor bewoners.  
Met diverse kraampjes, muziek en vele andere leuke dingen. Tijdens de kerstmarkt is er ook een verkoop van (verse) oliebollen/appelflappen en worden er kniepertjes gebakken.  
Van 10.00 tot 15.00 uur in en om de Brink!

*NB: in verband met de Kerstmarkt gaat de maandelijkse Bingo in december niet door!*



### Dinsdag 17 december

Met een ochtend- en middagprogramma in de Brink:

- Kledingverkoop door Lanco Mode. Comfortabele kleding voor senioren. Tevens verkoop van ondermode, ondergoed en nachtkleding. Van 9.30 tot 12.00 uur in de Brink.
- Radio de Posthoorn met een gezellige muziekmiddag verzorgd door Rieta en Hans. Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.  
U komt toch ook?

### Woensdag 18 december

Een optreden van het Grensland Overdagkoor. Het koor zingt een gevarieerd kerstrepertoire.  
Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.

### Donderdag 19 december

Het Postenkoor en vrijwilligers zingen kerstliederen onder begeleiding van een pianiste en trompetist.  
Van 14.30 tot 15.30 uur in de Brink.

### Dinsdag 24 december

Midwinterhoornblazers uit Saasveld.  
Van 18.15 tot 18.45 uur bij de hoofdingang en in de binnentuin!

### Maandag 30 december

Oudejaarsviering met een spetterend optreden van de liveband de Golden Oldies. Van 19.30 tot 21.00 uur in de Brink! Met verse oliebollen, die net als elk jaar worden gebakken door onze burens van de flat aan de Lintveldebrink.



# Op de agenda

## JANUARI

### **Dinsdag 7 januari**

Nieuwjaarsreceptie voor bewoners met als thema "Glitter and Glamour". Samen proosten we op een mooi nieuw jaar.

Het geheel wordt muzikaal omlijst door een fantastisch optreden van de Double2Singers.

Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink!



### **Dinsdag 14 januari**

BINGO!

Tussen 14.30 en 16.00 uur in de Brink.

Met leuke prijsjes! Doet u gezellig mee?

### **Dinsdag 21 januari**

De Modelbouw Vereniging Twente uit Enschede. Deze vereniging bouwt op schaal echt werkende (stoom)treinen, boten, machines, tractoren en auto's na. U bent van harte welkom om dit spektakel te bekijken.

Van 10.00 tot 15.00 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? Geeft u dit dan s.v.p. ter plekke door aan de fotograaf. Dan houden we daar uiteraard rekening mee.

### **Donderdag 23 januari**

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.

### **Dinsdag 28 januari**

Hollandse hits meezingmiddag, live gezongen.

Iedereen kan meezingen met deze bekende liedjes.

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.

**Magda Eshuis**

Mijn aandachtsvelden voor de cliëntenraad zijn:

- Zorg domotica
- Persoonsgericht werken
- Klachtenregeling
- Wet Zorg en Dwang
- Veiligheid in algemene zin
- Medicatie veiligheid

**Ria Lohuis**

Met veel plezier mag ik voorzitter zijn van deze actieve cliëntenraad met een betrokken ondersteuner. Ik onderhoud de externe contacten, zoals met regionale cliëntenraden. Via de Proatpost'n informeer ik cliënten/bewoners over ons werk.

**Juliana Gabro**

Met veel plezier zit ik al ruim 5 jaar in de cliëntenraad om de Indische en Syrische groepen te vertegenwoordigen.

**Karst Hendriks**

Secretaris/penningmeester binnen cliëntenraad. Als bouwkundige ben ik reeds 5 jaar lid van de cliëntenraad van de Posten. Zoals u al kunt raden is mijn aandachtsgebied de Vernieuwbouw, inclusief alle veiligheidsaspecten.

**Henny Kuiper**

Ik heb zitting genomen in de cliëntenraad om de belangen te behartigen van cliënten op het gebied van welzijn. Ik fungeer als schakel tussen de zorginstelling en de cliënten en kan meedenken over het beleid en de kwaliteit van zorg.

**Henk Otten**

Het is een voorrecht om mensen te mogen en kunnen helpen en dienen. Daar word je zelf ook blij van. Binnen de cliëntenraad is mijn aandachtsveld familieparticipatie. Er is gebrek aan tijd, personeel en contacten, daarom draag ik graag mijn steentje bij: koffie schenken, zingen van geestelijke liederen bij Erve Leppink.

**Brigitta de Gier**

Ik ben sinds korte tijd lid van de cliëntenraad en hoop voor de bewoners van de Posten meer te gaan betekenen dan het kopje koffie dat ik schenk en de knuffel die ik geef. Ieder koekje dat de CR kan bakken is er één en ik hoop dat die goed zal smaken!

**Willem Schoppers**

Mijn aandachtgebieden als lid van de cliëntenraad zijn de primaire zorg, het vrijwilligersbeleid, maar ook de nieuwbouw en verbouw.



*Wij wensen u namens de Clëntenraad van de Posten*

*Fijne Feestdagen*

*Op 17 december komen wij bij u langs om een kerstattentie te overhandigen.*



# Zorgtechnologie

## Iris Wekema over de BBrain: "Meer vrijheid en structuur"

Iris werkt nu zes jaar als verzorgende IG bij de Posten, waar ze zorg verleent in de wijk Wesselerbrink. Met 147 cliënten verdeeld over verschillende wijken, ziet Iris dagelijks hoe zorgtechnologie zoals de BBrain Basic een verschil kan maken. De BBrain is een klok die veel meer doet dan alleen de tijd aangeven.

"De BBrain is eigenlijk een soort digitale agenda," legt Iris uit, "Je kunt er allerlei herinneringen in zetten, zoals medicatie innemen, tijd om te plassen, te drinken, of wanneer de thuiszorg langskomt. Dat geeft cliënten rust en structuur."

Voor één van haar cliënten heeft de BBrain een grote verandering gebracht. "Mevrouw belde regelmatig om te vragen of ze haar medicijnen moest innemen. Dan belde ze naar de receptie die op hun beurt weer ons moest bellen. Dat kost veel tijd. Nu zetten we in de BBrain een herinnering voor 's ochtends en 's avonds wanneer het tijd is voor haar medicatie. Het apparaat praat én toont de herinnering op het scherm. Dat geeft haar rust én zelfstandigheid."



Iris merkt dat deze technologie veel tijd bespaart. "Waar we voorheen twee keer per dag langs kwamen om medicijnen te geven, kan een cliënt dat grotendeels zelf. Het scheelt ons een controlemoment en geeft de cliënt meer vrijheid." Iris ziet duidelijk de voordelen voor haar cliënten. "De BBrain geeft cliënten een vast ritme zonder dat ze op ons hoeven te wachten. Ze weten wat er op de dag gebeurt en hebben meer vrijheid. Voor veel ouderen, voor wie elke dag hetzelfde lijkt, maken die kleine herinneringen een groot verschil."

Denkt u dat de BBrain iets voor u is?  
Bespreek het dan met uw zorgmedewerker!

*(Tekst: Astrid Olde Olthuis)*

## Even voorstellen

Mijn naam is Suzanna Rogoz en ik ben sinds 2017 werkzaam voor de Posten. Sommigen van u zullen mij kennen vanuit de zorg en anderen vanuit dagvoorziening de Noabers. Per 1 december zal ik samen met Manon Achterberg vaker aanwezig zijn in de Brink. Manon en ik gaan voor een half jaar Bianca en Ramona ondersteunen in het organiseren en begeleiden van activiteiten in de Brink.

We hebben nieuwe, frisse ideeën die we voor het jaar 2025 willen gaan opzetten, maar dit kunnen we niet alleen! We vragen collega's en bewoners om met ons mee te denken. Mocht u een activiteit of een leuk idee hebben voor in de Brink, laat het ons dan vooral weten. Wellicht kunnen we dan samen met u, de activiteit en/of idee uitwerken.

Mail ons op: [srogoz@deposten.nl](mailto:srogoz@deposten.nl) of [machterberg@deposten.nl](mailto:machterberg@deposten.nl).  
We gaan er een gezellig 2025 van maken!



Manon



Suzanna

# Reisprogramma

## JANUARI

### Woensdag 15 januari Nieujaarsborrel

Vanmiddag gaan we met Efkes d'r Oet proosten op het nieuwe jaar.

We gaan er, net als voorgaande jaren, weer een mooi en gezellig jaar van maken, met mooie uitstapjes voor onze bewoners. Om het jaar goed te beginnen gaan we naar de Watermolen in Haaksbergen.

Vertrek: 13.30 uur    Kosten: € 29



De Watermölle te Haaksbergen

### Zaterdag 25 januari Theater de Kappen in Haaksbergen

Joop en Marcel duiken in hun muzikale herinneringen en zingen nummers van o.a. Simon & Garfunkel, John Denver, Andrea Bocelli en nog veel meer. Dit gaat zeker een gezellige muziekavond worden.

Vertrek: 19.00 uur    Kosten: € 25

Reisbureau de Posten  
**Efkes d'r Oet**

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

## J@M met live band

Zaterdagavond 25 januari  
Theater De Kappen  
Haaksbergen

JOOP EN MARCEL  
DUIKEN IN HUN  
MUZIKALE HERINNERINGEN EN  
ZINGEN BEKENDE NUMMERS VAN O.A.  
SIMON & GARFUNKEL,  
JOHN DENVER,  
MATTEO EN ANDREA BOCELLI,  
SUPERTRAMP,  
JOSH GROBAN,  
THE BEEGEES EN  
THE TENORS

*Music  
&  
Memories*



# Reisprogramma

## FEBRUARI

### **Donderdag 6 februari** **Rondje Achterhoek**

Vanmiddag gaan we weer richting de Achterhoek. We gaan genieten van een kop koffie/thee met iets lekkers erbij ergens in de buurt van Winterswijk. Na dit lekkers gaan we vervolgens met een mooie route weer richting Enschede.

Vertrek: 13.30 uur    Kosten: € 22,50



Kampkuiper te Harbrinkhoek

### **Woensdag 12 februari** **Lunchen bij Kampkuiper Almelo**

Nostalgie is het toverwoord. Kampkuiper is, met oog voor de mooie omgeving, gebouwd in Saksische stijl met de landelijke uitstraling van een Twentse hoeve. Om deze uitstraling eer aan te doen, is de boerderij verfraaid met grote boogramen. Hier gaan we lekker genieten van een heerlijke lunch, U heeft keuze uit 3 gerechtes.

Vertrek: 11.00 uur    Kosten: € 27,50



Gasterij Oatmössche

### **Dinsdag 25 februari** **Gasterij Oatmössche**

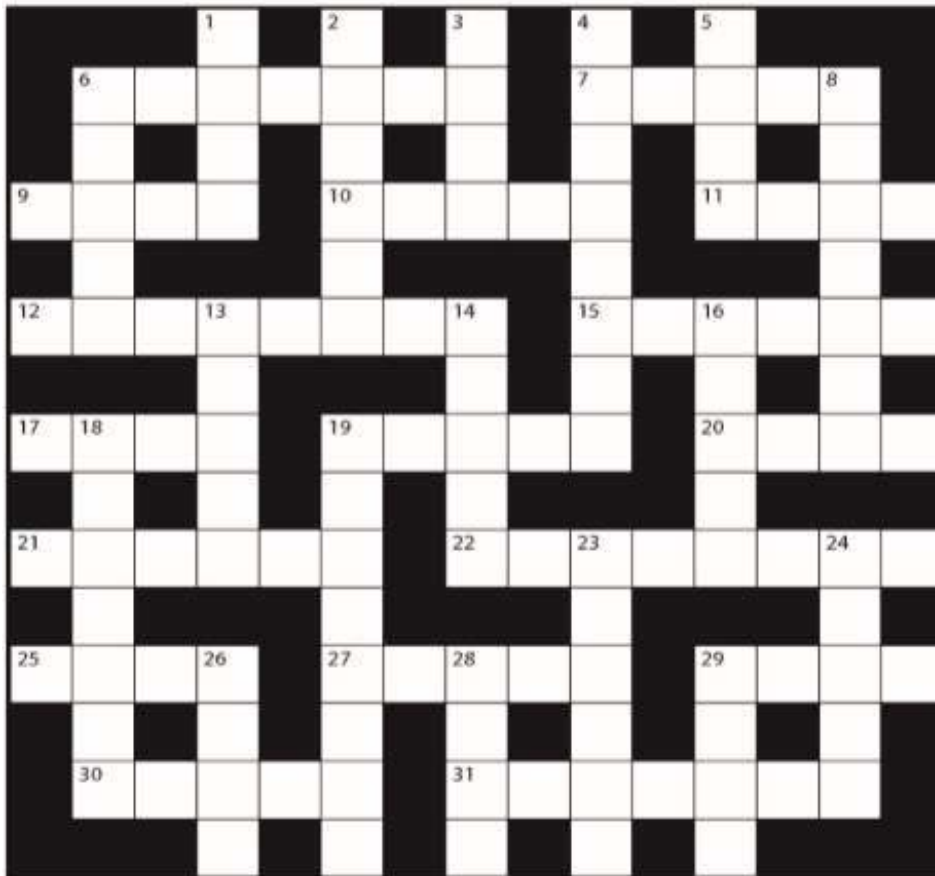
Ze zijn gelegen op een uniek locatie: het terrein van de voormalige Commanderie. Deze bijzondere plek huisvest nu onder andere een echte stadbrouwerij met het authentieke Othmar bier, een bierspa en een herberg. Hier gaan we lekker genieten van een kop koffie/thee met iets lekkers erbij.

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.

# CRYPTOGRAM



**Horizontaal:** 6 Bloedmonster. (7) 7 Dulden van een grote groep mensen. (5) 9 Rugpijn van het graven. (4) 10 Luilak aan de gevel. (5) 11 Nummers uit Cats. (4) 12 Eigentijds vleesrooster. (8) 15 Verbijsterd over de bevrijding. (6) 17 Een teken van Ines. (4) 19 In schuren de boel op stelten zetten. (5) 20 Epos dat zich in Zeddam bevindt. (4) 21 De laatste dieren blijven plakken. (6) 22 Knock-out. (8) 25 Bergruimte. (4) 27 Wagen om van te gruwen. (5) 29 Bloeit aan een geweer. (4) 30 Periode waarin men van leer trekt. (5) 31 Medicatie in de ruimte. (7).

**Verticaal:** 1 Jongen op de mesthoop. (4) 2 Snack voor de gewone man. (6) 3 Gewonde jongen. (4) 4 Plaats die beter verdient. (8) 5 Spaans heerser die uit de lava komt. (4) 6 LP-duo in tweevoud. (5) 8 Keurig ondergoed. (7) 13 Dat laatste stuk is geweldig! (5) 14 Jagerstaal. (5) 16 Test van de piano. (5) 18 Bloemrijke onderscheiding. (7) 19 Straf vanwege de openingsuren van het kweekhuis. (8) 23 Hier is het geld voor vader. (6) 24 Vooruit, op weg! (5) 26 Een schop om hogerop te komen. (4) 28 Lekker aanvoelende trap. (4) 29 Kraai die ik probeer te vermalen. (4).

Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met het corresponderende nummer.

29	1	17	16	5	22	3	13	30
----	---	----	----	---	----	---	----	----



## Tai Chi

Tai Chi (Chuan) en Chi Kung zijn beide heilzame vloeiende Chinese bewegingen. Door de oefeningen leert men het lichaam beter te beheersen en wordt er aan de conditie gewerkt. Dit alles gebeurt natuurlijk binnen het eigen kunnen en met respect voor lichaam en geest. Tijdens de oefeningen wordt er veel aandacht gegeven aan de juiste ademhalingstechniek. Deze les wordt gegeven door Stanley van Ammersfoort. Voor Stanley staan humor en de verbinding die deze ochtend met zich meebrengt hoog in het vaandel. De Tai Chi les is op de woensdag van 10.00 uur tot 11.00 uur in de Kolibrie.

Kom gerust een keertje kijken of een proefles meedoen!



## Country club

Eens per maand komen een aantal bewoners die van countrymuziek houden bij elkaar om te praten over en te luisteren naar mooie countrymuziek. Dit is van 14.30 tot 15.30 uur in de Kaketoe.

Maandag

- |              |               |
|--------------|---------------|
| - 13 januari | - 12 mei      |
| - 3 februari | - 8 september |
| - 3 maart    | - 6 oktober   |
| - 7 april    | - 3 november  |

## Yoga op de stoel

U bent van harte welkom bij Yoga op de stoel op dinsdag van 14.30 tot 15.30 uur. Elke dinsdag kunt u meedoen want.....ER IS NOG PLEK!

Samen met een aantal dames is dit een uur om tot rust te komen en aandacht te besteden aan ons eigen lichaam. We zijn vooral bezig met lichte oefeningen om te bewegen en met ademhalingsoefeningen en concentratieoefeningen om ons rustiger te voelen.

Eén van de oefeningen die we regelmatig doen is goed voor de bloedsomloop in onze benen. Vooral als we minder mobiel worden is het belangrijk om de spieren te blijven oefenen.

De oefening:

- Ga goed zitten op een stoel. Zet beide voeten stevig op de grond. Til nu 5 keer beide hakken op en zet weer neer. Voel hoe de benen nu voelen.
- Til dan 5 keer de tenen op en zet weer neer. Voel hoe de benen nu voelen.

Deze oefening kunt u overal en altijd doen. Bijvoorbeeld als u aan de keukentafel zit of als u televisie kijkt. Veel succes met de oefening.

Mocht u belangstelling hebben, dan bent u van harte welkom om mee te doen met de stoelyoga.





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

## Hoogste punt bereikt bij renovatie | de Ronde Vleugel!

Op donderdag 31 oktober jl. bereikte de renovatie van de Ronde Vleugel het hoogste punt, een belangrijke mijlpaal! Deze belangrijke mijlpaal werd, onder het genot van koffie en taart, feestelijk gevierd met de betrokkenen: Wam&vanDuren (de aannemer), Woonzorg Nederland (de eigenaar) en bewoners van de Posten. In dit bericht blikken we kort terug op de viering van deze bijzondere mijlpaal!

Tijdens de viering onthulden de Posten en Woonzorg Nederland samen een speciaal spandoek om het hoogste punt van de nieuwe aanbouw te markeren. Ton Falkmann (manager Services en Vastgoed, de Posten) nam het woord en zette zijn iconische gouden bouwhelm op, die u wellicht herkent van het feestelijke startmoment. Deze helm, destijds door medewerkers van de Posten aan hem overhandigd, zou hij speciaal dragen bij bijzondere gelegenheden. Het bereiken van het hoogste punt is uiteraard zo'n gelegenheid daarvoor.

De Posten en Woonzorg Nederland bedankten vervolgens Johan Bruinsma met een mooie bos



bloemen voor de prachtige foto's die hij tijdens het bouwproces maakt en die dit bijzondere project zo mooi vastleggen.

Daarnaast gaf Ton tijdens zijn toespraak aan dat de renovatiewerkzaamheden zich de komende tijd steeds meer van buiten naar binnen verplaatsen, en dat bewoners en medewerkers hier mogelijk meer van gaan merken. Marjolein Blaauw (assetmanager, Woonzorg Nederland) sprak ook kort over de visie voor de Ronde Vleugel en woonpark de Posten. Zij benadrukte het doel om een prettige leef- en werkomgeving te creëren.

Na het officiële gedeelte was er alle ruimte om nog even gezellig na te praten. Verschillende bewoners en medewerkers grepen de kans om een praatje te maken met de aannemer en wat meer te horen over de renovatie. Het was mooi om de interesse en betrokkenheid van de bewoners en medewerkers bij het project te zien.

## Wist u dat...

Johan een bloemetje heeft gekregen voor de foto's die hij tijdens de renovatie maakt?

Woonzorg Nederland overhandigde hem een bloemetje op de viering van het hoogste punt.





## Kerstdiner 2024

Ook dit jaar organiseren wij een kerstdiner. Zowel op eerste als op tweede Kerstdag. Vanzelfsprekend is familie welkom. Wat staat er op het menu?

### Woensdag 25 december 1e kerstdag

Mosterdsoep met serranoham  
Boeuf Bourguignon  
Groente quiche  
Aardappel knolselderijpuree  
Stoofpeer  
Kerstdessert

### Donderdag 26 december 2e kerstdag

Heldere ossenstaartsoep  
Gevulde parelhoenfilet  
Haricots verts  
Roseval aardappelen  
Rauwkost  
Kerstdessert

Prijs kerstdiner (driegangenmenu, drankje en in kerstsfeer gedekte tafel)

€ 28,50 voor familie en gasten van buiten de Posten (incl. inwonende huurders en thuiszorgklanten)



### Reserveren verplicht

Voor dit kerstdiner moet u zich opgeven. Dit geldt ook wanneer u dagelijks in de Brink eet. U kunt reserveren vanaf 1 tot en met 15 december, bij één van de medewerkers in de Brink.

### Tijd

Het kerstdiner begint om 13.00 uur.

De overige dagelijkse eetmomenten komen met de Kerstdagen te vervallen.

### **Wintertoppers**

Warme chocolademelk verkrijgbaar met of zonder slagroom.

Prijs: € 2,65 zonder slagroom. € 3,80 met slagroom.



Ook heerlijk tijdens deze koude wintermaanden!

Appelgebak met of zonder slagroom.

Prijs: € 2,05 zonder slagroom. € 3,15 met slagroom.



### **Boeuf bourguignon**

Eerste Kerstdag staat er Boeuf bourguignon op het menu. Maar wat is dat eigenlijk?

We vragen het onze koks:

"Boeuf bourguignon betekent: rund op zijn bourgondisch. Je kunt het het beste vergelijken met onze Hollandse hachee. Het zijn allebei gerechten die langzaam gegaard moeten worden. Ook worden ze allebei in de herfst/winter gegeten. Het grote verschil is dat de boeuf in rode wijn wordt gegaard.

### Hakkende spechten en vleermuizen in winterslaap

Zo tegen de kerst maken we de langste nacht mee. Voor "Huibke", het steenuiltje, is dat meestal geen probleem. Die gaat juist graag in het donker op jacht. Voor vogels die bij daglicht hun voedsel moeten verzamelen kunnen de korte dagen en de lange nachten wel een probleem vormen, vooral in strenge winters en bij sneeuwval.

Overdag horen we in het bos de grote bonte specht aan het werk. Hij hakt in dood hout op zoek naar keverlarven of is druk bezig om in zijn "spechtensmidse" met zijn snavel de zaden uit dennenkegels te hakken. Hij klemt daarbij de dennenkegels in een takvork of tussen de schors. In de toppen van de bomen horen we groepjes mezen en goudhaantjes rondscharrelen. Let u in dennen- en sparrenbossen vooral eens op of er al kruisbekken uit koudere streken zijn gearriveerd!



Dennenappels



Hamster

Zoogdieren als de egel en de vleermuizen houden een winterslaap. Zij kruipen weg op een geschikte slaapplaats en beperken hun levensfuncties (hartslag, ademhaling e.d.) tot een minimum. Het energieverbruik wordt hierdoor zo drastisch verminderd, dat zij een winter lang kunnen teren op hun vetreserves. Andere soorten, zoals das, hamster, woel- en bosmuizen gaan bij invallende koude dik gegeten en voorzien van een wintervoorraad in hun holen in winterrust. De zoogdieren die 's winters niet slapen of rusten zoals herten en reeën, wezels en hermelijnen zijn door vetlagen en/of wintervachten tegen de koude beschermd.

### Wat zegt de Twentse Almanak over het weer in december:

- 1-4 Koud met enkele winterse buien en 's nachts vorst
- 5-7 Zachter met geregeld regen en weinig zon
- 8-12 Rustig, somber winterweer met koude nachten, kans op mist
- 13-18 Depressieweer met veel regen en wind, zacht
- 19-23 Koud en vrij droog winterweer met lichte tot matige vorst
- 24-27 Overgang naar zacht en regenachtig weer met weinig zon
- 28-31 Wisselvallig met geregeld (soms winterse) buien, normale temperatuur



### Mezen op de voedertafel en een bloeiende toverhazelaar

De maand januari is voor wat betreft het weer het best te karakteriseren met "het kan vriezen en het kan dooien". Waait de wind uit het noordoosten, dan betekent dit meestal een felle koude wind. Maar bij zuidwestenwind hangt soms ineens het voorjaar al in de lucht. Op beschutte plaatsen in tuinen en parken kunnen dan al vroeg sneeuwkllokjes en winterakonieten gaan bloeien. Als het niet te hard vriest, voegen zich daarbij nog de toverhazelaar en de vroeg bloeiende prunussoorten met hun opvallende bloemen. De eerste sprietten van krokussen en hyacinten komen dan ook al boven de grond.

In de plantenwereld mogen dan de eerste lente tekenen zijn waar te nemen, het is nog steeds winter! Vooral wanneer het koud is en er sneeuw valt, is het voor de in het wild levende dieren geen pretje. Voor zover zij niet zijn weggetrokken naar warmere oorden of een schuilplaats hebben gezocht, om daar een winterslaap te houden, moeten zij proberen om zo goed mogelijk de winter door te komen. Vooral het vinden van voldoende voedsel kan veel problemen opleveren. Het bijvoederen van wild is soms nodig. Veel andere vogels – zoals mezen, lijsters, vinken en roodborsten, maar ook boomklevers, spechten en winterkoning – zoeken bij streng winterweer maar al te graag uw voedertafel op.



Boomklever



Gewoon muisjesmos (Grimmia Pulvinata)

Soms vindt men op tuinmuurtjes, trottoirtegels en stenen schuttingen ook in de winter een rossig "vachtje" van muurmossen. Muurmossen zijn maar heel kleine nietige plantjes die samen kussentjes vormen. Muurmossen zijn sporenplanten en zij dragen dus geen bloemen. Toch lijkt het net alsof ze het hele jaar door in bloei staan, omdat de gesteelde, roodbruine sporenkapsels heel lang aan de plantjes blijven zitten.

### Wat zegt de Twentse Almanak over het weer in januari:

- 1-4 Wisselvallig met normale temperaturen
- 5-8 Kouder met later winterse buien
- 9-12 Veel regen en wind en minder koud
- 13-16 Zacht met veel bewolking en af en toe regen
- 17-21 Koud winterweer, droog en zonnig met 's nachts matige vorst
- 22-26 Rustig weer, minder zonnig, later kans op neerslag
- 27-31 Opnieuw wisselvallig met veel regen en wind, depressieweer

Joseline Humanity Support  
L'amour 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 : 0634988160  
mail: info@jhsupport.nl  
www.jhsupport.nl

**BROOKHUIS**

Meer info: [www.jhsupport.nl](http://www.jhsupport.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.

**V**

**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](http://varvikuitvaartzorg.nl)

Oplossing puzzel (pag 12.): Kastanjes



## 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](https://deposten.nl)

**dePosten**