

PROATPOST'N

Juni / Juli 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

Een ananas met zonnebril, een tropisch briesje en een warme gloed van de zon – de voorpagina van deze Proaatpost'n straalt één en al zomer uit!

Deze ananas staat nu vrolijk met z'n voetjes in het zand, maar hoe denkt u dat ananassen groeien? Bij de redactie zaten we er helemaal naast. Wij dachten aan bomen. Het tegendeel is waar. De ananas groeit laag bij de grond en is een heuse plant! Haar bladeren zijn stekelig (als een bromelia, waartoe de ananasplant behoort) en schikken zich in een krans rondom de plek waar de vrucht groeit. Kan zijn dat u het wist, maar wij werden in één klap uit onze ananas-boom-droom geholpen!

Al heeft een ananasplant ook zo zijn charmes. Helemaal wanneer je ze ziet groeien op uitgestrekte plantages ergens in Zuid-Amerika. Daar staan ontelbare lage planten keurig in rijen, elk met één ananas in het midden. Bijzonder toch, zo'n ananas?

Wij wensen u een goede zomer toe!

PROATPOST'N



Voorwoord

In iedere Proatpost'n komt er een medewerker van de Posten aan het woord. Deze keer is dat Carli van Voorst. Carli werkt sinds 2018 bij de Posten als adviseur zorg en innovatie. Zij houdt zich onder meer bezig met het thema vrijheid en veiligheid op maat. De slogan van een landelijke campagne is: "Mensen met dementie sluit je niet op!" Die kreet is Carli uit het hart gegrepen.

Carli vertelt: "Ieder mens heeft recht op vrijheid. Dat staat in de Nederlandse grondwet. Vrijheid betekent bijvoorbeeld dat je zelf kunt kiezen welke kleding je aantrekt, hoe je je dag invult en waar je naartoe gaat. Dat recht op vrijheid geldt ook voor mensen met dementie. Maar in verpleeghuizen, zoals de Posten, is die vrijheid niet altijd zo vanzelfsprekend geweest. Mensen met dementie wonen er vaak achter gesloten deuren, omdat gedacht wordt dat een gesloten leefomgeving veiliger voor hen is. Die gedachte verandert nu." In de Posten werkt Carli mee aan een verschuiving van veiligheid met vrijheid op maat naar vrijheid met veiligheid op maat. "Tot voor kort stond veiligheid voorop. Zo mocht iemand met dementie alleen naar buiten als dat geen risico opleverde. Maar stel dat zo iemand boer is geweest en niet meer naar buiten mag. Dan wordt hij daar heel ongelukkig van. Nu kijken we met de bewoner en familie wat er wél kan, welke ondersteuning kan helpen en welk risico acceptabel is." In 2023 was Erve Leppink één van de eerste regionale zorglocaties voor mensen met dementie die de voordeuren van het slot deden. Het was voor familie en medewerkers spannend om het gevoel van volledige controle los te laten. Carli vertelt over een bewoner die meerdere keren de voordeur opende, maar toch niet naar buiten liep: "De wereld werd voor hem opeens heel groot. Maar hij had wél de keuze om zelf te beslissen. En daar gaat het om. Mensen met dementie kunnen echt nog wel kiezen."

Inhoud

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

Redactie: Stella, Lilian, Jacqueline

Redactieadres:
proat@deposten.nl

Kopij voor de volgende editie graag uiterlijk dinsdag 1 juli aanleveren bij de redactie.

Actualiteiten

Afscheid cabaretgroep Zorge'n'loos

Wat een middag, wat een show! De allerlaatste voorstelling van cabaretgroep Zorge'n'loos, (cabaretgroep van de Posten) is inmiddels geweest en wat hebben we genoten!

Er werd volop gelachen en het publiek genoot zichtbaar van een sprankelend optreden! Een waardig en warm afscheid na maar liefst 18 jaar vol humor, inzet en creativiteit.

Een groot dankjewel aan alle collega's en vrijwilligers van de cabaretgroep. En natuurlijk een dankjewel aan het publiek. U heeft deze laatste voorstelling onvergetelijk gemaakt. Bekijk hieronder de sfeerbeelden van een middag vol glimlachen én een klein traantje van afscheid...



Camping Costa del Brink

Net als voorgaande jaren, kan ook dit jaar het goede campingleven niet ontbreken in onze eigen binnentuin van de Posten. Camping Costa del Brink is ook deze zomer weer een feit. Achter de schermen zijn de eerste caravans en tenten alweer geboekt en ook de roze opblaasflamingo staat te popelen om met zijn glanzende snaveltje te verschijnen in de zomerse middagzon.

Dit jaar gaan 'we kamperen' in eigen binnentuin van maandag 30 juni tot en met donderdag 3 juli. Er staan weer gezellige activiteiten op het programma: van bbq'en tot sport en spel, en van een bonte avond tot zomerse muziekoptredens. Alles natuurlijk in de ontspannen, vrolijke campingsfeer waar Costa del Brink inmiddels bekend om staat. Bewoners, familieleden, vrijwilligers en collega's kunnen rekenen op een feestelijke week vol warmte, verbinding en vakantiegevoel — gewoon dicht bij huis.

Pak uw zonnehoed, trek uw slippers aan en laat u verrassen. Costa del Brink 2025 wordt opnieuw een zomer om niet te vergeten!



Bewoner met groene vingers

Mijn naam is Frederik Wimmers en ik ben in september 2024 bij de Posten komen wonen. Mijn hobby is het stekken van planten. Door het lezen van vele boeken over dit onderwerp heb ik mij hierin verdiept.

Er werd mij door Corien (medewerker huiskamer) gevraagd om mijn ervaring te delen met een aantal studenten van het Bonhoeffer College. En dat is ook gebeurd. De studenten die bij mij op bezoek zijn geweest heb ik geleerd hoe je planten kan scheuren en hoe je via de knopen van de stengels kan snoeien. Ze vonden het heel interessant.

Om te achterhalen of een plant geschikt is om te stekken en op welke manier dit gedaan kan worden gebruik ik een planten app en Wikipedia. Het is echter een kwestie van dingen uitproberen en veel geduld hebben. Stekjes kweek ik in glaasjes met water en kweekkastjes. Het liefst in biologische afbreekbare potjes, omdat deze goed het vocht vasthouden. Het verbaast mij telkens weer hoe zo'n stekje wortels vormt. Vaak gaat dat nog wel snel, maar soms duurt het ook heel lang.

Doordat ik behoorlijk veel ervaring heb met het stekken en snoeien van planten, lukt het mij regelmatig om van 1 "moederplant" wel ongeveer 7 nieuwe "babyplantjes" te maken zonder de plant te beschadigen! Medebewoners van de huiskamer helpen mij regelmatig mee als de stekjes verpoot moeten worden. Mijn vensterbank in mijn appartement gebruik ik als kweektafel, hier verzorg ik de stekjes tot ze groot genoeg zijn om te verpotten.

Met veel enthousiasme draag ik graag mijn steentje bij om de Posten binnen te vergroenen!



Stekjes van dhr. Wimmers

Zomerstop RGM

In februari jl. zijn we gestart met RGM-groepsessies (Ronnie Gardiner Method): Met RGM willen we het welzijn en de levenskwaliteit van bewoners verbeteren. Samen maken we van muziek en beweging een plezierige en gezonde activiteit!

Voor deze workshop is er een zomerstop. We horen graag van u hoe u de afgelopen maanden deze sessies heeft ervaren en of er belangstelling is om door te gaan.

Zomerstop Bewegen Op Muziek (BOM)

De afgelopen maanden hebben we al een aantal keren met plezier samen bewogen op muziek. Het bewegen op muziek stond in het teken van ontspanning, gezelligheid en lekker actief bezig zijn. De zomer komt in zicht en Bewegen Op Muziek gaat dan even met vakantie.

Na de zomerstop gaan we evalueren of we deze activiteit weer kunnen voortzetten. We horen dan ook graag van u hoe u het heeft ervaren en of er belangstelling is om door te gaan.

Laat het ons weten!
fysiotherapie@deposten.nl

Op de agenda

JUNI

Dinsdag 10 juni

BINGO!

Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.



Kunstschilderen

Maandag 16 juni

Vrije kunstschilder middag

Deze middag wordt verzorgd door Corien van afdeling Twickel. Zij gaat met haar groep schilderen en bewoners kunnen altijd aansluiten.

Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.

Dinsdag 17 juni

Spelletjesmiddag

Met hulp van leerlingen van het Bonhoeffer College gaan we gezellig een aantal spelletjes spelen.

Komt u met ons meedoen?

Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.

Maandag 23 juni

RGM Workshop

RGM is een leuke manier om met muziek en beweging het ritme, de coördinatie en het geheugen te oefenen.

Van 10.00 tot 11.30 uur in de Brink!



ABBA ~ muziek uit de '70 jaren.

Dinsdag 24 juni

Radio de Posthoorn met een gezellige muziekmiddag met elke keer een ander thema. Het thema van vandaag is muziek uit de jaren '70, waaronder ABBA. Deze middag wordt verzorgd door Rieta en Hans.

Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.

U komt toch ook?



ZOMERSTOP VOETBAL

In de maanden juni en juli is er een zomerstop in het voetbal. Dit geldt ook voor De Derde Helft.

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

JULI



Donderdag 3 juli

The Morning Singers

Het leukste overdagkoor komt bij ons zingen over alles wat hun aanspreekt. Van Nederlands tot popliedjes: er is voor elk wat wils in hun repertoire.

Bij mooi weer van 14.30 tot 16.00 uur in de Binnentuin op Camping Costa del Brink.
Bij slecht weer zingt het koor in de Brink.

Dinsdag 8 juli

BINGO.

Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.

Met leuke prijsjes.



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 24 juli

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.

VAKANTIE

GEEN BRIEFJE EN/OF ANSICHTKAART

OVER HOE LEUK IK HET HIER HEB.

JE ZIET HET WEL OP INSTAGRAM

OF JE LEEST HET OP WHATSAPP.

IK BLIJF DE HELE DAG ONLINE

OM UPDATES TE KUNNEN GEVEN.

IK BEN MIJLENVER VAN HUIS

MAAR NOG NOOIT ZO THUIS GEBLEVEN.



Inrichting van buurtpleinen en buurtkamers

De cliëntenraad heeft zich de afgelopen twee maanden vooral beziggehouden met de inrichting van de buurtpleinen en buurtkamers in de Ronde Vleugel. Medewerkers van de Posten hebben ons uitgebreid geïnformeerd over de inrichting van deze ruimtes. Wij hebben stoelen getest of ze lekker zitten en of je er gemakkelijk uit kunt komen. Eén van de geteste stoelen kreeg een onvoldoende en komt er dus niet. Een goede verlichting is voor het welzijn van alle mensen belangrijk, maar zeker voor ouderen, omdat deze van invloed is op het dag-nachtritme. De verlichting die er komt reageert op de lichtsterkte van buiten. Komt er veel daglicht binnen, dan dempt de verlichting binnen en ook omgekeerd. Wij zijn het ook eens met de keuze voor vloeren met een rustige uitstraling. Wij hebben voorbeelden gezien van de inrichting van de buurtpleinen en -kamers. Als het in de praktijk ook zo uitvalt, dan worden het hele gezellige en huiselijke ruimtes. De wet die cliëntenrechten regelt zegt dat een cliëntenraad moet instemmen met de inrichting van ruimtes waar bewoners verblijven. Deze instemming hebben we in april gegeven.



Buurtplein en buurtkamer

Veranderingen in de cliëntenraad

Helaas stopt Brigitta de Gier als lid van de cliëntenraad, omdat ze dit niet meer kan combineren met haar privéleven. Brigitta, dank voor je inzet. We hebben ook een nieuw lid erbij: Herma Scholten. Zij stelt zich hiernaast aan u voor. De cliëntenraad wenst u een mooie zomer toe.

Namens de cliëntenraad,
Ria Lohuis

Even voorstellen...

Goedendag, ik ben Herma Scholten, vanaf half april 2025 lid van de Cliëntenraad van de Posten. Ik ben 69 jaar, getrouwd en moeder van 2 zoons en 2 schoondochters. Ik heb rechten en sociologie gestudeerd. Vanaf 1979 tot 2022 heb ik gewerkt voor de lagere overheid, waarvan bijna 33 jaar bij de gemeente Enschede.

Daar heb ik met name op het gebied van zorg, welzijn en werkgelegenheid projecten uitgevoerd. In die tijd heb ik ook veel samengewerkt met de zorginstellingen in deze stad, waaronder de Posten. Ook mijn (inmiddels overleden) moeder heeft met veel plezier gebruik gemaakt van de diensten van de Posten in Boekelo.

De Posten heb ik leren kennen als een prettige organisatie, die niet alleen oog heeft voor de bewoners van de Posten, maar die ook aandacht heeft voor de bewoners van de wijk.

We worden met zijn allen steeds maar ouder en het is het noodzakelijk dat we daar zo plezierig mogelijk toe in staat worden gesteld. Nu ik met pensioen ben wil ik een deel van mijn beschikbare vrije tijd inzetten om bij te dragen aan zo'n mooie oude dag. Als lid van de Cliëntenraad kan ik mijn kennis en ervaring hierbij gebruiken.

Bij de Posten zijn belangrijke ontwikkelingen gaande zoals de nieuwbouw. De bewoners moeten er naar tevredenheid kunnen wonen, met de daarbij behorende zorg. Ook de toenemende personeelstekorten vragen aandacht. Voorzieningen van de Posten moeten ook ten dienste staan van de wijkbewoners, die daardoor langer zelfstandig kunnen blijven wonen. Het is belangrijk dat de stem van bewoners goed wordt gehoord en verwoord.

Ik zal regelmatig bij de Posten aanwezig zijn en een kopje koffiedrinken in de Brink. Als u vragen of opmerkingen heeft kunt u mij daarvoor altijd aanspreken.

Zorgtechnologie

Van Tech-Sceptisch naar Tech-Fan

Marijn Weers is wijkverpleegkundige en adviseur Zorgtechnologie en Innovatie. Ze kan zich goed voorstellen dat zorgtechnologie niet iedereen meteen aanspreekt. Sterker nog: ze stond er ooit zelf sceptisch tegenover.



Ze vertelt graag hoe haar mening veranderde: "In het kader van mijn opleiding zorgtechnologie deed ik onderzoek naar welke apps en tablets passend zijn voor mensen met dementie. Eigenlijk had ik mijn oordeel wel klaar: ik was helemaal geen voorstander van het gebruik van tablets in de ouderenzorg. Waarom? Ik dacht: 'Het gaat toch om het menselijke contact. Waar zijn we toch mee bezig, een tablet voor iemand met dementie... dat gaat toch niet werken?' Maar op een dag zag ik in het verpleeghuis waar ik stage liep een mevrouw die daar woonde. Zij had bezoek van haar familie.

De kleinkinderen zaten er ongeïnteresseerd en onderuitgezakt bij. Uit alles bleek dat zij mee moesten met hun ouders, maar echt geen zin hadden in dit bezoek. Toen die kinderen de tablet zagen liggen, gingen ze opeens rechtop zitten. Ze mochten er spelletjes op doen en hun oma moest lachen om de app die allerlei geluidjes produceerde. Op een gegeven moment zat de oma met haar kleinkinderen over de tablet gebogen en was er weer contact, plezier met elkaar en verbinding.

Toen dacht ik: 'Wacht even: technologie moet ik niet zien als vervanging voor menselijk contact. Het kan ook een middel zijn om dat contact juist te krijgen of weer tot stand te brengen.' Zo werd ik van tech-sceptisch een echte tech-fan!"

Bent u óf kent u iemand die (een beetje) tech-sceptisch is of was? Wij komen graag in contact. Mail naar zorgtechnologie@deposten.nl.



Vrijwilligster Dicky: "Van aandacht knapt een mens op"

Dicky Zwartbroek (68) is vrijwilligster op de revalidatieafdeling van de Posten. Iedere dinsdag en donderdag start ze om 7 uur. "Ik begin vroeg, want ik wil graag even rustig mijn gang gaan voordat de mensen komen ontbijten. Dan zorg ik dat de tafel netjes is gedekt en dat de koffie en thee klaarstaan," zegt ze.

Na het ontbijt haalt zij een föhn, borstel, krulspelden en haarlak tevoorschijn. Hoewel ze geen kappersopleiding heeft, gaat ze geroutineerd te werk. Ondertussen is er ook tijd voor een praatje. "Ik weet uit eigen ervaring dat je je beter voelt als je haar goed zit en je hebt een beetje make-up op," aldus Dicky. "Zo'n moment van aandacht doet iedereen goed, of je nu 60 of 90 bent."

In de volgende Proatpost'n leest u het hele verhaal over Dicky. Op de foto hiernaast ziet u hoe zij het kapsel van Carma Woltjer onder handen neemt,

Reisprogramma

JULI

Woensdag 9 juli Tante Sien in Vasse

Gezellig! Een bakje koffie of thee bij "Tante Sien in Vasse". Klinkt als een heerlijk rustmomentje. Is het zo'n klassieke tante met koekjes in de trommel en sterke verhalen van vroeger?

Tante Sien is na een grondige renovatie een eigentijds ingericht restaurant geworden. Zeker de moeite waard om eens te bezoeken en lekker rustig te genieten van een kopje koffie/thee met iets lekkers erbij.

Vertrek: 13.30 uur Kosten: € 22,50



Beenham in de rookoven

Dinsdag 15 juli Rondleiding kaasboerderij Heileuver Dalmsholte te Ommen

Onder begeleiding van de kaasmaker krijgen we een rondleiding door de kaasmakerij, de pekelruimte, de coating- rijpingsruimte en het pakhuis. Afsluitend is er een kaasproeverij. De rondleiding duurt ongeveer een uur.

Vertrek: 13.00 uur Kosten: € 22,50



Tante Sien in Vasse

Vrijdag 25 juli Ambachtelijke rokerij Marle

De rokerij is gevestigd in de voormalige zondagsschool aan de Hammerweg, in de volksmond bekend als het 'zondagsschooltje'. Het is een gemeentelijk monument dat is gerenoveerd en ingericht als rokerij met winkel en restaurant. We krijgen uitleg over het roken en iets uit de oven. Kom eens vrijblijvend "kieken".

In het restaurant gaan we genieten van: Roomsoep met zalm of beenhamsnippers. Broodje zalm, paling of gerookte kaas of gerookte beenham. Dit wordt smullen!

Vertrek: 11.00 uur Kosten: € 27,50



Kaasboerderij Heileuver

Reisprogramma

AUGUSTUS

Woensdag 6 augustus Erve Meinders

Via een mooie tocht komen we aan bij de zorgboerderij Erve Meinders in Tilligte. Een zorgboerderij waar de deelnemers en bewoners meewerken op de boerderij, in de manege, in 't Winkelhoes of 't Koekhoes.

Hier gaan we "makkelijk an toafel". Ontvangst in het 't Koekhoes of op het terras. Er is onbeperkt melk, jus d' orange, thee of koffie en er zijn gesorteerde broodjes met ham en kaas en een gegarneerde huzarensalade. Tevens krijgen we een rondleiding en in 't Winkelhoes kunt u handgemaakte producten en lekkernijen kopen.

Vertrek: 10.30 uur

Kosten: € 27,50



Zorgboerderij Meinders

Woensdag 27 augustus Bloemencorso Rekken

Het bloemcorso Rekken is een kleurrijk en levendig evenement dat jaarlijks vele bezoekers trekt. Een aanrader voor liefhebbers van bloemen, cultuur en gezelligheid. Bij dit dagje uit zit een lunch bij "Sfeer van Weleer" te Rekken inbegrepen. Een nostalgische ervaring in een sfeervolle omgeving. Bij mooi weer is de museumtuin een prachtige plek.

Vertrek: 10.30 uur

Kosten: € 25



Bloemencorso Rekken

Dinsdag 19 augustus Erfgoed Bossem

Bij Erfgoed Bossem bent u aan het juiste adres voor een kop koffie/thee, vaak geserveerd met iets huisgemaakt lekkers, denk aan Twentse krentenwegge, boerenappeltaart of andere seizoensgebonden zoetigheden. Hiervan gaan we natuurlijk heerlijk genieten.

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.

Bij hoge temperaturen of extreme weersomstandigheden, beslissen we of het uitstapje door kan gaan. U wordt hier dan van op de hoogte gebracht. En wordt het uitstapje verplaatst.



Woonpark
de Posten

Even terugblikken...

Vorig jaar in het voorjaar is de renovatie van de Ronde Vleugel gestart. De renovatie bevindt zich inmiddels in de afrondende fase. Een mooi moment om even terug te kijken: weet u nog hoe het was voor de verbouwing?



Dat voelt als lang geleden, toch? Ondertussen is er al heel veel gebeurd. De aanbouw staat en nu worden de buurtkamers en buurtpleinen gerealiseerd. Vanaf buiten lijkt het net alsof de aanbouw er altijd al heeft gestaan, het gebouw is één geheel. De nieuwe zonneschermen zijn al opgehangen en ook binnen knapt het al goed op! Een nieuwe mooie vloer en frisse muren. Elke dag wordt het een stukje mooier, nieuwer. Hetzelfde gebouw, maar dan met een beetje extra glans!



Wist u dat...

Onze collega André Kleinhout zich heeft ontpopt tot bouwfotograaf?

Samen met Johan Bruinsma zorgen zij ervoor dat er mooie beelden van de renovatie zijn. Zodat alle ontwikkelingen worden vastgelegd om nu en later nog eens naar te kijken!



Jeu de Boules

In de prachtige binnentuin van de Posten hebben we een Jeu de Boules baan.

Vanaf de lente tot de herfst spelen we met mooi weer elke maandag van 14.30 uur tot 16.30 uur. Als het regent komen we ook gewoon gezellig samen om een kopje koffie te drinken. We verzamelen elke maandag om 14.20 uur.

Dit jaar starten we op maandag 12 mei en hebben we nog een aantal lege plekjes vrij! Kom gerust een keertje kijken of vrijblijvend meedoen om te kijken of Jeu de Boules wat voor u is! Vrijwilligers Jaap en Marlies begeleiden het spel en zien u heel graag komen op 12 mei.

Wilt u lid worden dan vragen we een bijdrage van 8 euro per maand voor de koffie en materialen. Voor bewoners van de Posten is deelname gratis. Daarvoor mag u zich aanmeldingen bij het Adviespunt van de Posten. Dit kan elke maandag t/m vrijdag tussen 10.00 en 12.00 uur.



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



De kunstschildergroep

Sinds november vorig jaar komt de kunstschildersgroep van de Posten iedere donderdagmorgen bij elkaar in de Brink. Onder het genot van een kopje koffie of thee en heel veel gezelligheid worden er mooie en kleurrijke schilderijtjes gemaakt.

Wij, schilders en vrijwilligers, kijken er elke keer naar uit om elkaar weer te ontmoeten. Als het u leuk lijkt, of u twijfelt of het wel wat voor u is, kom dan gerust eens even langs, om te ervaren hoe fijn het is om in een gezellige sfeer creatief bezig te zijn.

We komen elke donderdag samen van 10.00 uur tot 11.30 uur. De deelname voor bewoners van de Posten is gratis, voor anderen zijn de kosten € 14,00 per maand. Dit is inclusief alle materialen, zoals doeken, verf en kwasten en natuurlijk een kopje koffie of thee.

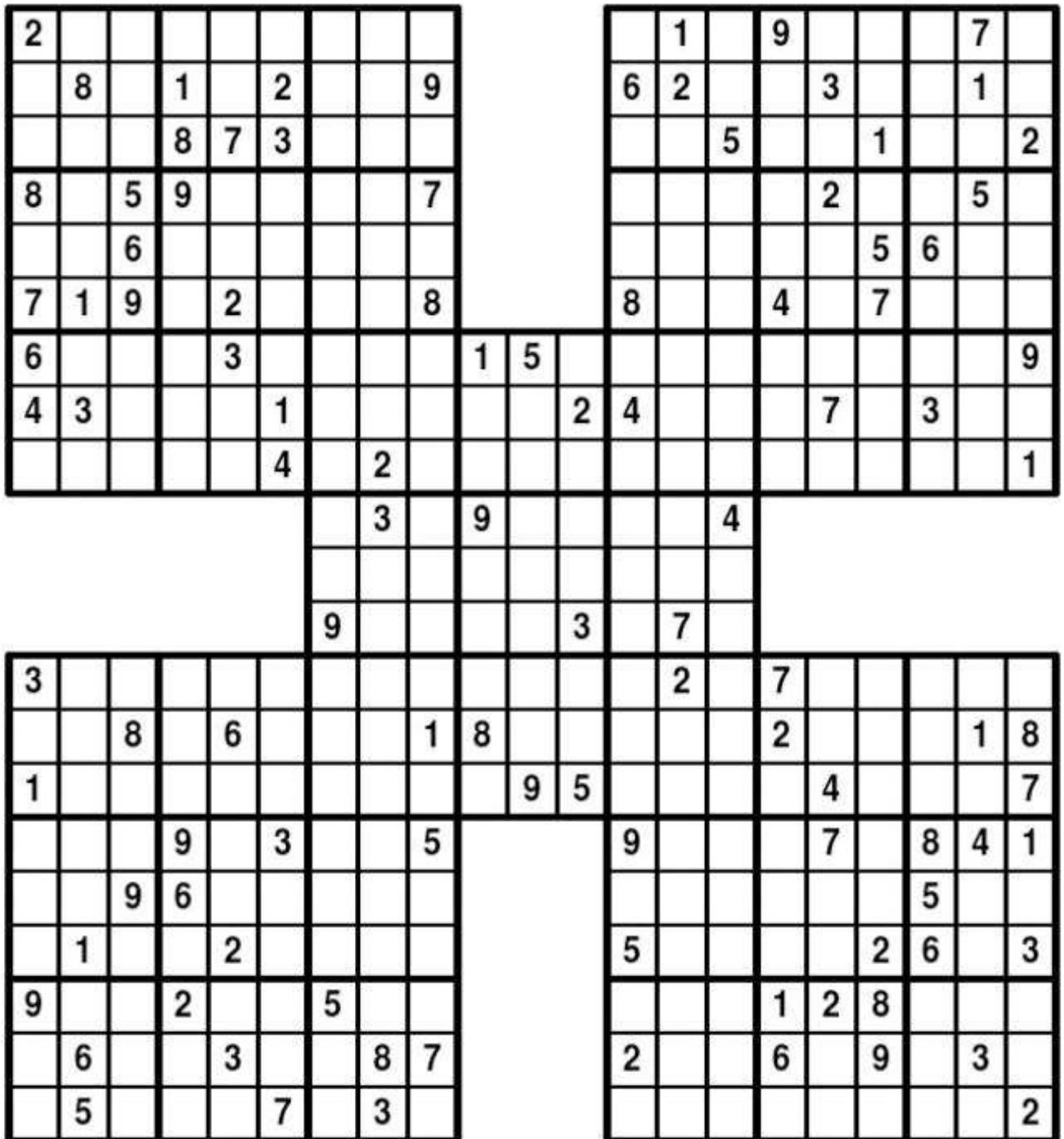
Voor informatie kunt u contact opnemen met Ramona Reinshagen-Wendels. E-mail: rwendels@deposten.nl of tel: 0651678560

We zien u graag op donderdagochtend in de Brink.



Kunstschildergroep

SAMURAI SUDOKU



Pinksteren

Een jaarlijkse traditie binnen de Posten. Op eerste Pinksterdag (zondag 8 juni) eten we asperges! Net als met Kerst en Pasen is de maaltijd met Pinksteren in dinervorm.

Wat serveren we? We starten met een heldere kippensoep. Het hoofdgerecht bestaat uit zalm uit de oven, goudgele asperges met hollandaisesaus, gekookt ei en romige aardappelpuree. Als nagerecht serveren wij een Pinksterdessert.



Tijd: 13.00 uur.

NB: Tijdens Pinksteren vervallen de overige eetmomenten in de Brink.

Op de afdelingen wordt de warme maaltijd volgens reguliere tijden bezorgd.

Prijs Pinkstermenu (driegangenmenu, drankje en een sfeervol gedekte tafel): € 28,50 voor familie en gasten van buiten de Posten (incl. inwonende huurders en thuiszorgklanten).

U dient zich **aan te melden voor het Pinkstermenu**. Informeer bij de medewerkers van de Brink of er nog plaatsen beschikbaar zijn.

Normaal zijn honden welkom in de Brink, echter tijdens een diner vinden we dat minder gepast. Houdt u hier rekening mee? Dit geldt uiteraard niet voor hulphonden.

Zomerstamppot

Denkt u bij stamppot ook aan koude dagen en zware kost? Past dit wel bij de zomer? We vragen het de kok.

"Stamppot is een veelzijdig eenpansgerecht. Ook lekker en gezond in de zomer. Het grote verschil zijn de groenten die erin verwerkt worden. Naast snijbonen en aardappelen zorgt de witlof, in deze zomerstamppot, voor het bittertje. Paprikablokjes, ijsbergsla en de crème fraîche voor de frisheid. Met een druppel honing om het iets zoet te maken. Tomatenblokjes voor de kleur en natuurlijk mogen de spekjes niet ontbreken. Meer dan de moeite waard om deze frisse zomerstamppot te proeven!"

Datum: zaterdag 14 juni.

Tijd: Tussen 12.00 uur en 13.00 uur en 17.00 en 18.30 uur.

Prijs: € 8,80 voor familie en gasten van buiten de Posten (incl. inwonende huurders en thuiszorgklanten).



Onze zomertopper: een heerlijke vruchtencoupe

Prijs: € 4,90. Ook verkrijgbaar: een bakje roomijs, Cornetto of Raket ijsje.



Krijssende gierzwaluwen en kikkerconcerten

De dagen zijn nu erg lang en 's nachts wordt het bij een onbewolkte hemel niet echt donker. Vrijwel alle in ons land broedende vogels hebben nu jongen. Overal scharrelen dan ook jonge vogels rond. Boven de huizen jagen krijssende, jonge gierzwaluwen 's avonds op muggen.

De bloei van margrietten, klaprozen, herik, koolzaad, vogelwikke, walstro, rolklaver en veel andere planten zorgt voor bonte bermen, dijken en overhoekjes. We ruiken de zoete geur van eerst gewone vlier en daarna ook hondsroos en egelantier. Deze overvloed aan bloeiende en geurende planten trekt veel insecten, vooral zweefvliegen, bijen, hommels en vlinders. Ook op de bloeiende bramen en de eerste bloeiende distels wemelt het van de insecten. Naast zweefvliegen, hommels en bijen komen er ook nogal wat dagvlinders af. In juni zijn dat vooral verschillende zandoogjes, argusvlinders, hooibeestjes, icarusblauwtjes, vuurvlindertjes en witjes.



Grote waterranonkel



Gierzwaluw

In de sloot ziet het wateroppervlak soms wit van de waterranonkels. Op andere plaatsen steken de bloeistengels van de waterviolier boven het water uit of zetten de bloeiende gele lissen de grauwe waterkant in kleur. De kikkervisjes van de bruine kikker hebben al achterpoten. De groene kikker, die in mei/juni paart en eieren afzet, kwaakt nog avond aan avond zijn 'kikkerconcert'. Op de plassen zwemmen waterhoentjes, meerkoeten en futen, vaak al met jongen. De karekiet gaat pas nestelen zodra het riet hoog genoeg is.



Wat zegt de Twentse Almanak over het weer in juni:

- 1-4 Licht wisselvallig, naast zon af en toe een bui, normale temperatuur
- 5-8 Droog en vrij zonnig zomerweer, later maxima rond 25 °C
- 9-13 Aanhoudend warm zomerweer, af en toe een bui
- 14-17 Enkele regen- en onweersbuien gevolgd door afkoeling
- 18-22 Wolkenvelden met af en toe regen, koel met maxima rond 15 °C
- 23-26 Onstabiel warm zomerweer, temperaturen rond 25 °C
- 27-30 Aangenaam zomerweer met maxima van 20 à 25 °C

Veel vlinders en zich verzamelende kieviten

Zo rond Sint-Jan (24 juni) heeft de zich uitbundig ontwikkelende natuur een hoogtepunt bereikt. Daarna volgt een periode met een zekere rust. Veel vogels zijn bezig met het grootbrengen van hun jongen en de vogelzang wordt duidelijk minder. Veel bloemen die in het voorjaar geur en fleur gaven aan de natuur zijn inmiddels uitgebloeid en de warmte van de zomer helpt de vruchten rijpen. Zomerbloeiërs als Sint-Janskruid, teunisbloem, zandkool, Jacobskruiskruid en boerenwormkruid kleuren hele bermen geel!



Klein geaderd witje

In de eerste helft van juli staat de budleia of vlinderstruik in bloei. Een struik die zijn naam met recht draagt; het is één van de grootste vlindertrekkers in tuin en park! Op mooie dagen kunnen we verschillende dagvlinders op deze struik verwachten, zoals atalanta, dagpauwoog, kleine vos, groot koolwitje en klein geaderd witje, maar ook boomblauwtje, citroenvlinder, hooibeestje, argusvlinder en bruin zandoogje. De bloeiende kamperfoelie verspreidt vooral 's avonds een heerlijke geur waar dan ook veel nachtvlinders op afkomen, waaronder de prachtige pijlstaartvlinders. Tot de nachtvlinders die 's avonds door de openstaande ramen ons huis komen binnen vliegen behoren de vliervlinder, de kleine en grote zomervlinder, de lieveling en het rode en blauwe weeskind. De laatste soorten danken hun naam aan de opvallend roodzwart of blauw-zwart gekleurde achtervleugels die qua kleur overeenkomen met de kleuren van de uniformen die vroeger in weeshuizen werden afgedragen.

NATUUR IN JULI



Vlinderstruik

In de vogelwereld is het nu nog rustiger en stiller dan in juni. Voor de meeste vogels loopt de broedtijd ten einde. Sommige vogels, zoals de geelgors, grasmus en de roodstaart zullen nog enige tijd blijven zingen. Turkse tortel, winterkoning en ook zwaluwen beginnen vaak ook nog aan een nieuw nest met eieren. Er is een overvloed aan voedsel voor de opgroeiende jongen. Ook in het binnenland kondigt het begin van de herfsttrek zich al aan. In de weilanden zien we steeds meer groepen kieviten. Zij zijn uit het noorden naar onze streken getrokken en wachten hier het invallen van de winter af.

Wat zegt de Twentse Almanak over het weer in juli:

- | | |
|-------|---|
| 1-4 | Normale temperaturen, maar wisselvallig met buien |
| 5-8 | Wolkenvelden, af en toe een bui en koel, onder 20 °C |
| 9-12 | Aangenaam warm zomerweer, droog en maxima van 20 tot 25 °C |
| 13-17 | Licht wisselvallig Hollands weer, naast zon af en toe een bui |
| 18-23 | Warm en vrijwel droog zomerweer, maxima rond 25 °C |
| 24-27 | Wisselvallig met enkele buien en temperaturen rond 20 °C |
| 28-31 | Droog, zonnig en geleidelijk weer warmer tot 25 °C |



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: 0634888160
mail: info@jhsupport.nl
www.jhsupport.nl

BROOKHUIS

'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

**Meer dan
de uitvaart
alleen.**

☎ 053 - 432 19 55

24 UUR PER DAG BEREIKBAAR

www.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!