

PROATPOST'N



Augustus / September 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

Achter iedere voordeur gaan verhalen schuil. Verhalen van vreugde en verdriet, van gezelligheid en eenzame momenten. Verhalen die verteld mogen worden, soms tot vervelens toe. Maar ook verhalen die geheim blijven en achter de voordeur worden weggestopt.

Wie vaker is verhuisd, kent dat gevoel wel: je sluit een hoofdstuk af. Sommige herinneringen neem je mee, om later nog eens in terug te bladeren. Andere vergeet je en blijven voorgoed achter als je die oude voordeur voor het laatst op slot doet. Met het openen van je nieuwe voordeur begint weer een nieuw hoofdstuk.

De voordeuren op de foto van de voorpagina symboliseren de diversiteit van de Posten: iedere bewoner brengt eigen herinneringen en verhalen mee. Samen vormen ze een gemeenschap en een thuis. Een plek waar al die mensen met hun unieke verhalen hun voordeuren openen om elkaar te ontmoeten en nieuwe verbindingen te leggen.

PROATPOST'N



Voorwoord

In iedere Proatpost'n komt er een medewerker van de Posten aan het woord. Vandaag spreken we Bas Lammers, die sinds maart 2024 als leidinggevende facilitair bij de Posten werkt. Na ruim een jaar voelt hij zich helemaal thuis in de Posten en als een vis in het water als leidinggevende van de facilitaire teams. Een team dat Bas omschrijft als "de stille kracht van de Posten, de Noaberbrink, het Lindenhof en Erve Leppink".

De facilitaire teams waar Bas leiding aan geeft zijn: de Receptie, het team Services, het Hulpmiddelenbeheer, het Magazijn, de Technische Dienst en de Linnendienst. Ook een aantal vaste vrijwilligers zijn onderdeel van deze teams. Bas vertelt: "De verschillende facilitaire teams vormen een rode draad door de Posten. Zo zorgen zij voor schone kleding van de bewoners en regelen ze dat het gebouw van binnen en buiten schoon is. Ook zijn ze verantwoordelijk voor het onderhoud van gebouwen en techniek en voor de tijdige levering van producten en middelen aan de verschillende teams en locaties. Het beantwoorden van de telefoon en het ontvangen van bezoek hoort ook bij de facilitaire dienst. En dit is nog maar een kleine greep uit de vele taken die belegd zijn bij deze facilitaire teams."

Bas is van mening dat iedereen binnen de Posten even waardevol is. Of je nu manager bent, of werkt in de zorg, het welzijn of de facilitaire dienst: iedereen draagt bij aan hetzelfde gezamenlijke doel. Dat zijn de bewoners en klanten van de Posten. Toch verdient het facilitaire team volgens Bas af en toe wat extra erkenning. Hij zegt: "Veel van hun werkzaamheden gebeuren achter de schermen en zijn niet altijd direct voor iedereen zichtbaar. Maar als dit werk niet wordt gedaan, hebben we meteen een uitdaging. De facilitaire professionals werken als het ware in de schaduw van zorg en welzijn. Zij zijn van nature ondersteunend, service-gericht en bescheiden. Toch is het juist mede dankzij hen dat het werk van de zorg- en welzijnsprofessionals tot zijn recht komt. Petje af voor deze toppers!"

Inhoud

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

Redactie: Stella, Lilian, Jacqueline

Redactieadres:
proat@deposten.nl

Kopij voor de volgende editie graag uiterlijk vrijdag 1 augustus aanleveren bij de redactie.

Actualiteiten

Boekje "Mijn leven in afbeelding"

Huiskamer Twickel heeft samen met de bewoners "Mijn leven in afbeelding" boekjes gemaakt. De bewoners hebben hiervoor actief gezocht naar afbeeldingen die verwijzen naar hun leven, behoeftes, hobby's en voorkeur voor eten etc. De boekjes zijn bedoeld als "warme overdracht". Door een boekje samen met de bewoner door te bladeren ontstaan er mooie gesprekken.

De boekjes geven in een korte tijd veel informatie over passies en dingen waar een bewoner echt blij van wordt. Tevens kunnen deze boekjes een handvat zijn voor alle collega's en vrijwilligers om een gesprek aan te gaan en in een korte tijd een bewoner wat beter te leren kennen.



Camping Costa del Brink

Wat een fantastische week was Camping Costa del Brink 2025! Versieringen, een pianoconcert van buurjongen Immanuel, een gezellige bingo en inspirerende moestuinbakken vormden het begin van deze bruisende week. Ondanks de hitte genoten de campingbezoekers van een verwenochtend met kapper Sandra en het Fit & Mooi team, een spetterende Bonte avond met karaoke en een smakelijke BBQ. De afsluiting met volkszanger Juan Richard zorgde voor een lach en een traan.

Dankzij de inzet van enthousiaste collega's, vrijwilligers en buurtgenoten was de camping een groot succes. Wij kijken nu al uit naar volgend jaar!



Vrijwilligster Dicky: "Van aandacht knapt een mens op"

In de huiskamer van de afdeling Geriatrische Revalidatie Zorg (GRZ) in de Posten hangt een poster met de tekst "Alles is revalidatie". Voor de bewoners betekent dit dat ze zoveel mogelijk zelf moeten doen, omdat ze dat thuis ook weer moeten. Vrijwilligster Dicky Zwartbroek (68) begrijpt hoe belangrijk dit is, maar vindt dat een beetje extra aandacht ook wonderen kan doen. De blijde gezichten en complimenten van de bewoners bewijzen dat zij gelijk heeft.

Als je haar goed zit, voel je je beter

Dicky, moeder van drie volwassen kinderen en oma van vier kleinkinderen, werkte 30 jaar als management assistente in een hypotheekbedrijf. Toen ze drie jaar geleden met pensioen ging, besloot ze vrijwilligerswerk te gaan doen bij de Posten. Ze vertelt dat ze de Posten kende, omdat haar schoonouders en tante er hebben gewoond: "De sfeer sprak me aan en ik wist wel wat ik wilde gaan doen: extra aandacht geven aan uiterlijke verzorging. Want ik weet uit eigen ervaring dat je je beter voelt als je haar goed zit en je ziet er verzorgd uit met een beetje make-up."

Eierbakdag

Op dinsdag en donderdag is Dicky al om 7 uur 's morgens present. "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. "Dinsdag is het eierbakdag. Dan bak ik een eitje voor wie dat lekker vindt. Soms bak ik er wel 14! Op donderdag neem ik vers fruit mee en krijgt iedereen yoghurt met stukjes banaan, appel, sinaasappel, druiven en honing. Heerlijk vinden ze dat!"

Een stukje aandacht en ontspanning

Als de ontbijtboel is opgeruimd, gaat Dicky langs de kamers om koffie of thee te brengen bij mensen die dit niet zelf kunnen halen in de huiskamer. Ze vraagt dan meteen bij wie ze iets aan het haar kan doen. Ze heeft geen kappersopleiding, maar werkt geroutineerd met een borstel, föhn of krulspelden. Ondertussen is er alle tijd voor een praatje, over koetjes en kalfjes, maar soms ook over levensvragen. Dicky merkt dat niet alleen de kapsels, maar ook de mensen ervan opknappen: "Zo'n moment van aandacht doet iedereen goed, of je nu 60 of 90 bent. Als ze daarna in de spiegel kijken,



zeggen ze vaak: 'Nu voel ik me weer een beetje mens!' Ik geniet ervan als ik daar voor kan zorgen. Dit vrijwilligerswerk geeft me heel veel voldoening." "Natuurlijk, het is nuttig, zeker nu er zoveel tekorten zijn in de zorg. Maar ik doe het in de eerste plaats voor de mensen, om hen dat stukje aandacht en ontspanning te geven."

Iedere dag een beetje mooier

Dicky hoopt dit vrijwilligerswerk nog lang te kunnen doen. "Het zou fantastisch zijn als er iedere dag vrijwilligers actief zijn op deze afdeling. Niet alleen door de week, maar juist ook in het weekend. Want ik hoor vaak dat het dan zo stil en saai is. Als we met een vast groepje vrijwilligers de taken verdelen, kunnen we iedere dag een beetje mooier maken voor de mensen die hier revalideren." besluit Dicky.

Op de agenda

AUGUSTUS

Dinsdag 5 augustus

Kledingverkoop door Lanco Mode.
Lanco Mode houdt een grote uitverkoop.
Van 9.30 tot 12.00 uur in de Brink.

Dinsdag 12 augustus

BINGO!
Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.



Dinsdag 19 augustus

Radio de Posthoorn met een gezellige muziekmiddag met elke keer een ander thema.
Het thema van vandaag is: Vakantie!
Deze middag wordt verzorgd door Rieta en Hans.

Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.
U komt toch ook?

Donderdag 21 augustus

Kledingverkoop door H en A mode.
Van 10.00 tot 11.30 uur in en rond de Brink.



VAKANTIE

GROTE DRUKTE, OOK WAT STRESS

VAKANTIE, 'T PAST NU HET BEST

VER WEG WILLEN GAAN

OOIT....NAAR DE MAAN

EERST NAAR AFRIKA

OF MISSCHIEN ALASKA

MILIEU BETAALT DE PRIJS

ALS "IK" MAAR REIS

NAAR EXOTISCHE GROND

WAAR GEEN VRIEND NOG STOND

VOOR DE MENS MOET ALLES WIJKEN

EN NIET ALLEEN VOOR RIJKEN

NU GENIETEN, DAT IS FIJN

HOE ZAL DE TOEKOMST

VOOR KIND'REN ZIJN?

GEDICHT: DHR W.J. VOS (BEWONER)

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

SEPTEMBER

Zaterdag 6 september

Dansgroep de Kreckel met een dansgroep uit Spanje. Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.
U komt toch ook?

Dinsdag 9 september

BINGO!

Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.
Met leuke prijsjes.

Maandag 15 september

Kledingverkoop door Ruben Janssen Mode.
Van 14.00 tot 16.30 uur in en rond de Brink.

Dinsdag 16 september

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.

Donderdag 25 september

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



Aveleijn

Vakantie

Aveleijn heeft vakantie van 25 juli tm 15 augustus.
Vanaf maandag 18 augustus zijn we weer aanwezig.

Rolstoelen wassen

Vanaf dinsdag 19 augustus bent u weer van harte welkom voor het wassen en/of poetsen van uw rolstoel of rollator. De medewerkers van Aveleijn staan elke dinsdag van 10.00 -11.00 uur bij de Brink voor u klaar.

Zelfredzaamheid en samenredzaamheid

"Ze leefden nog lang en gelukkig." U kent deze zin vast wel; veel sprookjes eindigen ermee. Velen onder ons hopen ook op deze manier oud te worden. We leven gemiddeld lang dankzij onze welvaart en verzorgingsstaat. Ook kunnen veel ouderen terugkijken op een gelukkig leven. Dat 'lang en gelukkig' willen we behouden. Maar hoe, nu de verzorgingsstaat niet meer haalbaar is? Er zijn steeds meer ouderen en te weinig jongeren/zorgmedewerkers om op de oude voet door te gaan.

Nooit te oud om te helpen

Niet alleen Nederland vergrijst, veel landen hebben er al mee te maken. Italië spant hierin wel de kroon. In Genua krijgen mensen zodra ze tachtig zijn, een brief met daarin de vraag of ze tijd hebben om andere ouderen te komen helpen, onder het motto: Je bent nooit te oud om te helpen. Bovendien voorkomt het eenzaamheid. Bij de vrijwilligers en bij de mensen die ze helpen.

Schijf van Vijf

Ook in ons land is deze ontwikkeling gaande. Iedereen zorgt zolang mogelijk voor zichzelf, eventueel met hulpmiddelen. Dit wordt zelfredzaamheid genoemd. Van partners, familie, buurtbewoners en vrijwilligers wordt verwacht dat zij een steentje bijdragen aan gezondheid en welzijn (gelukkig leven) van hun dierbaren/naasten. Dit wordt samenredzaamheid genoemd. En als het echt nodig is, dan is er (gelukkig) de professionele zorg. Dit is in het kort de bedoeling van de Schijf van Vijf.

De Posten is al een heel eind op het pad van de Schijf van Vijf. Medewerkers en vrijwilligers worden geschoold in deze werkwijze. Nieuwe bewoners en klanten krijgen uitleg hierover en medewerkers inventariseren bij bewoners, klanten en hun netwerk wat er mogelijk is aan zelfredzaamheid en samenredzaamheid.

Hoe kijkt de cliëntenraad naar deze ontwikkeling?

De cliëntenraad wordt in deze ontwikkeling meegenomen. Wij staan achter deze ontwikkeling, maar begrijpen ook dat het voor veel mensen een grote omslag is. Met de zelfredzaamheid zal het wel meevallen, maar een beroep doen op je netwerk is een grote stap. Niet iedereen heeft kinderen en familie en als die er wel zijn, wonen ze misschien (te) ver weg of hebben ze zelf zorgtaken voor kleine kinderen en een drukke baan. Of er is sprake van een slechte relatie met familie. En dan ben je als bewoner of klant wel afhankelijk van de zorgprofessionals. Die zorg is er nu nog, maar hoe gaat het in de toekomst?



Deel uw ervaringen!

De cliëntenraad houdt de komende tijd de uitvoering van de Schijf van Vijf nauwlettend in de gaten. Daarom vragen wij aan bewoners, klanten en hun naasten/familie om ervaringen met het uitvoeren van de Schijf van Vijf met de cliëntenraad te delen, zowel leuke en positieve ervaringen als ook verbeterpunten. Alleen samen kunnen we bijdragen aan 'een lang en gelukkig leven'. Uw reacties kunt u mailen naar clientenraad@deposten.nl of bellen naar het algemeen nummer van de Posten: 053-4753753.

Namens de cliëntenraad,
Ria Lohuis



Woonpark
de Posten

De Ronde Vleugel is klaar, wat weet u?

Er is de afgelopen periode hard gewerkt en met resultaat. De renovatie van De Ronde Vleugel is afgerond. We zijn benieuwd naar wat u ervan weet. Daarom hebben we een kleine quiz over de renovatie voor u.

- Welke collega heeft zich ontpopt tot bouwfotoograaf?
- Wat ziet u op onderstaande foto?
Een buurtplein of een buurtkamer?



- Welke kleuren hebben de verdiepingen?
 - o Begane grond:
 - o Eerste verdieping:
 - o Tweede verdieping:
 - o Derde verdieping:
- Op welke drie welzijnthema's zijn de verdiepingen gebaseerd?

De antwoorden vindt u ondersteboven onderaan de pagina.

Feestelijke opening de Ronde Vleugel

Nu het stof is gaan liggen, het weer stil is en de werkmannen weg zijn is het tijd om de opening gezamenlijk te vieren en dat doen we graag met u.

U bent van harte uitgenodigd om de feestelijke opening van de Ronde Vleugel met ons te vieren op **woensdag 17 september vanaf 14:15 uur**. Er is een optreden van Double2 en we onthullen de nieuwe naam van het gebouw. Zien we u dan?

Mooie plaatjes

Om af te sluiten nog een paar mooie beelden van de renovatie.



Antwoorden:
1. André Kleinhout
2. Buurtplein
3. Rozemarijn (Groen) | Sunbeam (Geel) | Cotta Love (Terracotta) | Mild Plum (Rozebruinilla)
4. Groen | Kunst en Cultuur | Bewegen

Reisprogramma

SEPTEMBER

Uitstapjes in de maanden september en oktober (onder voorbehoud)

De ideeën voor **de uitstapjes** en de bijbehorende data voor de maanden **september en oktober zijn helaas ivm de vakantieperiode nog niet helemaal definitief**. Op de flyer die te zijner tijd in de brievenbus komt staat uiteraard alle informatie die u nodig heeft.

Wellicht zit er voor u weer een leuk uitstapje bij!

Huifkartocht door het Smallenbroek

Ontdek de natuur op een ontspannen manier tijdens een huifkartocht. Rust, ruimte en mooie uitzichten maken dit een bijzondere ervaring. Een huifkartocht door het Smallenbroek en koffie/ thee bij onze stop bij stalhouderij Schouwink. U kunt als u dat wilt een kijkje nemen in de stallen en bij de paarden/koetsen.

Er kunnen max 3 gewone rolstoelen mee, bij veel animo gaan we een extra datum plannen. Wederom om een gezellig uitje.

Vertrek: 14.00 uur Kosten: € 27,50



Huifkartocht

Reisbureau de Posten
Efkes d'r Oet



WILD bijzonder vissen in Reutum

Vis eten bij WILD in Reutum

Gezellige rondrit door de omgeving, tussendoor gaan we lekker lunchen in Reutum bij "WILD bijzonder vissen". Er is keuze uit een aantal verschillende broodjes, kibbeling en flammkuchen. Dat wordt lekker smullen dus!

Vertrek: 11.00 uur Kosten: € 27,50

Restaurant Fraans Marie in Albergen

We maken een ontspannen ritje door het mooie landschap en pauzeren halverwege voor een kop koffie en een stukje vers gebak bij restaurant Fraans Marie in Albergen.

Even opladen met een prachtig uitzicht erbij.

Vertrek: 13.30 uur Kosten: € 22,50



Fraans Marie in Albergen

Reisprogramma

OKTOBER

Lunchen bij ROC van Twente Almelo

Proef verrassende gerechten en geniet van de warme sfeer bij het restaurant van ROC van Twente in Almelo. Perfect voor een smakvolle lunch, dit alles wordt georganiseerd door studenten in opleiding.

Vertrek: 11.00 uur Kosten: € 27,50



Koffie en gebak bij Manege De Ankerhal

Mooie rondrit door onze omgeving, genieten van de natuur en de schitterende plekjes die we hebben. Trakteren we ons zelf op een heerlijke pauze met verse koffie en huisgemaakt gebak in de gezellige manege, omgeven door rust en groen.

Wellicht kunnen we nog een glimp opvangen van de paarden bij de manege.

Vertrek: nog in overleg Kosten: € 22,50



Paviljoen Lutterzand in De Lutte

Door de natuur

Dat klinkt als een heerlijke middag...een mooie rit door de natuur en dan even pauzeren met een kop koffie of thee bij Paviljoen Lutterzand in de Lutte. En zoals u van ons gewend bent met iets lekkers erbij.

Dat is echt genieten, ga gezellig met ons mee.

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.
- **Let op: 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.

Zorgtechnologie

Digitale treinrit

Een thuiszorgklant beleefde onlangs een bijzonder uitje. Met haar zoon maakte zij een digitale treinrit met behulp van de Compaan. Dit is een tablet die speciaal is ontworpen voor ouderen. We vroegen hem hoe dit uitje tot stand kwam en of het een succes was.

Hoe kwam je op het idee om je moeder een digitale treinrit te geven?

Nou, mijn moeder krijgt thuiszorg en ze gebruikt de Compaan al voor beeldzorg. Op een zonnige lentedag in april belde ik 's morgens mijn moeder. Ze vroeg: 'Zie ik je nog vandaag?' Helaas kon dat die dag niet, omdat we niet bij elkaar in de buurt wonen en ik moest werken. Toen bedacht ik ineens iets leuks en vroeg: 'Mam, heb je zin om vandaag mee te gaan naar mijn werk?'

Hoe reageerde je moeder daarop?

Mama was eerst een beetje verbaasd en vroeg: 'Hoe dan? Je kunt mij toch niet ophalen?' Ik stelde haar gerust en zei: 'Zorg maar dat je om 13.00 uur aan de keukentafel bij de Compaan zit. Dan heb ik een verrassing voor je.'

Wat gebeurde er?

Om 13.00 uur belde ik via de Compaan en liet haar via beeldbellen mijn werkplek zien. Ik werk als machinist bij de NS, dus ik liet haar de trein en het station zien. Vervolgens zette ik mijn telefoon voor het raam van de trein, zodat mama via de Compaan mee kon rijden.

Hoe vond je moeder de treinrit?

Ze vond het geweldig! Ze heeft ontzettend genoten van de treinrit van Deventer naar Amersfoort, allemaal vanaf haar eigen keukentafel. Het was voor haar een digitaal moeder-zoon uitje. Ze vond het prachtig om op deze manier toch een beetje bij me te zijn en de wereld buiten haar huis weer te kunnen zien.

Wat vind je van het gebruik van technologie zoals de Compaan?

Ik vind het fantastisch. Deze digitale technologie opent de wereld voor mensen die veel thuis zitten. Het geeft ouderen de mogelijkheid om toch verbonden te blijven met hun familie en om dingen te ervaren die ze anders zouden moeten missen. Voor mijn moeder maakte dit uitje de wereld weer een beetje groter. Het was voor ons allebei een heel bijzondere ervaring.

Kent u óf bent u iemand voor wie technologie de wereld weer opende? En wilt u dat verhaal vertellen? Laat het ons weten en mail naar zorgtechnologie@deposten.nl.



Twents Heukske





Trek in een lekker en gezond tussendoortje?

Maak in de Brink eens kennis met onze yoghurt-tap van de Boermarke.

U kunt hier een bakje heerlijke romige hangop tappen. Voor een beetje extra smaak vindt u naast de tap cruesli, honing, aardbeiensaus en kokosnippers.

Prijs: €1,40 per bakje



Cadeau tip

Verras u dierbare een keer met onze waardebon, te besteden in de Brink. Deze bon kunt op twee manieren invulling geven. U kunt er een bedrag op zetten, maar ook een consumptie, zoals een broodje kroket of een glaasje advocaat met slagroom. Informeer naar de bon bij de medewerkers van de Brink.



Herfststoofpot

De herfst staat voor de deur. Dan wordt het tijd voor onze eigen herfststoofpot. Maar wat is eigenlijk herfststoofpot? Wij vroegen het voor u na bij de keuken.

Herfststoofpot is eigenlijk een stampot. Het recept komt van een oud-collega. Haar ouders hadden een boerderij met veel groenten op het land. Daarom gebruikten zij voor het bereiden van stampot veel verschillende groenten van het land. Met enkele aanpassingen van onze eigen koks werd de herfststoofpot geboren.

De basis is een hutspot. Daar voegen wij voor extra pit groenten aan toe, zoals spitskool, Chinese kool, prei, snijbonen en witte bonen. Uiteraard mogen wij de spekjes niet vergeten.

Wanneer: vrijdag 29 augustus Van 12.00 uur 13.00 uur en 17.00 en 18.30 uur.

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



Brinktoppers

Broodje kroket

Dagelijks verkrijgbaar tussen 12.00 en 18.15 uur.

Prijs: €3,75

Advocaatje met slagroom

Prijs: € 4,20



Overzicht van Postenclubs naar: 'Doen & Ontmoeten'

Beste klanten,

Op 1 september is de verbouwing van de Ronde Vleugel afgerond en vanaf die datum gaan we met de Postenclubs anders werken. In de Ronde Vleugel worden dan de nieuwe Buurtpleinen en Buurtkamers in gebruik genomen. Op de Buurtpleinen en Buurtkamers vinden ontmoetingen en activiteiten plaats. De Buurtpleinen en Buurtkamers zijn voor iedereen toegankelijk. Vanwege de verandering worden de activiteiten van de Postenclubs ondergebracht op de Buurtpleinen en Buurtkamers van zowel de Ronde Vleugel als de Rechte vleugel. Restaurant de Brink is (behalve het restaurant van de Posten) vanaf 1 september het Buurtplein van de Rechte Vleugel.

Hieronder vindt u een overzicht van de activiteiten in de Rechte en Ronde Vleugel per 1 september 2025. Zoals u in het overzicht kunt zien, starten de activiteiten op de beweeggang al vanaf de 2e week van augustus. De beweeggang is in de Ronde Vleugel.

Activiteit (voorheen club)	Rechte Vleugel	Ronde Vleugel	Bijzonderheden
Postenkoor	De Brink Elke dinsdag 10.00-11.30 uur	Muziekplein Elke dinsdag 10.00-11.30 uur	Het Postenkoor gaat tegelijktijd verder op Recht en Rond, de begeleiding wordt verdeeld.
Schilderen	De Brink Elke donderdag 10.00-11.30 uur		
Countrymuziek		Muziekkamer Maandag 14.30 – 15.30 uur • 8 sept • 6 oktober • 3 november	
Handwerken	Twickel Elke maandag 09.30 – 11.30 uur De Es Elke dinsdag 9.30 – 11.30 uur	Kunstkamer Elke donderdag 14.00 – 16.00 uur	



Activiteit (voorheen club)	Rechte Vleugel	Ronde Vleugel	Bijzonderheden
Klassieke muziek		Beweegkamer 2 x per maand Woensdagmiddag 14.30–16.00 uur 10 & 24 september 8 & 22 oktober 12 & 26 november 3 december	
Dobbelen	De Brink Elke woensdag 10.00-11.30 uur		
Jeu de boules	Binnentuin Mei t/m sep Elke maandag 14.30-16.00 uur	Binnentuin Mei t/m sep Elke maandag 14.30-16.00 uur	
Tai Chi		Beweeggang Elke woensdag 10.00-11.00 uur	Vanaf 13 augustus
Yoga op de stoel		Beweeggang Elke dinsdag 14.30 – 16.00 uur	Vanaf 12 augustus Geen les vanaf 26 aug t/m 16 sept i.v.m. vakantie lerares.
Koersbal		Beweeggang Elke donderdag 14.00-16.00 uur	Vanaf 14 augustus
Protestantse kerk	Komt te vervallen	Komt te vervallen	
Katholiek bijeenkomst	Invulling volgt	Invulling volgt	
Muzikale groet	8e verdieping 10.30 – 11.30 uur 17 oktober 19 december	Invulling volgt	



Wegwijzer Ronde Vleugel

Parkplein en Groenkamer: begane grond
Kunstkamer: 1^e verdieping
Muziekplein en Muziekkamer: 2^e verdieping
Beweegkamer en Beweeggang: 3^e verdieping



Trekkende vogels en rondscharrelende fazanten

In augustus weerspiegelt de natuur al de naderende kentering der seizoenen. Het is de maand van de onweersbuien en plotselinge weeromslagen. Steeds meer tot dusver nog zingende vogels, zoals winterkoning en sprinkhaanrietzanger, houden op met zingen. De vogeltrek zet steeds duidelijker in.

Het aantal bloeiende planten neemt in augustus al merkbaar af. De meeste planten, bomen en struiken dragen wel zaden en vruchten. Veel vogels, waaronder merels, lijsters en spreeuwen, doen zich tegoed aan vlierbessen en lijsterbessen. Braamstruwelen zitten barstensvol bramen en op de bloemen en vruchten komen veel insecten af, waaronder hommels, zweefvliegen, bijen, wespen en tal van vlinders.



Fazant

Waar zaden en vruchten zijn scharrelen nu ook groepjes fazanten rond. De kleurige fazanthaan stapt fier rond met zijn bruingele vrouwtjes terwijl ze rustig de bodem afzoeken naar voedsel. Dat voedsel bestaat vooral uit granen en zaden, planten en wortels, wormen, slakken en insecten en allerlei andere kleine bodemdieren. Soms houdt het koppeltje fazanten zich, gevaar vermoedend, ineens gedrukt en je ziet ze dan ook niet snel. Tot ze klapwiekend met hun vleugels en metaalachtige, rauwe kreten uitstotend ineens opvliegen om even verderop weer neer te strijken. Een enkele keer laten ze zich echt vliegend zien, meestal in een korte, lage vlucht of, tegen het vallen van de nacht, op weg naar een slaapplek in een boom of struik. Het nest van de fazant bestaat uit een goed verborgen kuilje tussen dichte begroeiing, gevoerd met wat halmen, bladeren en eigen veren. Het vrouwtje broedt iets minder dan een maand op 8-12 eieren. De hanen hebben binnen hun territorium vaak meerdere hennen met ieder één broedsel. Fazantenkuikens zijn nestvlieders die al na 10-12 dagen kunnen vliegen, maar die nog wel een paar maanden onder de hoede van moeder blijven. De fazant komt oorspronkelijk uit het gebied rond de Zwarte Zee en is hier al vanaf de Romeinse tijd tot ver in de vorige eeuw als jachtwild uitgezet in bos-, heide- en duingebieden. Nadat dit in 1993 werd verboden, zocht de fazant meer en meer landbouwgebieden op waar hij minder te vrezen had van vossen en haviken.

Wat zegt de Twentse Almanak over het weer in augustus:

- | | |
|-------|---|
| 1-4 | Warm zomerweer met regelmatig enkele buien (onweer) |
| 5-8 | Vrij warm en droog zomerweer, veel zon, temperaturen van 20 à 25 °C |
| 9-12 | Overgang naar wisselvalliger weer met normale temperaturen |
| 13-16 | Koel met regelmatig buien en weinig ruimte voor de zon |
| 17-21 | Rustig, droog en vrij zonnig zomerweer, maxima rond 20 °C |
| 22-26 | Wisselvallig met regen en/of buien, vrij koel |
| 27-31 | Droog en zonnig zomerweer met maxima van 20 tot 25 °C |

Bloeiende klimop en vissende aalscholvers

September mag dan vaak rustig nazomerweer brengen, de temperatuur daalt en de lengte van dag en nacht naderen elkaar steeds meer. Desondanks heeft deze maand vaak toch iets voorjaarsachtigs door het zachte licht en de tweede bloei van voorjaarsplanten als witte dovenetel, koekoeksbloem en dotter.

Het is nog steeds zomer, maar de herfst kondigt zich al aan met een overdaad aan zaden en vruchten en uit de grond schietende paddenstoelen. De hop en klimop komen nog in bloei. De klimopbloemen lokken veel insecten, vooral bloemvliegen, hommels en de laatste wespen. Sommige zomerbloemen bloeien tot ver in de herfst door. Een sprekend voorbeeld hiervan is de kamperfoelie; in september kunnen aan één struik knoppen, bloemen, onrijpe groene en rijpe rode bessen zitten.



Aalscholver

Aalscholvers broeden in groepen in 'kolonies' langs onze grote rivieren en plassen meer westwaarts in ons land. Zodra het broedseizoen van deze opvallende, grote en donkere vogels voorbij is, zwerven ze uit en zien we ze ook wat vaker langs opgestuwde beken, rivieren en plassen in Oost-Nederland. Soms vliegen ze in langgerekte, lijn- of V-vormige formaties over, maar in onze streken gaat het vaker om kleinere aantallen. Aalscholvers zijn echte vissers. Zwemmend op het water met hun schuin omhoog gerichte, forse snavel duiken ze ineens onder. Eenmaal onder water jagen ze op vis, maar soms vangen ze ook krabben of andere waterdieren. Het kan even duren voor ze weer boven water komen. Door het gewicht van de vis en het water in hun veren komen ze eerst alleen met hun kop en hals boven water om vervolgens moeizaam watertrappend op te stijgen. Na het vissen zoeken ze vaak een plek om zich te drogen. Ze zitten dan met gespreide vleugels op palen, in bomen of op steigers langs de waterkant. Hun vaste droogplekken zijn vaak helemaal wit door de overvloed aan uitwerpselen van deze viseters! Aalscholvers zijn het hele jaar door nagenoeg zwart, maar vroeg in het voorjaar krijgen ze een bruiloftskleed met een witte kop en witte vlekken op hun flanken boven de poten. Op dat moment is het weer tijd om naar de broedkolonies te trekken en te gaan nestelen!

Wat zegt de Twentse Almanak over het weer in september:

- 1-4 Zomers weer, droog, vrij zonnig en maxima van 20 tot 25 °C
- 5-9 Geleidelijk wisselvalliger met regen- en onweersbuien
- 10-13 Koel met wolkenvelden, weinig zon en vrijwel droog
- 14-17 Depressieweer met regen en wind, normale temperaturen
- 18-22 Rustig najaarsweer met koude nachten, overdag 15 à 20 °C
- 23-26 Nazomer met veel zon en maxima rond 20 °C, 's nachts kans op mist
- 27-30 Aanhoudend zacht, licht wisselvallig met af en toe een bui



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.varvikutvaartzorg.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!