

PROATPOST'N

Oktober / November 2025
Huisblad van de Posten

Met vaste rubrieken:
Actualiteiten
Agenda
Efkes d'r Oet

Nieuwe rubriek:
Met hart en ziel -
Vrijwilliger in beeld



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

Nu de herfstblaadjes vallen en de wind weer wat frisser wordt, komen allerlei herinneringen boven. Wie herinnert zich niet hoe je als kind vol enthousiasme kastanjes en eikels verzamelde om daar, met wat lucifers of prikkertjes, grappige poppetjes en beestjes van te maken? Voor velen is het helaas lastig om zelf nog naar buiten te gaan en tussen de bladeren te zoeken, maar zeg nu zelf: dit schattige poppetje brengt het plezier van toen toch weer dichtbij?

Een schaal met kastanjes op tafel roept meteen die warmte van vroeger op: samen aan de keukentafel knutselen, lachen om wie het gekste poppetje maakte en genieten van eenvoudige creativiteit. Ook zonder zelf nog op pad te gaan, kan de nostalgie van kastanjepoppetjes maken een klein geluismoment zijn in de herfst. Soms is het delen van herinneringen minstens zo waardevol als het maken zelf.

PROATPOST'N



Voorwoord

In het voorwoord van de Proatpost'n komt telkens een medewerker van de Posten aan het woord. Deze keer is dat Ramona Wendels (coördinator Welzijn sinds september 2024). We vroegen haar om iets te vertellen over Ikigai en de betekenis ervan voor het welzijn van klanten van de Posten. Eh... Iki-wat?

Ramona legt het graag uit: "Als je een doel hebt in je leven en in je dag, dan heb je iets om voor uit bed te komen. Dit noemen we Ikigai (Japans voor: wat je leven de moeite waard maakt). Samen met onze klanten gaan we op zoek naar hun Ikigai. Dat betekent: goed luisteren en samen kiezen wat bij hen past. Dan bloeien mensen op." "Welzijn betekent dat je je goed voelt. Daarom geloven wij in de kracht van welzijn. Elke collega bij de Posten helpt op een eigen manier mee aan het welzijn van onze klanten. Belangrijk is dat iedereen persoonlijke aandacht krijgt en dat we samen op zoek gaan naar wat hen blij maakt. Want ouder worden doe je niet alleen, dat doen we samen," aldus Ramona.

In de gerenoveerde Ronde Vleugel van de Posten is al goed rekening gehouden met deze visie op welzijn. Vier welzijnsthema's van de Posten vind je hier herkenbaar terug: Kunst & Cultuur, Eten & Drinken, Groen en Bewegen. De sfeer nodigt uit om erop uit te gaan, anderen te ontmoeten en te ontdekken wat er te beleven is. "Maar ook in de Rechte Vleugel zitten we niet stil," aldus Ramona. "In restaurant De Brink richten we een Brinkplein in. Hier kunnen bewoners die wat meer uitdaging willen, elkaar ontmoeten en samen dingen doen. We gaan er ook samen eten, zoals we dat thuis deden: samen de tafel dekken en met de potten en pannen op tafel."

En hoe zit het met Ramona's eigen Ikigai? "Deze baan is mij op het lijf geschreven. Ik vind het prachtig om écht te luisteren en de verbinding te zoeken. Als je van je eigen eilandje afkomt, merk je dat je samen veel meer kunt dan alleen. Kijk alleen maar naar de activiteit Bewegen op Muziek die we met de bewegingsagogen organiseren. Als ik daar zie dat 40 mensen plezier hebben met elkaar, dan weet ik: hier ontstaat echte levensvreugde. Ja, hier kom ik mijn bed voor uit."

Inhoud

- 3 Voorwoord
- 4 Actualiteiten
- 8 Cliëntenraad
- 9 Zorgtechnologie
- 10 Efkes d'r Oet
- 12 Woonpark de Posten
- 13 De Brink
- 14 Twentse Almanak
- 16 Puzzelplezier
- 17 Met hart en ziel
- 18 Wij feliciteren

Colofon

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

52e jaargang, nummer 5

Redactie: Stella, Lilian, Jacqueline, René

Redactieadres:
proat@deposten.nl

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

Actualiteiten

Vrijwilligers Tuinclub de Pompoen

In het voorjaar zijn wij, een aantal vrijwilligers met een passie voor groen, gestart met de vrijwilligers tuinclub op initiatief van Bianca ter Riet. Wij noemen onszelf de Pompoenclub.

Het doel is om groenten en kruiden te verbouwen voor gebruik in de keukens van de buurtkamers en buurtpleinen van de Posten. Elke woensdagochtend zijn we aan het werk in de binnentuin van de Posten. Daar verbouwen we pompoenen, dahlia's en wat mais. Van de dahlia's maken we boeketjes voor de afdelingen van de Posten. Vaak nemen we bewoners van afdeling Twickel mee om lekker even buiten te kunnen zijn, maar ook voor een gezellig praatje. Aan de hand van hun boekje 'Mijn leven in afbeelding', dat bewoners samen met Corien van der Genugten hebben gemaakt, geven zij een inkijkje in hun leven. Een leven waarin natuur, tuinieren en genieten van het buitenleven vaak een belangrijke rol hebben gespeeld en nog spelen. En daar maken we dankbaar gebruik van door hun tuintips op te volgen.



Dames van Tuinclub de Pompoen

Staan: Marleen en Imke Zittend: Ria en Amina

Sinds kort staat er ook een rolstoelvriendelijke moestuinbak, gemaakt door leerlingen van het Bonhoeffer college, in de tuin. Wij hebben er peterselie en selderij in gezet, ook bedoeld voor de keukens van de buurtpleinen en buurtkamers. In het nieuwe schooljaar komen er minimaal nog twee bakken bij. Het is de bedoeling dat bewoners hier samen met tuinvrijwilligers gaan zaaien, uitplanten, onkruid wieden, water geven en oogsten. En dan deze oogst in de keukens van de Buurtpleinen te gebruiken.

Kom eens kijken hoe groot de pompoenen al zijn. Wij zijn iedere woensdagochtend van 10.30 tot 11.30 uur aanwezig in de tuin. Enthousiast geworden? Je bent van harte welkom om mee te doen.

Tuinvriendelijke groeten van
Ria, Marleen, Amina en Imke

(ingezonden verhaal)

Het leven in de Posten

Truus en Bep zijn 2 vriendinnen en in de herfst van hun leven, jong van hart en vol levenslust. Maar het lichaam geeft aan dat niet alles meer kan. Bep heeft last van haar heup en Truus van haar rug. Maar ze gaan niet bij de pakken neerzitten. Buurvrouw Sjaan komt op bezoek, zij is vorige maand verhuisd naar de Posten en heeft het heel erg naar haar zin. Truus en Bep kijken elkaar aan: zou dat ook iets voor ons zijn? Na een gesprek met hun kinderen, gaan ze op informatie uit. En ja hoor, ze krijgen allebei een appartement toegewezen.

Dan volgt een leven met hoogtepunten. Op dinsdag gaan ze zingen bij het Postenkoor, dat geleid wordt door drie leuke dames, een pianiste, een fluitiste en een dirigente. Het is daar altijd oergezellig. Ook is er een middag met bewegen op muziek, leuk en goed voor de spieren.

Als ze een kopje koffie zitten te drinken in de Brink zegt Truus tegen Bep: "Die forse man daar, die lachte zo lief tegen me, daar zou ik zo verliefd op kunnen worden". "Meid, kijk uit, je kent het lied toch wel: Word nooit verliefd, dan ben je verloren". Truus haalt haar schouders op en denkt: "Dat snap jij toch niet".

>> Lees verder op de volgende bladzijde >>

(vervolg van het verhaal "Het leven in de Posten")

Op donderdag krijgen ze schilderles van bekwame leraren. De mooiste creaties vloeien spoedig uit hun verfkwast.

Als het middag is gaan ze thee drinken in de Brink. Een aardige man komt aangereden met een leuke vrouw in een rolstoel, de vrouw is een beetje vergeetachtig. "Mogen we bij jullie aanschuiven?" vraagt de man. "Natuurlijk", zeggen Truus en Bep. Dan komt het vrouwtje in actie. Ze wijst naar Truus en schreeuwt "weg, weg". Ze kijkt Truus boos aan en zegt dan "Hij is jouw man hè?"

"Nee hoor mevrouw, ik ken deze meneer nu pas". "Nou dan ben je wel lief hoor", zegt ze.

Het leven in de Posten is bepaald niet saai, er is altijd wat te doen.

Bijvoorbeeld Radio de Posthoorn met leuke liedjes die iedereen kan meezingen, gepresenteerd door Rieta en haar drie mannen. Het leven is er de moeite waard.

Dus voor de Posten met haar liefdevolle verzorgers een 10 en een 10.5 voor de twee leuke jonge mannen van de Hoeve.

*Geschreven door mevrouw G. Kreuze
(afdeling Hoeve)*

Nieuw huis voor de konijnen

Op 17 juli hingen er slingers aan het konijnenverblijf in de binnentuin. Niet omdat één van de langoren jarig was, maar omdat leden van de Stichting Vrienden van de Posten op bezoek kwamen. Want het luxe konijnenverblijf is een geschenk is van deze stichting. Technisch medewerker Nico de Pauw vertelt: "In 2018 zijn we gestart met het houden van konijnen in de tuin. Maar na een jaar of 4 gingen ze opeens allemaal dood. Ik heb toen advies ingewonnen bij de beheerder van de kinderboerderij. En wat bleek? De bodem was te nat. Er moest ander zand komen én een groter hok om de dieren bij langdurige regen binnen te kunnen houden."

Gelukkig had directeur Rick Hogenboom een oplossing. Er lag nog een cheque die de Stichting Vrienden had aangeboden ter gelegenheid van het jubileum van de Posten. Van dat geld kon Nico voor de konijnen een blokhut aanschaffen én de omheining verhogen ter bescherming van de dieren. Nico vertelt verder: "Samen met de tuinvrijwilligers hebben we de blokhut opgebouwd. En daarna hebben we nieuwe konijnen aangeschaft. Twee Vlaamse Reuzen en twee Lotharingers. Die konden het nog niet meteen goed met elkaar vinden. Ze hadden wat last van territoriumdrift. Met heel veel geduld heeft onze vrijwilliger Wilbert ze gekoppeld en nu gaat het gelukkig prima samen."

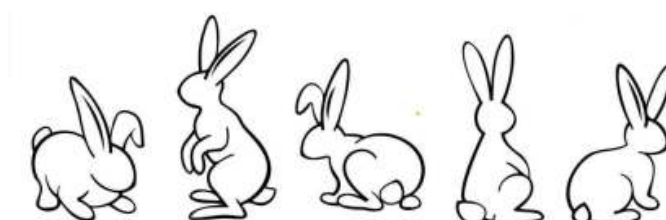
Op 17 juli kwamen Lydie en Hennie van de Stichting Vrienden op uitnodiging van de tuinclub een kijkje nemen. Voor die gelegenheid was er koffie met gebak. En omdat konijnen nu eenmaal geen taart mogen was hun hok feestelijk versierd.

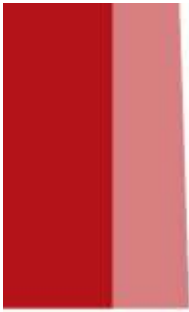


V.l.n.r.: Varuan (met kleinzoon Chris), Lydie, Hennie, Herman, Nico, Wilbert, Sylvia en Johan. Helaas konden Ruud en Jaap er niet bij zijn.

Voor de toekomst heeft Nico nog twee wensen: "Ik hoop dat de dieren ook een plek houden in Woonpark de Posten als de nieuwbouw straks klaar is. Het is echt uniek dat we dit hebben, we krijgen er vaak complimenten over."

En zijn andere wens? "Dat onze dieren een veilig en rustig leventje kunnen leiden in de binnentuin, zonder dat ze worden lastiggevallen. We hebben niet voor niets de omheining bij de konijnen verhoogd..."





BOM - Bewegen op muziek

Samen bewegen op muziek is een leuke en ontspannen manier om in beweging te blijven. Op de muziek bewegen we onze armen, benen en de rest van het lichaam. Alles op uw eigen tempo. Het is gezellig, goed voor het lichaam én zorgt voor plezier samen met anderen. Perfect om fit te blijven en een glimlach op uw gezicht te toveren!

Wanneer en waar :

De Brink (Rechte Vleugel)

Donderdag 18 september.

Donderdag 2 en 16 en 30 oktober.

Donderdag 13 en 27 november.

Donderdag 11 december.

Muziekplein (Ronde Vleugel)

Donderdag 11 en 25 september.

Donderdag 23 oktober.

Donderdag 6 en 20 november.

Donderdag 18 december.

Tijd : Van 14.30 tot 15.30 uur

Wie : Bewoners en naasten die fit willen blijven.
BOM is kosteloos.

Vragen over deze activiteit :

- bewegingsagogie@deposten.nl
- tel: 06 - 50 21 50 49
- Loop bij ons binnen in de oefenzaal.



Vakgroep Bewegingsagogie

dePosten

Welkom op de Buurtpleinen en in de Buurtkamers

Op maandag 1 september zijn de nieuwe Buurtpleinen en Buurtkamers in gebruik genomen in de Bloemenhof (Ronde Vleugel). 's Ochtends kwamen de eerste bewoners al ontbijten. En in de loop van de dag waren er steeds meer mensen, voor een maaltijd, een kop koffie en gezelligheid.

Voor de bewoners én medewerkers was het toch een beetje onwennig. Een nieuwe omgeving, misschien andere mensen om zich heen. Tegelijkertijd zien we veel mooie dingen gebeuren. Bewoners die altijd in hun appartement aten, komen nu wel eten op de pleinen of kamers. Mensen hebben genoten van het eten en bedankten zelfs de kok en klanten helpen mee met ronddelen of inschenken.

Op maandag 1 september werd ook het nieuwe Brinkplein feestelijk geopend. Daarmee heeft ook de Rechte Vleugel zijn eigen buurtplein. Alle welzijnsbegeleiders van de Rechte Vleugel hebben samengewerkt aan een plan om dit mogelijk te maken. Zij zagen de afgelopen tijd dat alle huiskamers in de Rechte Vleugel vol zijn. Nieuwe bewoners die zich hier wilden aansluiten, moesten ze teleurstellen. Tegelijkertijd merkten zij dat diverse bezoekers van de huiskamers behoefte hebben aan meer reuring en uitdaging. Voor hen is er nu dus het Brinkplein.

Ook op het Brinkplein begon de dag met een ontbijt én met een mooie ontmoeting. Twee dames die op verschillende afdelingen in de Rechte Vleugel wonen zagen elkaar voor het eerst op het Brinkplein. "Ik mag zo graag een potje kaarten," zei de één, waarop de ander enthousiast reageerde: "Oh, dat vind ik ook hartstikke leuk! Zullen we dan een keer samen kaarten?"



Opening Brinkplein

Doen & Ontmoeten

Samen met de klanten, hun familie/naasten en vrijwilligers zet de welzijnsbegeleider activiteiten op touw. Geheel volgens de Schijf van 5: de wensen en behoeften van de klant staan centraal én zelf- en samenredzaamheid is het uitgangspunt. Ook Eten & Drinken heeft een belangrijke rol. De bewoners beginnen de dag met een gezamenlijk ontbijt en gaan er ook samen eten. En dat doen ze zo veel mogelijk net als vroeger thuis: zelf samen de tafel dekken en eten met de potten en pannen op tafel.

De Brink blijft restaurant met wijkfunctie

De restaurant functie van De Brink blijft bestaan. Iedereen is welkom, ook vanuit de wijk om hier te komen eten en aan te sluiten bij activiteiten. Er worden (privé) feestjes gegeven en verjaardagen gevierd, er komt bezoek voor klanten of een buurtbewoner komt eten of koffie drinken.

Hoe weet u wat er waar te doen is?

De Postenclubs gaan over in het activiteitenprogramma voor de buurtpleinen en buurtkamers.

In de Ronde Vleugel staan die activiteiten aangekondigd op een bord voor de ingang van plein of kamer. Bewoners van de Rechte vleugel ontvangen een affiche voor activiteiten die plaatsvinden in De Brink.

Dit betekent dat de pagina's "Op de agenda", die in iedere Proatpost'n te vinden waren, vanaf nu komen te vervallen. Alleen overkoepelende activiteiten die zowel op rond als op recht plaatsvinden (zoals Camping, Sinterklaas, Kerst, Oud en Nieuw) worden in de Proatpost'n aangekondigd.



Koks Nikaj en Niek koken op het Parkplein

Nieuwe ontwikkelingen waarbij de cliëntenraad betrokken is

Woonpark de Posten is volop in ontwikkeling. In september zijn de buurtpleinen en buurtkamers in gebruik genomen. De Cliëntenraad was betrokken bij de inrichtingsplannen en heeft hiermee ingestemd. Wij hebben er ook al wat uren doorgebracht als gastvrouw/-heer en waren onder de indruk van de prachtige sfeervolle ruimtes. Het is daar goed toeven met het mooie nieuwe meubilair en de grote televisie. We zagen dat het nog wel wennen is voor de bewoners, om daar te eten en een groot deel van de dag door te brengen. Dat zal ongetwijfeld beter gaan lopen als bewoners merken hoe aangenaam het daar is. Bewoners kunnen ook hun bezoek meenemen naar de buurtpleinen en buurtkamers om daar samen een lekker kopje koffie te drinken. Volgend jaar wordt er begonnen met de bouw van twee nieuwe gebouwen naast het bestaande gebouw. Mooi dat het kan, want dan hoeven de bewoners slechts één keer te verhuizen. De Cliëntenraad is vanaf het begin van de bouwplannen betrokken en kijkt zoveel mogelijk met de bril van de bewoners naar de plannen.

Wat doet een cliëntenraad?

Hierboven staan twee voorbeelden van zaken waarbij de cliëntenraad van de Posten is betrokken. De leden van de cliëntenraad zorgen er samen voor dat de belangen van cliënten en hun naasten worden vertegenwoordigd. Bij de Posten bestaat de cliëntenraad uit vijf tot negen leden, die zich vanuit eigen kennis en ervaring inzetten voor het bewoners- en cliëntenbelang. Elk lid heeft een of meer aandachtsgebieden, zo worden de taken goed verdeeld. De cliëntenraad wordt daarbij administratief ondersteund. De taken en bevoegdheden van de cliëntenraad zijn geregeld in de Wet Medezeggenschap Cliënten Zorginstellingen (WMCZ, 2018). Hierin staat precies beschreven bij welke onderwerpen er sprake is van adviesrecht of instemmingsrecht.

Word lid van onze cliëntenraad

Door alle nieuwe ontwikkelingen in de zorg is het van groot belang dat de Posten een krachtige en voltallige cliëntenraad heeft. Een aantal mensen gaat de cliëntenraad verlaten vanwege privé omstandigheden en het einde van de zittingstermijn. Bent u een cliënt, naaste of familie van een cliënt dan kunt u als lid van de CR meedenken over alle zaken die bewoners/cliënten aangaan. Of woont u in een van de Zuidwijken en voelt u zich betrokken bij zorgzame buurten dan bent u een belangrijke aanwinst voor de CR. Ook vrijwilligers van de Posten kunnen lid worden.

Mocht uw belangstelling gewekt zijn en heeft u behoefte aan meer informatie, stuur dan een mail naar cliëntenraad@deposten.nl, of neem contact op met de voorzitter Ria Lohuis (tel. 0610937793; mail: rLohuis@deposten.nl).

U maakt écht verschil door de stem van klanten te laten horen en mee te bouwen aan een zorgorganisatie waar ouderen zich gehoord, gezien en veilig voelen.



Zorgtechnologie

Technologie en Zorg: Samen leren groeien

Wie Martijn Molenaar spreekt, merkt direct zijn enthousiasme voor het werken in de dementiezorg én zijn liefde voor technologie. Sinds januari 2018 is hij te vinden bij de Posten, waar hij begon als vaste flexmedewerker op afdeling Aplus, zijn diploma Helpende Plus haalde en uiteindelijk zijn plek vond op Erve Leppink.

"Elke dag is anders," vertelt Martijn. "Je weet nooit wat je aantreft en hoe de mensen zich voelen. Ik probeer er altijd uit te halen wat erin zit en de dag zo mooi mogelijk te maken voor de bewoners."

Van elektriciens tot tech ambassadeur

Martijn maakte ooit de overstap van elektriciens naar de zorg. "Ik merkte dat ik meer een mensenmens ben. In de elektrotechniek zie je het resultaat van je werk niet altijd direct terug, maar in de zorg maak je écht het verschil. Als mensen een fijne dag hebben doordat ik mijn werk goed doe, dan heb ik zelf ook een mooie dag." Zijn technische achtergrond komt nu optimaal tot zijn recht, want collega Herma zag zijn talent en vroeg hem de rol van key user van het systeem Bprocare over te nemen. "Ik vind het leuk en interessant, en ik weet er veel van," zegt Martijn. "Techniek kan zoveel betekenen voor bewoners en collega's."

Wat doet een tech ambassadeur?

"Als tech ambassadeur leg ik collega's uit wat technologie in de zorg kan betekenen. Tijdens familieavonden vertel ik bijvoorbeeld over het open deuren beleid en welke technologische hulpmiddelen we inzetten. Zo gebruiken we speciale medaillons en GPS-trackers. Ik vind het belangrijk om collega's uitleg te geven en samen te onderzoeken wat past bij een bewoner," zegt Martijn. "Mensen komen bij mij met vragen. Ik leg dingen zo vaak uit als nodig is en help collega's die het lastig vinden met techniek."

Training tech ambassadeur

Sinds dit voorjaar volgt Martijn samen met een collega de training tot tech ambassadeur bij de TZA

(Technologie en Zorg Academie).

"In zes bijeenkomsten leer je welke technologische producten er zijn, doe je praktijkervaring op en ontdek je welke hulpmiddelen bij welke problematiek passen. Je leert hoe je collega's, cliënten, mantelzorgers en vrijwilligers kunt adviseren en begeleiden. We streven naar één tech ambassadeur per afdeling."

Lekker slapen dankzij technologie

Een hulpmiddel waar Martijn enthousiast over vertelt, is de Qwiek, een projector die filmpjes of foto's toont op de muur of op het plafond boven een bed. "Er woont een mevrouw bij ons die vaak heel onrustig is. Zij houdt erg van honden en paarden. Elke avond bij het naar bed brengen, zet ik de Qwiek op haar kamer. Als ik een filmpje met honden of paarden en rustige muziek afspeel, wordt zij rustig. Je ziet haar dan genieten. En bijna altijd valt ze rustig in slaap. Prachtig toch?" Een ander product dat het goed doet op Erve Leppink is het muziekkussen, aldus Martijn: "Zodra iemand het hoofd erop legt, klinkt er muziek. Dit muziekkussen zetten we vaak in na overleg met de muziektherapeut. Alles draait om de behoefte van de bewoner."



Martijn met de Qwiek

Toekomst met technologie

Martijn heeft nog 4 bijeenkomsten van de training voor de boeg voordat hij deze mag afronden met een presentatie. Samen met zijn collega is hij deze aan het voorbereiden. Het thema is slim incontinentiemateriaal. "Ook een heel interessant onderwerp. Technologie geeft mijn werk extra verdieping. Het is mooi om te zien dat we samen leren en groeien. Ik ben blij dat ik collega's kan ondersteunen en met zorgtechnologie kan bijdragen aan nóg betere zorg."

Reisprogramma

NOVEMBER

Woensdag 12 november **Tuincentrum Borghuis kerstmarkt**

Leuk idee gezellig uitje naar de kerstmarkt. Uitgebreide kerstshow met prachtige themahoeken, sprookjesachtige decors en duizenden lichtjes. Met een geweldige horecahoek waar we kunnen genieten van iets lekkers bij de koffie/thee. Lekker rondstruinen.

Vertrek: 13.30 uur Kosten: € 22,50



Natuur in Twente

Dinsdag 18 november **Een verrassingstocht**

Een verrassingstocht door de omgeving en de mooie natuur, de frisse lucht. We komen misschien door dorpjes of plaatsjes waar u nog nooit bent geweest. Onderweg gaan we genieten van een kop koffie/thee met iets lekkers erbij. Laat u verrassen deze middag.

Vertrek: 13.30 uur Kosten: € 22,50

Reisbureau de Posten
Efkes d'r Oet



Tuincentrum Borghuis

Vrijdag 28 november **Oriental City in Gronau - all you can eat**

Vanmiddag gaan we heerlijk genieten van een 2,5 uur durend Aziatisch buffet incl. non-alcoholische drankjes. Een ruime keuze aan van alles en nog wat, incl. salades en een uitgebreid dessert buffet. Kortom het wordt weer genieten.

Vertrek: 11.00 uur Kosten: € 27,50



Oriental City in Gronau

Reisprogramma

DECEMBER

Dinsdag 9 december

Mooie rit met traditie en gezelligheid

De maand december smaakt gewoon naar traditie en gezelligheid. En daar horen natuurlijk oliebollen en appelbeignets bij...lekker vers met poedersuiker. Tijdens een mooie rit gaan we onderweg ergens stoppen en hier lekker van genieten. Waar deze plek is blijft nog een verrassing.

Vertrek: 13.30 uur Kosten: € 22,50



Kerstverlichting in Enschede



Donderdag 18 december

Kerstverlichting in de wijken van Enschede

Vanavond gaan we door de mooiste wijken van Enschede en genieten van alle kerstverlichting. Idee om misschien eerst een kopje koffie/thee te drinken in de Brink en daarna gaan we genieten van de mooie rit.

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.

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



Woonpark
de Posten

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

Bloemenhof

Wat een feest! De renovatie van de Ronde Vleugel (vanaf nu Bloemenhof) zit erop! Op 17 september jl. barstte het feest los tijdens de feestelijke opening. Aveleijn zorgde voor een vrolijke act en er volgde een interview met Rick Hogenboom (de Posten), Marc Teutelink (wethouder, gemeente Enschede) en Freek Koersvelt (Woonzorg Nederland). Wat natuurlijk ook op de planning stond was het onthullen van de nieuwe naam: Bloemenhof, bedacht door Ria Loohuis, winnares van de naamwedstrijd. Vanaf nu klinkt de naam Bloemenhof door het hele gebouw, dat voelt meteen een stuk huiselijker? Het feest werd afgesloten met een fantastisch optreden van Double2.



Daarnaast zijn de Buurtpleinen en Buurtkamers prachtig ingericht en in gebruik genomen. Heeft u hier al een lekker kopje koffie gedronken?

De ene verbouwing is nog maar net achter de rug of de volgende gaat al beginnen. Ditmaal een iets groter project namelijk de nieuwbouw van de Posten. Ook in de nieuwe gebouwen A en B komen Buurtpleinen en Buurtkamers. Het duurt nog wel even voordat die er zijn. Dus tot die tijd kunnen we al genieten van een kop koffie, een maaltijd of activiteit op een van de Buurtpleinen of Buurtkamers in Bloemenhof.



Wist u dat...

... er weer Bouwbabbels op de agenda staan?

Kom gerust eens babbelen over de nieuwbouw van de Posten. De Bouwbabbels zijn in de BrinkPlaza.

- 7 oktober 13:30 - 14:30
- 4 november 13:30 - 14:30
- 2 december 13:30 - 14:30



Herfsttopper: Balletje mayo

Heeft u deze heerlijke bal gehakt van 180 gram al eens geproefd? Ook lekker met satésaus.

Dagelijks verkrijgbaar tussen 12.00 en 18.30 uur en zolang de voorraad strekt.

Prijzen: Balletje Mayo: € 5,25 - Balletje Saté: € 5,85



Vanaf 1 oktober weer verkrijgbaar: Herfstbok

Wist u dat Grolsch Herfstbok al in juli wordt gebrouwen? Het wordt gebrouwen met donkere karamel mouten en donkere suiker voor de mooie bruine kleur. Het is een stevig biertje en daarom geschikt voor de tijd van het jaar.

Prijs van een flesje Herfstbok: € 3,35



Maak kennis met onze mannentafel

Tegen de klok van vijf stroomt het langzaam vol in de Brink. Bewoners, bezoek en gasten van buitenaf. Allemaal komen ze voor de avondmaaltijd.

Vandaag staat er bami goreng op het menu. Een vaste groep is de mannentafel, waar vrouwen natuurlijk óók mogen aanschuiven.



Vandaag zijn Ben, Hans, Bertus, Paul, Ineke (de enige vrouw in het gezelschap), René, Marcel en Otto onze gasten. Een groep alleenstaande mannen. Sommigen komen rechtstreeks van het werk terwijl een ander al geniet van het pensioen. In de eerste plaats komen ze natuurlijk voor de maaltijd, maar zeker ook voor het sociale contact. Op een enkeling na gaan de meesten voor de Hollandse pot. Ze verlangen nu al naar de boerenkool. Ook trakteren de heren zichzelf weleens op een balletje mayo of een bakje rauwkost.

Wilt u ook een keer aanschuiven in De Brink?

Op dinsdag 14 oktober serveren wij het broertje van de bami: Nasi goreng met gehaktballetjes in satésaus.

U bent voor deze maaltijd welkom in de Brink tussen 12.00 en 13.00 uur en tussen 17.00 en 18.30 uur.

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

Pompoen soep

In de Brink hebt u dagelijks keuze uit twee soepen: een heldere en een gebonden soep. Maar in deze tijd van het jaar staat de pompoensoep ook op het menu. Dit is een heerlijke romige soep met veel vezels en weinig calorieën.

Wij serveren onze romige pompensoep op zondag 19 oktober tussen 12.00 en 13.00 uur en tussen 17.00 en 18.30 uur.

Een kopje soep kost € 1,70.

Twentse Almanak

OKTOBER

Veel paddenstoelen en trekkende vogels

Het wordt nu echt herfst. Overal is te zien hoe de natuur zich voorbereidt op de winter. De vogeltrek zal deze maand een hoogtepunt bereiken. Egels en dassen vreten zich vet voor de winter. Eekhoorn en muizen zijn druk doende om voorraden voor de winter aan te leggen. Het bladgroen trekt zich terug uit de bladeren en spoedig zullen bos en grasland versierd zijn met herfstkleuren. Overal verschijnen nu paddenstoelen.

Paddenstoelen zijn er eigenlijk het hele jaar door. Maar de herfst is toch wel een paddenstoelen-seizoen bij uitstek. Al in augustus vallen ons de eerste boleten en stinkzwammen op, maar in oktober komt het pas goed op gang. Uit een onzichtbaar netwerk van schimmeldraden komen, vooral bij warm/vochtig weer, duizenden zwammen en zwammetjes tevoorschijn in alle vormen, maten en kleuren. Boleten als eekhoorntjesbrood, stuifzwammen en plaatjeszwammen als de bekende, vaak onder berken groeiende vliegenzwam zijn dan ook aanwezig.



Stuifzwammen

Oktober is de vogeltrekmaand bij uitstek. Het hoogtepunt van de trek wordt meestal rond de derde week van de maand bereikt. Vooral langs onze kust maar ook in het binnenland kan de vogeltrek markante vormen aannemen. U moet dan wel vroeg uit de veren, want het hoogtepunt van de trek ligt zo rond zonsopgang! Onder de vogels die nu ons land verlaten bevinden zich veel insecteneters, zoals fitis en tjiftjaf. Ook de laatste zwaluwen en vliegenvangers trekken nu weg, evenals een deel van onze eigen roodborstjes en spreeuwen. Hun plaats wordt ingenomen door soortgenoten uit noordelijker streken. Vanuit het noorden komen verschillende soorten ganzen, spreeuwen, sijzen en andere vinkachtigen naar ons land, in sommige jaren vergezeld door invasies van kruisbekken, pestvogels of notenkrakers. Samen met de vogels die hier zomer en winter doorbrengen, zoals mezen, winterkoninkjes, Vlaamse gaaien, eksters en spechten, zorgen zij ervoor dat er ook 's winters voor vogelaars nog veel te beleven valt!

Wat zegt de Twentse Almanak over het weer in oktober:

- | | |
|-------|--|
| 1-4 | Zacht, geleidelijk wisselvallig met regen en wind |
| 5-8 | Normale temperaturen met geregeld buien en veel wind |
| 9-13 | Opklaringen en meer zon, koude nachten, overdag ongeveer 10° C |
| 14-17 | Rustig en zacht najaarsweer met kans op mist |
| 18-22 | Droog en vrij zonnig nazomerweer, maxima 15 tot 20° C |
| 23-27 | Kouder met 's nachts kans op vorst en overdag 5 à 10° C |
| 28-31 | Depressieweer met veel regen en wind, opnieuw zacht |



Pestvogel

NOVEMBER

"Modderende" kikkers en bloeiende klimop

De dagen worden nu merkbaar korter en de winter kondigt zich aan met het vallen van de herfstbladeren. Herfstbuien met wind en storm waaien dood hout en vogelnesten uit de bomen. De trek van de kleine vogels komt gaandeweg ten einde. Soms zien we kraanvogels en ganzen overtrekken op weg naar hun winterkwartieren. Tegen de schemering zien we soms massale slaapvluchten van kokmeeuwen, spreeuwen en kraaien die hun gemeenschappelijke slaapplek, ergens op een veilige plek, opzoeken.

Niet alleen op het land maar ook in het water van sloten, poelen en plassen bereidt de natuur zich voor een naderende winter. In het steeds donkerder wordende water verkleuren en vergaan de bladeren van waterlelie en gele plomp. Uit de knopen die aan de dikke wortelstok zitten, zullen volgend voorjaar weer nieuwe planten groeien. Andere waterplanten, zoals kikkerbeet, blaasjeskruid en waterpest maken winterknoppen en zakken door het gewicht daarvan naar de bodem. Met het kouder worden van het water nemen ook de activiteiten van de waterdieren af. Kikkers trekken van het land naar het water toe om te overwinteren. Stekelbaarsjes zoeken de bodem van diepere wateren op en ook andere vissen houden zich in de buurt van de bodem koest tot het voorjaar zich aankondigt.



Rotsduif



Bruine kikker

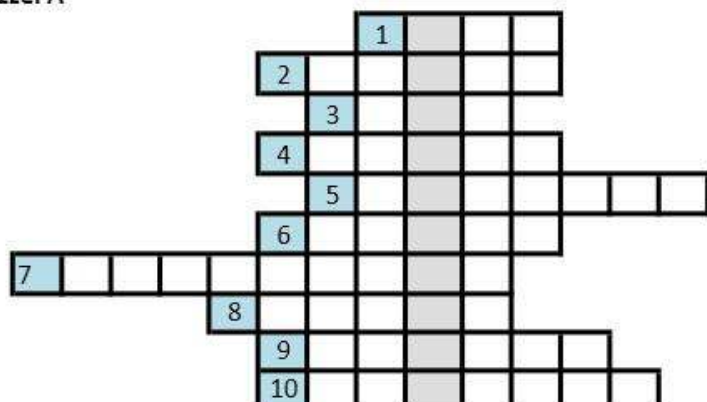
we nu de op bomen groeiende planten heel goed waarnemen. De op en in bomen groeiende klimop en eikvarens laten zich nu goed waarnemen! Eikvarens treffen we nogal eens op of in de kop van knotwilgen of op schuin hangende bomen in beekbossen aan. Het zijn sierlijke varens, die hun voedsel niet aan de boom zelf maar aan opgehoopt plantaardig afval onttrekken. De klimop klemt zich met hechtwortels vast aan de bomen en muren. Water en voedingsstoffen worden echter door de wortels in de grond opgenomen. In dit opzicht is de plant niet schadelijk voor de boom. De klimop kent verschillende bladvormen. De plant bloeit in de herfst met weinig opvallende "bloemtrossen" en wordt dan bezocht door talloze insecten: vliegen, bijen en vlinders, waaronder de atalanta. Maar zodra de koude invalt is dat afscheidsfeest der insecten afgelopen.

Wat zegt de Twentse Almanak over het weer in november:

- | | |
|-------|---|
| 1-3 | Zacht najaarsweer, veel bewolking en mist, vrijwel droog |
| 4-8 | Onstuimig weer met veel wind en buien en maxima rond 10° C |
| 9-13 | Aanhoudend wisselvallig, regen en normale temperaturen |
| 14-17 | Rustig weer, vrijwel droog, zacht en kans op mist |
| 18-22 | Af en toe winterse buien, 's nachts vorst, overdag rond 5 ° C |
| 23-26 | Koud weer met 's nachts lichte vorst, veel zon en droog |
| 27-30 | Opnieuw wisselvallig met regen en veel wind, zachter |

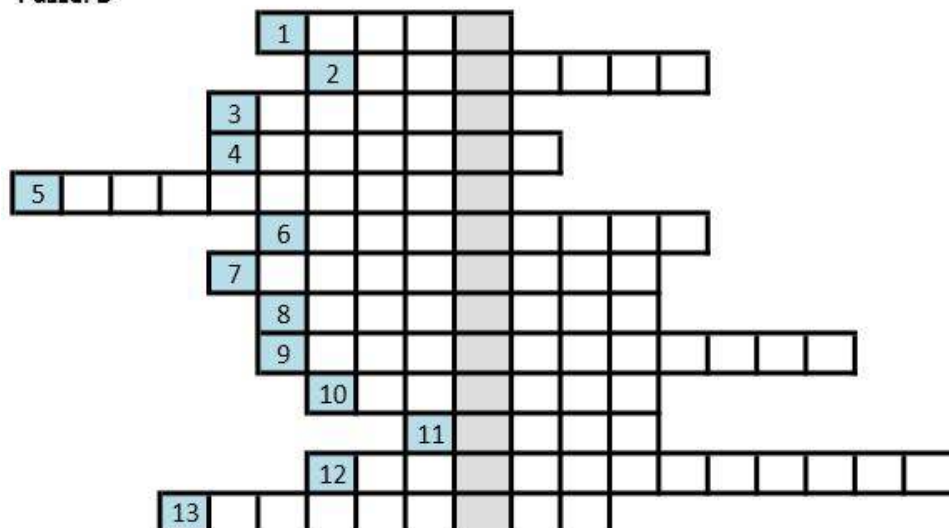
FILIPPINE PUZZEL

Puzzel A



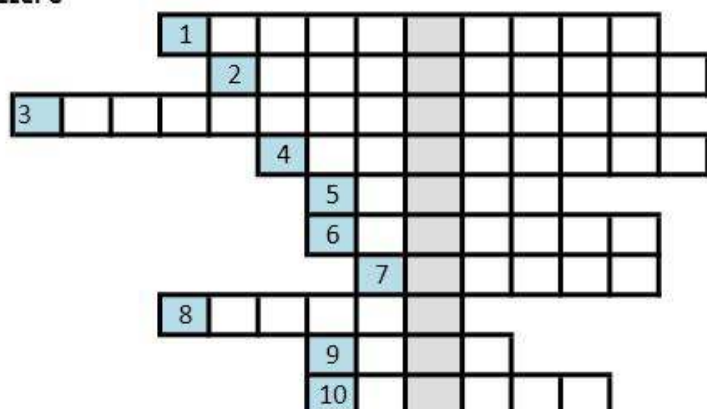
- | | |
|----|---------------------|
| 1 | Navigatiesysteem |
| 2 | Gebeurtenis |
| 3 | Groep bomen |
| 4 | Contant |
| 5 | Lichtbron |
| 6 | Het miljoenste deel |
| 7 | Expeditie |
| 8 | Niet fors |
| 9 | Aantreffen |
| 10 | Scheepsjournaal |

Puzzel B



- | | |
|----|----------------------|
| 1 | Verpakkingsmiddel |
| 2 | Plaatsbepaling |
| 3 | Geheime opslagplaats |
| 4 | Richtingbepaler |
| 5 | Kunstmaan |
| 6 | Accu |
| 7 | Lichaamsbeweging |
| 8 | De keel smeren |
| 9 | Diavertoning |
| 10 | Informerer |
| 11 | Engelse munt |
| 12 | Bunker |
| 13 | Stok met een punt |

Puzzel C



- | | |
|----|------------------|
| 1 | Grote afvalbak |
| 2 | Reiskever |
| 3 | Klassiek |
| 4 | Amuseren |
| 5 | Voedsel nuttigen |
| 6 | Raadsel |
| 7 | Reisplan |
| 8 | Veelvoudig |
| 9 | Aarde |
| 10 | Kolossaal |

Met hart en ziel ... vrijwilliger in beeld

Johnny vertelt

Al jaren werkt Johnny Wiggers als vrijwilliger bij de Posten. Als Sinterklaas wist hij alles van de bewoners en het personeel. Als vader Abraham laat hij iedereen met hem mee smurfen.

Plezier

Al 27 jaar maakt Johnny het leven van bewoners in de Posten prettiger. Met een grap, lied, gesprek, of gewoon er zijn – met Johnny heeft iedereen plezier. In de vorige eeuw was “zwemmen met Johnny” een hit.

Later zette hij zijn schouders onder “Efkes d'r Oet” en deed hij mee met van alles. Op feestavonden trad hij op als vader Abraham met het Smurfenlied en “Het kleine café aan de haven”.

Op zondagochtend zijn Johnny en zijn echtgenote Rita gastheer en -vrouw op Erve Leppink.

Op Johnny kan iedereen een beroep doen.

Hoe dat kan?

Johnny groeide op in een katholiek Oldenzaals gezin van zeven jongens en zes meisjes. Al vroeg was hij Sinterklaas in huis.

Ruim veertig jaar heeft Johnny bij de Hema in Enschede en andere locaties gewerkt. Elk jaar was hij de Sinterklaas – goed geschminkt op een prachtige rode stoel van de Opera.

Als EHBO'er stond Johnny veertig jaar klaar voor de fans van FC Twente – met een grap kreeg hij de ruimte die nodig was om mensen te helpen.

Familie

Rita en Johnny troffen elkaar op het werk en waren al snel een paar. Ze zijn trots op hun (klein)kinderen en hun eerste achterkleinkind. Kleinkinderen Lauri, Timo en Sanne werkten eerst als vrijwilliger en hebben nu een bijbaan bij de Posten. Het bevalt deze drie zo goed dat ze in de zorg gaan werken na afronding van hun opleidingen.

Het Grote Boek

Tot Corona was Johnny ook Sinterklaas in de Posten. Eén keer herkende hij zijn buurjongetje van zestig jaar terug. Sint vroeg over die tijd én over de schrik van de buurt, ene ... Johnny van Wiggers of zo. “Maar Sinterklaas... hoe weet u dat allemaal?” Dat staat allemaal in dit boek, jongen!

Waardering

Johnny doet zijn werk graag en met veel plezier. De dank van bewoners en hun familie is groot. Eens is hij door de Posten voorgedragen voor “vrijwilliger van het jaar van de provincie Overijssel”. Hij werd het net niet, maar is nog steeds trots op de nominatie.



Johnny en Rita Wiggers met Lauri, Timo en Sanne

Met hart en ziel... Vrijwilliger in beeld

Dit is onze nieuwe rubriek in Proatpost'n.

Wie heeft wat te vertellen? Zegt u het maar!

*Loop langs bij vrijwilligerscoördinator Rosemarie
Buurman of mail naar vrijwilligers@deposten.nl.*



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!