

PROATPOST'N

December 2025 / Januari 2026
Huisblad van de Posten

Met vaste rubrieken:
Actualiteiten
Efkes d'r Oet
De Brink

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

Buiten wordt het steeds kouder en de dagen worden korter, maar binnen maken we het samen warm en sfeervol. De feestdagen staan voor de deur: een tijd van samenzijn, lichtjes en kleine genietmomenten.

Op de foto ziet u een winterse traktatie: witte glühwein met een vleugje citrus en kruidige kaneel. Een heerlijk geurend drankje dat meteen een gevoel van gezelligheid oproept. Misschien herkent u het van vroegere winters, wanneer de warmte van zo'n kruidig glas uw handen – en hart – verwarmde. In de Posten zorgen we deze maand voor extra sprankeling: denk aan sfeervolle lichtjes, feestelijke activiteiten en natuurlijk iets lekkers om van te genieten. Samen maken we december een maand vol warmte, ondanks de kou buiten.

Laten we proosten op mooie herinneringen en nieuwe momenten om samen te koesteren.

PROATPOST'N



Voorwoord

Sinds 2019 is Anne Wilderink een drijvende kracht achter het vrijwilligerswerk bij de Posten. Haar belangrijkste taak: iedere vrijwilliger koppelen aan een werkplek die bij hem of haar past. Met ruim 400 vrijwilligers én een organisatie die volop in beweging is dat niet eenvoudig. Daarom kreeg Anne een halfjaar geleden versterking van Rosemarie, die net als zij coördinator vrijwilligers is. "De leukste baan van de Posten," vertelt Anne enthousiast, "We werken met een fantastische groep mensen!"

Sommige vrijwilligers zijn al 12,5, 25 of zelfs 35 jaar verbonden aan de Posten. Dat zegt alles over de sfeer en betrokkenheid. Vrijwilligers krijgen aandacht en waardering in de vorm van attenties, scholing en gezellige activiteiten. Iedere vrijwilliger is automatisch lid van de personeelsvereniging. "Vaak hoor ik dat nieuwe vrijwilligers zich meteen welkom voelen," aldus Anne. "Met iedere nieuwe vrijwilliger hebben we een intake gesprek. Vrijwilligerswerk werkt alleen als je iets doet waar je blij van wordt. Het brengt iets anders dan een salaris." De invoering van 'het nieuwe werken' in de Posten – waarbij de zelfredzaamheid van bewoners en klanten wordt gestimuleerd – vraagt veel aanpassingsvermogen, ook van vrijwilligers. "Als het werk waar je van houdt verandert, krijg je met emoties te maken. Ik vind het ontzettend knap dat zij toch de schouders eronder zetten en hun werkplezier terugvinden. Dat is het bewijs van de enorme flexibiliteit en betrokkenheid van de vrijwilligers," aldus Anne. "Daar ben ik trots op!" Elke vrijwilliger heeft een eigen verhaal. Sommigen zijn gepensioneerd en willen graag iets nuttigs doen. De Posten biedt ook kansen aan mensen die willen re-integreren om vanuit vrijwilligerswerk door te stromen naar een betaalde baan, binnen of buiten de Posten. Anne ziet ook een nieuwe groep vrijwilligers binnenkomen: jongere mensen die naast hun betaalde baan iets willen bijdragen. Ze ziet de toekomst positief tegemoet: "We willen dat vrijwilligers volwaardig onderdeel zijn van de teams. Het uitgangspunt blijft: wat wil de vrijwilliger en welk talent kan hij of zij inzetten voor de Posten, met de mogelijkheid tot zelfontwikkeling, door scholing en cursusaanbod van de Posten."

Inhoud

- 3 Voorwoord
- 4 Actualiteiten
- 7 Agenda
- 8 Cliëntenraad
- 9 Varia
- 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 6

Redactie: Stella, Lilian, Jacqueline, René

Redactieadres:
proat@deposten.nl

Kopij voor de volgende editie graag uiterlijk vrijdag 2 januari aanleveren bij de redactie.

Leven in afbeeldingen

Eén beeld zegt meer dan 1000 woorden. Dat mocht ik ervaren op een donderdagmiddag in de huiskamer van afdeling Twickel. Enkele bewoners gaven mij een inkijkje in hun leven aan de hand van een speciaal boekje. Een idee van welzijnsbegeleider Corien van der Genugten.

(tekst: Lilian Koning)

Het boekje "Mijn leven in afbeeldingen" is een boekje van briefkaartformaat, vol met collages van afbeeldingen met een persoonlijke betekenis. Weinig tekst, slechts een enkele persoonlijke foto en veel knipsels uit tijdschriften. Samengebonden met een lint en zorgvuldig opgeborgen in een mooi doosje. Corien heeft het bedacht om bewoners te helpen hun verhaal te vertellen.

De verhalen

Tijdens mijn bezoek hoorde ik van mevrouw Oosterhoff hoe zij genoot van haar werk als kraamverpleegster.

In het boekje van mevrouw Otto zag ik aan de vele plaatjes van taarten dat zij vroeger een groot talent voor bakken had.

De heer Hoefman had wat moeite om uit zijn woorden te komen. In de collages zag ik liefde voor natuur en muziek. Bij de afbeelding van een bootje en een ouderwetse grammofoon werd duidelijk dat hij als kind in een dorpje bij het water woonde. Ze gingen met het hele gezin (10 kinderen) én een grammofoon in een bootje op familiebezoek.

Het boekje van mevrouw Booyse vertelde een bijzonder verhaal. Deze Engels sprekende dame is opgegroeid in Londen en Rhodesië (het huidige Zimbabwe). Ze verhuisde op oudere leeftijd met haar man naar Nederland om dichtbij haar zoon te wonen. Ondanks de taalbarrière heeft zij goed contact met haar medebewoners, vertelt zij lachend. Daar heeft het samen werken aan de levensboekjes zeker aan bijgedragen.

Echte verbinding

Wat ik nog mooier vond dan de verhalen van deze mensen: in deze ontmoetingen merkte ik hoe trots ze waren op hun oude beroep en hun gezin. Ik zag de lach op hun gezichten bij plaatjes van vakanties en hobby's. Eigenlijk waren er niet veel woorden nodig om echte verbinding te voelen. En dat is precies wat Corien van der Genugten voor de bewoners van afdeling Twickel wilde bereiken met deze beeldende boekjes.



Mevrouw Booyse bladert door haar boekje.

Een stukje identiteit

Corien vertelt: "De boekjes zijn bedoeld als een soort warme overdracht voor andere collega's of vrijwilligers. Het kost soms veel tijd om iemand echt te leren kennen en deze boekjes geven een stukje identiteit weer van de mensen. Ik heb de onderwerpen bewust luchtig gehouden. Het gaat onder andere over de jeugd, woonplaatsen, beroep, gezin/familie, hobby's, vakantie en eten."

Hoe zijn de boekjes gemaakt?

Om te beginnen stelde Corien een vragenlijst samen. Vrijwilligers hebben geholpen om samen met de bewoners de antwoorden op te schrijven. Corien streepte de kernwoorden aan en daar gingen de bewoners zelf mee aan de slag. Uit grote stapels tijdschriften knipten of scheurden zij bijpassende plaatjes. Een gezellige activiteit volgens Corien: "Ze hadden samen veel plezier en mooie gesprekken. Ze hebben elkaar ook geholpen om de juiste plaatjes te vinden. Voor de voorkant heeft iedereen één persoonlijke zwart-wit foto ingekleurd. Ik heb daarna zelf alle collages gemaakt en de boekjes samengesteld. Op 28 augustus heb ik ze uitgedeeld en iedereen was erg blij met het resultaat. Ze kenden zichzelf erin terug."

Het leven omarmd

Heeft Corien een rode draad ontdekt in de boekjes? "Jazeker! Dit is een krachtige generatie die na de oorlog het leven heeft omarmd. Ze zijn niet bij de pakken neer gaan zitten na alles wat ze hebben meegemaakt, maar hebben het leven omarmd. Ze hebben hard gewerkt en genoten. Ze zijn bijna allemaal gaan reizen, met de caravan, het vliegtuig of sommigen op de motor. Ze hebben eruit gehaald wat erin zat."



De bewoners van afdeling Twickel kenden zichzelf terug in de boekjes 'Mijn leven in afbeeldingen'.



Staand: vrijwilligster Mireille Speekenbrink en Corien van der Genugten (rechts). Zittend (v.l.n.r.): de heer Hoefman, mevrouw Otto en mevrouw Booyse met hun boekje.

Op de agenda

DECEMBER

Donderdag 4 december

Sinterklaas en zijn Pieten zijn van 14.30 tot 16.00 uur aanwezig in de Brink. Tevens is er deze middag een gezellige Sinterklaas bingo met leuke prijsjes!



Maandag 15 december

Vandaag is het de 700ste verjaardag van Enschede. We gaan dit vieren met een optreden van The Dutch Vocals. U wordt getrakteerd op een gezellig hollands feest met een optreden van The Dutch Vocals van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.

Donderdag 18 december

Mini Stadsherberg.

Met o.a. een creatieve workshop *kersthangers versieren* en muziek van René Elenbaas. Dit alles onder het eten van een heerlijke kop soep. Team Aveleijn vertelt hierbij een mooi soepverhaal met de naam Het Kerstkonijn.

Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.



Just Us



Maandag 22 december

Muzikale kerstbijeenkomst onder begeleiding van Gonda, Esseldien en Marjanka. Tijdens deze gezellige bijeenkomst worden er een traditioneel kerstverhaal en 2 gedichten voorgedragen. Daarna is er een samenzang met kerstliedjes en als afsluiting warme chocolademelk met wat lekkers.

Van 10.30 tot 11.30 uur op het Bloemenhof (Parkplein) en van 14.30 tot 15.30 uur in de Brink. U bent van harte welkom!

Dinsdag 23 december

Een kerstviering, helemaal in Dickensstijl, met een optreden van het muzikduo Just Us. Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.

Woensdag 31 december

De laatste dag van het jaar! Dit gaan we natuurlijk vieren met een spetterend optreden van de liveband The Golden Oldies. Met oa. verse oliebolletjes en lekkere alcoholvrije bubbels sluiten we het jaar mee af.

Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.

Markt in de Posten

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

Alleen contante betaling mogelijk.

Van 9.00 tot 14.00 uur voor de Brink.



The Forever Young Band

Nieuwjaarsreceptie

Dinsdag 6 januari

Nieuwjaarsreceptie voor bewoners.

Samen gaan we proosten op een mooi nieuw jaar. Het geheel wordt muzikaal omlijst door een fantastisch optreden van The Forever Young Band. In de pauze is er een hapje en een drankje.

Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink!

Zorgtechnologie

Technologie en zorg: Samen leren en groeien

Als je al zo lang in de zorg werkt als Herma Huizenga, weet je hoe het is om je aan te passen aan veranderingen. Na 40 jaar in de dementiezorg, waarvan 23 jaar bij de Posten, heeft Herma de zorgwereld zien veranderen. Technologie kreeg een steeds grotere rol.

Affiniteit

Herma was een tijdje key user (= expert gebruiker) van het systeem Bprocare dat de Posten gebruikt. Maar Herma's hart lag nooit echt bij techniek. "Het maakte me niet gelukkig," vertelt ze eerlijk. Uiteindelijk besloot ze ermee te stoppen, om zich nog meer te richten op wat haar energie geeft: de bewoners. Ze merkt dat formele eisen en regels soms in de weg staan: "Als verzorgende IG kreeg ik bijna automatisch de rol van key user Bprocare toegeschoven. Maar ik werd er niet blij van. Ik zag dat Martijn, een helpende plus in ons team, echt affiniteit heeft met technologie. Fijn dat hij de rol van key user van mij mocht overnemen. Als je iets leuk vindt en goed kunt, maakt het niveau niet uit."



Mee in de ontwikkelingen

Technologie heeft ook voordelen, ziet Herma. Want mede dankzij technologische hulpmiddelen is het haar gelukt om veertig jaar lang met plezier in de zorg te werken. "Natuurlijk, je moet mee in de ontwikkelingen. De basisdingen kan ik wel: mailen, appen en natuurlijk de systemen van de Posten, zoals het digitale zorgdossier. Technologie brengt veel goeds, maar het vraagt ook veel tijd. Tijd die ik ook graag aan bewoners besteed. Nieuwe dingen leren is soms lastig en kost tijd, maar het hoort erbij. Ik blijf mijn best doen!"

Gelukkig zijn er collega's, zoals Martijn, die van techniek juist energie krijgen en graag helpen. (U las het verhaal van Martijn in de Proatpost'n van oktober).

Nieuwe Medezeggenschapsregeling

Op 4 november 2025 is er een nieuwe versie van de Medezeggenschapsregeling Cliëntenraad in werking getreden. Directeur Rick Hoogenboom en voorzitter van de Cliëntenraad Ria Lohuis hebben op die dag hun handtekeningen gezet. De medezeggenschapsregeling beschrijft de structuur van een Cliëntenraad (CR) en de bevoegdheden. De belangrijkste aanpassingen voor de CR van de Posten zijn het ledental en de zittingstermijn. Het ledental is nu minimaal 5 en maximaal 9 leden. De zittingstermijn is van drie naar vier jaar gegaan en kan verlengd worden met nog eens 4 jaar. In uitzonderlijke situaties kan er nog een extra jaar aan toegevoegd worden, zodat de maximale zittingstermijn 9 jaar is. Aan de bevoegdheden van de CR van de Posten is niets veranderd.



Ria Lohuis ondertekent de nieuwe Medezeggenschapsregeling

Gestopt met de Clientenraad

Magda Eshuis is vanwege privé omstandigheden gestopt als CR-lid. Ze was vanaf 2020 lid van de CR. In de coronatijd heeft zij zich volop ingezet voor de belangen van de bewoners, die toen geen bezoek van buiten mochten ontvangen. Ze was actief op meerdere terreinen in de CR, waaronder de veiligheid van bewoners en de Wet Zorg en Dwang. Deze thema's waren een kolfje naar haar hand.

Henny Kuiper - wie kent haar niet - verlaat op 1 januari 2026 de CR, omdat haar maximale zittingstermijn van 9 jaar is volgemaakt. De Posten en Henny, dat zijn twee handen op een buik. Als gepensioneerd medewerker, vrijwilliger en CR lid, kent zij de Posten op haar duimpje. Zij fungeerde als schakel tussen de zorgorganisatie en de bewoners. Haar inbreng in de CR ging dan ook vaak over algemeen gedeelde zorgen en klachten van bewoners.

De CR dankt Magda en Henny voor hun jarenlange inzet voor de belangenbehartiging van de klanten van de Posten.

Tijdelijke nieuwe ondersteuner

Vanwege het vertrek van Melissa Aalbers, neemt Oranda Krupers tijdelijk de taak van CR ondersteuner op zich, waarvoor wij haar erg dankbaar zijn.

De Cliëntenraad van de Posten wenst u F I J N E F E E S T D A G E N !



Varia

Kaal met 'n tuufke

Nog aait is d'r weinig verschil
Biej vrogger en vandaag an 'n dag.
A-j 'n hoarsnieder bezeuken mag.
Um medel te brengen in oenen hoardrach.
'n Enen löp rond met lange heure,
Weer aanderen loopt met 'n kalen kop.
En aait wödt d'r nog völle wöare
An dat onderwarp eschonken.

As kleanen jongen kreeg ik 'n moal
Het anzeggen da-k noar 'n kapper mos.
De moo vond miene höare völs te lange,
Mar, ikke neet, het was mie-j wos.
Ik pleegden openlijk verzet,
Stribbelden tegen, was 'n luk metwillig.
't Hulp mie-j neet, want mooderswil was wet
En ie-j hadden mar te luusteren.

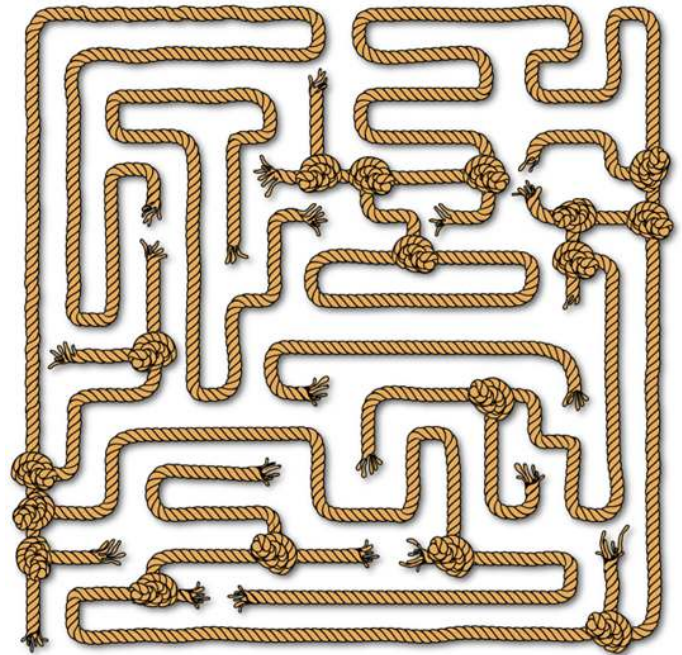
Froai krang in'n kop bin-k hen egoan.
Met heel slimme gedachten.
'k Leet 't doon zoas zee 't neet verwachen.
Umvallen zollen ze van de schrik.
"Knippen", zea-k, "'t möt kaal wödden boaven op."
Dacht onderwiel, 'k zal oeleu kriegien.
Zo zaggen zee mie-j kommen met 'n kalen kop.
Met eankel veurop nog 'n tuufke.



(Uit: 'Kaal met'n tuufke' door Oonzen Harman,
Uitgeverij Van de Berg, Enschede, 2000)

Doolhof

Kunt u er een touw aan vastknopen?



**De redactie wenst u
fijne feestdagen
en het allerbeste
voor het nieuwe jaar.
Geluk in grote en
in kleine dingen
maar bovenal:
geluk met elkaar.**



Reisprogramma

JANUARI



Kaas van Landgoed Kaamps

Donderdag 22 januari Nieuwjaarsbrunch

Nieuwjaarsbrunch bij Landgoed Kaamps in Deurningen. In de brasserie genieten we van een gezellige nieuwjaarsbrunch in een unieke boerensfeer. Ze serveren er koffie, thee en verse melk van eigen erf. Na afloop krijgt iedereen een klein stukje Kaamps kaas mee naar huis.

Al met al dus heerlijk genieten.

Vertrek: 11.00 uur Kosten: € 28,00



De koeien van Landgoed Kaamps

Reisbureau de Posten
Efkes d'r Oet



Landgoed Kaamps

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.

Reisprogramma

FEBRUARI

Woensdag 11 februari

Koffie- en theehuis 't Veens Huuske

Bij koffie- en theehuis 't Veens Huuske kun je terecht voor een goede kop koffie, thee of een lekker (non) alcoholisch drankje. Daarnaast verwennen we je graag met verse huisgemaakte lekkernijen, of met een lekkere koffie/thee met gebak. Geniet op het terras of gezellig binnen van al dat lekkers.

't Veens Huuske ligt aan de rand van natuurgebied het Witte Veen, Buurse/Haaksbergen. Een ideale plek om te onthaasten en te genieten van de omgeving.

Vertrek: 13.30 uur Kosten: € 23,00

Donderdag 19 februari

Hof van Twente te Hengevelde

Bij Hotel Restaurant Hof van Twente te Hengevelde zijn Twentse gastvrijheid en jezelf zijn vanzelfsprekend. Bij dit gezellige familiehotel gaan we snert eten. De tijden worden kouder....tijd voor iets hartverwarmends! Een kom heerlijke snert met roggebrood en spek gaat er dan altijd wel in.

Vertrek: 11.00 uur Kosten: € 28,00



Hotel Restaurant Hof van Twente



Koffie- en theehuis 't Veens Huuske

Dinsdag 24 februari

Heerlijke rondrit door de mooie omgeving

Wat een heerlijke dag voor een rondrit. De weg slingert door velden en weiden. Met hier en daar een kijkje in een leuk dorpje. Halverwege stoppen we bij een gezellig koffietentje waar de geur van versgemalen bonen u zeker tegemoet komt. Binnen is het heerlijk warm en knus. Hier gaan genieten van een heerlijke kop koffie/thee natuurlijk met iets lekkers erbij.

Wederom een leuk uitstapje van uw eigen reisbureau Efkes d'r Oet.

Vertrek: 13.30 uur Kosten: € 23,00





Woonpark
de Posten

Terugblik opleverfeest Bloemenhof

Wat een feestelijke middag was het op woensdag 17 september tijdens het opleverfeest! De collega's en bewoners van Aveleijn zorgden voor een vrolijke aftrap van de oplevering van de vernieuwde Ronde Vleugel. Tijdens het feest werd de winnende naam, van de naamwedstrijd, bekend gemaakt: 'Bloemenhof'. Wonzorg Nederland en WAM&vanDuren schonken een mooie cheque voor twee buitenzitbanken, die later op het terrein worden geplaatst zodat iedereen ervan kan genieten. Ook was er een gezellig optreden van Double2, waarvan iedereen kon genieten met een hapje en een drankje. Het was een leuke en gezellige viering van een geslaagd renovatieproject!

Vorbereidende werkzaamheden afgerond

Daarnaast zijn er, zoals u misschien al heeft opgemerkt, op het terrein van de Posten een aantal werkzaamheden uitgevoerd. Op hoofdlijn hebben de volgende werkzaamheden plaatsgevonden:

- Het verwijderen van de dagbestedingsruimtes aan de noordzijde en de dagbestedingsruimte van de heren- en damesgroep;
 - Het verplaatsen van de fietsenstalling naar de nieuwe tijdelijke locatie;
 - En het aanleggen van een nieuwe toegangsweg.
- Op onderstaande foto's ziet u het resultaat van de werkzaamheden.





Statiegeld

Ook in 2026 gaat uw statiegeld niet verloren. U mag het lege blikje vanzelfsprekend houden en zelf inleveren bij een daarvoor bestemd inleverpunt. Maar u kunt het blikje ook doneren aan de collega's van Aveleijn. Met de opbrengst van het statiegeld worden ingrediënten gekocht. Daarmee gaan Seritha en Chris samen iets lekkers bakken om het vervolgens bij de thee uit te delen in de Brink.



Kerstdiner

Op eerste en tweede Kerstdag serveren wij in de Brink een heerlijk kerstdiner. De tafels zijn in kerstsfeer gedekt en u kunt genieten van een driegangenmenu met een drankje.

Prijs: € 29,50 voor familie, gasten van buiten de Posten (incl. Inwonende huurders en thuiszorgklanten).

Reserveren verplicht: voor dit kerstdiner moet u zich aanmelden. Dit geldt ook als u dagelijks in de Brink eet. U kunt reserveren tot en met 19 december, bij één van de medewerkers van de Brink.

Tijd: het kerstdiner begint om 13.00 uur.

NB: op beide Kerstdagen is er om 17.00 uur geen warme maaltijd in de Brink.



Oliebollen

Het is een goede traditie in de Brink om op oudejaarsdag oliebolletjes bij de koffie te serveren. Kom dus op 31 december gerust langs om van zo'n lekkernij te genieten.

Het menu op nieuwjaarsdag.

Het nieuwe jaar trappen wij af met een oerhollands gerecht: hutsopot. Voor een feestelijk tintje serveren wij er wildragout bij.

U kunt op op 1 januari aanschuiven tussen 12.00 en 13.00 uur of tussen 17.00 en 17.30 uur.

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

Maak uw nieuwjaarsmenu compleet met een soepje vooraf (€ 1,70) en een nagerecht (€ 1,40).

(Prijswijzingen voorbehouden)

DECEMBER

Bloeiende gaspeldoorn en roepende boomklevers

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

Zolang het niet vriest bloeien de gaspeldoorns. Bij vorst verdorren de bloemen, maar ze komen bij dooi weer in bloei. Hetzelfde kunnen we waarnemen bij de winterjasmijn, die – wanneer hij bijvoorbeeld tegen een muur op het zuiden groeit – ook al in december kan bloeien.

Als zich ergens boomklevers ophouden, dan kunt u ze niet missen. Het zijn behoorlijk luidruchtige vogels die, bijvoorbeeld met een helder kwiet-kwiet-kwiet, steeds laten merken waar ze zijn. Bovendien is deze vogel met zijn kleurige pakje met grijsblauwe bovenzijde, zijn isabelkleurige tot roodbruine buik en flanken en duidelijke zwarte oogstreep goed te herkennen! Zijn naam dankt de boomklever aan het gemak waarmee hij zich in alle richtingen, dus zowel omhoog als omlaag, langs stam en takken verplaatst, de schors en boomspleten nauwkeurig afzoekend naar voedsel. Tussen de schors zoekt hij naar spinnetjes en insecten, wat vooral in de broedtijd zijn hoofdvoedsel is. Maar zaden en vruchten worden, vooral in de winter, ook wel gegeten. Soms zien we de boomklever met zijn stevige puntsnavel verwoed inhakken op vruchten als hazelnoten die ze met de poten vasthouden of.....even vastklemmen in een spleet in de boomschors! Ook worden voedselvoorraden voor de winter aangelegd. Boomklevers zijn holenbroeders die oude spechtholen, boomholtes, maar soms ook muurholten of nestkasten gebruiken voor hun nestholte. Maar eerst wordt de



Boomklever

invliegopening, metselend met modder, op maat gemaakt. Boomklevers zijn dus voor hun broedholtes afhankelijk van het hakwerk van spechten! De boomklever is een bewoner van loofbossen en gemengde bossen, liefst met wat oude hoog opgaande eiken of beuken. In onze streken valt hierbij te denken aan oude beek- of boerenbossen en bossen van landgoederen en buitenplaatsen. Ook in parken, oude lanen of woonwijken met opgaand geboomte zien we de boomklever opduiken. En ...boomklevers zijn zeer honkvast en brengen hun hele leven in het eenmaal gekozen territorium door, zomer en winter!

Wat zegt de Twentse Almanak over het weer in december:

1-4	Wisselvallig met regen en normale temperaturen
5-8	Kouder met later gure winterse buien, 's nachts wat vorst
9-12	Vrij koud winterweer met temperaturen rond het vriespunt
13-16	Geleidelijk zachter met af en toe regen, somber
17-21	Depressieweer met veel regen en wind, zacht
22-24	Rustig en vrij koud, somber en kans op mist
25-31	Eerst zacht, daarna normale temperaturen, wisselvallig

JANUARI

Winterslaap en de eerste vogelzang

Volgens de kalender is het nu winter. Afhankelijk van de windrichting kan het vriezen of dooien. De dagen lengen met maar enkele minuten per dag, maar de natuur reageert al. Voor echte winterbloeiers als winterakoniet en sneeuwkllokje is dit het sein de kop boven de grond te steken. In de bossen draag de hazelaar in zachte winters in januari al katjes. Vroeg bloeiende planten worden al bezocht door de eerste insecten, vooral vliegen en muggen. De wintermuggen dansen.

In de plantenwereld mogen dan de eerste lentetekenen zijn waar te nemen, laten we ons niet vergissen. Het is nog steeds winteren de korte dagen en vaak koude, lange nachten zijn voor de in het wild levende dieren geen pretje. Voor zover zij niet tijdig zijn weggetrokken naar warmere oorden of een schuilplaats hebben gezocht om daar een winterslaap te houden, moeten zij proberen om zo goed mogelijk de winter door te komen. Vooral het vinden van voldoende voedsel kan, zeker wanneer er ook nog eens een pak sneeuw ligt en het water dichtvriest, veel problemen opleveren. Het bijvoederen van grofwild, waterwild en uilen kan soms nodig zijn. In januari zingt de winterkoning vaak al en ook merel, koolmees en roodborst laten



Bevroren Thuja

van zich horen. Zo hier en daar zijn zelfs al paartjes heggenmussen, winterkoninkjes en roodborsten te zien! Groepjes met verschillende mezen trekken groepsgewijs rond langs tuinen en parken. In de bossen lijkt het stil, maar wie goed luistert hoort de geluiden waarmee mezen, goudhaantjes, boomkruipers en boomklevers contact met elkaar houden. Zowel de zaadeters als de insecteneters lukt het om tijdens de nog korte dagen hun korstje bij elkaar te scharrelen. Zodra het echter bar winterweer wordt komen ze in de problemen en trekken heel wat vogels naar onze tuinen. U helpt de vogels dan door het inrichten van een voedertafel! In een open landschap zien we nu grote groepen kraaien en ganzen. Ook zien we kieviten en smienten trekken. Groepjes kneuen en putters scharrelen wat rond op zoek naar zaaddragende planten.

Wat zegt de Twentse Almanak over het weer in januari:

- | | |
|-------|---|
| 1-4 | Wisselvallig met regen en buien en normale temperaturen |
| 5-8 | Overgang naar vrij koud weer met later winterse buien |
| 9-12 | Droog en vrij koud winterweer met lichte tot matige vorst |
| 13-18 | Zacht en wisselvallig herfstweer met regen en wind |
| 19-23 | Rustig, droog en vrij koud, kans op mist |
| 24-27 | Geleidelijk kouder met kans op sneeuw en 's nachts vorst |
| 28-31 | Aanhoudend koud, winterse buien en guur |



Smient

WOORDZOEKER

W	F	R	O	K	R	U	U	V	S	T	U	M
D	A	L	G	L	U	H	W	E	I	N	I	H
E	R	W	T	E	N	S	O	E	P	N	T	A
E	S	R	E	M	R	A	W	R	O	O	N	N
W	I	N	T	E	R	S	L	A	A	P	E	D
R	U	E	S	D	E	N	I	G	L	O	F	S
I	R	S	R	A	T	E	N	S	N	P	U	C
H	T	T	O	L	N	E	E	O	A	W	A	H
T	K	A	V	O	I	U	L	V	A	U	L	O
L	R	A	K	C	W	W	A	L	B	E	G	E
A	U	H	O	O	I	B	A	O	S	E	N	N
N	I	C	U	H	J	A	J	O	J	N	A	E
D	K	S	D	C	S	L	S	P	I	S	L	N

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

CHOCOLADEMELK
 ERWTENSOEP
 GLAD
 GLUHWEIN
 HANDSCHOENEN
 IGLO
 IJS
 IJSBAAN

KOUD
 KRIJK
 LANGLAUFEN
 MUTS
 OORWARMERS
 POOLVOS
 SCHAATSEN
 SJAAL

SNEEUWBAL
 SNEEUWPOP
 TRUI
 VORST
 VUURKORF
 WINTER
 WINTERSLAAP

Met hart en ziel ... vrijwilliger in beeld

Talisha: hart voor de zorg

Talisha is één van de jonge vrijwilligers in de Posten. Niet één, niet twee, maar drie dagen in de week staat zij klaar voor de bewoners van Bloemenhof. Ontbijt, koffie, lunch, een gezellig praatje of een spelletje. Samen met bewoners, vrijwilligers en professionals maakt ze er een fijne dag van.

Talisha Brands groeide op in de wijk Stokhorst samen met haar ouders en twee veel jongere zussen. Na haar ROC opleiding (bloemsierkunst) ging ze aan het werk in de Posten in de Corona-jaren. Dat was voor de Posten een moeilijke tijd waarin personeel, bewoners, vrijwilligers en familie het moesten zien te redden. Voor Talisha pakte het niet goed uit – de werkdruk was te hoog. Maar de Posten zat en zit in haar hart. Dus kwam ze na corona terug als vrijwilligster voor één dag per week.

Kaartjes

Talisha pakte het snel weer op – gezellig en goed voor de bewoners zorgen en met ze optrekken. Ze begon bij de “Vrijbuiters” – een hechte groep die ze goed leerde kennen. Voor gesprekken is het leuk om het over vroeger te hebben: waar ging je dansen, wat vond je het lekkerste bij de koffie, maakte je dat zelf of ging je naar de bakker? Bij de Posten staat een doos met vragen op kaartjes. Talisha zoekt er wat kaartjes uit, stelt een vraag en betreft iedereen erbij. Zo ontstaan levendige gesprekken aan tafel. Soms vertellen bewoners ook over hun leven – ze luistert daar graag naar.

Amalia

Eén dag werd al snel drie. Inmiddels zet ze zich in voor de bewoners van Bloemenhof. De lunch klaarzetten is hard doorwerken. De tafel moet gedekt zijn en er gezellig uit zien met mooi gevouwen servetten. Sommige bewoners hebben wat hulp nodig om aan tafel te gaan zitten en anderen redden zich wel zelf. Iedereen krijgt koffie, thee, melk, vruchtensap of water bij de boterham.

Ondertussen wordt wat extra's rondgebracht zoals een gekookt eitje. Enkele bewoners worstelen met de verpakte kaas of vleeswaren. Talisha springt dan bij. De eerste snelle eters vertrekken al weer, terwijl laatkomers nog aanschuiven. Tussendoor eten en drinken de vrijwilligers en zorgverleners zelf ook wat en plagen ze elkaar een beetje. Talisha's naam is voor sommigen lastig te onthouden. “We noemen haar daarom Amalia” zegt Marianne. Met haar lange blonde haar lijkt Talisha ook wel wat op de kroonprinses.



Spelletjes

Wat een drukte! Als iedereen uit is gegeten, moeten de tafels snel opgeruimd en schoongemaakt worden. Enkele bewoners komen alweer binnen om een spelletje te spelen, wat te praten of te kijken wat er te doen is. Talisha schuift aan bij de Rummikub-tafel en speelt mee met een ervaren en sterke speelster. Ze hoeft nu niet haar best te doen om te verliezen. Langzaam komen er meer bewoners bij die meespelen of meekijken. Een mooi spel dat iedereen die vroeger gejouerd heeft snel kan leren. Een ander geliefd spel is volgens haar Yahtzee.

Een goed gevoel

Talisha vond de Vrijbuiters als vaste groep erg leuk doordat ze de mensen echt goed kende. In Bloemenhof is er meer variatie. De groepen voor koffie, een praatje en een spelletje wisselen meer. Ook leuk omdat ze zo meer bewoners ontmoet. Met de kerst op komst, weet Talisha dat ze samen met de bewoners mooie kerststukjes gaan maken. Dan komt haar opleiding goed uit.

Voor Talisha is elke dag bij de Posten bijzonder: “Elke dag verschilt, maar ik ga steeds met een goed gevoel weg.” De waardering van bewoners, andere vrijwilligers en zorgverleners vindt ze erg fijn en belangrijk.



Joseline Humanity Support
L'amour dans les oeuvres

€ 5,- PER MAAND

DONEER & HELP
Soja project in Congo
SCHENK EEN KIND ZIJN LEVEN
KOM IN ACTIE!

IBAN : NL85 ABNA 0843 1246 79
T.n.v. Joseline Humanity Support
Tel : 0634988160
mail: info@jhsupport.nl
www.jhsupport.nl

BROOKHUIS

'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!