

PROATPOST'N

December 2019

Januari 2020

Het gezellige huisblad van de Posten,
in een nieuw jasje!

Met vaste rubrieken zoals
De Twentse almanak
Actualiteiten
Activiteiten
Puzzelen
En meer!



dePosten

Van de redactie



Daar is hij dan eindelijk: uw Proatpost'n in een heel nieuw jasje! Het karakter van het huisblad is grotendeels hetzelfde gebleven, maar de uitstraling is kleurrijk en eigentijds.

Sinds het voorjaar hebben we hard gewerkt aan dit nieuwe jasje van de Proatpost'n. We zijn begonnen met vragen aan onze lezers: wat vindt u van het blad en welke rubrieken leest u graag? Gelukkig bent u over het algemeen tevreden. Veel vertrouwde rubrieken vindt u dan ook terug in de nieuwe Proatpost'n. Wel zal het u zijn opgevallen dat de nieuwe Proatpost'n een stuk dunner is dan u gewend was. Dat komt doordat we alle vaste informatie over spreekuren, openingstijden, locaties van zorgteams en dergelijke voor u hebben gebundeld in een apart bewaarexemplaar. Deze Postenwijzer ontvangt u jaarlijks één of twee keer en kunt u bewaren als naslagwerk. De nieuwe Proatpost'n bevat alleen nieuws, wetenswaardigheden en artikelen over het reilen en zeilen binnen de Posten. En niet te vergeten: alle informatie over wat er de komende twee maanden op het programma staan in de Brink en bij reisbureau Efkes d'r Oet.

Voor de nieuwe opmaak van de Proatposten gebruiken we een digitaal programma. Als redactie hebben we een korte cursus gehad om hiermee te leren werken. In de praktijk zullen we ons dit de komende tijd steeds meer eigen gaan maken en dat zal de kwaliteit van het blad alleen nog maar meer ten goede komen. Wij zijn erg blij met het resultaat tot nu toe, en we hopen van harte dat u dat ook bent.

We wensen u veel leesplezier!



Bij de foto op de voorpagina

Dit bijzondere vogelhuisje is gemaakt door onze eigen Vrijbuiters, de mannenclub die van maandag t/m vrijdag van 10.00-14.00 uur in de Brink bij elkaar komt voor een zinvolle dagbesteding. De activiteitenbegeleiders gaan steeds in op de wensen en behoeften van de deelnemers. De activiteiten zijn dan ook heel verschillend: wandelen, fietsen met de duofiets, biljarten, creatief bezig, etcetera.

Zo maken de Vrijbuiters al jaren vogelhuisjes. Deze vinden gretig aftrek tijdens onze jaarlijkse kerstmarkt. Onlangs ontstond samen met bewoners het idee voor dit speciale Posten-vogelhuisje met het bekende en symbolische rode hart. Het is (op bestelling) te koop voor 10 euro. De Vrijbuiters kunnen op bestelling ook andere modellen naar wens en in elke kleur maken. Meer informatie via Cindy Gerberink,

PROATPOST'N



Voorwoord

Wat ziet de nieuwe Proatpost'n er mooi uit. Een bewonersblad om trots op te zijn en waar ik graag mijn steentje aan bijdraag.

In deze tijd van het jaar horen we het vaak: "Vol verwachting klopt ons hart...". Zelf kijk ik vol verwachting uit naar de komende jaren, die voor de Posten veel nieuws in petto hebben en waarin er veel op ons afkomt. U hebt er vast ook over gehoord of gelezen: de vergrijzing, de tekorten op de arbeidsmarkt, de technologische vernieuwingen en ga zo maar door. Aan ons de uitdaging om daarin een goede koers uit te stippelen voor de Posten. Een koers die op de allereerste plaats leidt tot klantgeluk en medewerkersgeluk. Ja, dat is een grote ambitie voor een relatief kleine organisatie zoals de Posten!

We zullen een aantal zaken anders moeten aanpakken. Maar gelukkig gaat niet alles veranderen. Het hart was altijd al het symbool van de Posten, en dat blijft het ook. Maar het gaat anders kloppen. Met meer ruimte en aandacht voor welzijn en geluk. Met ruimere mogelijkheden voor mensen om te kiezen hoe ze willen wonen en hoe zij zorg en behandeling willen ontvangen. Samen met anderen rondom de klant willen we werken aan een hoge kwaliteit van leven en zorg, in de Posten, maar ook elders in stadsdeel zuid. Onze medewerkers willen we nog meer mogelijkheden bieden om hun talenten te benutten en te ontwikkelen. En we bereiden ons voor op nieuwbouw. Daar gaat u het komende jaar nog niet zoveel van merken. Wij zijn dan vooral druk met het tekenen en berekenen van de bouwplannen voor Woonpark de Posten. Ik kijk ernaar uit om samen met iedereen in de Posten aan de slag te gaan met onze ambitie!

Maar eerst gaan we de feestmaand december in, waarin de Posten vol gezelligheid is. Ik wens u alvast fijne en sfeervolle feestdagen.

Rick Hogenboom, directeur

Inhoud

- 3 Voorwoord
- 4 Actualiteiten
- 5 Efkes d'r Oet
- 6 Agenda: wat is er de komende tijd te doen in de Posten?
- 8 Cliëntenraad
- 10 In de Brink
- 11 Op de Werkplek
- 12 Puzzeltijd
- 14 Twentse Almanak
- 16 Wij feliciteren
- 17 Postenvaria
- 18 Radio de Posthoorn

Colofon

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

Redactie:
Stella, Liesbeth, Lilian

Redactieadres:
proat@deposten.nl

Kopij voor de volgende editie graag uiterlijk maandag 6 januari 2020 aanleveren bij de redactie.

Actualiteiten



Regenboogbingo

Wereldwijd was het op 11 oktober Coming Outdag. De gemeente Enschede organiseerde in die week de regenboogdagen, onder het motto "Diversiteit kent geen tijd". Ook de Posten deed mee.

Bewoners en klanten speelden een speciale regenboogbingo Tjeerd Freerk van het COC en Jelmer Visser van de kerngroep Regenboogdagen: "Het COC komt al jaren bij de Posten. Voorgaande jaren was het thema 'Uit de kast komen als homo of lesbo'. Deze keer staan transgenders centraal." De regenboogbingo werd daarom gepresenteerd door twee prachtige dragqueens. Deze diva's gaven op geheel eigen wijze kleur aan de bingo. En tussen de spelrondes door konden de bewoners met hen in gesprek. En zo was deze middag een ode aan diversiteit en alle soorten liefde.



Woonstudenten in de Posten

In de Posten woonden vorig jaar voor het eerst woonstudenten tussen de ouderen. En dat beviel zo goed dat er sinds de zomer opnieuw een aantal studenten op kamers zijn in de Posten. Zij betalen een bescheiden huur en wonen verspreid door het gebouw. Naast hun gewone studentenleven zijn zij een goede buur voor de bewoners van de Posten. Dat betekent dat zij 30 uur per maand tijd vrij maken voor het algemeen welzijn van hun burens en andere bewoners. Dat kan vanalles betekenen: een praatje of een wandeling maken, een activiteit organiseren, een klusje in of om het huis doen of de broodmaaltijd verzorgen.

Op de foto ziet u van links naar rechts: Bryan, Samiha, Yvette, Tessa en Sara.



Terug in de tijd

Dertig bewoners van de Posten waanden zich op een zaterdagmiddag in oktober even terug in de tijd. In TET-bus 38 genoten zij van een rondrit door Enschede en omstreken. De 52 jaar oude bus was voor de bewoners een oude bekende uit het straatbeeld van vroeger. De ervaren chauffeurs waren voor deze rondrit in originele TET-uniformen gestoken.



Burendag de Posten

Zaterdag 28 september was het Burendag. Voor de Posten reden voor een buurtfeestje.

Onder het genot van muziek, proeverijen van lekkere hapjes, drankjes en een vol activiteitenprogramma konden buurtbewoners kennismaken met de Posten. Ook bewoners van de Posten genoten met volle teugen van de activiteiten.

Het doel van de landelijke Burendag is mensen dichterbij elkaar brengen. Rick Hogenboom, bestuurder van de Posten: "De Posten staat in het hart van de buurt de Posten en midden in de samenleving. Vanuit de coalitie Onze buurt de Posten werken we de komende jaren samen met Gemeente Enschede, woningcorporatie Domijn en Woonzorg Nederland en andere partners aan het creëren van een duurzame buurt. Een evenement als Burendag sluit daar natuurlijk mooi bij aan. De wijkraad Wesselerbrink, SVEN en Domijn rolden bijvoorbeeld samen een rode loper uit van de Lintveldebrink naar de Posten. Een letterlijke verbinding dus. Maar ook de deelname van basisscholen Mecklenburg en de Broekheurne en Kaliber Kunstenschool aan Burendag vind ik een prachtig voorbeeld van verbinding."



Duofiets

Eén van de feestelijke hoogtepunten was de ingebruikname van een nieuwe duofiets. De 94-jarige meneer Langkamp, bewoner van de Posten, fietste vroeger dagelijks vele kilometers. Zijn gezondheid laat dat nu niet meer toe, maar zijn wens om naar buiten te gaan blijft. Een duofiets is dan een uitkomst. Deze wens kwam de familie Post ter ore. Zij besloten een duofiets te schenken aan de Posten. "De fiets is niet alleen voor bewoners van de Posten, maar is ook voor wijkbewoners bedoeld. We hopen dat er vele fietskilometers op gemaakt worden.", aldus meneer Post.

Veertig jaar vrijwilliger

Vrijwilligers maken het verschil; zij zorgen voor alle extraatjes en geven zo meer kleur aan het leven in de Posten. Als blijk van waardering worden alle vrijwilligers jaarlijks tijdens een speciale bijeenkomst in het zonnetje gezet.

Een van hen beleefde dit jaar een bijzonder jubileum: Anneke Havinga doet al 40 jaar vrijwilligerswerk in de Posten. Haar collega's Willeke, Gien en Coby hebben haar daarom eens flink verwend! Anneke kreeg in De Brink een heerlijke High Tea en een prachtig boeket bloemen aangeboden.

De bijzondere vrijwilligersloopbaan van Anneke startte in de beginjaren van de Posten. In die tijd bracht ze van tijd tot tijd een bezoek aan bewoners die daar behoefte aan hadden. Daarna werd zij vrijwilliger bij de Posten-zwemclub "de Waterratjes".

Eind jaren negentig ontstond het idee om een soort schoonheidssalon te beginnen in de Posten. Samen met twee collega vrijwilligers zette Anneke de Fit & Mooi Salon op. Tot de dag van vandaag beleven talloze bewoners daar regelmatig een fijn verwenmoment, mede dankzij Anneke's enthousiaste inzet.

Anneke, van harte gefeliciteerd!



Anneke (midden) genoot samen met haar collega's van een High Tea t.g.v. haar 40-jarig vrijwilligersjubileum.

Op de agenda DECEMBER



Maandag 2 december

Kleine markt! Extra marktochtend met drie kramen, in verband met Sinterklaas... Kom gezellig een kijkje nemen in de hal bij de Brink, van 9:30 tot 12:30 uur.

Woensdag 11 december

Kerstmarkt, van 10:00 tot 15:00 uur in de Brink!
Met onder meer:

- Volop kerstsfeer, kom gezellig langs!
- Een kerstman en kerstvrouw
- Zanggroep Montana, in Dickens stijl, 13:30 tot 15:00 uur
- Een kerstverrassing...



Donderdag 19 december

Kerstviering, met een middag- en avondprogramma:

Van 14:00 tot 15:30 uur **muziek door Capriccio**; internationale liedjes in de Brink.

Van 18:45 tot 19:30 uur blazen vijf **Midwinterhoornblazers**, zij beginnen buiten voor de entree en blazen hun weg naar de Brink.

Van 19:30 tot 21:00 uur treedt **het Grenslandoverdagkoor** op, zij brengen een 4-stemmig gevarieerd kerstrepertoire.

Dinsdag 24 december

Midwinterhoornblazers in de tuin bij de Brink, van 19:00 tot 19:30 uur.



Dinsdag 31 december

De laatste dag van het jaar! Dat vieren we met een **muziekoptreden van Rob de Groot**, en natuurlijk lekkere oliebolletjes en appelflappen! Van 19:30 tot 21:00 uur in de Brink.

Op de agenda JANUARI



Maandag 6 januari

Nieuwjaarsreceptie in de Brink, met pianomuziek van Erwin Strikker, van 10:00 tot 11:30 uur. Kom genieten van de mooie muziek en een lekker drankje op het nieuwe jaar.

Dinsdag 14 januari

BINGO!

Doet u mee? Tussen 14:30 en 16:00 uur in de Brink!



Woensdag 15 januari

Kledingverkoop door Lanco Mode

Tussen 9:30 en 11:30 uur kunt u kleding kopen in de biljartruimte, links achter in de Brink.

Maandag 20 januari

U vraagt wij draaien! Vraag uw favoriete liedje aan en Tonnie Wolf draait het voor u. In de Brink van 14:30 tot 16:00 uur.



Dansgroep Marimba

Donderdag 30 januari

Gezellige ontspanningsavond in de Brink, met dansgroep Marimba. Zij treden op van 19:30 tot 21:00 uur. Een leuk avondje uit!

En verder

Iedere vrijdagochtend: een kleine markt in de hal voor de Brink

Een wekelijks activiteiten aanbod van de Postenclubs, kijk daarvoor in de Postenwijzer of op onze website www.deposten.nl

Of ga mee op reis! Iedere woensdagochtend staat ons reisbureau Efkes d'r Oet voor u klaar in de Brink, met informatie over leuke uitstapjes en dagtrips.

Samen werken aan verbetering

Wegens het vertrek van een lid zijn wij op zoek naar een nieuw lid voor de Cliëntenraad.

De Cliëntenraad van de Posten behartigt de algemene belangen van alle cliënten van de Posten en denkt mee over het beleid van de Posten. Daarnaast wordt er vanuit cliëntenperspectief gekeken naar zowel ontwikkelingen binnen de Posten als naar landelijke ontwikkelingen in de sector VVT (Verzorging, Verpleging en Thuiszorg). Gevraagd en ongevraagd wordt advies gegeven aan de directeur over zaken als dienstverlening, welzijn, beleid, veiligheid, medicatiebeleid, waskosten, verbouwingen etc. De rechten en plichten van de Cliëntenraad zijn uitgewerkt in een overeenkomst met de directeur.

De Cliëntenraad bestaat uit 12 leden. De leden worden gekozen voor een periode van 3 jaar en kunnen daarna nog twee keer voor deze periode herkozen worden. De Cliëntenraad wordt bijgestaan door een Ondersteuner Cliëntenraad. De tijdsinvestering bedraagt minimaal 10 uur per maand. Vergaderingen vinden ca. twee keer per maand plaats op de dinsdagochtend.

Functieprofiel

Van leden van de Cliëntenraad wordt verwacht dat zij:

- Cliënt en/of vertegenwoordiger zijn van één of meerdere personen die diensten afneemt/-nemen van de Posten (bijvoorbeeld mantelzorger of vrijwilliger)
- Geïnteresseerd zijn in de gezondheidszorg in het algemeen en de zorg- en dienstverlening van de Posten in het bijzonder
- Gemotiveerd zijn om de gemeenschappelijke belangen van de bewoners van de Posten te behartigen
- Beschikken over enig bestuurlijk inzicht (is een pré)
- Bereid zijn om scholing te volgen op het gebied van medezeggenschap benodigd voor de uitvoering van de functie
- In staat zijn beleidsstukken te lezen en zich hierover een mening te vormen vanuit het cliëntenperspectief
- Zich kunnen inleven in de belangen van de cliënten, maar ook voldoende afstand kunnen nemen van mogelijk persoonlijke belangen
- Een kritische, positieve en open houding hebben
- Kunnen omgaan met vertrouwelijke informatie
- Een evenwichtige, doortastende, constructieve en flexibele instelling hebben
- Goede communicatieve vaardigheden hebben (luisteren, verwoorden van standpunten, respect- en tactvol kunnen optreden)
- Goede sociale vaardigheden hebben (samenwerken in teamverband)
- Digitaal vaardig zijn (kunnen werken met internet, iPad, etc.)

Wat bieden wij

Samenwerking in een enthousiast team met alle mogelijke ondersteuning. Daarnaast kent de Posten een financiële vergoeding voor de leden van de Cliëntenraad die in gezamenlijk overleg is opgesteld.

Verklaring omtrent gedrag (VOG)

De Posten heeft als beleid dat iedereen die betrokken is in het werk met de cliënten dient te beschikken over een verklaring omtrent gedrag. De kosten voor deze VOG zijn voor rekening van de Posten.

Informatie en reactie

Informatie over de Posten of de Cliëntenraad kunt u opvragen bij de voorzitter, de heer J. Hofstra. U kunt hem bereiken via het e-mailadres clienraad@deposten.nl. Heeft u interesse in deze vacature, stuurt u dan uw motivatie en beknopte CV naar clienraad@deposten.nl, t.a.v. de voorzitter.

Het loopt tegen het eind van het jaar en iedereen is zich al een beetje aan het voorbereiden op de komende feestdagen. Het is een tijd van mijmeren en terugdenken, in het bijzonder voor onze bewoners. Niet voor iedereen zijn de feestdagen een groot feest; de ouderdom en de eenzaamheid komen vaak dubbel zo hard binnen. Ook dit jaar vergadert de Cliëntenraad met grote regelmaat.

Zoals u weet is de Cliëntenraad bij veel zaken binnen de Posten betrokken om de algemene belangen van alle cliënten van de Posten zo goed mogelijk te kunnen behartigen. Deze zaken worden besproken in Overlegvergaderingen met de directeur en in vergaderingen van de raad zelf. De te behandelen agendapunten zijn veelomvattend en regelmatig komen er gasten ter vergadering om bepaalde agendapunten nader toe te lichten.

Daarnaast is de Cliëntenraad vertegenwoordigd in diverse werkgroepen en bijeenkomsten. De afgelopen periode is de Cliëntenraad onder andere betrokken geweest bij het project Waardigheid en Trots, het mantelzorgbeleid en de kwaliteit van zorg. Vanuit het project Waardigheid en Trots is er de afgelopen maanden een flink aantal nieuwe medewerkers onze organisatie komen versterken. De Cliëntenraad is erg blij met deze Medewerkers Woonplezier; zij zorgen voor

meer aandacht en liefdevolle zorg voor onze bewoners. Daarnaast is de Cliëntenraad betrokken geweest bij de sollicitatieprocedure voor de nieuwe leidinggevenden Welzijn en Zorg, welke in 2020 zullen starten.

Op 20 november jl. was er een herdenkingsavond georganiseerd voor de mensen die ons het afgelopen jaar ontvallen zijn. Een delegatie van de Cliëntenraad was hierbij aanwezig.

Heeft u ideeën, wensen, opmerkingen of suggesties die het algemeen belang van de cliënten van de Posten raken, mag u deze opschrijven en deponeren in de daarvoor bestemde brievenbus bij het publicatiebord bij De Brink. Naast dit publicatiebord vindt u ook de folder van de Cliëntenraad; neemt u hiervan gerust een exemplaar mee. U mag ook een berichtje sturen aan cliëntenraad@deposten.nl. Uw inbreng is van harte welkom!

Meer informatie over de Cliëntenraad kunt u vinden op www.deposten.nl/cliëntenraad. Hier vindt u o.a. informatie over wat de Cliëntenraad doet, wie er in de Cliëntenraad zitten en kunt u ons jaarverslag downloaden. Wij wensen u een goed uiteinde en een optimistisch 2020! Ook dit jaar blijft de Cliëntenraad zich inzetten voor uw belangen.



Bewoners en Cliëntenraad zijn blij met de komst van de medewerkers Woonplezier.



Welkom in de Brink!

In restaurant de Brink is het fijn vertoeven. Iedereen is welkom voor een lekker kopje koffie, thee, een hapje en een praatje. Twee keer per dag staat er een versbereide maaltijd klaar. Er is een biljartruimte, een bibliotheekwand en er worden volop activiteiten georganiseerd. De Brink is het hart van de Posten; dé ontmoetingsplek voor iedereen die er even uit wil.



Kniepertjes bakken

Op maandag 11 november hebben we met een grote groep vrijwilligers van Timberland, drie vrijwilligers en één bewoner kniepertjes gebakken. We hebben gekozen om in 1 dag met veel mensen een dubbele hoeveelheid kniepertjes te bakken. Dit is goed gelukt want in totaal hadden we aan het einde van de dag 2800 stuks kniepertjes klaar! Deze worden verkocht op de kerstmarkt die op woensdag 11 december gaat plaatsvinden. Het was een gezellige dag in de Brink vanwaaruit de kniepertjes geur zich verspreidde door de gangen.



November ontbijtmaand!

Wist u dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is? Ontbijt als een koning, lunch als een edelman en dineer als een zwerver... Daarom heeft ons team Catering de maand november uitgeroepen tot ontbijtmaand. Met heel veel lekkere, voedzame en gezonde ontbijtjes, waar bewoners, gasten en medewerkers van konden genieten. Hopelijk heeft u er ook van genoten! Ook na november bent u 's ochtends tussen 7.30 en 9.30 uur welkom in de Brink voor een ontbijt.



Voor vakanties en dagtochtjes

Heeft u zin in een gezellig dagje uit met leeftijdsgenoten? Of zelfs een geheel verzorgde vakantie, waarbij u zich niet druk hoeft te maken om uw beperking of behoefte aan zorg? Mede dankzij de inzet van enthousiaste vrijwilligers beschikt de Posten over een eigen reisbureau met de toepasselijke naam 'Efkes d'r Oet'.

Al ruim 10 jaar stelt het reisbureau een aantrekkelijk en gevarieerd aanbod samen van korte uitstapjes, dagtochten en zelfs reisesjes van enkele dagen. Reisbureau Efkes d'r Oet beschikt over eigen rolstoelbusjes. De trips variëren van rondritten door Enschede en Twente tot meerdaagse vakanties met zorg in speciale accommodaties. Ook buitenlandse reisesjes staan op het programma.

EEN REISJE BOEKEN BIJ EFKES D'R OET?

DAT KAN ELKE WOENSDAGOGHTEND IN DE

BRINK, TUSSEN 9:30 EN 11:30 UUR. KOMT U

GERUST EENS LANGS EN LAAT U INFORMEREN

DOOR ONZE ENTHOUSIASTE VRIJWILLIGERS!

Reisindrukken

Geweldige rit naar het Engels Theehuis in Stockum, waar we hebben genoten van een cream tea. De chauffeurs hadden weer een fantastische route uitgezocht.



Prachtig uitje door het prachtige Twentse landschap, met een stop bij de Molen van Bels voor een overheerlijke pannenkoek.



Puzzelplezier



Er wordt heel wat afgepuzzeld in de Posten! Wij hopen dat u veel puzzelplezier beleeft met de puzzels in de Proatpost'n. En als u de goede oplossing inlevert van de prijspuzzel op pagina 13, maakt u ook nog eens kans op een leuke attentie, aangeboden door de Ontspanningscommissie van de Posten.

Extra puzzel: Sudoku

Een sudoku bestaat uit negen bij negen vakjes in negen blokken van drie bij drie vakjes. In de vakjes moeten de cijfers 1 tot en met 9 zo ingevuld worden dat in elke rij, kolom en blok van negen vakjes de cijfers 1 tot en met 9 één keer voorkomen. In een aantal vakjes zijn de cijfers al ingevuld.

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



Prijswinnaar

De prijswinnaar van de prijspuzzel nr. 5 Oktober-November 2019 is: mevrouw Snippe-Schokker. Zij heeft van de ontspanningscommissie van de Posten een bloemstuk gekregen. Van harte gefeliciteerd, mevrouw Snippe!

Antwoordstrook puzzel Proatposten 6 2019/2020

U kunt onderstaande ingevulde strook inleveren bij de receptie voor maandag 6 januari 2020.

Antwoord :

Naam :

Appartement :

(over de uitslag wordt niet gecorrespondeerd)

Herfst

PRIJSPUZZEL

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

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

BEUKENNOOTJE

BINNEN

BLAADJES

BOEK

BOOM

BOS

BRUIN

EGEL

EIKELTJES

GEEL

GUUR

HAARDVUUR

HERFST

KAAL

KASTANJES

KOUD

LAARZEN

PADDENSTOEL

REGEN

REGENJAS

ROOD

STRUIK

THEE

VOGELS

WIND

WORM

Prevelende merels en slapende vleermuizen

De natuur lijkt deze maand soms even stil te staan, maar niets is minder waar. Op zonnige plekjes in de luwte komen de groeipieken van aronskelk, vogelmelk, sneeuwkllokje en andere bol- en knolgewassen boven de grond. Als het een zachte decembermaand is, kan men in de ochtend de zanglijster al luidkeels horen zingen. Maar tegelijk bereiden vogels en zoogdieren zich nu voor op de winter. Etend, voedsel verzamelend of rustend.

Vogels op zoek naar zaden en vruchten

In de elzen zijn sijsjes druk bezig met het verorberen van elzenzaadjes. Onder beuken scharrelen de eerste groepjes kepen; zij zijn verzot op oliehoudende zaden en weten de beukennootjes zeer te waarderen. Bij de sleedoorn en zoete kers scharrelen appelvinken rond op zoek naar pitvruchten. Spechten, boomklevers en boomkruipers weten allerlei kegels en andere zaden te vinden. De Vlaamse gaaien slepen nog steeds met eikels voor hun wintervoorraad.



Beuk



Vleermuis

Hamsterende zoogdieren

Het zijn trouwens niet alleen de vogels die allerlei zaden weten te vinden. Ook eekhoorns, woel- en bosmuizen zijn druk bezig om een wintervoorraad aan te leggen. Andere zoogdieren zoals egels en vleermuizen eten hun buik vol en gaan in winterslaap om hun energieverbruik te beperken. Andere soorten, zoals das en hamster, houden geen winterslaap maar trekken zich wel in hun hol terug als de winter echt te bar wordt. Zoogdieren die geen winterslaap of winterrust houden, zoals herten en reeën, wezels en hermelijnen, krijgen een wintervacht en moeten maar zien om ook in de winter hun kostje bij elkaar te scharrelen. En dat valt soms niet mee!

Wat zegt de Twentse Almanak over het weer in december:

- 1-4 Vrij koud met kans op winterse buien
- 5-8 Zacht en wisselvallig met af en toe regen
- 9-12 Rustig weer met koude nachten, kans op mist
- 13-17 Onstuimig depressieweer, veel regen en wind
- 18-21 Kouder met winterse buien
- 22-25 Vrij koud en kil winterweer (mist), overdag rond het vriespunt
- 26-31 Overgang naar wisselvallig weer en normale temperaturen

Gele hamamelis en lijsters op de voedertafel

Zeker nu zachte winters de laatste jaren eerder regel dan uitzondering zijn, kunnen op beschutte plaatsen in tuinen en parken al vroeg sneeuwkllokjes, winterakoniet, sneeuwhei en kerstroos gaan bloeien. Als het niet te hard vriest, voegen zich in de loop van de maand daarbij nog de toverhazelaar of hamamelis en de vroeg bloeiende prunussoorten. Ook kan vooral tegen op het zuiden gelegen muren de winterjasmijn al bloeien met zijn opvallende, gele bloemen.

Kleumend waterwild en drukte bij de voedertafel

Al zijn in de plantenwereld dan soms de eerste lentetekenen waar te nemen, het is nog steeds winter! 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 ook uilen kan dan nodig zijn. Ook veel andere vogels, zoals mezen, lijsters, vinken en roodborsten, maar ook boomklevers, spechten en winterkoninkjes zoeken bij streng winterweer maar al te graag de voedertafel op. U kunt ze helpen door te zorgen voor zaden, havermout, ongebrande pinda's, vetbollen, oud brood en rottend fruit, maar ook voor voldoende schuilgelegenheid!



Winterheide

Slaaptrek van kraaien en kwebbelende sijsjes

Het is deze maand niet alleen maar kommer en kwel in de natuur! Er valt ook veel te genieten voor de natuurliefhebber! Vooral op zachte dagen, maar ook wel bij koud, zonnig weer horen we de mussen "kibbelen". Een groepje mannetjes maakt dan een onrustig, kwetterend geluid. En in de elzen strijken "kwebbelende" sijsjes neer die de zaadjes uit de elzenproppen peuteren. Wie zijn ogen en oren goed gebruikt, kan genieten van de overtrekkende ganzen, de slaapvluchten van de kraaien en de eerste aarzelende zang van merels en zanglijsters. Op zonnige dagen zingen de koolmezen en zolang het niet vriest of waait hoort men het gekoer van Turkse tortels. De blauwe reiger is al terug in zijn kolonie en de snavels beginnen al oranje te kleuren. Het broedseizoen kondigt zich aan!



Vogel voeren in de winter

Wat zegt de Twentse Almanak over het weer in januari:

- | | |
|-------|---|
| 1-4 | Normale temperaturen, wisselvallig en soms winterse buien |
| 5-8 | Zacht en regenachtig, aanhoudend wisselvallig |
| 9-12 | Minder zacht met winterse buien en guur |
| 13-16 | Koud, droog en vrij zonnig winterweer, matige vorst in de nacht |
| 17-21 | Rustig winterweer met temperaturen rond het vriespunt, kans op mist |
| 22-26 | Minder koud met kans op sneeuw |
| 27-31 | Zacht en wisselvallig depressieweer met veel regen en wind |

radio dePosthoorn

Live Radio

Elke ochtend, behalve op zon- en feestdagen, kunt u radio de Posthoorn live ontvangen via de TV-kabelkrant. Vanuit onze radiostudio op de 7de verdieping zenden we verschillende programma's uit, met allerlei muziekgenres. U kunt ook uw favoriete muziek bij ons aanvragen. Een team van zo'n 30 vrijwilligers zorgt iedere dag weer voor een gezellig muzikaal programma en houdt u op de hoogte van de activiteiten en het dagelijks reilen en zeilen binnen de Posten!

Wat staat er iedere dag op het programma?

10:15 - 10:30 uur	Ontspanningsprogramma: wat is er allemaal te doen? Het weerbericht en het menu in de Brink De reisjes van Efkes d'r oet Jarigen gefeliciteerd
10:30 - 11:30 uur	Eerste muziekprogramma (zie de kabelkrant voor programmering)
11:30 - 12:30 uur	Tweede muziekprogramma (zie de kabelkrant voor programmering)
Vanaf 12:30 uur	De muziekcomputer zorgt de verdere dag en nacht voor muziek

U vraagt, wij draaien

Als u eens een speciaal nummer zou willen horen, kunt u 's morgens tussen 10:15 en 12:30 uur bellen naar 4753887. Of schrijf uw verzoek op een briefje, met daarin uw naam en eventueel appartement nummer en bezorg dit briefje in de brievenbus nr. 707 van radio De Posthoorn. Wij proberen dan aan uw wens te voldoen!

Hulp nodig bij het vinden van het juiste kanaal? meld dit dan op een briefje bij de receptie, met daarop uw naam en appartementnummer.





De redactie van de Proatpost'n wenst u
fijne feestdagen en alle goeds voor 2020!

♥♥ de Posten Hartelijk Huiselijk Hulpvaardig ♥♥

Thuiszorg:

Verpleging en verzorging
Palliatieve zorg
Dagopvang en dagbehandeling
Begeleiding
Alarmering
Hulp bij het huishouden



Woonzorg:

Dementiezorg
(de Posten en Erve Leppink)
Herstellzorg
Geriatrische revalidatie
Verpleging en verzorging



Eerstelijnszorg:

Dieet advisering
Ergotherapie
Fysiotherapie
Specialist Ouderengeneeskunde



Welzijn:

Restaurant De Brink (eigen keuken)
Huiskamer van de Buurt
Postenclubs
Reisbureau Efkes d'r Oet

Wonen:

Zelfstandig wonen in de
Ronde Vleugel, de Lorenborch of
Groote Bueren; zorg altijd dichtbij

dePosten

Telefoon 053 – 4 753753, E-mail info@deposten.nl, Website www.deposten.nl