

PROATPOST'N

April / Mei 2025
Huisblad van de Posten

Met vaste rubrieken:

Actualiteiten

Agenda

Efkes d'r Oet

.....en meer!



dePosten

Zorgkaart Nederland

Zorgkaart Nederland is een website van de Patiëntenfederatie Nederland en biedt u de mogelijkheid om een waardering achter te laten over de Posten. Dat is voor andere zorgvragers nuttige informatie om te kunnen kiezen voor een zorgaanbieder die past bij hun wensen en behoeften. Voor de Posten is het een instrument dat laat zien waar onze klanten tevreden over zijn en wat beter kan. Hoe meer mensen de vragen op Zorgkaart Nederland invullen, hoe beter. De komende tijd gaan wij in samenwerking met onze Cliëntenraad Zorgkaart Nederland beter bekend maken bij bewoners en hun mantelzorgers.

Waardeert u ons ook op Zorgkaart Nederland?

U kunt een waardering achterlaten voor:

- de Posten Woonzorg
- de Posten Erve Leppink
- de Posten Thuiszorg
- de Posten geriatrische revalidatiezorg

Alvast hartelijk dank voor uw medewerking!



Deel uw ervaring.

Door uw ervaring te delen op ZorgkaartNederland.nl, laat u zien wat goed gaat in de zorg en wat beter kan. Uw ervaring helpt anderen om hun zorgaanbieder te kiezen. En het helpt zorgaanbieders om de zorg steeds beter af te stemmen op uw wensen.

Deel ook uw ervaring met de zorg en help zo anderen met kiezen.
Ga naar ZorgkaartNederland.nl

Zorgkaart Nederland
Patiëntenfederatie Nederland

De grootste ervaringsite in de zorg.



Bij de foto op de voorpagina

Wat vindt u? Mag Pieter Konijn doorgaan als paaskonijn? Hij heeft dan wel geen eitjes in zijn hand, maar wel een tas waar je prima eitjes in zou kunnen doen. Misschien is de tas niet zo geschikt voor kippeneieren, maar voor chocolade-eitjes leent hij zich perfect. Dus we bombarderen onze Pieter tot het Proatpost'n paaskonijn 2025. Wat een eer voor hem! Zie hem stralen in z'n blauwe jasje.

Naast eitjes eten is Pasen ook het belangrijkste christelijke feest. Christenen vieren deze dag vanuit hun geloof dat Jezus uit de dood is opgestaan, op de zondag na zijn kruisiging. In vrijwel alle landen op aarde wordt Pasen gevierd. Soms werd gedacht dat het christelijke Pasen een oud Germaans feest zou hebben verdrongen, maar dat klopt niet. Wel waren er verhalen rondom een nogal woeste heidense godin Eastra die zich soms vertoonde als een wild springende haas. Klinkt eng! Dan toch liever onze Pieter.

Wij wensen u fijne paasdagen!

PROATPOST'N



Voorwoord

Het voorwoord van de Proatposten krijgt een andere invulling. Vanaf nu komt er in iedere editie iemand anders aan het woord. Chantal Hogeling bijt de spits af. Chantal werkt sinds anderhalf jaar bij de Posten als transitie manager van de Ronde Vleugel. Haar band met de organisatie gaat verder terug. "Ik heb hier jaren als verpleegkundige gewerkt, vooral tijdens nachtdiensten. Het geeft me een sterke band met het werk en de collega's."

"Een transitie is een ingrijpende, grote verandering die niet meer teruggedraaid kan worden. In de Ronde Vleugel van de Posten mag ik helpen een transitie te begeleiden in de zorgverlening. Met deze transitie willen we zorg en ondersteuning bieden die écht past bij onze klant als mens. De klassieke manier van werken richt zich vaak op wat mensen niet meer kunnen, op zorg. We willen dat omdraaien en kijken naar wat mensen nog wél kunnen, samen met hun families en ons team. Wat mensen zelf kunnen, willen we niet meer overnemen. De Ronde Vleugel is bij uitstek geschikt om hiermee te experimenteren. Door de verbouwing wordt de vleugel een zelfstandige locatie. Dat gaf ons de kans om na te denken: als we toch opnieuw beginnen, waarom dan niet op een manier die past bij de toekomst van de zorg?"

In deze verandering draait het om het centraal stellen van wonen, niet zorg. Je blijft jezelf, ook als je bij ons komt wonen. Of dat nu betekent dat je je eigen koffie zet of bepaalt hoe laat je je dag begint. Net zoals thuis. Het gaat erom: wat is belangrijk voor jou? Dat verschilt per persoon. We kijken vervolgens samen - met collega's, klanten, families en vrijwilligers - hoe we ervoor zorgen dat dit haalbaar is. Het idee is dat we samen ontdekken wat werkt.

De transitie is geslaagd als klanten zeggen dat ze zich gezien voelen, als families merken dat we hen ondersteunen en als collega's plezier hebben in hun werk. Het vergroten van de zelfredzaamheid en de samenredzaamheid; dát is waarom we dit doen."

Inhoud

- 3 Voorwoord
- 4 Actualiteiten
- 6 Agenda
- 8 Cliëntenraad
- 9 Zorgtechnologie
- 10 Efkes d'r Oet
- 12 Woonpark de Posten
- 14 Puzzelplezier
- 15 De Brink
- 16 Twentse Almanak
- 18 Wij feliciteren

Colofon

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

52 jaargang, nummer 2

Redactie: Stella, Lilian, Jacqueline

Redactieadres: proat@deposten.nl

Kopij voor de volgende editie graag uiterlijk donderdag 1 mei aanleveren bij de redactie.

Actualiteiten

Cabaretgroep Zorge'n'loos stopt na 18 jaar met een knallende afscheidsshow

Na 18 jaar komt er een einde aan cabaretgroep Zorge'n'loos. De cabaretgroep, bestaande uit medewerkers en vrijwilligers van de Posten, geeft op 8 en 9 april haar laatste voorstellingen. Marcel Meekes en Karin Oost maken vanaf het begin deel uit van de cabaretgroep en geven een tipje van sluier weg over de nieuwe voorstelling.

Oprichting van de cabaretgroep

Cabaretgroep Zorge'n'loos werd opgericht door Marcel Meekes, die bij de Posten als kok in de keuken werkt. Bij zijn vorige werkgever was hij al lid van een cabaretgroep, maar die werd opgeheven. Hij miste het optreden. "Toen ik bij de Posten begon, wilde ik graag weer iets soortgelijks opzetten. Ik ben toen naar de toenmalige directeur gestapt en heb mijn idee voorgelegd. Hij was meteen enthousiast. Dankzij hem kwamen we in contact met Maarten de Groot, een bekende producer uit Enschede. Sindsdien verzorgt Maarten bij elke voorstelling de muziek. Ook de nieuwe directie heeft ons altijd gesteund."

Van achter de schermen naar het podium

Karin Oost werd aanvankelijk gevraagd om te helpen met de kleding, omdat zij al jarenlang bij de linnendienst werkt. "Ik werk al 43 jaar bij de Posten. Eerst in de huishoudelijke hulp en inmiddels al 30 jaar bij de linnendienst." In eerste instantie hielp Karin alleen achter de schermen en regelde zij de kleding en accessoires. Maar gaandeweg kreeg ze steeds meer taken. "Op een gegeven moment hadden we iemand nodig die met een bordje over het podium liep met de tekst 'Twee uur later...'. Dat vond ik geen probleem. Daarna kreeg ik steeds vaker kleine rolletjes, en uiteindelijk stond ik écht op het podium. Eerst wilde ik dat niet, maar nu vind ik het heel leuk!"

Puur de Posten

De voorstellingen van Zorge'n'loos gaan altijd over de Posten en worden door de groep zelf geschreven. "Marcel is vooral goed in het schrijven

van teksten. Daarna lezen we het samen door en vullen we het aan met onze eigen ideeën," vertelt Karin. De groep speelt uitvergroete, humoristische versies van situaties uit de praktijk. "Onze voorstellingen zijn herkenbaar en sluiten perfect aan bij het leven in de Posten. Bewoners herkennen ons en dat maakt het extra grappig," zegt Marcel. De naam Zorge'n'loos is bedacht via een wedstrijd. "Iedereen mocht een naam insturen, en uiteindelijk kwam de naam van Rita van radio "de Posthoorn" als winnaar uit de bus," vertelt Karin. "Het is een toepasselijke naam: we werken in de zorg, maar de voorstellingen zijn zorgeloos."

Een hechte groep

Dit jaar bestaat de groep uit zes leden: Catje Oosterhuis, Henny Kuiper, Marcel Meekes, Mena Mulders, Karin Oost en Huub Wösting. Allemaal medewerkers of vrijwilligers bij de Posten. Maarten de Groot blijft de vaste man achter het licht en geluid en Evelien Wensink helpt met de kleding en make-up. "Het maken van een voorstelling begint al ruim een jaar van tevoren," legt Marcel uit. "Eerst repeteren we om de week, later elke week." Een van de meest memorabele momenten uit de 18 jaar weet Karin nog goed: "Een collega had een naaktpak gemaakt, net als Tineke Schouten. Het zag er zó grappig uit dat alle bewoners in een deuk lagen."



Leden cabaretgroep Zorge'n'loos

Afscheid nemen op het hoogtepunt

De leden van Zorge'n'loos vinden dat je moet stoppen op je hoogtepunt. Bovendien zal over een paar jaar de Brink verdwijnen, waardoor er geen grote zaal meer is om op te treden. Het gebrek aan een geschikte ruimte is de voornaamste reden voor hun besluit. De leden zien het niet zitten om de

voorstellingen in kleine groepjes te doen op verschillende afdelingen. "Bij jubilea, carnaval of feestelijke openingen willen we met alle liefde nog optreden."

De laatste voorstelling: Bouw "vakantie"

Voordat de groep definitief stopt, nemen ze afscheid met een reeks speciale shows voor bewoners, medewerkers en vrijwilligers. "Waar de voorstelling precies over gaat, houden we nog even geheim," zegt Marcel. "Maar de titel is: Bouw "vakantie". Dus je kunt wel raden dat het te maken heeft met de verbouwingen bij de Posten. In het stuk persifleren we altijd bekende figuren van de Posten, maar wie dat dit jaar zijn houden we nog even geheim. Zoals altijd spelen we in op actuele gebeurtenissen en wie weet wordt het nog werkelijkheid ook!"

De voorstellingen zijn op 8 april voor bewoners in de middag en avond en 9 april om 20.00 voor medewerkers en vrijwilligers.

Interview door: Kiki Hannink

Vrijwilliger IT ondersteuning, voor bewoners en klanten

Vrijwilliger Wil is gestart. Wil houdt zich binnen de Posten bezig met IT gerelateerde vragen van bewoners en klanten. Vragen over uw: laptop, televisie, telefoon, iPad etc. Waar moet u dan aan denken?

- Assisteren bij het oplossen van technische problemen met apparaten zoals iPads, laptops, smartphones, etc.
- Helpen bij het instellen en gebruiken van software en apps.
- Basis IT-ondersteuning bieden, zoals het verbinden met Wi-Fi, het installeren van updates en het oplossen van verbingsproblemen.
- Uitleg geven over het gebruik van uw IT apparaten.

Hoe kunt u Wil bereiken?

Wanneer u hulp van Wil nodig heeft, kunt u een afspraak met hem maken. Wil komt dan bij u langs. U kunt hiervoor bellen naar: 053 - 4 753 720. U krijgt dan één van de ICT medewerkers van de Posten aan de lijn. Zij brengen u in contact met Wil.

Bewegen op muziek (BOM)

Houdt u van muziek en wilt u lekker in beweging blijven? Dan is Bewegen op Muziek echt iets voor u! Onder begeleiding van twee enthousiaste bewegingsagogen bewegen we een uur lang op muziek. Denk bijvoorbeeld aan de Bee Gees, ABBA, The Jacksons en ook wat modernere hits!



Bewegen op Muziek

Wanneer?

Donderdag van 14:30 tot 15:30

(tussendoor nemen we een korte drinkpauze)

April: 3, 10 en 17

Mei: 8, 15 en 29

Deze activiteit is speciaal voor iedereen die fit wil blijven. Onze bewoners zijn van harte welkom en neem gerust één van uw naasten mee! Samen bewegen is niet alleen goed voor uw lichaam, maar ook gezellig en verbindend.

Na 29 mei a.s. hebben we een zomerstop, maar bij genoeg interesse, pakken we het na de zomer weer op.

Kom gezellig met ons meedoen en ervaar hoe leuk bewegen op muziek kan zijn!



Op de agenda

APRIL

Dinsdag 1 april (i.p.v. 8 april)

BINGO!

Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.

Donderdag 3, 10 en 17 april

Bewegen op muziek met bewegingsagoog Femke. D.m.v. muziek oefeningen doen, rekken en strekken van het lichaam. Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink. Komt u gezellig meedoen?

Maandag 7 april

De Derde Helft

Nabespreking van het voetbalweekend.

Gastheer is Lloyd Rooks, oud FC Twente voetballer.

Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.

Dinsdag 8 april

Cabaretgroep Zorg'n'loos met de voorstelling:

De bouw"vakantie" in de Brink.

*Van 14.30 tot 16.00 uur: voor Erve Leppink, dagbesteding/opvang in- en extern, Heideveld, Hofje, A-plus, Vrijbuiters en Ladies.

*Van 19.30 tot 21.00 uur: voor bewoners van de Posten, de Lorenborch en Groote Bueren.



Cabaretgroep Zorg'n'loos

Woensdag 9 april

Cabaretgroep Zorg'n'loos speelt dezelfde voorstelling voor collega's en vrijwilligers.

Van 19.30 tot 21.00 uur in de Brink.



Dinsdag 15 april

Spelletjesmiddag met leerlingen van het Bonhoeffer College. Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.

Donderdag 17 april

Schoenenverkoop door Schoenservice Oost-Nederland.

Tussen 9.00 en 12.00 uur kunt u dames- en/of herenschoenen kopen in de gang voor de Brink!

Dinsdag 22 april

Elke maand verzorgen de vrijwilligers van Radio de Posthoorn een gezellige muziekmiddag. Er wordt dan door Rieta en Hans muziek gedraaid met een passend thema. Het thema van vandaag is: Koningsdag! Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.

Maandag 28 april

RGM Workshop

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

Van 10.00 tot 11.30 uur in de Brink!

Komt u gezellig meedoen?



Markt in de Posten

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

Alleen contante betaling mogelijk.

Van 9.00 tot 14.00 uur voor De Brink.

Op de agenda

MEI

Dinsdag 6 mei

Optreden van het seniorenorkest The Evergreens uit Haaksbergen. Dit blaasorkest speelt bekende nummers en bewerkingen van nummers vanaf de jaren '60. Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.



Seniorenorkest The Evergreens

Donderdag 8 en 15 mei

Bewegen op muziek met bewegingsagoog Femke. D.m.v. muziek oefeningen doen, rekken en strekken van het lichaam. Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink. U bent van harte welkom!

Maandag 12 mei

RGM Workshop

RGM is een leuke manier om met muziek en beweging het ritme, de coördinatie en het geheugen te oefenen. Van 10.00 tot 11.30 uur in de Brink! Komt u gezellig meedoen?

Dinsdag 13 mei

BINGO!

Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.

Maandag 19 mei

Met een ochtend- en middagprogramma:

- Kledingverkoop door Ruben Janssen Mode. Van 14.00 tot 16.30 uur in en rond de Brink.
- De Derde Helft
Nabespreking van het voetbalweekend. Gastheer is Lloyd Rooks, oud FC Twente voetballer. Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.



Fotografie

Tijdens activiteiten en bijeenkomsten in De Brink kunnen foto's worden gemaakt voor nieuwsdoeleinden. Wij gaan ervan uit dat u hiervoor toestemming geeft wanneer u deze activiteiten/bijeenkomsten bijwoont. Wilt u liever niet gefotografeerd worden? Geeft u dit dan s.v.p. ter plekke door aan de fotograaf. Dan houden we daar uiteraard rekening mee.

Dinsdag 20 mei

Spelletjesmiddag met leerlingen van het Bonhoeffer College. Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.

Donderdag 22 mei

Herinnert u zich deze nog? Verzoekjesmiddag gepresenteerd door Rieta, Dick, Ron en Hans van Radio de Posthoorn. Er mag gezongen en gedanst worden. Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.

Diinsdag 27 mei

Stichting Historische Sociëteit Enschede-Lonneker verzorgt een filmmiddag met een film- en fotomateriaal uit de oude doos. Deze middag wordt de film van Alleman gedraaid. Alleman is een Nederlandse documentaire uit 1963 in het zwart-wit van Bert Haanstra.

Van 14.30 tot 16.00 uur in de Brink.



Nieuws van de Cliëntenraad

De Cliëntenraad is er om namens u, bewoner van de Posten, op te komen voor uw belangen. In ons programma voor dit jaar staat, dat wij geïnformeerd willen worden over de veranderingen op de Ronde Vleugel. En we willen zoveel mogelijk mee beslissen.

Hieronder beschrijven wij, waar we ons de afgelopen tijd mee bezig hebben gehouden. Voor wie dit niet weet, de Ronde Vleugel is één van de gebouwen van de Posten. De appartementen worden opgeknapt en aan de voorkant van het gebouw wordt er een heel stuk aangebouwd. In die aanbouw komen de buurtpleinen en de buurtkamers. Dit worden heel gezellige ruimtes, waar bewoners de dag op een prettige manier kunnen doorbrengen. De Cliëntenraad denkt mee over de inrichting van deze ruimtes, bv. welk meubilair daar komt. Een fijne stoel is erg belangrijk als de bewoners daar veel tijd doorbrengen. Het is de bedoeling dat er in de buurtpleinen en buurtkamers leuke activiteiten zijn voor bewoners, waarbij naasten, familie en vrijwilligers meedoen. De Cliëntenraad is hierover geïnformeerd en ziet de voordelen ervan in. Wij denken dat bewoners, die naar de pleinen of kamers gaan, daar een leuke en zinvolle dag hebben.

De Cliëntenraad is op de hoogte van de veranderingen in de zorg. Omdat er steeds minder verzorgenden zijn, wordt het moeilijker om alle zorg uit te voeren. Daarom wordt er in zorginstellingen vooral gekeken naar wat bewoners zelf kunnen doen. Als dat niet meer gaat, dan wordt er een beroep gedaan op familie en naasten. Dit is een landelijke ontwikkeling die uitgaat van De Schijf van Vijf, waarin zelfredzaamheid en hulp van familie en naasten centraal staan. Ook bij de Posten wordt dit beleid ingevoerd. De zorgmedewerkers stoppen in de Ronde Vleugel met nagels knippen van bewoners, afwassen in de appartementen en bewoners dienen zelf afspraken te maken met mensen en instanties van buiten de Posten. De bewoners hebben hierover een brief ontvangen. De Cliëntenraad van de Posten is hierover geïnformeerd. Wij hebben begrip voor deze maatregel. Het heeft volgens de Cliëntenraad ook een positieve kant, namelijk dat bewoners zo lang mogelijk blijven doen wat ze zelf nog kunnen. De Cliëntenraad begrijpt dat als bewoners het zelf niet meer kunnen, ze het misschien moeilijk vinden om familie en of naasten te vragen om hulp. Wij, Nederlanders, zijn het niet meer gewend om hulp van mensen uit onze omgeving te vragen, omdat wij de luxe hadden, dat er voldoende gezondheidszorg was. De tijden zijn veranderd en wij zullen allemaal moeten meebewegen. De Cliëntenraad is er namens de bewoners en wij zijn blij met vragen en opmerkingen van bewoners, familie, naasten en vrijwilligers. U kunt dan mailen naar Clientenraad@dePosten.nl of bellen naar de Posten 053-4753753.

Namens de Cliëntenraad,
Ria Lohuis



Zorgtechnologie: de Compaan

De Compaan is een eenvoudige 'senioren' tablet. Op de revalidatieafdeling van de Posten is ieder appartement voorzien van een Compaan. Deze geeft de revalidant veel informatie. Er is een speciale welkomstvideo en alle papieren zijn gedigitaliseerd op de Compaan. Ook de alarmering met het zorgoproepsysteem is gekoppeld aan de de Compaan. Het mooie van deze zorgtechnologie is dat deze erg toegankelijk en gebruiksvriendelijk is.

Goed om te weten: de Compaan helpt om de zelfstandigheid en het welzijn te bevorderen. In de digitale agenda zijn alle afspraken met o.a. de fysio terug te vinden en de Compaan kan helpen herinneren aan bijvoorbeeld het innemen van medicijnen. De revalidant kan met behulp van de Compaan zelfstandig de fysio oefeningen uitvoeren die de fysiotherapeut voor hem/haar klaarzet.

Ook voor vermaak biedt de Compaan veel mogelijkheden: spelletjes spelen, zelf apps toevoegen en bijvoorbeeld radio luisteren. Mantelzorgers kunnen actief betrokken zijn: zij kunnen de agenda aanvullen, beeldbellen, foto's en berichten sturen. Denkt u dat de Compaan iets voor u is? Bespreek het dan met uw zorgmedewerkers!



[Foto: Lenneke Lingmont]

Sociaal contact: de mooiste beloning

Het is dinsdagmiddag vijf uur. Op de afdeling Geriatrische Revalidatie Zorg (GRZ) van de Posten is het tijd voor de broodmaaltijd. Jos van Beek is druk bezig met het dekken van de tafel voor de zes dames die daar al een tijdje zitten te praten. Niets bijzonders, zou je zeggen. Maar schijn bedriegt. Jos is namelijk geen medewerker van de Posten. Zijn vrouw Joke verblijft al ruim twee maanden op de afdeling GRZ om te revalideren. En al die tijd is Jos iedere middag present om te helpen bij de broodmaaltijd. "Wat ik hier doe? Tafel dekken, brood smeren, afruimen. Als ik zie dat iemand iets niet lukt, dan help ik even. Dat vind ik heel normaal."

Terwijl de zorgmedewerkster de medicatie uitdeelt, loopt Jos bedrijvig heen en weer om koffie, thee, melk en water in te schenken. De dames aan tafel zijn vol lof over Jos, maar zelf vindt hij zijn inzet vanzelfsprekend: "Ik kan thuis blijven, maar dan mis ik mijn vrouw. Dan ben ik liever hier, ik vind het fijn om in haar buurt te zijn. En ik kijk waar de mensen zin in hebben. Soms maak ik tosti's of ik bak een eitje. Daar genieten ze van en dan ben ik ook blij. Nee, niets is te veel."

Hoe vinden de zorgmedewerkers het dat hij dit doet? "Zij vinden het fijn," aldus Jos, "Ze weten: als ik er ben, kunnen wij ook even rustig gaan eten. Want als er iets is, weet ik hen te vinden."

Binnenkort gaat Joke weer naar huis en daar kijkt ze naar uit: "Dan kan ik ook weer genieten van de kookkunsten van Jos." En wat vindt Jos zelf? "Het is jammer dat we zo ver weg wonen. Anders zou ik

hier graag als vrijwilliger blijven komen. Ik hoop dat veel meer mensen dit gaan doen. Je krijgt er zoveel voor terug, in de vorm van waardering en sociaal contact. Wij hebben aan Joke's verblijf hier echte vrienden overgehouden. Dat is de mooiste beloning."



Reisprogramma

MEI

Woensdag 7 mei

Restaurant de Voortwisch te Winterswijk

Restaurant de Voortwisch is gelegen bij Golfbaan de Voortwisch te Winterswijk. Oorspronkelijk was het restaurant opgezet als clubhuis, waar golfers welkom waren om te genieten van een lunch en/of diner. Al sinds een aantal jaren is het clubhuis omgetoverd tot een volwaardig restaurant waar zowel golfers als niet-golfers van harte welkom zijn.

Hier gaan we genieten van een kopje koffie/thee met gebak.

Vertrek: 13.30 uur Kosten: € 22,50



Twentse Dinkellandschap

Donderdag 15 mei

High tea bij de lunchroom de Koffiepot in Hardenberg

De high tea bij lunchroom de Koffiepot is inmiddels een begrip in de regio! Aangepast op het seizoen kunt u zich te goed doen aan het hartig en zoet dat de keukenbrigade u voorschotelt. U kunt genieten van meerdere smaken luxe thee, aangevuld met versgemaakte sandwiches, wraps, quiches, en verschillende zoete lekkernijen.

Vertrek: 11.00 uur Kosten: € 29,50



Restaurant de Voortwisch

Dinsdag 20 mei

Rondrit door het Twentse Dinkelland

Een mooie rondrit door de omgeving van het Twentse Dinkelland. Onze chauffeurs stippelen weer een superroute uit, wie weet komt u op plekjes waar u nog nooit bent geweest. Laat u verrassen. Waar we even gaan stoppen voor een lekkere kop koffie/thee met iets lekkers erbij blijft nog even geheim.

Vertrek: 13.30 uur Kosten: € 22,50



High tea bij de Koffiepot

Reisprogramma

JUNI

Woensdag 4 juni Heerlijke pannenkoek

Vandaag gaan we weer genieten van een lekkere pannenkoek. We rijden met een mooie route naar een leuke locatie om een heerlijke pannenkoek te nuttigen. De locatie blijft nog even geheim!

Vertrek: 11.00 uur Kosten: € 27,50



Donderdag 19 juni Mooie route naar Gasterij "Het Middenplein" in Enter

Vanmiddag rijden we met een mooie route naar Gasterij "Het Middenplein" in Enter. Hier gaan we genieten van een heerlijke kop koffie/thee met iets lekkers erbij. Bij mooi weer kunnen we ook genieten van de zon op het terras.

Vertrek: 13.30 uur Kosten: € 22,50



Donderdag 24 juni Ritje door de omgeving

Onze chauffeurs stippelen weer een prachtige route in de omgeving voor u uit. Als we een beetje geluk hebben en de weergoden zijn met ons schijnt onderweg lekker het zonnetje. We gaan ergens op een mooie locatie genieten van een kop koffie/thee met een heerlijke sorbet.

Vertrek: 13.30 uur Kosten: € 22,50

Voorwaarden reisjes

- U kunt zich voor deze reisjes inschrijven *iedere woensdag na ontvangst van de lijst van 9.30 uur tot 11.30 uur in de Brink* bij de Posten.
- Vul uw naam in en kruis aan waar u belangstelling voor heeft.
- Bij de reservering dient u direct te betalen.
- U komt alleen in aanmerking voor een teruggave van uw inleggeld wanneer er sprake is van een ziekenhuisopname of ziekte.
- Houdt u er a.u.b. ook rekening mee dat u pas definitief ingeschreven staat wanneer u uw lijst met bevestigingen retour hebt ontvangen.
- Bij eventuele overboekingen wordt er een nieuwe datum vermeld waarop u wel mee kunt.
- U dient een kwartier voor vertrek bij de ingang van de Brink aanwezig zijn.
- De bus vertrekt uiterlijk een kwartier na de vermelde vertrektijd.

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



Woonpark
de Posten

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

Doen & Ontmoeten: Samen genieten op de Buurtpleinen en Buurtkamers

In de vorige editie van de Proatpost'n las u over de visie op Eten & Drinken op de buurtpleinen en buurtkamers. Deze keer vertellen we graag meer over de visie op Doen & Ontmoeten. We spraken Bianca ter Riet (Coördinator Welzijn) over de plannen voor Doen & Ontmoeten op de buurtpleinen en buurtkamers.

Een fijne dag, elke dag

Doen & Ontmoeten vormt de basis van een fijne dag. Een dag waarin u met een glimlach naar bed gaat en weer uitkijkt naar een nieuwe dag.

Thema's Doen & Ontmoeten

De vier thema's van Doen & Ontmoeten staan centraal in Woonpark de Posten: Groen, Kunst & Cultuur, Bewegen en Eten & Drinken. Deze thema's dragen bij aan een leuke dag.

Op de Ronde Vleugel zijn de thema's zichtbaar en voelbaar op de volgende manieren:

- Groen vindt u terug op de begane grond, in het thema **'Park'**. Groen in de vorm van bomen, een moswand op het buurtplein, een buurtkamer in het thema van een plantenkas en groen langs de balustrades.
- Kunst & Cultuur vindt u terug op de eerste en tweede verdieping. De eerste verdieping heeft als thema **'Kunst'**. Met mooie kunstwerken aan de muur en vrolijke kleuren. Denk aan poëzie, schilderen en verhalen vertellen.
- De tweede verdieping heeft als thema **'Muziek'**. Hier ziet u LP's van vroeger aan de muur, radio's uit oude tijden en een jukebox. Heeft u er nog één beschikbaar? En in de muziek buurtkamer komen twee heerlijke coonstoelen waar u zich kunt terugtrekken en genieten van muziek.

- Op de derde verdieping staat het thema **'Bewegen'** centraal. Aan het einde van de gang is een open ruimte waar een aantal sporttoestellen komen te staan en waar Yoga of Thai-Chi kan worden gegeven, ook de beweegagogen zijn hier vaak te vinden. Op de buurtkamer kunt u heerlijk ontspannen.
- Eten & Drinken vindt u op elke verdieping in de Buurtpleinen en de Buurtkamers, de basis van de dag.



Thema Park



Thema Kunst



Thema Bewegen



Thema Muziek

Activiteiten op de buurtpleinen en buurtkamers

Op zowel de Buurtpleinen en Buurtkamers vinden activiteiten plaats. Op de pleinen is reuring en de kamers zijn meer prikkelarm. De activiteiten worden aangepast naar wat u leuk vindt. En het is nóg leuker als uzelf, uw familie of uw netwerk hierin iets kan betekenen.

Samen met elkaar zorgen we voor een fijne dag!

dePostenClubs



Bewegen is gezond

Stoelyoga is een hele laagdrempelige vorm van yoga die door iedereen én op elk moment kan worden uitgevoerd. Je voert milde yogahoudingen uit op een stoel, en het maakt niet uit welke stoel: een echte yogastoel, bureaustoel, rolstoel, leunstoel,... Zolang je je maar comfortabel voelt en voldoende bewegingsvrijheid hebt.

Stoelyoga kan veel opleveren:

- je spieren en gewrichten worden **soepeler**;
- je verbetert de **doorbloeding** in je lichaam;
- je leert **spanning** beter los te laten;
- het komt je **concentratie** ten goede;
- het verscherpt je **motoriek**;
- je wordt **bewuster** van je lichaam;
- en leert **signalen** als stress, spanning en vermoeidheid eerder te herkennen.

Er is nog plek, elke dinsdagmiddag van 14.30 uur tot 16.00 uur



Ben ten Brinke (de man van de Bingo)

Ben ten Brinke - de man van de Bingo

Op 20 januari 2003 is Ben ten Brinke begonnen als vrijwilliger bij de Posten. Ben is werkzaam bij de ontspanning in de Brink en is ons vaste gezicht bij de Bingo.

De Bingo is elke 2e dinsdag van de maand. U bent altijd van harte welkom!

WOORDZOEKER



- | | | |
|-------------|------------|--------------|
| april | kikkerdril | paardenbloem |
| bloeien | krokus | rups |
| bloemen | kuiken | seizoen |
| bloesem | lammetjes | tulp |
| bomen | lente | veulen |
| broeden | maart | vlinder |
| eitjes | mei | vogels |
| hyacint | narcis | voorjaar |
| jaargetijde | natuur | zaaien |
| kalf | nest | zonnig |

Paasdiner 2025

Ook dit jaar organiseren wij een paasdiner. Zowel 1e als 2e paasdag. Vanzelfsprekend is familie welkom.

Prijs paasdiner: € 28,50 voor familie en gasten van buiten de Posten (incl. Inwonende huurders en thuiszorgklanten). U krijgt hiervoor een driegangenmenu en een drankje aan een in paasfeer gedekte tafel.



Schuift u ook aan met Pasen?

Reserveren is verplicht. Dit geldt ook wanneer u dagelijks in de Brink eet. U kunt reserveren tot en met zondag 13 april a.s. bij één van de medewerkers van de Brink.

Tijd

Het paasdiner begint op 1e en 2e paasdag om 13.00 uur. De overige dagelijkse eetmomenten komen met Pasen te vervallen.



Moederdagtopper

Zondag 11 mei is het Moederdag. Een goede reden om onze luxe koffiebonen machine te proberen. Naast heerlijke koffie, van 100% arabica bonen serveren wij ook: cappuccino, latte macchiato, espresso of een heerlijke beker met chocolademelk.



Manon van Avelijn helpt ons van maandag tot en met donderdag met het bedienen van de bonenmachine. Zij heeft op een willekeurige dag bijgehouden hoeveel kopjes zij tapt uit deze machine. Wat denkt u?

- 40 kopjes cappuccino
- 15 koppen latte macchiato
- 12 koppen chocolademelk

Toch een leuk weetje!

Prijzen

Koffie: € 2,80

Espresso: € 2,80

Cappuccino: € 3,00

Latte macchiato: € 3,10

Chocolademelk: € 2,75

Nieuwe gezichten in de Brink

Orianda (l) en Annetta (r) versterken ons team. Wij wensen hen een warm welkom binnen de Posten én ons team.



Voorjaarsbloeiers en fladderende oranjetipjes

April mag dan "doen wat hij wil", de lente zet nu toch meestal door! Al onze trekkende zangvogels zijn nu teruggekeerd: zwartkop, tuinfluiter, sprinkhaanrietzanger, nachtegaal en vele andere. En...hebt u de koekoek, voorjaarsbode bij uitstek, al gehoord? Op de bodem van onze rijkste loofbossen groeit nog net voor alle bomen verder uitlopen een weelde aan voorjaarsbloeiers: dalkruid, bosanemoon, speenkruid, bosklaverzuring, maagdenpalm en soms ook vogelmelk en slanke sleutelbloem.



Ruige scheefkelk

De eerste vliegende oranjetipjes nemen we meestal eind april, begin mei waar. Deze vlinders behoren tot de witjes. De mannetjes zijn gemakkelijk te herkennen aan de opvallende oranje vlek op de voorvleugels. Bij de vrouwtjes ontbreekt die vlek. Bij beide is de onderkant van de achtervleugels groen



Oranjetipje

en wit geblokt. Daardoor vallen ze niet erg op als ze met opgeklapte vleugels op de bloemknoppen van pinksterbloem en look-zonder-look rusten. Oranjetipjes hebben een voorkeur voor kruisbloemigen. Zij leggen hun eitjes niet alleen op de bloemstelen van pinksterbloem en look-zonder-look, maar ook op die van de damastbloem of ruige scheefkelk. De jonge rupsjes voeden zich vooral met de groeiende vruchtjes van deze planten.

Het vlindertje komt voor langs beken en rivieren, in parken en buitenplaatsen. Op de hogere zandgronden in Twente komt de oranjetip vooral voor in allerlei vochtige terreintjes en natuurlijk ook in weilanden vol pinksterbloemen.

Wat zegt de Twentse Almanak over het weer in april:

- 1-4 Voorjaarsweer met maxima rond 20° C, veel zon en droog
- 5-8 Geleidelijk minder zacht, kans op enkele buien
- 9-13 Koel en wisselvallig met af en toe buien
- 14-17 Droog en vrij zonnig, koude nachten, overdag rond de 15° C
- 18-21 Normale temperaturen, wisselvallig, af en toe regen
- 22-26 Zachter, meer zon en droog
- 27-30 Vrij warm voorjaarsweer met toenemende buienkans

Bloeiende mispel en broedende futen

Mei heet niet voor niets bloeimaand. De paardenkastanjes openen hun eerste kaarsje in april, maar staan nu pas in volle bloei! Begin mei komen ook veel vruchtbomen in bloei: pruimen, kersen, peren en appels, maar ook in de natuur groeiende zoete kers en mispel. Ook veel heesters zijn nu aan de beurt: meidoorn, wegedoorn, Gelderse roos en vogelkers bloeien dat het een lieve lust is. Het wordt nu ook tijd om eens te letten op de laatste uit hun winterkwartieren teruggekeerde vogels: de wielewaal, de grasmus en de gierzwaluw. Alle bosvogels zingen, ook de nachtegalen weten van geen ophouden.

In de sloot ziet het wateroppervlak soms wit van de waterranonkels. Op andere plaatsen steken de bloeistengels van de waterviolier boven het water uit of zetten de bloeiende gele lissen de grauwe waterkant in kleur. De kikkervisjes van de bruine kikker hebben al achterpoten. De groene kikker, die pas in mei/juni paart en eieren afzet, kwaakt avond aan avond zijn doordringende "kikkerconcert". In rietzomen langs plassen en vaarten zingen de karekieten en andere rietzangers onvermoeibaar. Meerkoeten, waterhoentjes en futen zitten op hun nest. Op de oever staat doodstil een blauwe reiger...tot hij een prooi kan verschalken en wegvliegt. Op een paaltje aan de waterkant zit een aalscholver die zijn wijd gespreide vleugels even laat drogen voor hij weer gaat vissen.



Klaprozen



Blauwe reiger

Langs dijken en wegen op vruchtbare, vochtige gronden bloeit deze maand het fluitenkruid, een fijn vertakte schermbloem die met recht de bijnaam "Hollands kant" draagt. In bermen, langs slootkanten en in soortgelijke terreinen bloeit nu een weelde aan wilde planten: boterbloemen, pinksterbloemen, madeliefjes, margrietten, klaprozen, witte klaver, vergeet-mij-nietjes, ereprijs en nog vele andere. Op de bloeiende smeerwortel verschijnen de eerste werksters van de hommels. De dagvlinders die nu vliegen zijn voornamelijk licht gekleurd: groot koolwitje, knollenwitje, oranjtip en citroenvlinder. In het bos komen salomonszegel, lelietje-van-dalen, stinkende gouwe en het al eerder genoemde look-zonder-look in bloei. Bosanemoon en speenkruid sterven af. Voor deze planten is de "herfst" al aangebroken.

Wat zegt de Twentse Almanak over het weer in mei:

- 1-4 Droog en zonnig voorjaarsweer met temperaturen rond 20° C
- 5-8 Minder zacht met naast buien ook geregeld zon
- 9-12 Wisselvallig met normale temperaturen, af en toe regen
- 13-16 Droog en vrij zonnig, koude nachten en overdag 10 à 15° C
- 17-20 Warmer met enkele buien, temperaturen stijgen naar 15 à 20° C
- 21-24 Warm voorjaarsweer met maxima boven 20° C, af en toe een bui
- 25-27 Warm en droog zomerweer, later maxima rond de 25° C
- 28-31 Toenemende kans op regen- en onweersbuien daarna afkoeling



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@jhssupport.nl
www.jhssupport.nl

BROOKHUIS

Meer info: www.jhssupport.nl

'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!

deposten.nl

dePosten