

Bewonersblad voor de locaties van Marga Klompé in regio Winterswijk

MargaBode

Winter 2024/2025

Nieuwe teamregisseurs
stellen zich aan u voor

Bijzondere oud & nieuw
traditie van bewoner Joost

Welkom winter!

**Marga
Klompé** 
voor het beste van elk moment

Voorwoord raad van bestuur

Beste bewoners, familieleden, vrijwilligers en medewerkers,

Het jaar loopt ten einde en de winter staat voor de deur. Ons 25- jarig jubileumjaar loopt af. Terwijl de temperatuur daalt en de dagen korter worden, zoeken we samen de warmte op van onze vertrouwde omgeving. Winter is bij uitstek een periode van samenkomen, reflectie en bezinning. In onze locaties heerst de sfeer van gezelligheid, met lichtjes en straks de kerstbomen en versieringen die herinneren aan vroeger en uitnodigen om nieuwe herinneringen te maken.

Tegelijkertijd kunnen we niet om de gebeurtenissen in de wereld heen. De afgelopen maanden zijn er wereldwijd veel ontwikkelingen geweest die ons raken, zowel dichtbij als ver weg. Het zijn tijden die soms onzekerheid en zorg met zich meebrengen, maar ook momenten waarop we elkaar harder nodig hebben dan ooit. Sommige (politieke) leiders kiezen er steeds vaker voor om mensen tegenover elkaar te plaatsen in plaats van naast elkaar. In een wereld die verandert, blijven de kernwaarden van Marga Klompé onveranderd: Gelijkwaardigheid, Veiligheid, Betrouwbaarheid en Solidariteit. Juist nu vinden we het belangrijk om extra oog te hebben - met deze waarden - voor elkaars verhalen, zorgen en vreugdes.

In deze editie van het bewonersblad kijken we naar wat er speelt binnen onze locaties, maar staan we ook stil bij hoe wij als gemeenschap samenkomen. U leest inspirerende verhalen van bewoners, updates over activiteiten en nieuws van onze medewerkers die zich met hart en ziel inzetten voor een fijne leefomgeving en het welzijn van de bewoners. Ook blikken we vooruit op de feestdagen; een tijd om te vieren en stil te staan bij wat ons verbindt.

Wij hopen dat dit blad een moment van rust en plezier biedt. Neem een warme kop thee of chocolademelk, maak het uzelf comfortabel en geniet van de verhalen en foto's die u meenemen in de winterse sfeer van onze locaties.

Namens alle medewerkers van Marga Klompé wens ik u een mooie, warme winterperiode vol lichtpuntjes, samenzijn en fijne momenten samen met en naast elkaar.

Warme groet,
mede namens Peter Meulenberg,

Erwin Bomers
raad van bestuur

Colofon MargaBode

Corine Blaauwehand
Pronswaide

Anke Hillen
De Berkhof

Ester Wijkamp
Vredense Hof

Gerrie Heijnen,
Jolanda Lammers,
Margret Dijkstra
en Petra Boink
De Pelkwijk

margabodewinterswijk@szmk.nl

Van de redactie

Voor u ligt de nieuwe wintereditie van MargaBode. Nog even en het is alweer kerst en het jaar 2024 zit er alweer bijna op. In deze editie staat de natuur centraal de winter is in aantocht.

Winter betekent verstilling, de natuur gaat in rust maar ook de mens trekt naar binnen.

Op de locaties zijn nieuwe teamregisseurs begonnen en zij stellen zich aan u voor.

De redactie wenst u allen fijne, liefdevolle en gezonde feestdagen toe!



Nieuwe teamregisseurs stellen zich aan u voor



De Berkhof, groepswonen Meddo en het dagcentrum Pronsweide

Mijn naam is Linda Visser. Sinds 2 september ben ik met heel veel plezier begonnen als teamregisseur van De Berkhof, groepswonen Meddo en het dagcentrum Pronsweide. Omdat ik niet uit de zorg kom, was het een hele spannende stap om bij Marga Klompé aan de slag te gaan. Maar het warme welkom binnen de teams heeft ervoor gezorgd dat ik een zachte landing heb mogen maken. Ik ben 44 jaar en ik woon met ons gezin van 4, een man en twee meiden van 17 en 15 jaar oud, in het bruisende Doetinchem. Hiervoor heb ik als juridisch medewerker en als leidinggevende gewerkt bij Rechtbank Gelderland, locatie Arnhem. De overstap naar Marga Klompé zorgde er - naast een heel nieuw en uitdagend werkveld - ook voor dat ik niet meer in de file hoeft te staan. En dat bevalt heel goed, kan ik u verklappen. In de afgelopen weken is mijn respect en de waardering voor de zorg nog meer gegroeid. Wat wordt er met veel liefde en passie gezorgd voor onze cliënten! Ik ben er trots op dat ik als teamregisseur daar nu een steentje aan kan en mag bijdragen.



Vredense Hof

Hallo allemaal. Mijn naam is Ronald Kremer, 27 jaar, afkomstig uit het Groningse dorp Finsterwolde van een akkerbouw-boerderij en ik ben sinds augustus werkzaam op Vredense Hof als teamregisseur. Ik ben op mijn 18e verhuisd naar Enschede om de opleiding Gezondheidswetenschappen te volgen aan de Universiteit Twente, gefocust op management en organisatie van de gezondheidszorg. Na mijn afstuderen in 2022 ben ik twee jaar aan de slag geweest als locatiecoördinator voor de opvang van Oekraïense vluchtelingen in Denekamp, waar ik uiteindelijk merkte dat mijn hart daar helaas niet lag. Na een zeer korte zoektocht kwam ik terecht bij de nieuwe functie teamregisseur bij Marga Klompé. Het leuke contact met de medewerkers maar ook met de bewoners tussendoor, in combinatie met de uitdaging die voor ons ligt in de zorgsector, zorgt ervoor dat ik elke dag met enthousiasme weer kan starten. Als hobby hou ik van motorrijden wat ik af en toe ook combineer als vervoer naar het werk. Ik ben opgegroeid met één oudere broer, welke over een aantal jaar de boerderij ook over zal nemen (en hopelijk een van zijn kinderen daarna weer? We zullen zien).

De Pelkwijk

Mijn naam is Mariska Lenderink en ik werk sinds midden september als teamregisseur in De Pelkwijk. Ik ben 35 jaar en woon samen met mijn man en twee zoons (van 6 en 8 jaar) in Eibergen. Vorig jaar september ben ik gestart met de Bachelor opleiding Management in de Zorg aan de HAN in Nijmegen, deze duurt drie jaar. Het is een erg mooie studie waarin ik de theorie goed kan toepassen in de praktijk en waarin ik veel leer over mijn persoonlijk leiderschap.

Naast het werk en de studie, sta ik veel langs het voetbalveld om te kijken naar onze jongens die lekker fanatieke voetballers zijn. Daarnaast wandel ik veel en ben ik een echt familiemens. Inmiddels ben ik vier jaar werkzaam voor Marga Klompé, eerst op De Berkhof in de functie van regieverpleegkundige, daarna als locatiecoördinator en nu in de functie van teamregisseur. Een mooie nieuwe uitdaging op een voor mij nieuwe locatie. Wat een mooi huis met een diversiteit aan bewoners en medewerkers, maar wat een groot gebouw! Mijn eerste werkdag was ik al verdwaald en heeft een collega mij weer de weg gewezen naar mijn kantoor... Fijn dat ik zo warm word ontvangen en ik hoop u als bewoner ook steeds wat beter te leren kennen. Groeten Mariska



Zanzibar eindbestemming van bijzondere traditie

Niet alledaags oud en nieuw gebruik bracht broers Bos op alle uithoeken van de wereld.

De broers Joost (46) en Martijn (48) Bos vierden de millennium (1999/2000) wisseling in Albuquerque (New Mexico VS). Het was super gezellig en toen de nodige drank naar binnen was gewerkt besloten ze om het jaar er op voor Berlijn te kiezen en te kijken hoever ze komen met elke keer oud en nieuw vieren in een andere stad op de letter van het alfabet. Nu zijn ze bij letter 26 aanbeland en wordt Zanzibar de plek om de laatste schakel in de traditie op 1 januari 2025 te volbrengen. Tijdens die oud en nieuw viering in Albuquerque werd gelijk besloten dat de W Winterswijk zou worden en de Z moet Zanzibar worden. Zanzibar gelegen ten oosten van Afrika is bij de meesten bekend van de steeds terugkerende quizvraag: Waar is Freddie Mercury geboren? juist Zanzibar dus.

De meesten van ons hebben een traditie om oud en nieuw bij familie en vrienden in de directe omgeving door te brengen. Karbidschieten, stoomfluit afblazen, met de buurt karbonade eten en zo zijn er nog talloze andere gewoontes die daar dan bij horen. Maar ook kruipen veel van onze Marga Klompé bewoners al voor de jaarwisseling in bed, het zijn immers veelal drukke dagen. Joost Bos uit de Vredense Hof echter niet, samen met zijn (in Winterswijk geboren broer Martijn) kiest hij voor een avontuurlijk oud en nieuw.

In 1999 vatten de broers het plan op om vanaf de millenniumwisseling elk jaar met oud & nieuw een andere plek op aarde te bezoeken. Te beginnen bij de A van Albuquerque en spoedig eindigend met Zanzibar op nieuwjaarsdag 2025.

Vanwege zijn werk reisde Joost de hele wereld over. Hij werkte als business analist voor een groot softwarebedrijf. Martijn is softwaretrainer en woont al jaren in Londen met zijn gezin, de stad waar ook Joost veertien jaar heeft gewoond. Inmiddels is Joost vanwege MS rolstoelafhankelijk en verblijft hij in Vredense Hof. Joost vertelt dat Albuquerque meteen heel bijzonder was. "De hele familie was erbij. Albuquerque doet mij altijd meteen denken aan jongerencentrum Elbekurkie in Meddo, waar ik in mijn jeugd wel eens kwam."



Joost wijst Zanzibar aan op de wereldkaart die in zijn kamer hangt.



Martijn(l) en Joost (r)

Schakel niet gebroken

Na Oranjestad 2013/2014 ging het minder goed met de gezondheid van Joost door de MS. "Mijn vader Fred ging de keer erop mee naar Palermo om mij te ondersteunen. Vanaf dat moment is hij er steeds bij als chauffeur. In 2015/2016 is Martijn alleen in Quarta Sant'Elena geweest, omdat ik te ziek was om mee te gaan. Door corona ben ik in 2020/2021 samen met pa in Vragender geweest. De schakel is dus niet gebroken, omdat steeds één van ons beide de traditie in ere heeft gehouden."

Soms is het ook wat schipperen met de keuze van de plaats. Joost vertelt dat ze in 2002 naar Casablanca zouden gaan, maar het werd Catalunya omdat Martijn daar toen verbleef. "Door corona en mijn ziekte moesten we goed kijken welke plaats de juiste keuze was. Vorig jaar zijn we naar York gegaan na eerst kerst in Winterswijk te hebben gevierd en toen met pa als begeleider naar York waar Martijn kwam met zijn gezin vanuit Londen. York was dus weer eens wat verder van huis voor mij.



Joost en Martijn met vrienden tijdens de afgelopen jaarwisseling in het Engelse York.

Pistool tegen het hoofd

Terugkijkend hebben de jongens dus al heel wat van de wereld gezien. Van elk land en elke plaats heeft Joost een souvenir, papiergeld en munten. Ondertussen een mooie verzameling. Ook hebben de jongens in de loop van de jaren veel ervaringen opgedaan. "Nergens is er zoveel idioot vuurwerk met oud & nieuw als in Nederland", zegt Joost.

Maar zijn wereldsteden als Montevideo en Kaapstad niet erg gevaarlijk?
“Och, overal schuilt gevaar. In Montevideo is het inderdaad opletten, ik ben er al eens beroofd. In Jeruzalem verbleven we in een kibboets tijdens de uitbarsting van het conflict om de Gazastrook. Tijdens het ontbijt in de eetzaal van de kibboets zaten we naast mensen met een geweer om de schouder.”
Maar gevaarlijk kan het volgens Joost ook in zijn woonplaats Winterswijk zijn. “Ik werkte als negentienjarige in de toenmalige supermarkt Groenewoud aan het Handelscentrum. Tijdens een overval kreeg ik een pistool tegen mijn hoofd gedrukt. Het liep voor mij goed af, maar ook hier kan je dus iets overkomen.”
Joost “We kijken ernaar uit en zijn al een hele tijd geleden begonnen met de voorbereidingen. Resort uitzoeken, vliegreis regelen, verzorging ter plaatsing regelen voor mij. Ik ben ook erg blij dat mijn elektrische rolstoel mee kan, super, en ook nog kosteloos, geregeld door de KLM. Kerst vieren in een hotel op Schiphol en dan richting Zanzibar, de vrouw van Martijn en hun zoontje gaan net als pa mee. Onlangs was het 8 jaar geleden dat ik in Mexico een HSCT-stamcelbehandeling heb ondergaan. De MS-progressie is gestopt en er zijn steeds verbeterpunten zoals de spraak die zelfs afgelopen jaar sterk is verbeterd. Natuurlijk wil je meer, zoals het lopen, loop nu als therapie in een stellage. Op internet gezien dat er ook speciale pakken zijn waarmee je kunt lopen, wie weet. Ik heb veel over de gehele wereld gereisd, met de nodige jetlags, in mijn leven en dat maakt dat ik het nu ook vol kan houden ondanks de MS.”
“Wat we de komende jaren met oud en nieuw gaan doen? Geen idee nog.”

Joost en Martijn, en vanaf 2015 ook vader Fred, brachten nieuwjaarsdag door in:

2000	Albuquerque	2014	Oranjestad
2001	Berlin	2015	Palermo
2002	Catalunya	2016	Quartu Sant'Elena
2003	Den Haag	2017	Ratum
2004	Edinburgh	2018	Südlohn
2005	Fortaleza	2019	Trier
2006	Goa	2020	Utrecht
2007	Havana	2021	Vragender
2008	Istanbul	2022	Winterswijk
2009	Jerusalem	2023	Xanten
2010	Kaapstad	2024	York
2011	Los Angeles	2025	Zanzibar
2012	Montevideo		



Joost op posterformaat in de Vredense Hof. Joost is begaan met de zorg en draagt zijn steentje bij om personeel te werven.

Tekst: Wim Ruesink

Woordzoeker: Natuur en Winter

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

Te zoeken woorden:

BERGEN	KERST	SLEETJE	WINTER
BOS	KOU	SNEEUW	WINTERSPORT
DENNEN	MUTS	UIL	WIT
IJS	RENDIER	VORST	
KAMPVUUR	SCHAATSEN	WANTEN	

Het leven van een maïsplant

Ik ben nogal voorzichtig aangelegd, en dan druk ik me nogal voorzichtig uit.
Zeg ik voorzichtig, als maïsplant zijnde.

Vroeger, toen ik nog klein was, had ik dat al. Al mijn broers en zussen wilden graag hoog in de maïskolf zitten.

Want dan konden ze misschien wel naar "buiten" kijken.

Ikke niet, ik zat het liefst zo laag mogelijk, vlak bij de stengel.

Mooi beschermd door het schutblad van de moederplant.

Die misschien trouwens ook wel mijn vader had kunnen zijn.

En dan word je gedorst ergens in he buitenland. Iedereen blij!

Misschien groei ik wel op tot een grote maïsplant in Amerika, Duitsland, België of Frankrijk!

Zelf was ik het liefst in Frankrijk gebleven, het werd Nederland.

Daar mocht ik opgroeien tot volwassen maïsplant.

Op een fantastische plek, dat wel!

Mooi aan de rand van het perceel zodat ik goed om me heen kon kijken.

Maar wel in de bescherming van de groep. Ideaal voor een voorzichtig aangelegd type als ik.

Laatst begonnen de anderen om me heen al te vrolijk te worden, want ze hadden er zin in.

De "gele attractie" zou binnenkort langskomen, hadden ze gehoord.

Van de boer die door het maïsland liep om te kijken of wij allemaal al oud genoeg waren om de volgende fase van ons leven in te gaan.



Toen het zover was kregen we eerst voor in de "gele attractie" allemaal een snipperdag, om daarna via de lange glijbaan met zijn allen in de party bus te belanden. Ze wilden allemaal bij het raampje en de party bus bracht ze naar een groot silo-hotel.

Om daar eventjes een lekker tijdje onder zeil te gaan.

De "gele attractie" kwam inderdaad.

Maar ik heb me heel voorzichtig iets achterovergebogen.

De rest hoorde ik juichend de pijp uit gaan.

Maar ik bleef achter, helemaal alleen, te voorzichtig.

Het verhaal van mijn leven.

De rest komt hier volgend jaar nog weer terug heb ik begrepen.

Mooi bruin van die lange vakantie en na een kort verblijf in een koe.

Ik blijf hier dus achter, inderdaad, helemaal alleen dat wel.

Maar ik vraag me wel af, ondanks dat. Wie er straks het langste in de shit heeft gezeten.



Oude ambachten in de vitrinekasten van het museum

Smid/hoefsmid

Smid is een zeer oud beroep. Met behulp van een vuur aangewakkerd door een blaasbalg werd ijzer of een ander metaal dusdanig verwarmd dat het vervormbaar werd.

Op een aambeeld werd het dan in de gewenste vorm geslagen. Als het smeden klaar was werd het smeedwerk in water koud afgekoeld.

Hoefsmid (veelal de dorpssmid)

De hoofsmid vervaardigde de hoefijzers.

Hij maakte deze op maat, verzorgde de hoeven en bevestigde de hoefijzers met behulp van hoefnagels. Als dit bij alle vier poten gebeurd zijn kan het paard er weer een hele tijd tegen.

Voor het beslaan werd als regel een hoefstal gebruikt, een houten constructie waarin het paard kon worden vastgezet tijdens het beslaan.

Kleermaker

In vroegere tijden bestond er geen kant en klare kleding en moest kleding zelf worden gemaakt. Traditionele kleermakers zaten op een tafel te werken in de zogeheten kleermakerszit, om een schone en vlakke ondergrond om zich heen te hebben en niet op de grond te hoeven zitten.

Wat is een kleermaker zonder stof?

Een veel gehoorde en gebruikte stofbenaming is: Katoentjes ofwel iets van katoen.

Wie kent nog de ouderwetse kleermaker?

Als de wintermantel van je moeder versleten was, moest je mee naar het huis van de kleermaker.

Eerst werd gemeten, geknipt en gepast, want het was de opzet dat er een zondags jasje uit de versleten jas van je moeder gemaakt werd.

Schoenmaker

Het vak van schoenmaker is al erg oud. In de helft van de tweede helft van de 19e eeuw kwam de productie van schoenen echter steeds meer in handen van fabrieken en andere grote industrieën, die sneller en goedkoper konden produceren dan schoenmakers

Sinds honderden jaren zijn er naast schoenmakers ook schoenherstellers. Zij zorgen voor herstel van de gebruikte schoen. Schoenherstellers dragen in hoge mate bij aan de recyclingcultuur van tegenwoordig.

WELKOM WINTER!

Winter betekent verstillung. De natuur gaat in rust, de nachten worden langer, de dagen korter. Vogels fluiten niet, geen geritsel van bladeren en er groeit niets dat ook maar een beetje geluid kan maken. Dieren leggen voorraden aan of gaan in winterslaap. De natuur bereidt zich voor op de winter om in het voorjaar weer te ontluiken en tot bloei te komen. Nieuw leven, licht dat zich aandient. Ook wij mensen bereiden ons voor op de kou die komen gaat en die al duidelijk voelbaar is. We trekken ons terug in huis en zoeken de warmte op. De winter maakt de herfst af. Alles trekt zich terug in de winter. Ook wij mensen gaan het liefst in onze cocon.

Nu de nachten langer worden, steken sommige paddenstoelen hun lichtjes aan. Dit noemen we bioluminescentie. Als de avond is gevallen, trakteren onder andere elfenbankjes en de honingzwam op dit bijzonder magische lichtschijnsel in dit jaargetijde. Bij dieren die in winterslaap gaan, zoals egels, wordt de stofwisseling minimaal en worden hartslag, ademhaling en verbranding tot bijna nul gereduceerd. Hierdoor kunnen ze heel lang leven op hun reserves. Ook hun lichaamstemperatuur daalt tot bijna het vriespunt.

Koudbloedige dieren, zoals kikkers, padden en salamanders kruipen in de sloot die voor hun gevoel redelijk warm is en wachten daar tot het voorjaar zich aandient. Veel insecten, zoals torren, vlinders en wormen, trekken zich terug in hun ei, als pop of als cocon. De natuur lijkt stil te staan, maar onder de grond gebeurt er van alles.

Veel zaad ontkiemt al in december onder de grond en groeit in het voorjaar verder. In dit jaargetijde leven de reeën in een groep. Vaak zijn de dieren die samen optrekken familie van elkaar. Een vrouwelijke ree met jongen van de afgelopen jaren, soms nog met een mannetje erbij. Reeën gaan niet in winterslaap, maar ze verkeren 's winters wel in een soort ruststand. Ook hun hartslag en stofwisseling gaan op een laag pitje. Maar dit kan alleen als een ree zich veilig voelt. De kans om een groep reeën te zien is in de winter wat groter. Meestal in de schemering trekken ze als groep de bossen uit, richting het open veld. De reeën die in de herfst bevrucht zijn, houden rekening met de winter. Het jong dat uit deze bevruchting groeit, blijft namelijk eerst heel lang klein. Als de dagen weer langer worden, gaat het jong pas weer groeien. Dit gebeurt na de winterwende op 21 december. De zon staat dan precies boven de Steenbokskeerkring in het zuiden. Vanaf dat moment worden de dagen weer langer en de nachten korter.



Brömmels

Donderdag 24 oktober zijn een aantal bewoners van De Pelkwijk met de huifkar naar Geitenkaasboerderij Brömmels geweest. Na een prachtige mooie herfsttocht door het Woold werden we hartelijk ontvangen met koffie en cake. Er werd van alles verteld over de Geitenkaasboerderij. Nadien konden we nog even buiten rond kijken. De geiten werden op dat moment gemolken, wat een prachtig gezicht was om te zien. Ook hebben we van alle soorten geitenkaas geproefd onder het genot van een drankje. Het was een supergezellige middag, de bewoners hebben enorm genoten.

DE WOLF



Uiterlijk

De wolf is een grote hondachtige met een volle hangende staart meestal met een zwarte punt, een rechte rug, brede borst, stevige nek, een korte snuit met kleine spitse oren. Wolven komen in allerlei kleurvariëteiten voor en verschillen tussen individuele wolven en ondersoorten zijn erg groot. Er bestaan geheel witte wolven, maar ook roodbruine of geheel zwart beesten komen voor. Echter de meeste wolven hebben een grijze tot grijzige vacht, met een rossig bruine kleur op rug, kop en oren.

Het meest duidelijke verschil met (grote) honden is de hangende straat (in rust) van de wolf ten opzichte van de opgekrulde of omhooggestoken staart bij de hond.

Afmetingen

kop-romplengte: 80 - 160 cm

staart: 30 - tot 50 cm

gewicht: mannetje 20 - 80 kg, vrouwtjes gemiddeld 18 - 50 kg.

Over het algemeen zijn vrouwtjes ongeveer tien procent kleiner dan mannetjes.

Wolven zijn in de meeste landen in West- en Centraal-Europa lang geleden uitgeroeid. De meeste overgebleven populaties zijn momenteel stabiel of zijn zelfs in aantal toegenomen. Sommige kleine geïsoleerde Europese populaties zijn ernstig bedreigd.

De wolf is in West-Europa teruggedrongen naar hogere berggebieden waar bedreiging door de mens het geringst is.

Op 27 augustus 2011 werd langs de A12 bij Duiven een waarschijnlijke wolf waargenomen en gefotografeerd. In 2006 is er een wolf op 180 kilometer van de Nederlandse grens in Duitsland doodgereden. Daarvóór was de laatste waarneming van een wolf in Nederland in 1869 (bij Schinveld). Deze Duitse populatie wolven neemt in aantal toe en bereid zich uit richting het westen. De verwachting is dat wolven in de toekomst ook ons land weer gaan herkoloniseren. Zwervende jonge mannetjes kunnen ons land in theorie binnen enkele dagen bereiken.

Wolven leven in heel verschillende leefgebieden, van toendra en steppen tot aan bos- en cultuurlandschap. Bij voorkeur leeft de wolf in uitgestrekte open bossen en afgelegen moerasgebieden. De soort is echter een 'cultuurvolger' en heeft geleerd te overleven in gebieden waar ook mensen wonen. Deze gebieden bieden namelijk vaak veel dekking en er leven veel reeën. De wolf heeft een grote behoefte aan drinkwater (omdat hij dagelijks lange afstanden loopt) en komt dus weinig voor in droge landschappen.

Leefwijze en voedsel

Wolven zijn erg sociale dieren en leven in roedels of 'pak'. Deze roedels zijn goed georganiseerd en worden geleid door een alfa paartje. De overige leden van de roedel zijn veelal de jongen van het alfapaartje. De grootte van een wolvenroedel verschilt per regio en hangt sterk af van het voedselaanbod. In gebieden met een groot voedselaanbod, zoals Alaska, leven wolven in roedels van soms wel dertig dieren. In gebieden met weinig voedsel, zoals Italië en Spanje, leven de dieren in kleine familiegroepjes van enkele dieren.

Een wolf heeft 3 tot 4 kg vlees per dag nodig. Meestal komt het erop neer dat het dier in één keer grote hoeveelheid vlees eet (tot wel 10 kg) en dan dagenlang niets (tot wel twee weken). De wolf is een opportunist. Hij eet knaagdieren, haasachtigen, hoefdieren, vogels en aas. Grotere prooidieren zijn eland, edelhert, wild zwijn, rendier, bever en ree. Indien voldoende aanwezig vormen hoefdieren de belangrijkste prooidieren die langdurig achtervolgd worden. De wolf jaagt meestal op oude, zieke of zwakke dieren maar ook wel op jonge, onervaren dieren. Wolven leggen soms op een dag grote afstanden af bij het achtervolgen en bejagen van groot wild, tot wel 60 kilometer per nacht. Vee behoort ook tot het menu van de wolf waar leefgebieden van mens en wolf elkaar overlappen. Vaak stuit de herintroductie of rekolonisatie van wolven op weerstand bij veehouders. De wolven die in Duitsland en Frankrijk leven, zijn beschermd en veehouders krijgen een vergoeding van de overheid voor schade aan hun vee aangericht door wolven. De jachtmethode wisselt. Wolven in Oost-Duitsland jagen in hun eentje veelal op reeën, wolven in Oost-Polen daarentegen jagen in kleine groepjes meer op edelherten.

Territorium en verblijfplaats

Het nest van een wolf bevindt zich vaak in een grot of zit verscholen onder boomwortels of tussen de rotsen. De wolf graaft soms ook een hol of vergroot holen van andere dieren zoals vos en das.

De omvang van een territorium is sterk afhankelijk van het voedselaanbod en ligt ergens tussen de 5.000 en 100.000 ha. In de Alpen zijn territoria van 35.000 ha gemeten, in Alaska zijn ze groter. Het territorium wordt afgebakend door middel van urine, dit is alleen voorbehouden voor dominante dieren.

Voortplanting en leeftijd

De paartijd van de wolf verschilt per gebied maar meestal tussen februari en april. Normaal gesproken heeft alleen het alfapaartje het recht om te paren binnen de roedel. Na een draagtijd van 63 dagen worden drie tot zeven welpjes geboren in een ondergrondse burcht. Beide ouders zorgen voor de jongen en krijgen daarbij hulp van de andere roedelleden. Het zogende teefje blijft in het nest terwijl het mannetje haar voedsel brengt. Na een week of zes zijn de jongen gespeend, daarna blijven ze minstens een jaar bij de roedel. Jonge wolven spelen graag en veel. Uiteindelijk worden ze echter verstoten of ze verlaten de roedel zelf. Samen met een nieuwgevonden partner vormen ze dan op een andere plek zelf een roedel en een territorium. In gevangenschap kunnen wolven vijftien tot twintig jaar oud worden. In het wild worden ze echter meestal een jaar of 10.

Muziek maken? Doen we graag voor de bewoners!

Toen in het voorjaar van 2022 de echtgenotes van Jan van Bolderen en Jur Ooijman werden opgenomen in Den Ooiman te Doetinchem, wisten Jan en Jur niet van elkaars bestaan af. Jan speelde accordeon in de huiskamer of op het plein en had ontdekt dat de bewoners muziek erg mooi vonden en dan "aan" gingen. Een paar afdelingen verder had Jur hetzelfde vastgesteld en nam ook regelmatig zijn keyboard mee naar het plein om voor alle bewoners te spelen. De gastvrouwen op het plein attendeerden Jur op de aanwezigheid van Jan en stelden voor om samen "iets" te gaan doen op het plein. Toen bleek ook dat beiden woonachtig waren in Vorden, wat een samenwerking eenvoudiger maakte. Na een aarzelend begin en een aantal oefensessies, werd het plezier om het samen te doen alléén maar groter en vanaf eind 2022 was het ontstaan van de 2 J's (Jan en Jur) een feit. Uiteraard spelen ze vaak in Den Ooiman op het plein en is het repertoire inmiddels aangepast naar het gevoel dat ze willen overbrengen, namelijk een gezellig feestje. Met veel Nederlandstalige nummers die bijna iedereen wel moet kennen of herinneringen zal opwekken. Al vrij snel kwamen ook de andere vestigingen van Sensire in beeld, want als het leuk is wordt erover gesproken.... En werd ook daar opgetreden.

In maart 2023 kwamen twee (ex)buurvrouwen op het idee om met de 2 J's mee te zingen en vanwege de namen van de dames, Joke en Yvonne (die als tweede naam Jenny heeft), waren nu ook de 4 J's geboren!



De 4 J's van links naar rechts: Jur, Joke, Jan en Jenny (Yvonne)

Het programma werd uitgebreid naar nog meer zangnummers voor de dames en Jur en Jan konden daardoor ook de al bekende nummers op een andere wijze gaan spelen. Helaas kunnen de dames maar een beperkt aantal dagen in de week waardoor de meeste optredens door Jan en Jur als 2 J's worden gedaan en dan alleen instrumentaal, want Jan en Jur kunnen echt niet zingen.....

Alle optredens worden gedaan voor bewoners van pg afdelingen, ouderenbonden, dagverblijven en zijn altijd gratis. Inmiddels spelen de 2 J's één tot twee keer per week ergens in een zorgcentrum en dus ook regelmatig in Pronswede van Marga Klompé!

En...wanneer de bewoners het leuk vinden, vinden de 2 of 4 J's het ook leuk.

Ter info: Jur Ooijman komt van oorsprong uit Winterswijk en zijn vader en broer hebben 40 jaar lang meegedaan met het bloemencorso, bijna altijd met dieren als onderwerp.

(Achterhoekse) winter spreuken

Weerspreuken en gezegden over "het weer" zijn er altijd geweest.

Vroeger kenden de boeren ze uit hun hoofd. Ze lieten zich leiden door weerspreuken en raadpleegden deze spreuken voor het zaaien en oogsten van hun velden. Weerspreken bevatten veel waarheid en kloppen meestal wel.



De koning en het meisje

Een kerstverhaal? Of toch niet.....

In een land hier ver vandaan, in een lang vervlogen tijd, leefde een koning. Hij was machtiger dan iedere andere koning. Er was nog nooit een koning geweest die zo machtig was als hij en het zou nog lang duren voordat er weer zo'n machtige koning ten tonele zou komen. De politici in zijn koninkrijk hadden veel respect voor hem en het volk keek naar hem op. Niemand in het hele land durfde de koning ooit tegen te spreken. Dat zou ook zinloos zijn, de koning was immers de slimste mens van het hele koninkrijk. Pas millennia later zou er weer een koning zijn die zoveel wijsheid bezat.

De koning was ook nog eens schathemeltje rijk. Hij bezat prachtige paleizen, schatkamers vol schitterende juwelen en talloze trouwe bedienden. Hij kreeg natuurlijk veel aandacht van de edele vrouwen in zijn koninkrijk, maar nooit was er een van wie zijn hart sneller ging kloppen. Zo kwam het dat de koning - die alles al had - nog maar een ding wenste: een koningin.

Op een koude, donkere decemberdag moest de koning naar de hoofdstad van zijn rijk om het een en ander met de burgemeester van die stad te bespreken. Hij droeg zijn dienstbode op om de gouden koets rijklaar te maken. Nadat de dienstbode de paarden voor de koets had gespannen, de ruiten ijsvrij had gemaakt,

de banken had voorverwarmd (wat in die tijd nog handmatig moest gebeuren) en de koetsier

had wakker gemaakt, vertrokken ze naar de stad. Hoewel het paleis waar de koning op dat moment verbleef dicht bij de stad was, werd het toch een lange reis. Het gezelschap was midden in de ochtendspits vertrokken en stond lange tijd in de file op de stadsring. Daarbij kwam nog dat er wegwerkzaamheden in het centrum waren, waardoor de koning via de armste buurt van de stad moest omrijden. De vertraging stemde de koning humeurig, totdat zijn oog bleef rusten op een armoedig steegje aan de overkant van de weg. Zijn hart ging sneller kloppen, zijn mondhoeken krulden op en zijn anders zo strenge ogen smolten als sneeuw voor de zon. In het steegje stond namelijk het mooiste meisje dat de koning ooit gezien had. Ze had oude kleren aan en haar gezicht zat vol vette vegen, maar dat zag de koning niet. Hij zag slechts het glinsterende licht in haar ogen. De liefde die geen enkele edele vrouw bij hem had kunnen oproepen, ontsproot nu in het diepste van zijn koninklijke hart.

Enigszins geschrokken van de gevoelens die hij nooit eerder had, besloot de koning om niets te zeggen tegen de koetsier en de dienstbode. Het gezelschap reed dus door naar het gemeentehuis alwaar de koning het een en ander met de burgemeester besprak. Vroeg in de avond keerde de koning terug naar het paleis. Die nacht deed de koning geen oog dicht. Hij kon het meisje niet uit zijn gedachten krijgen. Tot over zijn oren was hij verliefd. Als hij ooit een koningin zou krijgen moest het dit meisje zijn, dat wist hij zeker. Maar hoe moest hij zijn liefde aan dit meisje verklaren?



Vreemd genoeg bonden juist zijn macht en rijkdom zijn handen. Hij kon het meisje natuurlijk met een knip van zijn vingers naar het paleis bevelen.

Hij kon haar hoofd kronen met juwelen en haar kleden in de duurste kleren. Vanzelfsprekend zou ze dan niet durven weigeren wanneer hij om haar hand vroeg, maar zou ze ook echt van hem houden? Zou ze dan blij zijn om zijn vrouw te zijn, of zou ze in angst leven, rouwen om het leven dat ze achterliet?



Dit duivels dilemma hield de koning dagenlang bezig. Steeds duidelijker wist hij dat hij de keuze tussen de vrijheid van het meisje en zijn liefde voor haar niet kon maken. Hij moest een manier vinden waarop beide behouden konden worden.

De koning riep zijn drie wijste raadgevers bijeen (uiteraard niet zo wijs als hijzelf, maar het was het proberen waard). Na dagen van discussiëren kwamen ze met een oplossing: de koning kon vermomd als arbeider naar het meisje toegaan om haar hand te vragen. Als ze dan haar jawoord had gegeven kon hij zijn ware identiteit onthullen.

De koning was niet tevreden met de oplossing. Hij zou immers tegen het meisje moeten liegen. Ze zou niet weten met wie ze echt zou trouwen. En als ze na de onthulling haar jawoord terug zou willen trekken zou ze dat zeker niet durven. Niemand durfde de koning immers tegen te spreken. De koning wilde een vrouw, een echtgenote, een gelijke. Hij wilde dat ze vergat dat hij koning was en zij een simpel meisje. Hij

wilde dat de wederzijdse liefde de kloof die tussen hen bestond zou dichten. Want alleen door liefde kan wat ongelijk is gelijk worden. Maar hij kon het meisje niet verheffen tot koningin zonder haar vrijheid te beperken. Ineens wist hij het! Hij moest het meisje helemaal niet verheffen, maar zichzelf verlagen. Niet vermomd als arbeider haar hand vragen, maar echt arbeider worden. De koning moest een totaal nieuwe identiteit aannemen.

Die nacht nog deed de koning in het geheim afstand van de troon, gaf al zijn rijkdommen weg en kleepte zich als arme burger. Hij betrok een klein huisje in de stad en besloot timmerman te worden. Tijdens zijn werk overdag en zijn vrije tijd in de avond zou hij de mensen uit de buurt leren kennen. Hij zou hun interesses delen en hun taal leren spreken. Hij zou hun voedsel eten en hun drank drinken. Hij zou hard werken en weinig verdienen. En als hij er dan helemaal bij hoorde, als het timmermanschap geen vermomming meer was maar zijn identiteit, dan zou hij het meisje leren kennen. En als ze dan verliefd op hem zou worden zou hij haar ten huwelijk vragen. Wat een gok! Het meisje kon natuurlijk verliefd worden op de ex-koning, maar hij kon het meisje ook voor eeuwig verliezen. Het was haar vrije keuze. Zo'n vrije keuze gaf een andere koning ook aan ons. En dat is natuurlijk waar dit verhaal écht over gaat. Dat is waar kerst



over gaat. Nu rest alleen nog de vraag wat het meisje doet. Wijst ze de liefde van de 'Koning die timmerman werd' af, of beantwoordt ze zijn liefde en leven ze nog lang en gelukkig? De keuze is aan jou!

Dieren: voorbereiding op de winter



In de winter is het buiten koud. Mensen trekken in de winter een winterjas aan of zetten een warme muts op. Verder zitten we vaker binnen met de kachel aan. Dat helpt tegen de kou. Ook dieren bereiden zich voor op de winter. Net zoals mensen kunnen dieren het koud krijgen. Bovendien is het voor veel beestjes moeilijk om eten te vinden in de winter. Er zijn verschillende manieren waarop dieren zich voorbereiden op de winter...

Wintervacht

Zoogdieren hebben haren, een vacht. Als het buiten kouder wordt, groeit er een dikkere vacht op hun lijf. Een vacht die beter hun lichaamswarmte vasthoudt, de wintervacht. Als het weer warmer wordt, vallen er vanzelf weer hele plukken haar vanaf. Dat heeft de natuur goed geregeld.

Trekken of blijven

Voor veel beestjes is het moeilijk om in de winter eten te vinden. Sommige soorten vogels en vlinders hebben daar een heel slimme oplossing voor bedacht. Als het koud wordt in Nederland vliegen ze naar een land waar het warmer is! Er zijn ook dieren die in de winter ander voedsel eten dan in de zomer. Op die manier kunnen ze in Nederland blijven en hebben toch te eten. Zo eten de mezen in de zomer insecten

en in de winter zaden. Je kunt voor mezen dus zomerbolletjes kopen of maken; vetbollen met insecten erin. En in de winter vetbollen met zaden erin.

Winterrust

Ook beren en eekhoorns hebben een slimme manier bedacht om de winter door te komen. Voordat de winter begint verzamelen ze zoveel mogelijk eten. Dit eten verstoppen ze op een plaats waar andere dieren er niet bij kunnen. Als het buiten kouder wordt, gaan ze in winterrust; de winterslaap. Ze slapen de hele winter, maar worden wel af en toe wakker om wat te eten uit hun voorraad te halen. Als de winter voorbij is, worden ze weer helemaal wakker en gaan op zoek naar nieuw voedsel.

Koudbloedige dieren

Koudbloedige dieren, zoals insecten en wormen, hebben ook zo hun problemen in de winter. Hun temperatuur past zich altijd aan de omgeving aan. Vriest het buiten? Dan bevriezen zij zelf ook en dan gaan ze dood. Daar moeten ze zich dus tegen beschermen. Om te overleven zoeken veel koudbloedige dieren warmere plekjes op, zoals een plekje diep in de grond. Ze laten zich dan de hele winter niet zien. Ze houden zich koest en verstijven eigenlijk helemaal.

Handige tips:

Wat kunnen wij doen om de dieren een handje te helpen in de winter?

- Je kunt vogels het beste helpen in de winter door extra te voorzien in voedsel. Dit kun je doen door vetbollen, pinda's en zaden op te hangen. Fruit vinden ze ook lekker.
- Geef eenden geen brood, dit is ongezond, een dikmaker en veel te zout. Je kunt beter eenden of watervogelgraan geven. Let op: eenden graan verschilt van kippengraan. Het is te verkrijgen bij de dierenwinkel.
- Als er overal ijs ligt komen watervogels in de problemen. Op de plekken waar de watervogels zich ophouden, kun je een wak maken. Watervogels moeten zich verschillende keren per dag baden om vervolgens hun verenkleed in te vetten. Als dat niet mogelijk is, raakt hun verenkleed lek en zijn ze niet meer bestand tegen de kou.
- Help watervogels verder door een sneeuwvrije plek te maken, zodat ze bij het gras kunnen komen. Eenden eten in de winter vooral gras en waterplanten, maar dan moeten ze er wel bij kunnen.
- Creëer een warm veilig plekje voor egels. In de herfst liggen er heel wat bladeren en takjes op de grond. Veeg ze bij elkaar en maak er een hoopje van onder een struik of heg. Zo maak je een beschut plekje waar egels hun winterslaap kunnen houden.
- Dieren in je tuin hebben ook water nodig. Zorg voor een waterschaaltje op een beschut plekje. Een schaalje met een lage rand waar ze makken overheen klimmen.
- Laat robotmaaiers liever niet 's avonds of 's nachts maaien! Vooral egels gaan dan op stap en het is natuurlijk niet de bedoeling dat ze geraakt worden door de messen in je maaier.

Typische winterse (kerst) planten

Het is in elk kerststukje te vinden en ook in elke kerstfilm komt het terug. Hulst is dan ook onlosmakelijk verbonden met kerst. Maar waarom halen we dit winterse groen elk jaar massaal naar binnen? Omdat het gewoon mooi kleurt, of zit er meer achter?

Hulst is een winterharde struik, soms zelfs boom. De plant kan tot wel driehonderd jaar oud worden en uitgroeien tot een reus van meer dan vijftien meter. De kenmerkende rode besjes zijn giftig voor mens en dier, behalve voor vogels, die behalve een lekker maaltje vaak ook een beschutte schuilplaats vinden tussen de takken en de stekelige bladeren.

Hulst wordt al eeuwenlang in verschillende culturen gebruikt bij midwinterfeesten.

Het staat symbool voor bescherming en de komst van de nieuwe lente. Bij de Kelten had hulst een mythologische betekenis, de druiden versierden hun huizen met hulsttakken om de bosgeesten te eren, terwijl de Romeinen elkaar takjes hulst stuurden als gelukwens tijdens de Saturnusfeesten in december.

In christelijke context wordt de hulststruik aan Jezus' doornenkroon gelinkt, waarbij de stekelige blaadjes verwijzen naar de doornen en de rode besjes naar het bloed van Christus. Er zou daarnaast een legende zijn die vertelt hoe hulst ontsproot op plaatsen waar Jezus zijn voeten had gezet.



Hoe zit het dan met maretak?

Een andere kerstige bekende is maretak, in het Engels beter bekend als mistletoe. Op het witte doek vooral bekend om op te hangen, en als je er onder staat met je geliefde dan mag je zoenen. Waar komt dit opvallende gebruik eigenlijk vandaan?

Ook maretak is bekend in verschillende culturen en elke cultuur heeft zo haar eigen verhaal over dit bijzondere plantje. De Romein Plinius de Oudere vertelt hoe de plant bij de Germanen op de zesde dag van de maan met een gouden sikkel uit een eik wordt weggesneden en in een wit laken wordt opgevangen. Daarna volgt onder de boom een offer en een feest voor de God van de vruchtbaarheid.

In de Noordse mythologie is er het verhaal van de godin Freya, die haar zoon Balder wilde beschermen door alle planten op of onder de aarde te doen zweren dat ze hem geen kwaad zouden doen. Maar de maretak groeit in de lucht, dus Balders aartsvijand Loki liet er een giftige pijl van maken die hem doodde.

Een moeilijk te controleren verhaal is dat van het brandende braambos dat Mozes op zijn weg vond in de woestijn. Er is een theorie die beweert dat het zou gaan om een variant van de maretak met vuurrode bladeren, die een bijzondere gloed verleende aan een gewone braamstruik. Al gaan er ook verhalen dat de brandende braamstruik juist weer hulst zou zijn.

De maretak was meer dan tweeduizend jaar geleden ook de plant waaronder een huwelijk werd bezegeld. Later werd er ook vrede onder gesloten. Wanneer vijanden elkaar onder de maretak ontmoetten in het bos, moesten ze hun wapens neerleggen en voor een dag een wapenstilstand houden. Daar komt nu nog de gewoonte vandaan om een takje maretak aan het plafond te hangen en elkaar daaronder te kussen: het is een teken van vriendschap en goede wil.

De kerstster

De plant die ook wel heel specifiek te noemen is voor de winterperiode, en dan met name kerst is natuurlijk de kerstster.

De kerstster of poinsettia (*Euphorbia pulcherrima*) is een plant uit de wolfsmelkfamilie. De soort komt van oorsprong voor in Mexico maar wordt veel gekweekt om de sierwaarde. De soortnaam "pulcherrima" betekent in het Nederlands 'de schoonste'. Een Mexicaanse legende verklaart de verbintenis van de kerstster met Kerstmis:

Het arme kind Pepita, dat geen cadeau kon kopen om op kerstnacht aan Christus te geven, plukte enkele onkruiden in de wegberm en maakte er een klein boeket van. Het kind was verteld dat een nederige, maar liefdevol gegeven



gift aanvaardbaar was in de ogen van God. In de kerk begon het boeket te bloeien met rode en groene bloemen en de kerkelijke gemeente beschouwde dit als een kerstwonder. Vanaf dat moment werd de kerstster in Mexico Flores de Noche Buena genoemd.

Het sap van de kerstster zou giftig zijn en op de huid rode vlekken en bij opname door de mond vergiftigingsverschijnselen en spijsverteringsproblemen veroorzaken. Dit wordt inmiddels betwijfeld.

Maar hoe nu een kerstster goed verzorgen?

Een kerstster binnen verzorgen vereist dat je de plant op een koele, licht beschaduwde plek zet met voldoende indirect licht. Het is belangrijk om de grond licht vochtig te houden zonder dat deze drijfnat raakt. Vermijd direct zonlicht, want dit kan de bladeren beschadigen.

Mistletoe

Waarom mistletoe met kerst?

Wanneer vijanden elkaar onder de maretak ontmoetten in het bos, moesten ze hun wapens neerleggen en voor een dag een wapenstilstand houden. Daar komt de gewoonte vandaan om een takje maretak aan het plafond te hangen en elkaar daaronder te kussen: het is een teken van vriendschap en goede wil.

Leden Cliëntenraden Winterswijk

per december 2024

Leden cliëntenraad De Berkhof

- De heer C.G. Oteman
Cliënt woonzorgcentrum
- De heer B. Beernink
Cliënt woonzorgcentrum
- Mevr. T. Beernink
Cliënt woonzorgcentrum
- Mevr. W. te Lindert
Cliënt woonzorgcentrum
- Mevr. A. Sengers
Cliënt woonzorgcentrum
- De heer I. Rauwerdink
Familie cliënt
- De heer W. Kuenen
Familie cliënt
- Vacatures

Leden cliëntenraad De Pelkwijk

- Mevr. P. ten Damme
Contactpersoon
- Mevr. T. Vaags
Cliënt woonzorgcentrum
- Vacatures

Leden cliëntenraad Pronswaide/ Groepswonen Meddo

- De heer H. te Brummelstroete, CCR-lid
Familie cliënt woning 4
- De heer G. ten Hietbrink
Contactpersoon
- Mevr. P. ten Damme
Familie cliënt groepswonen Meddo
- Vacatures

Leden cliëntenraad Vredense Hof

- Mevr. I. Beijers-Holders
Contactpersoon
- Mevr. L. Idink-Beijers
Contactpersoon
- Mevr. L. Ubbink-Wiggers
Contactpersoon woning B
- Mevr. M. Klein Langenhorst
Contactpersoon
- De heer A. van Westhreenen, CCR-lid
Familie cliënt woning C
- De heer A. van Dam
Cliënt

Leden cliëntenraad Thuiszorg Marga Klompé

- Mevr. M.J. Dibbets-Jansen
Winterswijk
- Mevr. S. de Booij
Winterswijk
- De heer W.R. Broeke
Lochem
- Mevr. E. Venderbosch
Lochem
- De heer J. Walvoort
Winterswijk
- Mevr. K. Bisseling
Aalten
- Regio Aalten
Vacature

Bureau Ondersteuning Cliëntenraden
Ziekenhuisstraat 14, 7141 AN Groenlo
Tel: 06-13114417 (Karina Fremmer) /
06-22418579 (Monique Fokkert)
email: secr.clientenraden@szmk.nl

Electrocar

Eind 2002 ontstond de wens om voor Marga Klompé, Regio Winterswijk, de bestaande electrocar te vervangen. Het voertuig vertoonde mankementen en het comfort liet te wensen over. Na het vormen van een werkgroep met vrijwilligers, medewerkers welzijn en facilitair manager werden er verschillende opties onderzocht. Uiteindelijk bleek de overstap naar een elektrische auto de beste keuze. Een nieuwe Renault Kangoo met schuifdeuren aan beide zijden bleek een goede keus. Na een uitgebreide fondsenwerving was de financiering rond. Door de giften van Stichting 't Joosthuis, RCOAK, Rabobank Coöperatiefonds, Dr. C.J. Vaillantfonds, ZieZofonds, Dela Goede Doelenfonds en de vrienden van De Pelkwijk, Pronswaide en De Berkhof konden we deze aankoop doen.

Eind augustus werd de auto bedrijfsklaar gemaakt en afgeleverd. Eén van de drijveren voor dit doel was om de oudere, hulpbehoevende bewoners, zo lang mogelijk

zelfstandig te laten zijn. Hierdoor kunnen ze hun eigen vervoer blijven regelen. Dat was voor de meeste organisaties ook een voorwaarde om een bijdrage te geven. Eigen regie voor de gebruikers en ondersteund door vrijwilligers.

De auto rijdt al enige tijd en voldoet aan alle verwachtingen. Op 6 november hebben we tijdens een feestelijke bijeenkomst met sponsors en vrijwilligers de officiële ingebruikname gevierd. Hiervoor werd er een spandoek onthuld met de logo's van alle sponsors.



Winterse maaltijd



De Steengroeve van Winterswijk en de Oehoe



De steengroeve in Winterswijk is een unieke locatie in Nederland vanwege haar geologische en ecologische waarde. Deze kalksteengroeve is een bijzondere plek waar al jarenlang fossielen worden gevonden. De steengroeve is zo'n 240 miljoen jaar oud, met lagen uit het Trias. Vanwege deze fossielen en de bijzondere bodemopbouw heeft de groeve niet alleen wetenschappelijke, maar ook historische waarde. Daarnaast biedt de steengroeve een belangrijk leefgebied voor zeldzame dieren, waaronder de oehoe, de grootste uil van Europa.

Geologie van de steengroeve

De steengroeve van Winterswijk is een van de weinige plekken in Nederland waar je kalksteen kunt vinden. Dit type gesteente is in het Trias ontstaan, een tijdperk waarin Nederland grotendeels bedekt was met een ondiepe zee. In de groeve worden regelmatig fossielen gevonden van zeedieren die destijds in deze zee leefden, zoals zeelies, schelpen en zelfs resten van prehistorische vissen en reptielen. De unieke geologische opbouw trekt jaarlijks veel onderzoekers en fossielenliefhebbers aan.

De oehoe

De oehoe heeft een indrukwekkend uiterlijk met een grootte van 58 tot 75 cm en een imposante spanwijdte van 138 tot 188 cm. Zijn verenkleed is overwegend bruin met opvallende donkere strepen en vlekken, wat bijdraagt aan zijn camouflage in rotsachtige omgevingen. Oehoes zijn, in tegenstelling tot andere uilen, niet dagblind, en zien dus ook goed overdag. De ogen zijn heel lichtgevoelig en kunnen 's nachts uitstekend zien. De ogen kunnen niet bewegen in de oogkassen, maar de oehoe heeft 14 halswervels en kan daardoor de kop volledig naar achter draaien.

Populatie oehoes in Nederland neemt langzaam toe, tot ongeveer 20 broedparen in recente jaren. Oehoes roepen soms al vroeg in de schemer waarbij het mannetje en het vrouwtje elkaar beantwoorden. De roepintensiteit verschilt bij de afzonderlijke paren en is ook afhankelijk van de populatiedichtheid.

34 dagen duurt het tot de jonge oehoes, gewoonlijk twee à vier per nest, uitkomen. Soms hebben ze bijna 24 uur nodig om zich helemaal van de eierschalen te bevrijden. De vogels worden met witachtige donsveren geboren en hebben na het uitkomen niet voldoende kracht om op eigen poten te staan. Oehoes kunnen in de vrije natuur ongeveer 27 jaar oud worden. In een volière ligt de gemiddelde levensverwachting duidelijk hoger: 28-34 jaar.

Natuurbescherming en beheer

De steengroeve is voor een groot deel afgesloten voor het publiek om de dieren, waaronder de oehoe, te beschermen. Van de drie groeves is alleen de middelste en grootste nog in bedrijf. De andere twee groeves zijn teruggegeven aan de natuur. Verschillende natuurorganisaties werken samen om het gebied goed te beheren en de natuurwaarden in stand te houden. Zo wordt erop toegezien dat het broedseizoen van de oehoe niet wordt verstoord, en worden bepaalde gebieden in de groeve alleen toegankelijk voor wetenschappelijk onderzoek. Daarnaast zijn er educatieve programma's en rondleidingen die mensen bewust maken van het belang van dit natuurgebied. Hoewel bezoekers slechts beperkt toegang hebben tot de groeve, zijn er regelmatig excursies onder begeleiding van een gids, waarbij mensen onder andere fossielen kunnen zoeken en leren over de bijzondere flora en fauna van het gebied.

Betekenis voor biodiversiteit en wetenschap

De aanwezigheid van de oehoe en de bijzondere geologische geschiedenis maken de steengroeve Winterswijk van onschatbare waarde voor zowel de biodiversiteit als de wetenschap in Nederland. Het behoud van deze plek is van groot belang voor toekomstige generaties en biedt inzichten in de evolutie en geologische geschiedenis van het land. Daarnaast draagt de bescherming van soorten zoals de oehoe bij aan het in stand houden van biodiversiteit en ecologische balans in de regio.

Kortom, de steengroeve Winterswijk is een bijzonder natuurgebied dat niet alleen geologisch interessant is, maar ook een waardevolle leefomgeving biedt voor bedreigde dieren zoals de oehoe. De combinatie van unieke fossielen en zeldzame dieren maakt de steengroeve tot een belangrijk gebied voor zowel wetenschappelijk onderzoek als natuurbescherming.



De knutselgroep van De Berkhof heeft zelf een adventskalender gemaakt

Vierentwintig huisjes met wensjes erin



Vierentwintig huisjes,

*Vierentwintig huisjes prijken voor het raam,
iedere dag zal er een deurtje open gaan.
Met lieve wensen of een mooie spreuk,
samen creatief bezig zijn maakt het leven leuk.
Vierentwintig dagen dan is het weer zover,
samen zijn met familie, komend van her en ver.
Heerlijke sfeervolle dagen met elkaar,
een luisterend oor een klein gebaar.
Vierentwintig huisjes ieder heeft er één.
met de kerstdagen zit er niemand alleen.*

Heidi Wierda



De adventskalender

Het gebruik van een adventskalender is een traditie die stamt uit de 19e eeuw. Het is een hulpmiddel om in de adventstijd in huiselijke kring toe te leven naar Kerstmis, een belangrijk christelijk feest. De adventskalendertraditie is van oudsher in Duitsland en Oostenrijk het sterkst aanwezig.

De kalenders worden gemaakt in verschillende vormen en maten. Ze bevatten luikjes waarvan er elke dag één wordt geopend. Meestal kan er in de vakjes wat chocola of een andere lekkernij worden gevonden voor kinderen. Er zijn ook kalenders die zich meer op volwassenen richten, de vakjes zijn dan vaak voorzien van spreuken of foto's. De adventskalender start jaarlijks op 1 december en eindigt op kerstavond.

Kerstwensen

- * *Wees goed voor een ander en verruim je hart,
help daar waar het kan in liefde en smart.
Speciaal in donkere dagen voelen mensen zich eenzaam en alleen,
bezoek dan die mensen en ga er eens heen.
Wat je geeft zul je ontvangen en bedenk dan meteen,
als jij later een van die mensen wordt, vier je de kerstdagen nooit
alleen*
- * *Gezondheid, voorspoed en veel geluk ieder jaar,
dat is wat we wensen aan elkaar.
Deze wens is natuurlijk erg fijn,
maar er zijn altijd dagen die minder goed zijn.
Wat we wel aan elkaar kunnen geven,
is echte vriendschap in het leven.
Vriendschap vol liefde, geduld en verdraagzaamheid,
geef het door en we raken het nooit meer kwijt.
Want als je dit durft te blijven geven,
komen vrede en geluk vanzelf in ons leven.
Dit is wat ik jullie wil wensen,
dus geef het door aan alle mensen*
- * *één wens, uitgesproken in verschillende talen,
één wens, rond deze tijd van het jaar.
Men zou het vaker moeten herhalen,
meer tot uiting laten komen naar elkaar.
één wens, wordt wereldwijd uitgesproken,
maar na de sfeervolle dagen lijkt de magie weer verbroken.
één wens, het bindt de mensen voor slechts even,
een kort moment is het tastbaar.
Mijn wens, voor alle dagen van het leven:
Liefde, vriendschap en begrip voor elkaar*

Winterpuzzel

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

ERWTENSOEP

GLAD

HANDSCHOENEN

IGLO

IJS

IJSPEGEL

KOUD

MUTS

SCHAATSEN

SJAAL

SLEE

SNEEUW

SNEEUWPOP

TRUI

VORST

VRIEZEN

WANTEN

WINTER

WINTERPRET

WIT

(T)huis

Sinds afgelopen zomer kregen mijn man en ik de sleutel van ons nieuwe huis. Terwijl ik vooral nadacht over alles wat er voor onze verhuizing moest gebeuren, kon mijn man tijdens het klussen en verhuizen vooral over één ding praten: *‘Wat zou nu de beste plek zijn voor mijn kerstboom?’*

Het was 28 graden buiten, en de zon scheen fel het huis in door het gebrek aan gordijnen. In deze warmte dacht ik niet direct aan het optuigen van de kerstboom. Toch wist ik wat de kerstboom voor mijn man betekent: hij was bezig met het ‘thuis’ maken van ons huis. Het spoorde me aan om te dagdromen over hoe een winterdag in ons nieuwe huis eruit zou kunnen zien. Ondanks de warmte van de zomerzon, zag ik mezelf al in de toekomst kaarsjes aansteken om het binnen behaaglijk te maken. Ik verruilde mijn schoenen voor mijn dikke, warme sloffen. Ik stelde me voor dat ik een deken uit een verhuisdoos viste, deze om me heen wikkelde en langzaam naar de bank schuifelde, met een goed boek in mijn handen. Ik hoop dat u het net zo voor zich zag als ik dat deed op dat moment.

Inmiddels is het november, en nog niet alles in huis ziet eruit zoals in mijn dagdroom. Hier en daar staan nog onuitgepakte verhuisdozen en spullen op de meest onlogische plekken. En terwijl ik nog regelmatig struikel over rondslingerend gereedschap, voelt het huis al wel als thuis. Het riep bij mij de volgende vraag op: Wat maakt van een huis een thuis? Ik ben me ervan bewust dat het hebben van een ‘thuis’ niet altijd vanzelfsprekend is. Soms moeten we ons huis verlaten omdat het niet meer mogelijk is om daar op een veilige en verantwoorde manier te blijven. Soms was dit een keuze, soms ook niet. Hoe nemen we dan ons ‘thuis’ mee naar ons nieuwe huis? Wat hebben we daarvoor nodig?

Het creëren van een thuis gaat verder dan de muren om ons heen; het is een gevoel. Nadenkend over de momenten dat ik opnieuw een thuis moest creëren, realiseer ik me dat verbeelding hierin een grote rol speelde. Verbeelding helpt ons om na te denken en te fantaseren over hoe we van ons nieuwe huis een thuis kunnen maken. Verbeelding stelt ons in staat om niet alleen te zien wat er is, maar vooral wat er kan zijn. Het geeft ons de kracht om te dromen van een plek waar we ons geborgen en geliefd voelen, zelfs voordat die werkelijkheid is geworden. Of het nu gaat om het vinden van de juiste plek voor een comfortabele stoel, het kiezen van de kleuren op de muren, of in welke hoek de kerstboom zal komen te staan. Het is die innerlijke creatie die ons helpt om ons aan te passen aan nieuwe omgevingen, omdat het ons helpt om na te denken over wat we belangrijk vinden in het leven.

Toch gaat het creëren van een thuis verder dan de locatie van ons huis, onze spullen of meubels. Onze verhalen, herinneringen en de mensen in ons leven maken ook een ‘thuis’. Het zijn ook dagelijkse gewoontes en belangrijke rituelen, net als bekende geuren en vertrouwde geluiden, waardoor we ons thuis kunnen voelen. Het thuisgevoel is dan ook niet altijd afhankelijk van de plek waar we zijn, maar van het gevoel dat we in onszelf dragen, aangewakkerd door al het bovenstaande.

Nu de dagen korter worden en we steeds vaker binnen zitten, is het des te belangrijker om van ons huis ons ‘thuis’ te maken, waar we dit (t)huis dan ook mogen zijn. Ik nodig u dan ook van harte uit om eens stil te staan bij wat uw huis uw thuis maakt. En om hierbij uw verbeelding te gebruiken: wat zou uw huis nog meer een thuis kunnen maken?

Moge uw verbeelding u helpen om een plek van rust, liefde en herinneringen te creëren, een plek waar u altijd thuis kunt komen.

Een hartelijke groet vanuit de vakgroep geestelijke verzorging,
Naomi Bruil - Pontier



Winterkost!

Wie is er niet mee opgegroeid?

Het is weer winter en dat betekent één ding voor het menu; stamppot! Stamppot wordt gezien als echte Hollandse wintermaaltijd, maar dit gerecht hebben we niet helemaal zelf bedacht... Het waren de Spanjaarden die de stamppot in Nederland introduceerden. Spaanse bezetters lieten tijdens de 80-jarige oorlog hun eten achter: geprakte pastinaak, ui en wortels met vlees. Precies, hutspot! Hutspot is de oudste stamppot van Nederland. Rond de 19e eeuw werd de pastinaak vervangen door aardappel en tada: de stamppot zoals we die nu kennen is een feit.

Naast dat stamppot erg lekker is, is het ook een gezonde maaltijd die goed vult. Een bijkomend voordeel is dat kinderen er meestal ook van smullen. Boerenkool, zuurkool, hutspot, andijviestamppot en hete bliksem, altijd lekker en rijkelijk gevuld!

Typische wintergroenten als koolsoorten, knollen en wortels zitten boordevol vitamines. Wist je dat wintergroenten doorgaans dan ook gezonder zijn dan zomerse groenten?

Voorbeeld: in een portie gekookte spruitjes zit net zoveel vitamine C als in twee sinaasappels. Was het maar altijd winter!

Vroeger kende men groenten als courgette, aubergine, peultjes, groene asperges, venkel, broccoli en paprika niet in Nederland, deze werden pas in de jaren 70 geïntroduceerd. Ouderen zullen deze groenten mogelijk minder snel herkennen en misschien ook minder waarderen. Maar dat betekent niet dat je het niet leuk en lekker kunt maken óf kunt verwerken in een stamppot.

Hier wat tips voor variaties op de traditionele stamppot

'Italiaanse stamppot'

Wil je je stamppot eens een twist geven? Combineer je gestampte aardappelen eens met de gebakken courgette, ui, zongedroogde tomaatjes en gekruide (vegetarische) spekjes voor een heerlijk hartige maaltijd. Of maak eens een stamppot van groene asperges, venkel en pijnboompitjes. Kom maar door voor de tweede ronde!

Spruitjes

Laten we wel wezen; spruitjes zijn niet erg populair. Het is niet voor niets dat we er niet blij van werden als moeders ze vroeger op het menu had gezet. Maar nu we oud(er) en wijzer zijn, kunnen we spruitjes een tweede kans geven. Verwerk ze eens in een stamppot, dan geven ze een mildere smaak af wat het net wat lekkerder kan maken. En spruitjesstamppot is ook wel eens leuke afwisseling voor de hutspot en de boerenkool.

Vegetarische opties

Wil je een avondje geen vlees eten? Of juist milieubewuster en diervriendelijker eten? Vervang dan spekjes en rookworst in je stamppot eens door vegetarische spekjes of door knapperige tofu. Deze zijn te verkrijgen van verschillende merken en zijn over het algemeen verrassend lekker. Bak ze lekker op en je krijgt ongeveer dezelfde knapperige 'spekjes' die je anders in je stamppot zou doen. Of strooi voor het uitserveren eens wat walnoten over de stamppot. Erg lekker, een keer wat anders en super voedzaam!

Zoete stamppot

Een andere manier om je stamppot wat minder hartig en verrassender van smaak te maken, is door in plaats van gewone aardappelen zoete aardappelen te gebruiken. Zo krijg je een mooie, oranje stamppot die heerlijk zacht zoet van smaak is. Hoewel het niet zo lijkt wanneer je je zoete aardappels schilt, zijn zoete aardappelen heel makkelijk te stampen omdat ze bij het opwarmen snel zacht worden. Scheelt ook weer het nodige stampwerk!

Bietjes

Bietjes hebben een aardachtige smaak als je ze rauw eet. Maar wanneer je ze kookt en verwerkt in een 'rode' stamppot, zal de zoetige smaak van de bietjes eerder de boventoon voeren. Probeer het eens en geniet vooral van de kleur op je bord. Bietjesstamppot is namelijk een lust voor het oog!

Frisse stamppot

Ben je toch nog niet helemaal klaar om over te gaan op winterse stamppotten? Dan kun je ook voor een gulden middenweg kiezen door een stamppot te maken van rucola of rauwe andijvie. In beide gevallen kun je dan bijvoorbeeld ook nog rauwe stukjes radijs toevoegen. Zo krijg je een aanzienlijk frissere stamppot dan wanneer je de groenten in kwestie meekookt en stamp.

Tot slot nog een zuurkool-weetje

Zuurkool moet je niet wassen. Je wast dan niet alleen de smaak weg, maar ook een belangrijk deel van de vitamines. Zuurkool is rijk aan vitamine C en B en is rijk aan ijzer. Vroeger werd op bootreizen zuurkool gegeten om scheurbuik te voorkomen.

Gezellige tijd samen!

Groet Diëtetiek Marga Klompé

Ontmoetingsdag Medezeggenschap 6 november 2024

Op 6 november jl. is er door de Centrale Cliëntenraad een Ontmoetingsdag Medezeggenschap georganiseerd bij Welgelegen in Groenlo.

Bijna alle cliëntenraden van Marga Klompé waren vertegenwoordigd door de 32 aanwezige leden. In een sfeervolle omgeving heeft men elkaar ontmoet en ervaringen uitgewisseld.

De voorzitter van de Centrale Cliëntenraad de heer A. van Westhreenen heeft iedereen verwelkomt en de leden van de CCR voorgesteld aan de aanwezigen. Hierbij is onder de aandacht gebracht dat de CCR nog versterking zoekt vanuit de lokale raden.

Mevrouw Heerink heeft samen met betrokken cliëntenraadsleden de ontwikkelingen die spelen binnen de verschillende cliëntenraden toegelicht. Er is onder meer gesproken over

de nieuwbouw in Groenlo en Winterswijk en over het samengaan van verschillende raden. Reden voor het samengaan is vooral het verminderen van het onderscheid tussen bewonersgroepen in het verpleeghuis en in het woonzorgcentrum. Door het samengaan van verschillende raden wordt het aantal leden groter waardoor de taken beter verdeeld kunnen worden. Het werven van leden voor de cliëntenraden kwam ter sprake. Er is gesproken over wat men binnen de verschillende raden tegenkomt en hoe men hiermee aan de slag kan.

Om cliëntenraden te ondersteunen in hun werk is er een presentatie gegeven van cursussen/workshop die aansluiten bij thema's die spelen in de cliëntenraden. Een voorbeeld hiervan is 'In Contact Staan'. Hierin wordt aandacht geschonken aan instrumenten om beter in

contact te kunnen staan met de achterban. Leden hebben zich enthousiast ingeschreven voor verschillende workshops. Het BOC zal met deze informatie gaan kijken wat hierin gerealiseerd kan worden.

In gesprek gaan met de bestuurders was een waardevol moment tijdens deze dag. De heer Meulenberg heeft zich voorgesteld en de aanwezigen meegenomen in de ontwikkelingen binnen de organisatie en de ouderenzorg. De koers van Marga Klompé is besproken met de leden. Hieruit voortvloeiend zijn de uitdagingen waar de organisatie voor staat duidelijker geworden. De leden zijn hierover in gesprek gegaan met de bestuurders en konden hun zienswijze vanuit de medezeggenschap overbrengen. Het gestalte geven aan medezeggenschap in alle ontwikkelingen is een boeiende en mooie uitdaging voor alle raden. Hierbij heeft het Bureau Ondersteuning Cliëntenraden een ondersteunende functie.

Na een goed verzorgde lunch stond de middag in het teken van het thema "Samenredzaamheid". Monique Kerkhof, Regiomanager Thuiszorg, Behandelcentrum en Kortdurend Verblijf heeft informatie gegeven over wat "Samenredzaamheid" inhoudt en waarom deze ontwikkeling aanstaande is. Er werd samen gesproken en gediscussieerd over vragen zoals: Kun je aan een mantelzorger vragen



om de afwas op de huiskamer te doen? Kun je een mantelzorger vragen om te helpen met douchen? De uitkomsten van het gesprek over dit thema worden meegenomen door mevrouw Kerkhof. De aanwezigen zorgden voor "Post voor Monique" door op ansichtkaarten tips aan haar mee te geven.

De leden kijken terug op een zinvolle, ontspannen en gezellige dag. Er heerste een gevoel van saamhorigheid. De cliëntenraden en de CCR zetten zich met enthousiasme en gedrevenheid in om vanuit het perspectief van medezeggenschap het belang van bewoners te behartigen.

Wilt u meer weten over het werk van de Cliëntenraad of van de Centrale Cliëntenraad? Of wilt u mee doen en lid worden van een Cliëntenraad? Mail of bel gerust naar het Bureau Ondersteuning Cliëntenraden.
Mail: seccr.cliëntenraden@szmk.nl
Tel: 06 13 11 44 17



Elkaar ontmoeten



Dhr. A. van Westhreenen heet de cliëntenraadsleden van harte welkom



Mw. Heerink in gesprek met de leden van de cliëntenraden



Bestuurders in gesprek met de leden van de cliëntenraden



**Marga
Klompé** 
voor het beste van elk moment