

Bewonersblad voor de locaties van Marga Klompé in regio Lochem

De Weidewijzer

Winter 2022/2023

Tovertafel Talma
gerealiseerd

Jaarlijkse
bedankmiddag
voor vrijwilligers

Vrijwilliger
in de kijker

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



De Weidewijzer

Dit informatiebulletin verschijnt vier maal per jaar. Het wordt uitgebracht door en voor bewoners van De Hoge Weide en 't Talma en bezoekers van het dagcentrum van de regio Lochem en Laren

De redactie bestaat uit:

mevrouw Dinie Elburg, vrijwilliger
mevrouw Joke Roenhorst, ziekenverzorgende
mevrouw Gerriane Schilderink,
Coördinator Welzijn
mevrouw Carla de la Haye,
Coördinator Welzijn

Regio Lochem en Laren
december 2022
Zesentwintigste jaargang
nummer 123

Redactieadres:

Zwiepseweg 107
7241 GR LOCHEM
0573 - 289600

Ook kunt u de kopij mailen naar
g.schilderink@szmk.nl of c.delahaye@szmk.nl

Reacties en kopij:

Kopij bestemd voor het volgende nummer, dat in maart 2023 verschijnt, dient **vóór 1 februari** bij de redactie binnen te zijn.

De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden kopij in te korten, te wijzigen of niet te plaatsen.

Voorwoord Raad van Bestuur

In het vorige nummer hebben wij een oproep gedaan om deel te nemen aan overleggen die verband houden met medezeggenschap. Deze oproep heeft deels zijn effecten gehad tijdens de overleggen, maar helaas hebben wij nog weinig tot geen nieuwe leden voor diverse cliëntenraden kunnen verwelkomen. Wat zou het mooi zijn om dit zo voor de jaarwisseling toch nog te realiseren. Vandaar dat ik dit nu nog eens aan het begin van mijn voorwoord onder de aandacht breng.

Zo is het al weer het laatste nummer van dit jaar, dat wederom een bijzonder jaar is te noemen. Naast alle zorgen en problemen in de wereld zijn er zeker ook vele mooie momenten geweest.

Het werkelijk tonen van onze solidariteit met anderen. Momenten van fysiek contact in kleiner verband, zoals in huiskamers, maar zeker ook weer met grotere groepen. Daarmee hebben wij samen weer uiting kunnen geven aan datgene wij van belang vinden. Het vieren van verjaardagen, het genieten van muzikanten maar ook het samen stilstaan bij verlies.

Naar de toekomst toe blijven er onzekerheden, die wellicht steeds moeilijker te voorspellen zijn. Maar daar zullen wij ook samen weer een weg in gaan vinden.

Het zijn uitdagingen waar wij allen onze schouders onder moeten zetten en ik heb daar zeker vertrouwen in.

Voor nu wil ik graag afsluiten met u allen hele fijne feestdagen en voor alles veel gezondheidsgeluk toe te wensen.

Marcel Duvigneau
bestuurder

Van de redactie

Terwijl het buiten steeds kouder wordt, houden wij ons binnen bezig met de wintereditie van De Weidewijzer. De maand december staat in het teken van de feestdagen. Sinterklaas is inmiddels langs geweest en de kerstdagen en oud en nieuw staan alweer voor de deur. Momenteel zitten we in 'de donkere dagen voor kerst'. Die donkere dagen herinneringen me altijd aan een gedicht die ik elk jaar wel een keer voorbij zie komen:

*Hoe kort en guur
ook de dagen
het vuur van liefde
zal de kou en 't donker
altijd weer
verjagen*

Hoe donker het ook mag worden, ergens is er altijd weer een lichtpuntje om naar uit te kijken.

In december kijk ik altijd terug naar het afgelopen jaar. Naar mooie, dierbare momenten die uiteindelijk warme herinneringen worden. Maar ook naar de verdrietige momenten. Bij beide gevoelens is het goed om even stil te staan naar mijn mening.

In de laatste Weidewijzer van dit jaar komt weer van alles aan bod. Nieuwtjes, informatie, mededelingen, een puzzel voor de liefhebbers en ook het activiteitenoverzicht voor de komende periode.

Namens de redactie wens ik u alvast een hele fijne kerstdagen, een fijne jaarwisseling en alle goeds voor het nieuwe jaar 2023. Ik hoop u allen weer in goede gezondheid te mogen treffen bij één van de activiteiten.

Met vriendelijke groet,
Gerrienne Schilderink

LEDEN CLIËNTENRAAD DE HOGE WEIDE

per november

Verpleeghuis De Hoge Weide

Mevr. M.C. Gerrits-Biljardt (voorzitter) contactpersoon afd. Velhorst
06-20804291 rajac@caiway.net

De heer W.H. Mooijman (vice-voorzitter) contactpersoon afd. Velhorst
0573-254708 (CCR-lid) w.mooijman@kpnmail.nl

Mevr. R. Haarman-Zieverink contactpersoon 't Talma
De heer G. Voshart familie cliënt afd. Nettelhorst
Mevr. R. Oonk-Schenk familie cliënt afd. Nettelhorst
(Vacature 4 x)

Woonzorgcentrum De Hoge Weide

De heer G. Groenouwe contactpersoon wzc
0573-254541 gerard@groenouwe.com

Mevr. R. Brinkerink familie cliënt afd. Enk
De heer A. Hartman familie cliënt afd. Enk
Mevr. W. Hermsen-Nijenhuis familie cliënt afd. Langen
De heer J. Nijman contactpersoon wzc
Mevr. S. Kunne contactpersoon afd. Langen
De heer H. Hasselman contactpersoon wzc

Thuiszorg Marga Klompé

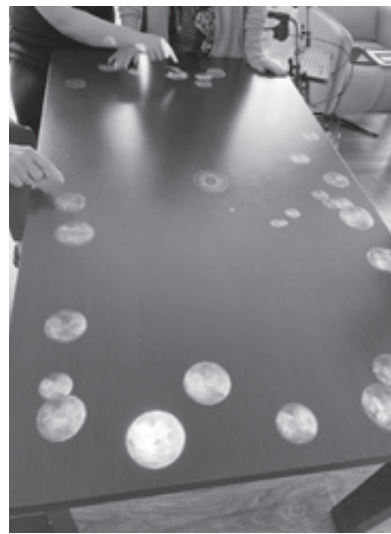
Mevr. G. Reinders-Reijerink Oost Gelre (vacature 1x)
Mevr. M.J. Dibbets-Jansen Winterswijk (vacature 1x)
De heer W.R. Broeke Lochem (vacature 1x)

Regio Aalten Vacature (2x)

Bureau Ondersteuning Cliëntenraden

Ziekenhuisstraat 14, 7141 AN Groenlo
0544-474100 tst 3406 of 3409
Email: cliëntenraad@szmk.nl

Tovertafel Talma gerealiseerd



Na jarenlang wensen en zoeken naar mogelijkheden is het ons eindelijk gelukt om voor 't Talma in Laren een Tovertafel aan te schaffen. Door mooie schenkingen van Stichting 1819 en Stichting Hulpfonds De Berkel.

Met de Tovertafel willen we graag de sociale contacten tussen de bewoners, familie, peuters van Graaf Jantje, vrijwilligers en medewerkers en mogelijk inwoners van Laren, spelenderwijs op gang brengen. Samen spelletjes doen op de Tovertafel bevordert dit contact op een hele spontane manier.

De Tovertafel spellen bestaan uit interactieve lichtprojecties die uitnodigen tot meedoen aan het spel dat op de tafel verschijnt.

Ze helpen bij het ervaren van positieve emoties, zorgen op een natuurlijke manier voor meer beweging, geheugentraining, maar zorgen vooral voor een hoop lol met elkaar.

Er kunnen diverse spelletjes gespeeld worden op de Tovertafel, op verschillende niveaus. Van lekker toekijken naar wat anderen aan het doen zijn, tot actief meedoen of de hersenen laten kraken.

Wij zijn de schenkers dan ook heel erg dankbaar voor deze mooie kans!!

Team Welzijn
De Hoge Weide en 't Talma



Met dank dat wij de Vrienden van De Hoge Weide en 't Talma in de vorige edities van de Weidewijzer mochten voorstellen, kunnen we u inmiddels laten weten dat we alle benodigde organisatorische acties voltooid hebben, een prachtig logo ontworpen hebben en (tromgeroffel) dat wij de ANBI status al toegekend hebben gekregen!

ANBI staat voor Algemeen Nut Beogende Instelling en wordt toegekend door de belastingdienst. En om in stijl te blijven; daar worden wij heel erg blij van! Want met deze ANBI status zijn donaties nu aftrekbaar bij uw belastingaangifte.

Algemeen Nut
Beogende Instelling

ANBI

Nu we toch bij het thema geld zijn, lichten wij graag de mogelijkheden toe. De Stichting kan projecten en wensen van bewoners niet alleen uitvoeren. Daarvoor zijn fondsen nodig die voornamelijk voortkomen uit verschillende vormen van donaties.

Dankzij onze ANBI status betaalt de stichting geen schenkbelasting en komen fondsen volledig ten goede aan de doelen die de stichting zich heeft gesteld. De schenking is voor de schenker aftrekbaar van de belasting.

Kijk voor alle mogelijkheden om met uw donatie het verschil te maken voor bewoners van De Hoge Weide en 't Talma op onze website www.margaklompe.nl/vvhw.

Inmiddels hebben wij al een aantal donateurs die onze doelen een warm hart toedragen en die ons helpen ze met hun structurele donaties te verwezenlijken. We hebben ook deelgenomen aan diverse cliëntenberaad bijeenkomsten en krijgen langzaam een goed beeld van de wensen waar wij ons op kunnen richten. We gaan er iets moois van maken!

Wanneer u ook met ons mee wilt doen: op onze website www.margaklompe.nl/vvhw vindt u het formulier waarmee u zich als donateur aan kunt melden.

Intussen maken wij ons deze herfst onder meer op voor de naderende Kerstmarkt op zaterdag 10 december waar wij ook weer aanwezig zijn met een gezellige en overheerlijke activiteit. De creatieve bijdrage van de bewoners van De Hoge Weide en 't Talma zal ook weer een mooie rol spelen.

Heel graag tot dan!

Met vriendelijke groet,
Saskia, Plony en Gera



Zwiepseweg 107, 7241 GR Lochem
www.margaklompe.nl/vvhw · info@vvhw.nl
KvK: 86385437 · RSIN: 863950231 · NL33 RABO 0199 3655 98

Algemeen Nut
Beogende Instelling

ANBI



Jaarlijkse bedankmiddag voor vrijwilligers

Op 6 oktober hebben wij onze vrijwilligers in het zonnetje gezet. Binnen De Hoge Weide en 't Talma zijn we blij met onze 215 vrijwilligers die zorgen voor dat beetje extra aandacht en liefde voor onze bewoners.

Net als vorig jaar hebben we er voor gekozen om dit in de vorm van een verwenmarkt te doen. Zes lokale ondernemers uit Lochem en Laren hadden een tafel met mooie producten ingericht, zodat alle vrijwilligers tegen betaling van de gekregen muntjes deze producten konden kopen.

Om het geheel wat extra feestelijk maken, hadden we de rode loper voor de vrijwilligers uitgelegd en onder het genot van een hapje, drankje en muziek van het duo Een en Ander, hadden de vrijwilligers ook nog tijd om gezellig met elkaar te kletsen.

De vrijwilligers gingen met een mooi gevulde tas naar huis en dat hebben ze meer dan verdiend.

Truus Eitens

Altijd maar sterk

*Je houd je sterk voor de wereld
Blijft je glimlach maar weggeven
Het wordt eigenlijk te veel
Maar het lukt je nog wel even*

*Want zo hoort het tocht, het moet
Steeds maar door, dat is de norm
De vraag hoe het met je gaat
Lijkt soms enkel voor de vorm*

*Druk de rem maar even in
Durf maar eens voor zachter te gaan
Want wie enkel gas blijft geven
Rijdt vroeg of laat van de baan.*

Loftoejoe

Het huis uit mijn kindertijd

*Het huis uit mijn kindertijd
Was altijd vol met mensen.
Er stond en warme kachel in
Wat had je meer te wensen.*

*De was hing te drogen
Een worst aan een spijker.
De koffie stond te pruttelen.*

Wat was het leven rijker!

Met weinig geld

Maakte oma iets lekkers

Om te eten, soms zelfs met pudding toe.

Ik zal het nooit vergeten.

Badkamers bestonden niet,

Ons bad was een zinken teil

De ketel gaf warm water.

De huizen van tegenwoordig staan vol

Met apparaten

Toch heeft men blijkbaar geen tijd meer

Om te praten.

Kinderen achter televisie of computer

Het gazon mooi afgereden, dure kleding

En bubbelbad.

Maar wie is er nog tevreden?

Wij hadden die dingen niet, maar toch,

Een ietsje meer.

Een kostbaarheid in 't leven,

Warmte, gezelligheid en sfeer.

Uit: Hoop doet leven plaatjes.



Elektrische auto

**U ziet hem vast wel eens rijden
of heeft de auto al zien staan op
de parkeerplaats en misschien
heeft u er zelfs al in gezeten;
onze elektrische auto...**

Iedereen die een connectie heeft met De Hoge Weide mag gebruik maken van de auto. Bewoners van De Hoge Weide, bezoekers van het dagcentrum of familie die op bezoek wil bij een bewoner van De Hoge Weide. Een heel team van vrijwillige chauffeurs staat voor u klaar om u ergens naar toe te brengen. Bijvoorbeeld naar

de tandarts, even naar de markt, op familiebezoek, naar een oude vriendin, of juist naar de zangochtend, het kaarten of de bingo. Gewoon een lekker een ritje maken in de buurt, er is heel veel mogelijk. Ook als u niet in De Hoge Weide woont maar wel thuiszorg van ons krijgt! De chauffeurs kunnen nog wel wat klanten gebruiken dus meldt u gerust bij het Service Meldpunt, zij zorgen dat u op tijd wordt opgehaald. Zij kunnen u ook de voorwaarden voor het rijden met de auto vertellen.

Vrijwilliger in de kijker

Martha Berends



Op mijn vraag of ik Martha mocht interviewen voor In De Kijker zei ze volmondig ja. Later realiseerde ze zich dat het interview in dit huis aan huisblad komt. Gelukkig mocht het interview gewoon doorgaan.

Martha, wil je iets over jezelf vertellen?

Wij komen van oorsprong uit de provincie Drenthe en zijn samen met onze drie kinderen in 1999 in Lochem komen wonen. Het was zeker wennen voor mij, de kinderen gingen naar de middelbare school, mijn man was aan het werk en dan heeft het wel even tijd nodig om contacten en vrienden te maken. Wat uiteindelijk natuurlijk gelukt is.

Op mijn vraag hoe haar werkzame leven er uit heeft gezien, verteld Martha over de verschillende leuke banen die ze heeft gehad. Zo heeft ze een periode als gastvrouw bij het gemeentehuis in Ruurlo gewerkt, waar ze zorg droeg bij de huwelijksvoltrekking. Daarnaast heeft ze verschillende jaren als receptioniste/telefoniste gewerkt.

In januari 2020 ben je als vrijwilligster in De Hoge Weide gekomen, niet lang daarna gingen de deuren dicht door de corona.

Dat klopt helemaal. In De Hoge Weide was er een pilot gestart. Bewoners van het woonzorgcentrum die wat meer structuur nodig hadden, kregen de mogelijkheid om in een huiskamer deel te nemen aan activiteiten. Ik was één dagdeel in de week aanwezig, en toen kwam corona. Dat vond ik sowieso wel een lastige tijd, want alles viel weg. Geen contacten, geen vrijwilligerswerk, geen bloemschikken en geen schildercursus meer.

Gelukkig mochten we na verloop van tijd weer starten en nu ben ik weer te vinden op afdeling Enk waar ik samen met een medewerkster zorg voor een mooie dagbesteding.

Wil je iets vertellen over het vrijwilligerswerk?

Ik vind het heerlijk. Het is een hele leuk groep bewoners die naar de huiskamer komen. We kletsen samen, lezen de krant en er staat

vaak een geheugenspel op het programma. Het praten met elkaar is al zo fijn. Ik ben net terug van vakantie en als ik daar over vertel, dan komen er bij de bewoners ook herinneringen naar boven. De interactie met elkaar, daar word ik blij van.

En ik vind het ook leuk om flexibel te zijn, zo kan het ook zijn dat ik met een paar bewoners naar de bloemschikactiviteit ga die op dat moment in het Grand Café plaats vindt.

Zou je het iemand aanraden om vrijwilligerswerk te gaan doen?

Vrijwilligerswerk geeft voldoening. Ik heb altijd wel vrijwilligerswerk gedaan. In Smilde waar ik toen woonde heb ik geholpen met het opzetten van een speeltoeek en we waren daar ook actief bij de kerk. Ik ben zorgzaam, dus vrijwilligerswerk past ook goed bij me. Zo kan ik heel blij en enthousiast worden als een bewoner een fijne

ochtend of middag heeft. Het geeft mij veel energie, dus alleen daarom al zou ik het iedereen aanraden.

Denkt u na dit interview er ook over om vrijwilligster te worden? Op het dagcentrum in Barchem zoeken we nog vrijwilligers en ook in De Hoge Weide bent u van harte welkom om vrijwilligerswerk te komen doen. Neem gerust contact met me op en onder het genot van een kopje koffie of thee kan ik u wat meer vertellen over het vrijwilligerswerk.

Als u zich aanmeld, dan ontvangt u een kleine attentie, aangeboden door één van de Lochemse ondernemers. Bakker ten Broeke, fietspecialzaak Fincke, Slager Sieverink, De Zuivelhoeve of Uitspanning De Witte Wieven.

*Truus Eitens
t.eitens@szmk.nl
06-10026700*

De Pen

Naam:

Leonie Rensen

Antwoord op de vraag in de vorige pen:

Wat is de taak van een regieverpleegkundige?

Als regieverpleegkundige ben je bezig met kwaliteit van zorg op diverse vlakken.

Geen enkele dag is hetzelfde! De ene dag ben je bezig met de directe zorg door middel van het aansluiten bij een kernteamoverleg, ondersteun je teams met het vertalen van de uitkomsten van het kernteam in het ECD of bied je ondersteuning bij het vertalen van de te leveren zorg in het werkplan voor een herindicatie. Een andere dag ben je bezig met het werken aan kwaliteitsverbetering door middel van audits, drijfveren, implementeren van beleid of sluit je aan bij overleggen en/of intervisie met alle regieverpleegkundigen binnen Marga Klompé.

Daarnaast ben je ook een vraagbaak voor je eigen teams of help je bij het oplossen van vraagstukken die worden voorgelegd vanuit verschillende functies.

Maar ook ben je verantwoordelijke voor de medische gedelegeerde taken vanuit de arts: zoals de vaccinaties en controles van de standaard metingen en neem je vaak deel aan projecten zoals het Leer Management Systeem en de telefonie.

Zoals je leest een zeer dynamische functie wat het werk juist zo leuk en uitdagend maakt.

Werk/ vrijwilligerswerk:

Regieverpleegkundige

Afdeling:

Op het moment van schrijven ben ik regieverpleegkundige van de psychogeriatrische afdelingen Ampsen en Nettelhorst. Afdeling Nettelhorst ga ik los laten, zodat ik meer tijd kan gaan besteden aan vraagstukken binnen de regio en kan ik de begeleiding van de nieuwe collega regieverpleegkundigen op mij nemen.

In huis...:

Ik woon in Twente in het gezellige plaatsje Goor, samen met mijn man en met regelmaat hebben we een hond als logé.

Hobby's:

Ik wandel nagenoeg dagelijks, ook na elke werkdag. Na een drukke werkdag vind ik het namelijk heerlijk om op deze manier mijn hoofd leeg te maken en te socializen met mijn man of vriendinnen. Naast het wandelen vind ik het ook leuk om met vrienden en familie af te spreken om leuke dingen te doen. Ik vind het vooral lastig om stil te zitten en niks te doen. Het liefst ben ik altijd bezig, maar af en toe een Netflix serie kijken vind ik daarin tegen ook wel relaxt.

Sport:

Op dit moment wandel is veel en heb ik een redelijk druk sociaal leven, waardoor ernaast sporten nog niet past. Ben ondertussen wel aan het onderzoeken of de mogelijkheid er is om in de buurt te gaan zumbaën, gezien ik erg van dansen hou. In mijn jeugd jaren danste ik vijf keer in de week met een vaste danspartner inclusief

wedstrijden (Ballroom en Latin). Helaas vanwege het werken in de zorg heb ik moeten stoppen met deze hobby/sport.

Eten/ koken:

Ik heb het geluk dat ik een man heb die goed kan koken en altijd eerder terug is van het werk dan ik, waardoor ik nagenoeg altijd kan aanschuiven. Maar goed ook want als iets niet mijn hobby is dan is het wel koken. Ben hierdoor ook geen goede kok ;-)

Als u meer vrije tijd had dan ...:

Dan hadden we een hond aangeschaft.

Laatste vakantie:

Mijn laatste vakantie was een weekend alleen weg naar de Veluwe. Ben nog nooit alleen op pad geweest, maar hierdoor heb ik mijzelf nog beter leren kennen wat weer bij draagt aan een verdere persoonlijke ontwikkeling.

Favoriete muziek:

Ik luister eigenlijk naar alle genres muziek, heb hierin niet een specifieke voorkeur.

Favoriete tv programma:

Ik ben niet echt van het tv kijken als ik tv kijk dan zal het meer een serie zijn. Mijn favoriete serie is: The Handmaids tale.

(Levens) Motto:

Carpe diem, pluk de dag.

Wat houdt u momenteel bezig?:

Op het moment van schrijven houdt mij vooral de griep en corona vaccinaties bezig.

Goed nieuws deze maand (in De Hoge Weide):

Eenduidige werkwijze van artsensite binnen Marga Klompé. Dit was vanuit de audits Lochem/ Laren een aandachtspunt die de teams aangeven en als regieverpleegkundigen binnen Marga Klompé hebben we ons hier het afgelopen jaar ook mee bezig gehouden.

Aan wie geeft u de pen door:

Maaïke Vasterd - Paus

Ik stel haar de volgende vraag:

Je bent coördinerend verpleegkundige op afdelingen Langen waar ELV plekken zijn. Wat doe je precies als coördinerend verpleegkundige en wat houdt Eerste Lijns Verblijf plekken precies in?



Groenteboer

Nog even onder de aandacht brengen,
we hebben een groenteboer die wekelijks met
groente en fruit langs komt in De Hoge Weide.

Op dinsdagochtend komt Groente en Fruit De Jonge
om 10.00 uur bij de hoofdingang.

Mocht u zelf niet in staat zijn om naar de kraam
toe te komen, kunt u hem bellen, dan komt hij
bij u op het appartement langs.

Telefoon: 06 3919 8299

Potje verdriet

*Ik heb thuis een potje
Op het potje staat "verdriet"
Ik doe er vaak verdrietjes in,
Wat als ze klein zijn huil ik niet.*

*Steeds als er iets tegenzit,
iets gebeurt wat ik niet wil,
Open ik het potje,
Gooi het erin, heel stil.*

*Maar gisteren was de laatste
Druppel iets teveel
Van al die stukjes klein verdriet
Kreeg ik een brok in mijn keel.*

*Mijn hand begon te trillen
Verdriet vloog met golven uit de pot
Een traan begon te rollen,
Ik voelde mij erg rot.*

*Een onbedaarlijk snikken
Deed me trillen overal,
Ik zat echt tot mijn haren
In het diepste dal*

*Het was met roodomrande ogen
Toen ik mijzelf weer rustig kreeg
Opgelucht keek ik naar mijn potje
Het potjedat was leeg.*

*Dus zie je iemand lopen met
Rode ogen en heel bedeesd
Dan vraag je niets meer want dan
weet je
Haar potje is pas vol geweest.*

Auteur: Arinke Linders

Spreekwoorden

Spreekwoorden

Betekenis

• Er is geen wolkje aan de lucht	• Er is niets aan de hand, alles is oké
• Met de noorderzon vertrekken	• Stiekem spoorloos verdwijnen
• Je moet hooien als de zon schijnt	• Op het juiste moment in actie komen
• Iemand in het zonnetje zetten	• Iemand belonen voor zijn inzet
• Het zonnetje in huis zijn	• Een positief, vrolijk en opgewekt persoon
• Het leven van de zonnige kant bekijken	• Positief over dingen denken
• Geen nieuws onder de zon	• Alles is nog hetzelfde
• Achter de wolken schijnt de zon	• Na iets negatiefs komen betere dagen
• Ook de herfst heeft zonnige dagen	• Oudere mensen kunnen ook nog genieten
• Zoals de wind waait, waait zijn jasje	• Eens zijn met de mening van anderen
• Wie wind zaait zal storm oogsten	• Verkeerd handelen levert niets op
• Weten uit welke hoek de wind waait	• Je weet wat er gaat gebeuren
• Voor de wind gaan	• Het gaat goed
• Iemand de wind uit de zeilen nemen	• Iemand's aanval verdedigend voor zijn
• Hoge bomen vangen veel wind	• Hoge functies kunnen veel kritiek krijgen
• Hij krijgt de wind van voren	• Hij krijgt kritiek vanwege zijn verkeerde gedrag
• Door wind en weer gaan	• Blijven doorgaan om je doel te bereiken
• De wind in de rug hebben	• Alles zit mee, het gaat goed
• Voor de regen thuis zijn	• Veilig zijn voordat een gevaarlijke situatie ontstaat
• Regen in mei dan is april voorbij	• De logische volgorde van de natuur
• Na regen komt zonneschijn	• Na een slechte dag of periode komt altijd een betere

Hete Bliksem



Hete bliksem is eigenlijk bij de boeren op de Veluwe ontstaan. Het is een maaltijd die werd gemaakt van de wat lelijkere appels die nog best konden worden gebruikt. Vroeger was het voor de mensen natuurlijk hard werken voor weinig geld. Van de gebutste appels en wat later ook van mooiere appels werd hete bliksem gemaakt. De maaltijd is lekker fris van smaak, voor zowel jong als oud en is daarnaast zeer voedzaam. Door het gebruik van de gebutste/lelijke appels werd ook alles gebruikt, dus was men ook gelijk zuinig.

De naam Hete Bliksem komt voort uit het feit dat de maaltijd er zo onschuldig uit ziet op je bord. Echter als je van je bord neemt brandt je al snel je mond omdat de appels in het gerecht de hitte aardig lang vasthouden.

Van oudsher werd het met spek, later met een speklapje en nog later ook wel met worst gegeten. En dat wordt het nog steeds.

Dikke Jennensoep

In de winter eten wij ook regelmatig dikke jennensoep. Dikke jennen zijn de bonen van een snijboon die zijn blijven hangen, als ze helemaal droog aan de stok hangen worden de snijbonen geplukt en gedopt. Deze bonen kun je in droge toestand lang bewaren.

Als je de soep wilt koken moet je de bonen een avond van te voren al wellen in ruim water. De volgende dag zet je deze op het vuur en voeg je daar, zout, vleesribbetjes en rookworst aan toe (de worst na 20 minuten even uit de pan halen). Als de ribbetjes gaar zijn deze uit de pan halen en van de botten ontdoen, dan gaat er nog gesneden prei, knolselderij en enkele aardappels bij. Dit alles koken tot alles gaar is, dan het vlees en de gesneden worst bij voegen. Het lekkerste is het om het dan de volgende dag te eten, dan is de smaak goed door getrokken.

De Midwinterhoorn

Over de herkomst van het midwinterhoornblazen doen verschillende verhalen de ronde. Was het een oud heidens gebruik om de geesten te verjagen en het licht terug te halen zoals bij de Germanen gebeurde tijdens joelfeesten? Of werd de hoorn gebruikt door de boeren als ze burenhulp nodig hadden?

Uit overleveringen weten we dat tijdens de Eerste Wereldoorlog de midwinterhoorn werd gebruikt om waarschuwingssignalen te geven. In het oosten van het land werden smokkelaars op deze manier gewaarschuwd voor de marechaussee. Ook weten we dat in de Tweede Wereldoorlog de midwinterhoorn als waarschuwingsssein werd gebruikt om onderduikers op de hoogte te stellen als er gevaar dreigde. Tegenwoordig wordt de midwinterhoorn alleen nog vanaf de eerste adventszondag tot Driekoningen gebruikt. Er mag alleen nog op de hoorn geblazen worden om het evangelie van de geboorte van Christus te gedenken.

Nedersaksische taalgebied

Het midwinterhoornblazen komt voornamelijk voor in het Nedersaksische taalgebied. Als koploper in Twente, maar ook op sommige plaatsen op de Veluwe, in de Achterhoek en in Drenthe spelen mensen op de midwinterhoorn. In Duitsland behoren Neuenhaus en Lage tot dit taalgebied en ook hier is het midwinterhoornblazen populair. In het

Nederlandse deel van het Nedersaksische taalgebied zijn ongeveer 800 blazers, waarvan een groot deel in Gelderland, zo'n 350.

Gedragen blazen

Het blazen op de midwinterhoorn kost behoorlijk wat energie. Er wordt nooit tegelijk geblazen, maar wanneer er twee tonen zijn geblazen, luisteren mensen of er ook iemand anders speelt. Deze tijd wordt ook als adempauze gebruikt. Hoort de blazer niets, dan blaast hij of zij de eigen melodie en sluit af met de twee tonen waar hij of zij ook mee begonnen is. Dan dient er een rustpauze te vallen voordat een volgende blazer gaat blazen. Dit wordt 'gedragen blazen' genoemd, waarmee er rekening wordt gehouden met de boodschap die er bij het midwinterhoornblazen uitgedragen hoort te worden.

Optredens

Blazers die niet zijn aangesloten bij een vereniging zullen in de meeste gevallen rekening houden met deze ongeschreven regels. Alleen bij uitzondering wordt er buiten de



vastgestelde tijd in het openbaar op de midwinterhoorn geblazen. Een voorbeeld hiervan kan zijn bij de begrafenis van midwinterhoornblazer. Optredens vinden voornamelijk bij kerken en kerstvieringen plaats, zowel overdag als 's avonds. In de schemering klinkt het blazen nog melancholischer, en ook het vriezen heeft invloed op de klank.

In een groep

Het liefst blazen mensen in groepen van vier à vijf personen. Zijn er meer, dan is de wachttijd vaak te lang, zeker als het koud is. De voorman van de blazers regelt de opstelling en de richting waarin wordt geblazen. Het is belangrijk dat de blazers niet te dicht bij elkaar staan. Staan de blazers in een kring met de gezichten naar binnen, dan klinkt iedere hoorn een andere kant op. Om het midwinterhoornblazen het best te kunnen beluisteren is een stille omgeving

belangrijk en kan iemand het beste op zo'n 100 meter afstand staan. Als blazers bij vorst in het open veld blazen, kan het geluid van de midwinterhoorn wel tot tien kilometer ver dragen.

Immaterieel erfgoed

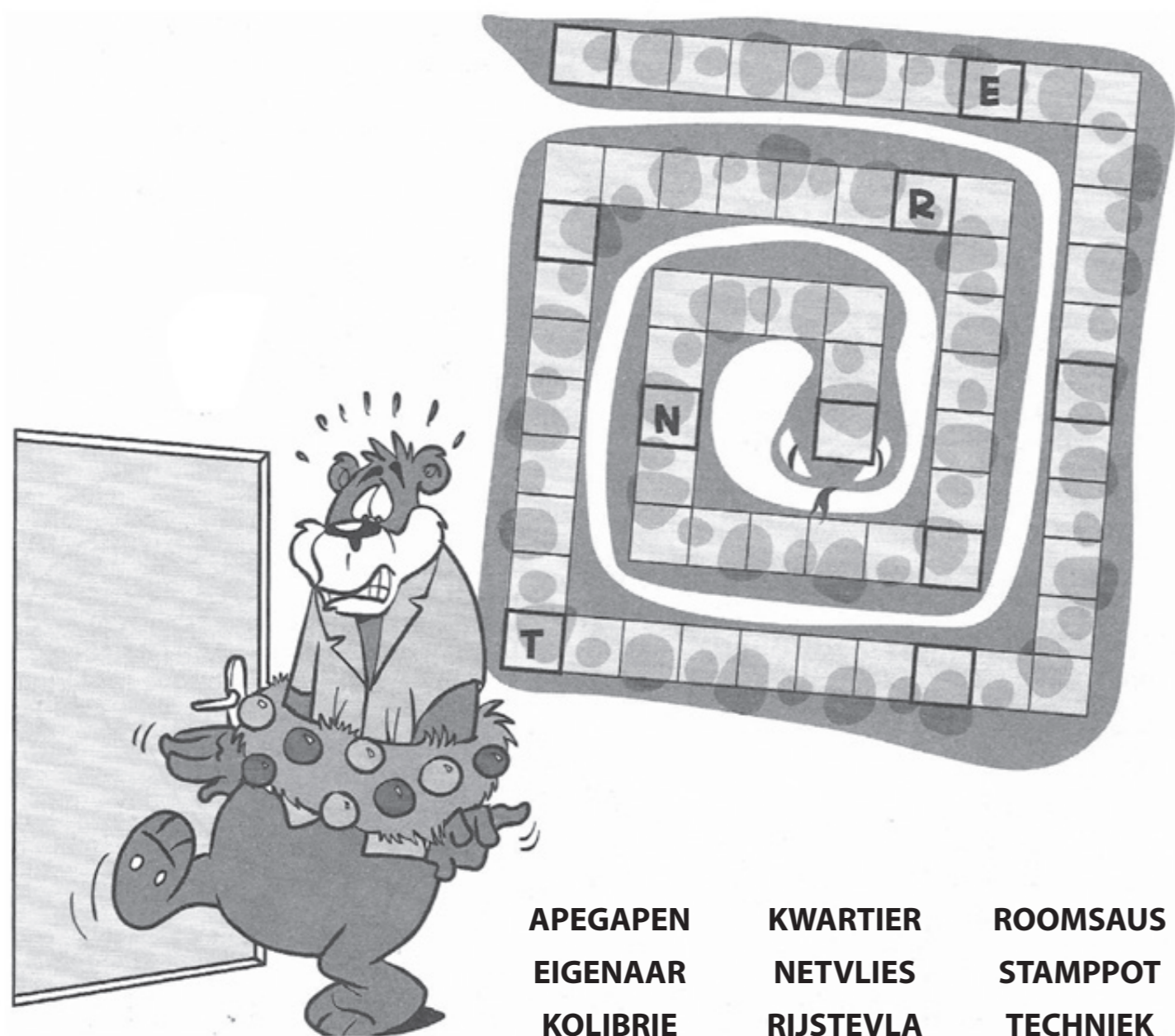
Midwinterhoornblazen is relatief eenvoudig te leren. Ervaring is niet beslist nodig en het is gezellig om op deze manier een stuk traditie in stand houden, door mee te werken aan het doorgeven van dit erfgoed. Op 13 december 2013 is het midwinterhoornblazen in de provincies Gelderland en Overijssel door het Nederlands Centrum van Volkscultuur en Immaterieel Erfgoed opgenomen in de nationale inventarisatie van Immaterieel Cultureel Erfgoed.

Auteur: Bert Bloemert, Federatie van Gelderse Midwinterhoorngroepen
Bron: Midwinterhoornblazers Ambt Delden

Prijs-puzzel

WOORDSLANG

Zet de woorden, die hieronder staan, in het diagram. Elk dik omljnd hokje is het begin van een nieuw woord. De eind letter van elk woord is de beginletter van het volgende woord. Als je alles goed hebt ingevuld, vormen de letters in de dik omljnde vakjes achter elkaar een woord.



APEGAPEN	KWARTIER	ROOMSAUS
EIGENAAR	NETVLIES	STAMPPOT
KOLIBRIE	RIJSTEVLA	TECHNIEK

In De Weidewijzer van september stond een doorstreeppuzzel. Het goede antwoord was: "Keizerin".

De gelukkige winnaar is geworden:

Mevrouw De Groot!
Afdeling Velhorst, Holtmark

Gefeliciteerd!

U kunt uw prijs afhalen bij het BackOffice.

U ziet dat er in deze Weidewijzer weer een nieuwe prijspuzzel staat. Dit keer een woordslang.

Veel puzzel plezier!

Vul het goede antwoord in en lever dit antwoordstrookje vóór 1 maart 2023 in bij het BackOffice t.a.v. G. Schilderink.

Oplossing puzzel Weidewijzer december 2022:

Naam:

Afdeling:



Nieuwjaar kan elke dag beginnen!

*Nu weer een Nieuwjaar gaat beginnen
Zullen velen zich weer bezinnen
En kijken wat van het oude jaar is uitgekomen
Of dat het bleef bij alleen maar dromen*

*Begin toch weer met goede moed
En besef dat je er zelf aan werken moet
Het oude jaar heeft je veel geleerd
Waren je fouten wel zo verkeerd?*

*Want door fouten leren we het meest
Zo is het altijd al geweest.
Probeer ook om anderen te vergeven
Ook al vergalden zij je leven.*

*Begin eens met een schone lei
En voel je eindelijk eens blij.
Laat los die negatieve gedachten
En gebruik je positieve krachten!*

*Leer daarom positief te denken
En jezelf zo geluk en rust te schenken
Begin zo eens het nieuwe jaar
Dan komen mensen tot elkaar*

*Want liefde en vrede moeten bij jezelf beginnen
Eerst zelf voelen die warmte van binnen.
Daarna kun je dat uit gaan dragen
En heb je niet zoveel meer te klagen.*

Bron: www.1001gedichten.nl

Ontspanningsrooster winter 2023

JANUARI

Zondag	1 januari		Nieuwjaarsdag!	
Dinsdag	10 januari	19.00 – 20.30 uur	Schouder aan Schouder	Grand Café
Donderdag	12 januari	15.00 – 16.00 uur	Klassieke Muziekmiddag	De Serre
Dinsdag	17 januari	14:30 – 16:00 uur	Bingo	Grand Café
Zondag	29 januari	15:00 – 16:00 uur	Muziek bij de Thee;	Grand Café

FEBRUARI

Dinsdag	7 februari	19:00 – 20:30 uur	Optreden 'Grolse Hofzangers'	Grand Café
Dinsdag	14 februari	14:30 – 16:00 uur	Bingo	Grand Café
Donderdag	23 februari	14.30 – 16.00 uur	Optreden Kuenen & Bekhuis	Grand Café
Zondag	26 februari	15:00 – 16:00 uur	Muziek bij de Thee;	Grand Café

MAART

Donderdag	9 maart	15:00 – 16:00 uur	Klassieke muziekmiddag	De Serre
Dinsdag	14 maart	14.30 – 16.00 uur	Bingo	Grand Café
Dinsdag	14 maart	19.00 – 20.30 uur	Optreden Shantykoor Almen	Grand Café
Donderdag	23 maart	14.30 – 16.00 uur	Songs 4 All	Grand Café
Zondag	26 maart	15:00 – 16:00 uur	Muziek bij de Thee	Grand Café

(Datums onder voorbehoud, wijzigingen mogelijk)

NATUUR-LIJK

Winterweetjes

De temperaturen schommelen rond het vriespunt. Tijd voor wat ijskoude winterweetjes! We hebben er 8 voor u op een rij gezet. Hoeveel van deze weetjes wist u al?

1. Dicht bij zon

Het lijkt misschien tegenstrijdig, maar in de winter bevindt de aarde zich het dichtst bij de zon.

2. Recordsneeuwvlok

De grootste sneeuwvlok ooit werd waargenomen in Montana en was 38 centimeter breed en 8 centimeter lang.

3. Frigofobie

Mensen met frigofobie hebben schrik voor koude dingen en koud winterweer. Ze proberen tijdens de winter dan ook zo vaak mogelijk binnen te blijven.

4. -123° C

De koudste temperatuur ooit gemeten bedroeg -123 ° C op Vostok Station op Antarctica in 1983.

5. Witte transformatie

Sommige dieren bezitten het verbazingwekkende vermogen om in de winter wit te worden: de poolvos, arctische haas, sneeuwhoen en hermelijn veranderen dan van kleur.

6. Kan je tong echt bevroren?

Raakt je vochtige tong een stuk metaal dat onder het vriespunt is, dan zal het vocht op en in de poriën op je tong bevriezen. Ook al stuurt je lichaam voortdurend warm bloed naar je tong, hij ontdooit niet meer. De atomen in het metaal zitten namelijk zo dicht opeengepakt dat ze de warmte van de tong veel sneller weggeleiden dan je lichaam warmte kan aanvoeren.

7. Blauwe lippen

Je blauwe lippen in de winter ontstaan doordat het hemoglobine in je bloed minder makkelijk zuurstof opneemt en vervoert. Je lichaam heeft het dan extra moeilijk om ook belangrijke organen warm te houden.

8. Krabben

Een ideale methode om het ijs van je voorruit te krabben bestaat jammer genoeg nog niet. Van boven naar beneden of van links naar rechts; iedereen doet het op zijn eigen manier. Het is wel verstandig om een kurk tussen je ruitenwissers te plaatsen. Zo vermijd je dat ze vastvriezen.

(Tekst Bron: <https://www.hln.be/binnenland/11-koude-winterweerweetjes>)

Winterslaap

Tijdens de winter kunnen veel dieren lastig aan voedsel komen. En dat terwijl het tegelijkertijd flink veel energie kost om hun lichaamstemperatuur op peil te houden. Omdat niet ieder dier naar warme oorden kan vliegen, is daar de winterslaap als oplossing. Door lang te slapen, gebruiken deze beestjes weinig energie en overleven zo de koude maanden. In de lente worden ze dan weer wakker, om voedsel in overvloed te vinden. Dieren die een winterslaap hebben zijn bijvoorbeeld egels, vleermuizen, hazelmuizen en hamsters.

Wat gebeurt er met het slapende lichaam?

Tijdens de winterslaap zakt de lichaamstemperatuur van de dieren enorm, tot een paar graden boven of soms zelfs rondom het vriespunt. De ademhaling en de hartslag gaan langzamer. Hierdoor bespaart het lijfje energie. Laten we als voorbeeld een egel in winterslaap nemen. Zijn hartslag daalt van 180 slagen naar 20 lagen per minuut. Ook haalt hij maar vier keer per minuut adem, wat hij normaal gesproken elf keer zo vaak doet. Een enorm verschil. Maar waar leeft het beestje dan van, tijdens al dat slapen? Van een goede voorbereiding!

Voorbereiding van de winterslaap

Voordat dieren in winterslaap gaan, eten ze in de herfst extra veel om een vetlaagje te kweken. Door dit laagje hoeven ze niet wakker te worden om te eten of te drinken. Maar er is meer voor te bereiden: de ideale slaapplek bijvoorbeeld. Vleermuizen zoeken naar een koele, donkere, vochtige ruimte zonder slaap verstorende herrie. Denk aan grotten, holle bomen of spouwmuren. Daar maken ze zich zo klein mogelijk, of hangen tegen andere vleermuizen aan om lekker warm

te blijven. Egeltjes zoeken een beschutte plek, bijvoorbeeld onder een boom. Ze maken een nestje van takjes, blaadjes en gras. Nestje af? Dan kruipt de egel onder de blaadjes, rolt hij zich op en valt in een diepe slaap. Bij het wakker worden zijn de dieren veel afgefallen en gaan meteen op zoek naar iets te eten.

Winterslaap of winterrust?

Naast winterslaap bestaat er ook winterrust. Beren, dassen, eekhoorns en gaaien komen daarmee de koude winter door. Zij slapen ook lang, maar worden een paar keer wakker van hun winterslaap om eten te gaan zoeken. De eekhoorn en de gaai pakken dat wel heel handig aan. Zij leggen voor de winter een grote voorraad eten aan en verstoppen deze in de buurt van het nest. De paar keer dat ze wakker worden, zoeken ze hun voorraad op en eten hun buikjes rond. Daarna vallen ze weer diep in slaap. De nootjes, eikeltjes en zaden die ze niet terug vinden, lopen in de lente weer uit en worden nieuwe bomen. Dat heeft de natuur mooi geregeld.

(Tekst van: <https://natuurinjstad.nl>)

Winterlandschap

witte pracht in poeder vacht
betovering na winternacht
het groene gras verstopt
als wintermantel ontpopt

toverwerk in winter macht
wie ben jij met deze kracht
speel met mij die kou veracht
zonnestrallen glinsteren zacht

witte wereld om mij heen
boom noch plant zijn alleen
een vlokje danst daar blind
vredig in de koude wind

vogels vliegen daar voorbij
contrast in witte bomenrij
winter in koude stilte verwekt
met hemelse sneeuw bedekt

J.J.V. Verre

Te leen

rolstoelauto Marga Klompé



Sinds 2019 hebben we bij Marga Klompé een rolstoelauto. Het is een Volkswagen waar één rolstoel in kan. Deze auto staat bij De Molenberg, Ziekenhuisstraat 14 in Groenlo.

Een paar spelregels zijn:

- De auto kan voor een dag(deel) of weekend (2 dagen) worden ingezet.
- Gebruiker dient een cliënt te zijn van Marga Klompé of een directe relatie te hebben met een cliënt.

In de flyer kunt u meer informatie vinden.

De reservering van deze auto gaat via de receptie in De Molenberg. De medewerkers van de receptie zijn de hele week tijdens kantooruren te bereiken op telefoonnummer 0544-474100.

Heeft u interesse, maak een afspraak.



Afscheid van de cliëntenraad

De meesten van jullie zullen mij wel kennen, na 12,5 jaar in de cliëntenraad van verpleeghuis De Molenberg en de CCR van Marga Klompé te hebben gezeten.

Mijn naam is Bennie Scharenborg. Ik ben in de cliëntenraad gekomen doordat mijn vader en moeder op afdeling Koerboom in De Molenberg opgenomen zijn geweest. Ria Sonderen vond toen (zij was toen lid van de cliëntenraad) dat ik ook best geschikt zou zijn als lid van de cliëntenraad. Zij heeft mij toen overgehaald om een paar vergaderingen bij te wonen en daar werd ik door de mede cliëntenraadsleden "onder druk gezet" om te blijven.

Mijn ouders overleden, in 2009 mijn vader en in 2010 mijn moeder. Na een poos heb ik toen aangegeven dat ik er mee wilde stoppen omdat ik geen warme band meer had met afdeling Koerboom. Dit argument werd rigoureuus van tafel geveegd door de dames van Bureau Ondersteuning Cliëntenraden en de mede raadsleden waardoor ik mij heb laten ompraten om toch maar door te gaan, met als gevolg dat ik nu, na 12,5 jaar pas ga vertrekken!

In de loop van de tijd kreeg ik steeds meer problemen met mijn gehoor. Ik had al last van tinnitus en gehoorverlies, maar met wat hulpmiddelen was het te doen. Maar met het ouder worden namen ook deze problemen toe en helaas zijn hier geen middelen of medicijnen voor. Hierdoor ging het volgen van de gesprekken tijdens de vergaderingen steeds moeilijker en door de nieuwe reglementen heb ik toch maar besloten om eind 2022 definitief te stoppen met het cliëntenraadswerk, ondanks dat het steeds boeiend en afwisselend blijft.

Ik heb in diverse commissies en de Centrale Cliëntenraad gezeten. Met het werk in de Centrale Cliëntenraad ben ik eind 2021 gestopt. Tijdens de periode in de Centrale Cliëntenraad hebben er enkele voorvallen plaats gevonden die behoorlijk indruk op mij hebben gemaakt. Hier kan ik echter niets over vertellen omdat er een geheimhoudingsplicht op rust.

De grootste verandering in het cliëntenraadswerk was de komst van de nieuwe Wet Medezeggenschap Cliëntenraden in de Zorg. Hiervoor moesten nieuwe reglementen gemaakt worden, voor zowel de lokale raden als ook voor de Centrale Cliëntenraad. Dit is in goede samenwerking met de Raad van Bestuur tot stand gekomen.



De cliëntenraden moeten nu door de nieuwe wet WMCZ op veel meer punten advies of instemming geven, wat inhoudt dat de raadsleden veel meer moeten weten over bijvoorbeeld de zorg, financiën en dergelijke.

Doordat mijn zittingstermijn reeds lang overschreden is en mijn gehoor, zoals als vermeld, mij in de steek laat, neem ik dus nu afscheid als cliëntenraadslid. Op afdeling Koerboom is dit inmiddels gebeurd en bij dezen wil ik deze afdeling nogmaals van harte bedanken voor de cadeaus die ze mij hebben gegeven en voor de hele prettige samenwerking en

het vertrouwen! Ook de cliëntenraad van verpleeghuis De Molenberg en de Centrale Cliëntenraad wil ik bij deze hartelijk bedanken voor het vertrouwen en de prettige samenwerking!

Bennie Scharenborg

P.S.: Nieuwe leden blijven altijd van harte welkom. In het belang van de cliënten, dat staat voorop, maar ook voor jezelf kan het cliëntenraadswerk een hele prettige en leerzame ervaring zijn. Ik heb er geen seconde spijt van gehad.

Kerstverhaal

De dagen worden korter, overal schijnen lichtjes. Alles lijkt gezellig in december maar dat is niet zo achter iedere voordeur en hoe gaan we daar mee om? Ieder huisje heeft zijn kruisje, zo ook dat van Johanna.

Ze zit aan de ronde tafel in de achterkamer. Het is vroeg donker, enkele schemerlampen maken de ruimte knus. Er ligt een mooi geborduurd kleedje op de tafel met daarop een dienblad met zes kop en schotels. Johanna heeft net de plaatselijke krant uit de brievenbus gehaald en een mok met koffie staat klaar. "Zo, een moment voor mezelf". Bij die gedachte glimlacht ze, ieder moment van de dag is immers voor haarzelf.

De eerste kerstkaarten staan al op het dressoir, naast de vele foto's van de kinderen en kleinkinderen. Twee zijn er geëmigreerd en de derde woont op twee uur afstand. "Dat waren nog eens tijden", mijmert ze. Met Kerstmis alle kinderen thuis, een drukte van belang maar zo gezellig. En Piet kon zo goed met de kleintjes overweg, niets was hem teveel. Ze waren gek met hem. Zij ook trouwens. Tot haar grote verdriet begaf zijn hart het drie jaar geleden, zo maar, tijdens een wandelingetje, hij was ineens weg.....

Het alleen zijn viel niet mee. Maar kranig zette Johanna door met de dingen die ze altijd deed: de boekbesprekingen met vriendinnen, om en om bij iemand thuis,

haar zangmiddag en iedere dag een eind wandelen. Piet zou het niet anders gewild hebben.

Tot corona. Ze kwam ineens de deur niet meer uit want ze was bang voor dat gekke virus. Boodschappen bestelde ze bij de supermarkt. Er werd bijna dagelijks geskypet met de kleinkinderen, het hoogtepunt van de dag. Bij de gedachte aan de grapjes en verhaaltjes lichten haar ogen op. Ze had nog een voorraad boeken liggen die nu goed van pas kwamen. Eigenlijk was ze best wel tot rust gekomen. Er was alle tijd om te mijmeren over Piet, foto's te bekijken van hun gelukkige jaren samen, ja, ze had zich prima vermaakt. En de telefoongesprekken met de vriendinnen waren fijn maar wel anders. Ze kon het niet duiden maar er kwam afstand.

Na de lockdown kwam een buurvrouw aan de deur om te vragen of ze meeding naar een braderie. Ze heeft nee gezegd want ze vindt het spannend om weer tussen de mensen te zijn. Haar vriendinnen willen weer starten met de boekbesprekingen. Er is een nieuw boek uitgekomen: De wandelaar van Adriaan van Dis. Een cadeau van de bibliotheek, dat je uitnodigt om in gesprek te gaan. "Verleg je grens, vergroot je wereld" leest ze op de achterzijde van het boek dat haar vriendin alvast heeft gebracht. Het ligt nog ongelezen op tafel. Na de hele serie van 'de Zeven Zussen' moet



ze even schakelen om met wat nieuws te beginnen en weer bij elkaar komen voor een boekbespreking; ze heeft haar twijfels.

Ze bladert de krant door en haar oog valt op een bericht: 'komt allen tezamen'... om een gezellige kerstmiddag te vieren! Met kerstliedjes, een verhaal en gedichten. 'As de dagen tsjuster binne en nachten lang, ha we langstme nei ljocht en waarmte, blydskip en treast' leest ze hardop. Ze loopt naar haar boekenkast, haalt Het kerstfeest van domme kindertjes van W.G van de Hulst eruit en streelt de kaft. Ze gaat in gedachten terug naar haar kindertijd, met moeder naar het kerstfeest in de kerk. De grote kerstboom met echte kaarsjes reikte tot de kroonluchters. Het orgel dat vader bespeelde, de dominee die het verhaal voorlas en daarna mocht je van een zilveren schaal een kerstkransje pakken. Trots zat moeder naast haar als vader zo mooi het orgel bespeelde. Met warmte denkt ze terug aan die veilige omgeving.

Vorig jaar was er geen kerstviering. Ze had het heel erg gemist. Het samen zijn, het zingen, de magie. En nu kan het weer. Die nacht kan ze de slaap niet vatten en voelt zich erg alleen. Het gemis van Piet, de kinderen zo ver weg. Ook dit jaar kunnen ze met de kerst niet allemaal bij haar komen. Ze hebben de kinderen alle kansen gegeven om uit te vliegen en dat deden ze. Daar moet ze vrede mee hebben, maar het wordt haar even teveel. Tranen met tuiten huilt ze, opgekropt verdriet, angst en woede om het verlies van Piet. Het wordt een donkere nacht, vol zelfmedelijden. Uitgeput valt ze tegen de ochtend in slaap. Als Johanna wakker wordt is het licht en de zon schijnt door een kier in de gordijnen op haar gezicht. Ze gaat naar de badkamer en ziet haar rode ogen in de spiegel. Zo, dat ziet er niet best uit, maar op één of andere manier voelt ze zich wel beter. Opgelucht, blij dat het weer dag is. En wat voor eentje, met zonneschijn.

bron: seniorenkrant.nl

*De redactie wenst u fijne feestdagen,
de allerbeste wensen,
in goede gezondheid voor 2023!!
Dat er veel moois op uw pad mag komen.*



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