

Bewonersblad voor de locaties van Marga Klompé in regio Aalten - Bredevoort

# ***Bewonersblad***

***Winter 2024/2025***

't Kerstbeumken

Bakmiddag in  
Stegemanhof

De boerenbruiloft

**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

# VAN OUD WAAR NIEUW

Het begin  
van nieuw  
is verbonden  
met het einde  
van oud

Het afscheid  
van oud  
biedt ruimte  
voor de kansen  
van nieuw

Wij wensen een ieder alvast  
fijne feestdagen en een goed 2025

Met vriendelijke groet,  
Sandra Veerbeek en Nicole Cortel  
regiomanagers regio Aalten Lichtenvoorde Beltrum

In de volgende editie zullen regiomanagers  
en teamregisseurs zich aan u voorstellen.



# 't Kerstbeumken

An 't ende van 't joor kroep ik naor de zolder,  
dan zuuk ik naor die witte deuze,  
Den woor dat rooie strik ummezit.  
D'n stof vlög mi-j door um de neuze.  
Op de markt he'k mien weer 'n beumken ekoch...  
In de kamer make wi-j 'n plaetsken vri-j.  
't Beumken was nie groot en baovenan wat kaal,  
Mor 't kosten moor drie euro, dus wat wi'j?  
Hanna ston mi-j in de kökken op te wachten  
En hadde as altied weer een heel verhaal.  
Wat he'j ow now weer an laoten smeern,  
völs te klein en völs te kaal!  
Die ene kante, dat liekt nog 'n betjen,  
Die moj dan moor as veurkante hollen.  
Doet kalm an Derk, met dat vesiern,  
Anders lig zo dalek mien huus vol met naolden.  
Man o man wat was ik saggereineg,  
't leefste smet ik d'n boom in d'n heerd.  
Altied en eeuweg datzelfde gezanik,  
Alles löp hier altied vekeerd,  
Ok dat nog... de spuitbusse met kunstsnee...  
Die heel ik net de vekeerde kante op...  
en toen 'k 'n piek op de boom wol zetten,  
viel mi-j een engel op de kop.  
A'k 't niet edacht hadde, schreeuwen Hanna.  
Nooit köj ow wat allene laoten doene.

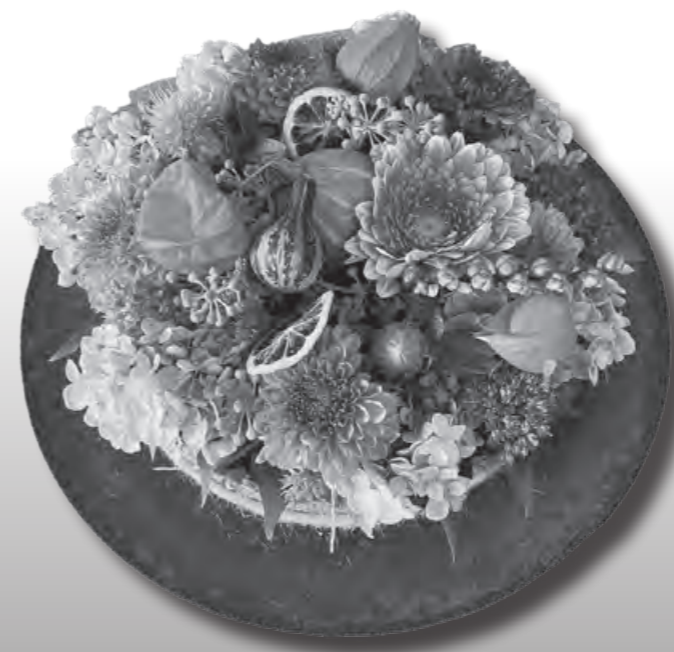
Ziet den kakkedorus door now 's staon,  
Het englenhaor zit onder de schoem.  
Now he'j de ballen weer vekeerd ehangen,  
Eigenwieze keerl a'j bunt.  
Die zo'j ok an de veurkante laoten,  
Doe't dan goed a'j d'r an begint.  
En wie zet den boom now in 'n emmer...  
Keerl dat is toch gin gezicht.  
Mot onze deern door onder zingen?  
Zie schrikt zich dood dat arme wicht.  
En dit joor nemme wi-j echte keerskes,  
Die electriesen geeft ons gin sfeer.  
Want a'w die goeien vanaovend dan anstaekt  
dan gaot die vlemmekes zo fijn hen en weer.

Toch brech ons dat kieste beumken  
ieder joor met Kerst weer vrede met.  
Ok al zit vake nao 'n uurken branden  
't hele kleed vol keersenvet!

Uit een bundel van L.G.J.Hagendoorn,  
getiteld Wee schrif,.. dee blif!



# Bloemstukken



## Stegemanhof

Woensdag 24 september zijn er  
mooie herfst bloemstukken gemaakt.  
De vrijwilliger heeft verschillende  
soorten bloemen en materialen gekocht.

Hier konden de bewoners uit kiezen,  
om hun eigen bloemstuk te maken.  
Het was een gezellige en creatieve  
middag met elkaar.



# Bakmiddag in Stegemanhof

Een maandelijkse activiteit is de bakmiddag in Stegemanhof. Onder leiding van horeca collega worden er elke keer verschillende baksels gemaakt.

Deze keer stond er iets "hartigs" op de planning. Met elkaar de groentes snijden en aanfruiten in de pan. Er werd een heerlijke ragout gemaakt.



# Optreden in tuin van Beth San



Maandag 8 juli openluchtconcert door Aaltens Christelijk Mannenkoor in de tuin van Beth San.

# Zomerconcerten

Afgelopen zomer hebben bewoners van verschillende locaties de zomerconcerten bezocht. De concerten werden gehouden op 't Zand in Bredevoort. Dit werd mede mogelijk gemaakt door het opgezette project "maatje voor één dag". Bewoners uit Bredevoort zijn voor één dag een maatje voor een oudere om zo samen iets te gaan bezoeken of bezichtigen.





# Hoe werd kerst vroeger gevierd?

De Katholieken begonnen ooit met alleen een kerststalletje. Het was vooral een feest van intimiteit met de familie en de herdenking van de geboorte van Jezus. Op kerstavond ging men naar de nachtmis en als men terugkwam werd er gegeten. En op eerste kerstdag werd de geboorte van Jezus herdacht.

Na verloop van tijd werd de kerststal een theaterstuk met kostuums en zelfs levende dieren. Verwijzend naar de drie geschenken goud, wierook en mirre van de wijzen toen ze het kindje Jezus in Bethlehem bezochten, werden geschenken gegeven aan vrienden en familie.

## **Wat aten ze vroeger met kerst?**

Vroeger was een traditioneel vleesgerecht de kalkoen. Het kerstdiner wordt vaak geserveerd aan een feestelijk versierde tafel met bijvoorbeeld kaarsen, lichtjes, kerststukjes en kerstservetten. Ook de ruimte waar het diner wordt geserveerd is vaak feestelijk versierd. Een variant op het kerstdiner is de kerstlunch.

## **Wat deden ze vroeger in de kerstboom?**

In Nederland werd de kerstboom bij het grote publiek bekend via de zondagsscholen. Hiervoor gebruikte men een spar die traditioneel versierd werd met appels, noten en kaarsen.

In de twintigste eeuw werden deze vervangen door glinsterende ballen en linten.

## **Wat is de traditie van kerst?**

Kerst wordt in verschillende landen anders gevierd. Veel christenen gaan naar de nachtmis en met name in katholieke gezinnen is het traditie om daarna, midden in de nacht, met de hele familie aan tafel te gaan en bijvoorbeeld worstenbrood te eten. In sommige streken eten de mensen dan juist een snee kerstbrood.

## **Wat is typisch Nederlands met kerst?**

Niet alleen rollade en varkenshaas zijn populair op de Nederlandse kersttafel, maar ook gevulde kalkoen en beenham scoren goed. Er is daarnaast een grote groep Nederlanders die gaat gourmetten met kerst. In piepkleine pannetjes bakken we graag champignons, mini-slavinkjes en pannenkoekjes.

## **Waar komt kerst echt vandaan?**

Het kerstfeest is ontstaan in de vierde eeuw na Christus, en wel tegelijk in Rome en Jerusalem. Daarom werd het feest op twee verschillende data gevierd: te Rome op 25 december, in Jerusalem op 6 januari. Vanuit beide steden verspreidde het feest zich naar de rest van het rijk.

## **Welk feest werd vroeger gevierd op 25 december?**

In de vierde eeuw roept de christelijke kerk de datum 25 december uit tot de officiële geboortedag van de zoon van God: de dag die wij nu kennen als eerste kerstdag. Volgens het traditionele kerstverhaal, zoals in de Bijbel staat beschreven, wordt de jonge Maria verliefd op timmerman Jozef.

## **Waarom moet de kerstboom weg op 6 januari?**

Volgens de traditie is 6 januari de datum waarop je je kerstboom aftuigt. Dan is het namelijk Driekoningen, de dag waarop volgens de Bijbel de Wijzen uit het Oosten in Bethlehem aankwamen. Deze feestdag symboliseert het einde van de kerstviering. Het zou ongeluk brengen om je kerstboom op een later moment af te tuigen.

## **Waar staan de kerstballen symbool voor?**

Honderden jaren na het begin van de traditie van de Germanen werden er kaarsen toegevoegd aan de kerstboom. De kaarsen stonden symbool voor het licht, passend bij het nieuwe seizoen. Nog later werden de kerstballen ook aan de kerstboom toegevoegd. De kerstballen stonden symbool voor de vruchtbaarheid.

## **Wat hoort echt bij kerst?**

### **Kersttradities in Nederland**

1. Versierde kerstboom in de huiskamer.
2. Kerstkaarten sturen naar familie en vrienden.
3. Kersttraditie in Nederland: Adventskalender openmaken.
4. Adventskaarsen branden.
5. Leuke kersttraditie: een kerstpakket krijgen!
6. Foute kersttrui dragen.
7. Gourmetten tijdens de kerstdagen.
8. Samen aan het kerstontbijt.

### **Wat is het meest gegeten gerecht tijdens kerst?**

Biefstuk.

Veel mensen serveren bij het kerstdiner het populairste stuk vlees dat er is: de biefstuk. Het voordeel is dat de bereiding heel kort is, zeker vergeleken met klapstukken zoals rollade of gebraden kalkoen.





“Neugen” voor de boeren  
bruiloft. Net zoals vroeger,  
gingen twee bewoners  
langs de deur om hun  
medebewoners te “neugen”  
voor de boerenbruiloft.

# Neugen



Vrijdag 1 november was het dan zover.  
De feestschuur in Beth San was gezellig ange-  
kleed met versierde boompjes. De roosjes  
werden de dag ervoor gemaakt waarbij  
natuurlijk ook een borreltje gedronken moest  
worden.

Iedereen was druk in de weer met het bij  
elkaar zoeken van feestkleding. En dat is  
gelukt. De ceremonie werd geleid door Piet,  
de ambtenaar van de burgerlijke stand. Hij  
verbond het paar Leigje van Kleinpenning

en Johannes Hendrikus van de Pieperd in het  
echt. Daarna werd het feest geopend met  
een feestlied en het “Lang zullen ze leven”.  
Het kersverse echtpaar deed de openingsdans.  
De stemming zat er goed in, onder het genot van  
een hapje en een drankje.

De middag werd met een boerenbroodmaaltijd  
afgesloten en daarna nam het echtpaar afscheid  
en hebben bewoners nog lang na genoten van  
deze prachtige dag.





# Volksfeest Aalten

13, 14 en 15 september 2024



Eerst de optocht  
kijken en daarna  
gezellig borrelen.



## Koning

De heer Van Zijl mag zich dit jaar  
"De Koning van het vogelgooien  
2024" noemen.

## Najaarsmarkt Beth San

Zaterdag 28 september liet het weer ons helaas in de steek en moesten we de najaarsmarkt naar binnen verhuizen. Maar dat was niet minder gezellig. De kraampjes waren over verschillende ruimten verdeeld en er was van

alles te koop. De verloting was een groot succes. Ook de verkoop van de heerlijke oliebolletjes en de prachtige bloemstukjes gingen heel goed. Een fijne middag om op terug te kijken.



# 40 Jaar in dienst



## Samen knutselen

Een avondje gezelligheid in het Grand Café, samen herfst knutselen voor een mooie decoratie op tafel. Jozette, medewerker van het Grand Café, hielp de bewoners hierbij.



Collega's Rita, Karin en Lidy van Beth San zijn dit jaar 40 jaar in dienst.

Dit mooie jubileum werd samen met bewoners gevierd. Namens de bewoners werden ze toegesproken en elke jubilaris kreeg een mooi cadeau overhandigd.



# Kerstmis

*Licht  
dat ons aanraakt  
en kleur geeft  
aan de wolken,  
alsof een onzichtbare hand  
de hemel  
heeft open geritst.  
Straks is het  
weer nacht  
en morgen pakken de wolken  
zich misschien  
wel weer samen  
tot een grauw  
aaneengesloten dek.  
Maar onze dromen  
hebben kleur gekregen.*

## **Leden Cliëntenraden Aalten / Bredevoort**

Per december 2024

### **Leden cliëntenraad Beth San**

De heer J. Lensink  
Cliënt woning 25  
De heer J. van Zuidam  
Cliënt woonzorgcentrum  
Mevr. J. Tenten  
Familie cliënt woning 29  
Mevr. L. Heusinkveld-te Winkel  
Contactpersoon woning 31  
Mevr. A. Lammers  
Familie cliënt woning 35  
De heer J. Houwers  
Familie cliënt  
(Vacature)

### **Leden cliëntenraad Stegemanhof/Hoge Veld**

De heer G. Luimes  
Cliënt Stegemanhof  
Mevr. R. Stoffels  
Cliënt Stegemanhof  
Mevr. R. Vonderhorst  
Contactpersoon Hoge Veld  
Mevr. S. Offereins  
Cliënt Stegemanhof  
(Vacature)

### **Leden cliëntenraad Ambthuis/ kleinschalig wonen**

De heer A.J. Hummelink  
Cliënt woonzorgcentrum  
De heer A.J. Geerdes  
Contactpersoon kleinschalig wonen  
(Vacature)

### **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



# Vendeliërs op bezoek bij Beth San



Op een zondagmorgen in oktober hebben Vendeliërs van Drumband de Schanskloppers uit Lievelede spontaan een bezoek gebracht aan Beth San. Ze gaven een prachtig optreden in de tuin.

# Bingo in Ambthuis

Bingotijd in het Ambthuis. Prachtige prijsjes bij een juiste bingo.





# 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 bevriest zij zelf ook en dan gaan ze dood. Daar moeten ze zich dus tegen beschermen. Om te overleven zoeken veel koudbloedige dieren warmere plekje 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.



# 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 stampt.

### 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 Diëtetic 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: [secr.cliëntenraden@szmk.nl](mailto:secr.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*