

Bewonersblad voor de locaties van Marga Klompé in regio Lochem

De Weidewijzer

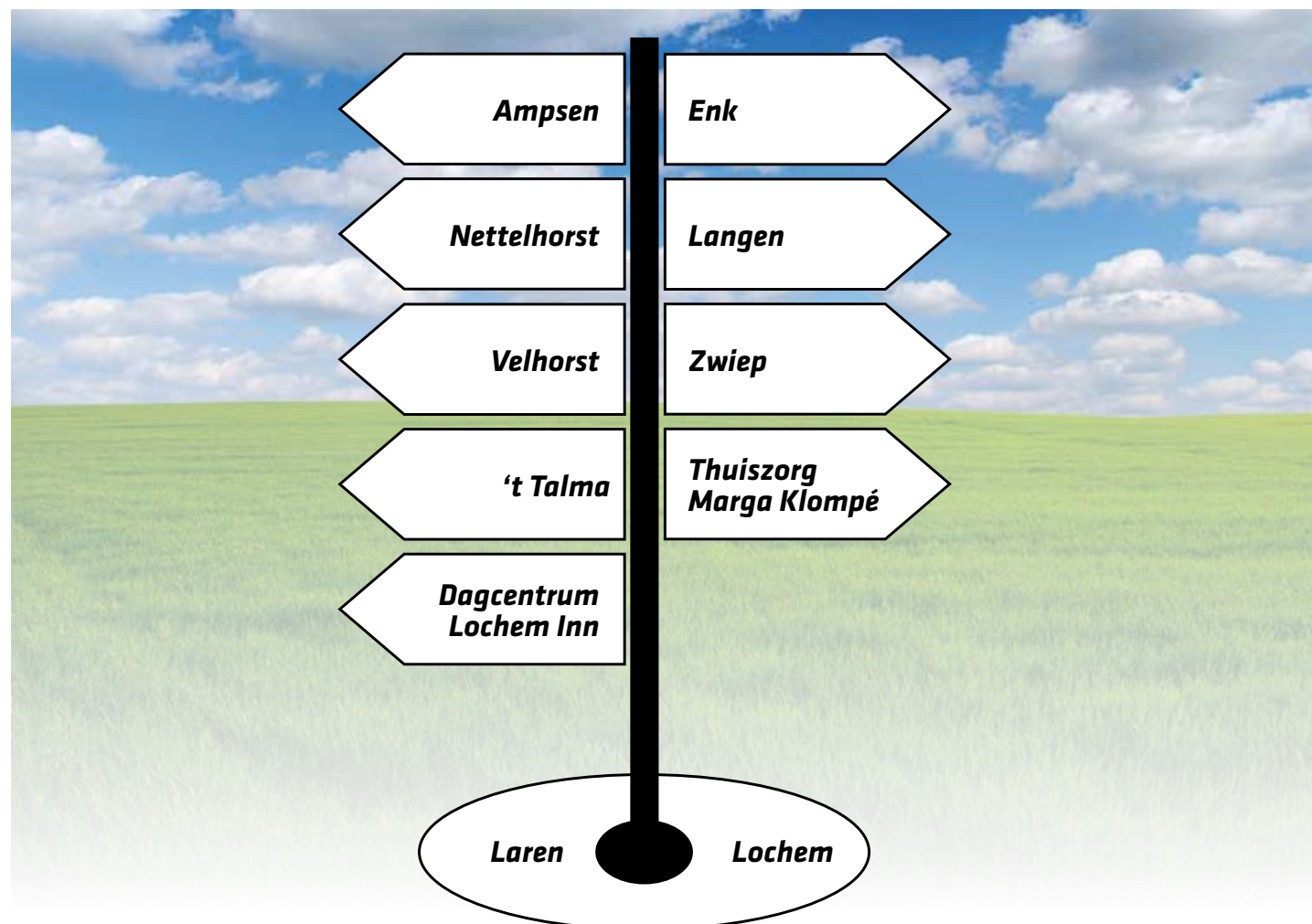
Najaar 2026

Man met bril reist
met de bewoners

Nostalgie: zomerse
dagen van vroeger

Echtpaar Renneboom
65 jaar getrouwd!

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



De Weidewijzer

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

De redactie bestaat uit:
Dinie Elburg, vrijwilliger
Jolanda Stegeman,
coördinator welzijn en vrijwilligers
Marjanne Hondelink, welzijnsmedewerker
Carla de la Haye,
coördinator welzijn en vrijwilligers

Redactieadres:

Zwiepseweg 107
7241 GR LOCHEM
0573 - 289600

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

Reacties en kopij:

Kopij bestemd voor het volgende nummer, dat in december 2026 verschijnt, dient **vóór 1 november** bij de redactie binnen te zijn.

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

Regio Lochem en Laren
september 2026
negenentwintigste jaargang
nummer 138

Voorwoord raad van bestuur

De zomer ligt alweer bijna achter ons. We hebben prachtige dagen gehad, maar ook gemerkt dat hoge temperaturen steeds meer invloed hebben op het wonen en werken op onze locaties. Op sommige dagen was het gewoon heel erg warm. We hebben extra ventilatoren en mobiele airco's ingezet en de maatregelen uit ons hitteprotocol waren hard nodig. Veel waardering hebben we voor bewoners en medewerkers voor de manier waarop zij met deze warmte zijn omgegaan. Tegelijkertijd weten we dat dit geen eenmalige situatie is. Daarom kijken we nu al wat we voor volgende zomer structureel kunnen verbeteren.

Het mooier en aangenamer maken van onze locaties houdt ons sowieso volop bezig. Bij De Hoge Weide is de tuin prachtig opgeknapt en ook in en om het gebouw zijn verbeteringen aangebracht. In Groenlo wordt op dit moment de oude Molenberg gesloopt. Vanaf januari 2027 starten we daar met de bouw van een nieuwe locatie, midden in het hart van Groenlo. Ook in Winterswijk beginnen de voorbereidingen voor de bouw van een nieuw verpleeghuis. En misschien minder zichtbaar, maar minstens zo belangrijk: ook op onze andere locaties vinden voortdurend kleine en grotere verbeteringen plaats om het wonen zo prettig mogelijk te maken.

Gelukkig draaide de zomer niet alleen om bouwen, verbouwen en de warmte. Er was vooral ook veel te beleven. De vakantieweken (met of zonder camping) en de vele andere activiteiten brachten weer volop gezelligheid. En natuurlijk was er de Zwarte Cross. Onder het motto "t Geet hier spoken!" wisten bewoners en medewerkers er ook dit jaar weer een mooi feestje van te maken.

Samen dingen ondernemen wordt de komende jaren alleen maar belangrijker. We zien dat er steeds minder mensen beschikbaar zijn om in de zorg te werken. We zullen het dagelijks leven op onze locaties daarom steeds meer samen vormgeven met familie, naasten, vrijwilligers én mensen uit de buurt. We noemen dat het ontwikkelen van zorgzame buurten. Niet omdat professionele zorg minder belangrijk wordt, maar omdat een fijne dag uit veel meer bestaat dan zorg alleen.

Een mooi initiatief dat daarbij past, komt van onze centrale cliëntenraad. De centrale cliëntenraad werkt op dit moment aan de Welzijnsprijs van Marga Klompé en daagt de lokale cliëntenraden uit om bijzondere activiteiten op hun locatie voor te dragen. Juist verrassende initiatieven waar bewoners naar uitkijken, van genieten en achteraf nog over napraten, kunnen veel betekenen. Soms is het precies zo'n activiteit die een gewone dag bijzonder maakt.

In dit bewonersblad ziet en leest u daar ongetwijfeld weer mooie voorbeelden van.

Ik wens u veel leesplezier en een mooi najaar.

namens de raad van bestuur,

Peter Meulenberg,
bestuurder

Van de redactie

Voor u ligt Weidewijzer nummer 138, oftewel het najaar nummer van 2026

Deze Weidewijzer staat weer vol met puzzels, leuke weetjes, nieuwtjes en meer.

We hebben een 65 jarig huwelijksfeest mogen vieren in huis, u kunt de uitslag van de speurtocht lezen in dit nummer.

We hebben een aantal leuke artikelen over vrijwilligers en hun vrijwilligerswerk, we nemen u mee op witte wieven tocht en nog veel meer.

Kortom: genoeg leesvoer.

Ik wens u veel leesplezier. Hopelijk nog in een lekker zonnetje, buiten.

Met een hartelijke groet,

Carla de la Haye
Coördinator Welzijn en vrijwilligers

Bibliotheek De Hoge Weide



Deze bibliotheek zit in de hooiplukker, vooraan in de hal. U bent er elke maandag van 15.00 uur tot 16.00 uur van harte welkom.

Hannie Gossink zit helaas nog in de lappenmand maar we hebben een goede vervangster voor haar gevonden. Rikie, zij helpt u graag bij het uitzoeken van een mooi boek.

Met vriendelijke groet,

Carla de la Haye
Coördinator Welzijn

De Pen

Sylvia Rupert dankjewel voor het doorgeven van de PEN!

De meesten van jullie kennen mij al wel, in De Weidewijzer van het voorjaar 2026 heb ik ook al gestaan, met een kennismakingsverhaal. Toen schreef ik dat ik na lang weggeweest ben, weer terug ben in De Hoge Weide, en dit voelt nog steeds zo. Er is nu wel een en ander verandert. Ondertussen is mijn contract aangepast en heb ik de functie van Jolanda Stegeman (tijdelijk) overgenomen. Ik werk nu als welzijnsmedewerkster 21 uur en daarbij heb ik nog teamtaak vrijwilligers op 't Talma 3 uur. Zo houd ik toch nog een lijntje met 't Talma....

Mijn naam is Marjanne Hondelink. Samen met mijn man Harm Jan, zoon Fabian en dochter Ivana wonen we in Lochem, dicht bij De Hoge Weide. Heerlijk iedere ochtend op mijn fiets naar het werk.

Werk/taken

Ik werk 21 uur als welzijnsmedewerkster op De Hoge Weide en 3 uur teamtaak vrijwilligers op 't Talma in Laren. Ik werk ondertussen al 29 jaar bij Marga Klompé. Eerst als verzorgende+ (afdeling Enk, Langen, Velhorst) en Verwolde en later de opleiding VIG gedaan en als VIG-ger aan het werk op 't Talma in Laren. En nu weer terug op De Hoge Weide als welzijnsmedewerkster en de zorg voorlopig achter mij gelaten....

Dit in verband met lichamelijke klachten, met name rug en migraine. Doordat ik nu meer regelmaat en geen zorg meer doe zijn mijn lichamelijke klachten zo goed als over. Dus de goede beslissing!



In huis: Ik vind het werken als welzijns-medewerker erg leuk, de combinatie kantoorwerk en activiteiten bevalt prima. Het contact met de bewoners kan ik nog niet missen. Daarom mooi dat dit zo kan. Ik werk op De Hoge Weide in een fijn en gezellig team, net zoals op 't Talma, waar ik jaren ook in een super, gezellig en fijn team heb gewerkt. Op De Hoge Weide organiseer ik in samenwerking met de vrijwilligers, de activiteiten want ik merk echt wel dat we niet zonder alle vrijwilligers kunnen! Ik vind dit echt wel even genoemd mag worden, echt wat een toppers stuk voor stuk!!!! Ik ben aangenomen van 1 juni tot en met 1 december 2026 en daarna.....?

Ik hoop dat ik dan echt deze taak mag blijven behouden en hier kan blijven werken als welzijn medewerker.

Mijn werkzaamheden zijn onder andere coördineren van vrijwilligers van 't Talma; roosters voor de vrijwilligers maken en wanneer er nieuwe vrijwilliger aangenomen wordt, voer ik het kennismakingsgesprek, rondleiding door 't Talma en maken we de afspraken, rooster maken voor alle ontvangstvrijwilligers van De Hoge Weide, activiteitenroosters (maand en jaar) maken en ik ben aanwezig bij de activiteiten.

In mijn **vrije tijd** wandel of fiets ik graag, lekker uit eten of lunchen, wijntje of biertje (radler) op het terras, bloemschikken, bakken en winkelen. Iedere maandag ga ik met mijn twee zussen sporten; pilates. Goed voor mijn rug en lichaam. En ook nog gezellig omdat we nadien nog even een koffietje doen met ons drietjes, gelijk even bijkletsen. Doordat ik nu een andere functie heb, heb ik ook meer vrije tijd, weekeinden en feestdagen heb ik nu vrij. Dit heb ik al 28 jaar niet meer gehad, omdat ik werkte in de zorg. Moet zeggen daar wen je wel gauw aan en is ook best fijn. Maar werken met feestdagen of weekeinden vond ik ook nooit een probleem. Met name feestdagen maakten we er met bewoners en team altijd een "feestje" van.

Onze laatste vakantie als gezin, was vorig jaar (2025) naar Curaçao, wat een mooi land. Echt genoten van de gastvrijheid van de bewoners daar. Heerlijk iedere avond uit met een wijntje/cocktail, dat is Vakantie! En Curaçao is een mooi eiland, veel bezienswaardigheden. Dit is echt een aanrader! Nadeel is wel 10 uur vliegen en tijdsverschil, maar verder echt Super!

Favoriete muziek is Racoon, maar ook Queen, Ilse de Lange, Anita Meijer (Why tell me Why) heerlijk nummer!... Ach eigenlijk vind ik heel veel mooi.

Van Nederlandse meezingers tot rocknummers. En foute meezingers ook heerlijk, vooral de feest hit van deze zomer: "Ik wil de zon in de zee zien zakken." Blijft een TOPHIT!

Mijn favoriete tv-programma's zijn vooral CSI (Vegas, NY Miami) en andere detective series, woonprogramma's, Kopen zonder Kijken en GTST. En netflix is ook favoriet, staan veel leuke films en/of series zoals Virgin River, Sweet Magnolia's op!!

Mijn motto? Doen maar gewoon, dan doe je al gek genoeg! "Alleen gek doen is soms best even lekker....."

"Als je een wens zou mogen indienen en groen licht zou krijgen voor de uitvoering binnen De Hoge weide, wat zou je dan wensen?"

"Lijkt mij wel mooi om activiteitenboerderij, op het terrein van voormalige Anke Marjolein gaan maken. Zowel binnen als buitenactiviteiten; zoals bakken, bingo, bloemschikken, schilderen, film kijken en/of buiten genieten van de zon en leuke gesprekken over vroeger, sporten, hobby's of werkzaamheden wat bewoners bezighield. Bloemen en groentetuin maken. Op de plek is nu niets en wordt niks meegedaan. Zo hebben de bewoners een plek om heen te gaan, leuke en gezellige activiteiten te gaan doen. "En even weg van huis".

Ik geef de pen aan: Dinie klein Baltink.

De vraag voor.... Als je wat anders dan de zorg moest kiezen, wat lijkt jou dan leuk om te gaan doen?

Groetjes van Marjanne Hondelink

Vrijwilliger in de schijnwerpers

Henk, de man met de bril, reist met bewoners de wereld over

Even naar Italië, een wandeling door de bergen of naar een concert: voor een aantal bewoners van De Hoge Weide is het gewoon mogelijk. Zonder koffer en zonder lange reistijd. Met een VR-bril op stappen ze even een andere wereld in. Vrijwilliger Henk Borgonje (71) maakt dat elke week mogelijk.

Henk woont al 45 jaar in Lochem en is ruim tien jaar vrijwilliger bij De Hoge Weide. "Toen ik met vervroegd pensioen ging, wilde ik iets blijven doen," vertelt hij. Zo kwam hij terecht bij De Hoge Weide, waar hij computerlessen gaf en bewoners hielp met hun iPad. "Na een tijdje werd daar minder gebruik van gemaakt."



In coronatijd verdiepte Henk zich thuis in de VR-bril en schafte er zelf een aan. "Toen ik zag wat er allemaal mogelijk is, dacht ik: dit zou ook iets kunnen zijn voor bewoners." Hij besprak het met collega's op De Hoge Weide. De reacties waren meteen positief.

Sindsdien komt Henk wekelijks langs met zijn VR-bril. Samen met bewoners gaat hij op pad, naar de mooiste plekken over de hele wereld.

Bewoner Jan was een van de eersten die het probeerde. Inmiddels komt Henk al zes jaar bijna wekelijks bij hem langs. "Ik neem de tijd," zegt Henk. "Meestal ben ik drie kwartier tot een uur bij iemand. Maar het gaat erom dat iemand er echt van kan genieten."

En dat gebeurt. Bewoners reizen de hele wereld over. Ze bekijken natuurfilms, bezoeken een concert of kijken naar plekken van vroeger. "Iedereen kiest iets wat bij hem past," legt Henk uit. "Dat maakt het persoonlijk." Wat hem het meeste raakt, zijn de reacties van bewoners. "Op het moment zelf zie je het al: mensen leven op. Maar ook achteraf hoor je het terug. Familieleden die zeggen dat iemand er nog over vertelt. Dat is mooi."



De VR-bril zorgt niet alleen voor beleving, maar ook voor gesprek. Bewoners delen hun ervaringen met elkaar. "Waar ben je geweest?" vragen ze dan. Het maakt nieuwsgierig en brengt mensen met elkaar in contact.

Toch blijft voor Henk één ding voorop staan. "De techniek is prachtig, maar het gaat om het contact. Je doet het samen. Je kunt iemand niet alleen een bril geven. Je moet erbij blijven, helpen en meebeleven."

Henk is handig met techniek, iets wat hij al meenam uit zijn werk in de grafische industrie. Thuis zoekt hij video's uit die hij later aan bewoners laat zien. "Ik kijk zelf bijna geen tv meer," lacht hij. "Dit vind ik veel interessanter."

Wat hij andere mensen wil meegeven? "Vrijwilligerswerk geeft veel voldoening. Zeker als je iets doet wat bij je past. En met zo'n VR-bril kun je echt iets bijzonders bieden."

Voor Henk is het simpel. "Als iemand ergens naartoe wil, dan gaan we daar gewoon heen. De wereld ligt ineens aan je voeten."

In de berm hoor je het groeien

Daar in de berm
Horen grassen
Misschien een vlier
Misschien een wilg

Daar in de berm
Horen kruiden
Misschien een braam
Misschien een es

Daar in de berm
Horen geen plannen
Geen dromen
Geen verlangens

Daar in de berm
Horen geen kinderen
Geen mensen
Geen levens

Daar in de berm
Hooft het te groeien
Te woekeren
Te leven

Door: Merel Morre



“Doen wat je hand vindt om te doen!”

Elke donderdagmorgen stipt om 10.00 uur en eens per twee weken op dinsdagmorgen loopt Mini het restaurant van De Hoge Weide binnen. Ze schenkt koffie, maakt een praatje en is inmiddels een vertrouwd gezicht voor een groep bewoners.

“Vanaf het moment dat onze jongste naar school ging, heb ik twee ochtenden per week in de huishouding buitenshuis gewerkt. Dat gaf me een fijn en vast ritme,” vertelt Mini, “Toen ik stopte met werken, miste ik dat. Vanaf mijn zeventigste wilde ik graag weer iets om handen hebben. Daarom voelde het goed om op de momenten waarop ik vroeger werkte, weer op een andere manier bezig te zijn.”

Het idee om bij De Hoge Weide vrijwilligerswerk te gaan doen, ontstond vrij spontaan: “Ik sprak iemand die daar vrijwilligerswerk deed.

Bovendien woonde ik vroeger in de Zuiderenk en woon ik nu alweer twaalf jaar in Lochem-Oost. Dat is mooi dichtbij en ik vind het belangrijk dat je iets voor een ander doet. Al is het maar een klein onderdeel. Voor de bewoners is het samen koffie drinken een fijne onderbreking van de dag.” Ze vertelt dat ze ook zo in het leven staat: doen wat je hand vindt om te doen. “Als ik een papiertje op de grond zie, dan raap ik het op, soms even het kraagje goed doen, hoort er ook bij. Het zijn van die kleine dingen.”

In haar vrije tijd kijkt Mini graag televisie en leest ze veel. Vooral boerenromans kunnen haar bekoren. Terwijl ze dat vertelt, haalt ze een boek uit haar tas. “De schrijfster is nieuw voor mij.” Ze legt Banden van vroeger van Alfa Beemsterboer op tafel.

Halverwege het boek steekt een bijzondere boekenlegger. Het is een ansichtkaart die ze vorig jaar van De Hoge Weide heeft gekregen. Op de voorkant staat de tekst: Wat ben jij speciaal en op de achterkant een uitnodiging voor een gezellige vrijwilligersmiddag. “De Hoge Weide had voor alle vrijwilligers een middag georganiseerd in het restaurant, met een klein marktje vol leuke kramen,” vertelt ze. “Er waren onder andere verzorgingsproducten en mooie bloemstukjes. We kregen als vrijwilligers muntjes die we bij de kramen konden besteden. Leuk. En zo direct ga ik naar het vrijwilligersoverleg, dat hebben we twee keer per jaar. Dan spreek je ook de andere vrijwilligers.”

Terwijl ze opnieuw vriendelijk zwaait naar een bekende in het restaurant, zegt Mini glimlachend: “Je komt hier echt in een warm bad terecht. De Hoge Weide staat goed bekend en er komen veel mensen uit Lochem. Dat geeft een gevoel van saamhorigheid. Ik vind het mooi om iets voor de bewoners te kunnen betekenen. Soms zit dat juist in de kleine dingen. Als je er maar bent. Het gaat hier allemaal heel gemoedelijk. Gewoon doen wat je hand vindt om te doen.”

Door Irma van Veen

LOCHEM DOET! VACATURE

Ben je enthousiast geworden en heb je, net als Mini, de gelegenheid om een paar uurtjes per week een verschil te maken in de dag van de bewoners?

De Hoge Weide zoekt vrijwilligers, bijvoorbeeld een “maatje”, iemand die (af en toe) bij een bewoner op bezoek wil komen.

Samen een ritje op de duofiets, een wandeling maken, kopje koffie, spelletje doen, koffie schenken.

In de ochtend wordt koffie geschonken van 10.00-11.00 uur en 's avonds van 18.30-19.30 uur.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Carla de la Haye,
Coördinator Welzijn
De Hoge Weide en 't Talma,
welzijn.dehogeweide@szmk.nl
of c.delahaye@szmk.nl

Koffie drinken in het Grand Café

Elke ochtend (van maandag tot en met zaterdag) is er vanaf 10.00 uur gelegenheid om koffie te drinken in het Grand Café in "De Hoge Weide".

Er zijn elke dag vrijwilligers die deze momenten van gezelligheid en ontmoeten begeleiden.

U bent van harte welkom aan de grote stamtafel in het Grand Café van "De Hoge Weide"!

Voor bewoners is de koffie gratis.
Voor gasten van buiten is de koffie €1,70 per kopje

Marga
Klompe

Overgrootmoeder maakte boontjes in het zout
En droogde worst in spijltjes aan de zolder
Ze was gezond en werd heel erg oud
Zonder reclame of voordeelfolder

In oma's tijd ging men iets nieuws ontdekken
De Keulse pot ging zachtjes in de VUT
Zij ging de boontjes en de erwten wekken
Zo werden vitamines meer optimaal benut

Dat was niet goed volgens de diëtisten
Voedingsstoffen kookten zo uit groente en fruit
Maar ondanks dat zij het beter wisten
Zag 't hoog bejaarde vrouwtje er nog voortreffelijk uit

Mijn moeder was van de diepvriestijd
En de weckfles fris en helder
Toonbeeld van zorgzaamheid en vlijt
Verdween leeg en eenzaam in de kelder

Mijn dochter heeft nu een blender
Waar heel veel vers in gaat
Ze maakt zo groene smoothies
Met toegevoegd wat hennepzaad

Ze leest het boek van Kris Verburgh
En maakt zo haar superfood
Maar haar betovergrootmoeder uit Keijenburg
Deed het toch ook best goed

Ze at wel niet zo uitgebalanceerd
"De Voedselzandloper" had zij nooit gelezen
Zij deed het echt niet zo verkeerd
Dat heeft de tijd toch wel bewezen.

Bron: www.eenwagenvolverhalen.nl



Stamppot



Een **stamppot** (Nederland) of **stoemp** (Vlaanderen) is een traditioneel gerecht dat wordt bereid uit diverse gestampte ingrediënten, meestal aardappelen en groenten. Ook in Duitsland, met name in het Rijnland, maakt men stampotten.

De onderdelen van de stamppot worden in één pan in ruim water met zout goed gaar gekookt. Daarna wordt het water afgegoten en worden alle onderdelen door elkaar gestampt met een stamper, en af en toe geroerd. Naar smaak wordt zout, peper en eventueel boter of ander vet toegevoegd. Direct daarna wordt het gerecht, vaak met apart bereid vlees, geserveerd. Dikwijls wordt er (vlees)jus in een «kuiltje» bij gegeven.

Stamppot rauwe andijvie

gaar gekookte aardappelen worden door rauwe fijngesneden andijvie gestampt. Daardoorheen kunnen blokjes kaas en uitgebakken spek(jes) worden geroerd, waarbij de kaas enigszins moet smelten. Dit recept ook wel «stimpstamp» of «stimpstamp» genoemd.

Stamppot andijvie

gaar gekookte andijvie wordt vermengd met gaargekookte aardappelen en vervolgens gestampt.

Hete bliksem

een stamppot op basis van aardappelen en appels. Door het vocht in vooral de appel blijft deze stamppot erg lang warm. Vaak geserveerd met spek of bloedworst. In Oost-Nederland wordt dit gerecht ook wel «hemel en aarde» genoemd en in Duitsland: «Himmel und Erde». In het Noorden: «stampot zoete appeltjes» en «pronkjewail».

Vijfschaft

een stamppot bestaande uit aardappel, ui, appel, wortel en bruine bonen.

Donder en hete bliksem

een stamppot op basis van aardappelen en appels met als extra peer

Stamppot boerenkool

meestal geserveerd met rookworst. In Groningen wordt dit recept «mous» genoemd.

Stamppot spinazie

meestal geserveerd met spek en pijnboompitten.

Stamppot postelein

meestal geserveerd met spek

Stamppot zuurkool

meestal geserveerd met rookworst. De zuurkool wordt apart gekookt van de aardappelen, omdat deze door de invloed van het zuur uit de kool niet gaar worden.

Hutspot

een stamppot van aardappelen, wortels en uien: meestal geserveerd met klapstuk of rookworst. In België noemt men dit ook «wortelstoemp». Traditioneel gerecht van het Leidens Ontzet.

Stamppot Hawaiï

Een stamppot op basis van aardappelen, ananas, appel en rode paprika meestal geserveerd met gebarbecuede kipfilet. Soms doet men er ook maïs door.

Stamppot raapstelen

Rauwe raapstelen worden vermengd met gekookte aardappelen en eventueel spekjes en vervolgens door elkaar gestampt. In Noord-Brabant heet dit «keeltjesstampot». Het is een typische voorjaarsstampot, die in de periode februari/maart wordt gegeten, meestal met spek.

Stamppot snijbonen

Een stamppot van zoute snijbonen vermengd met gekookte aardappelen geserveerd met varkensworst. In sommige streken van Nederland is het een traditie om met Nieuwjaar stampot snijbonen te eten.

Stamppot prei

Stamppot op basis van aardappelen en prei en blokjes beleggen kaas. Vaak geserveerd met een gehaktbal. De moderne variant is met schimmelkazen zoals roquefort in de plaats van Hollandse kaas.

Stamppot spitskool

Stamppot gemaakt van aardappelen en spitskool. Wordt vaak geserveerd met rookworst en/of speklapjes.

Stamppot koolraap

Aardappelen en koolraap worden apart gekookt en gaar door elkaar gestampt. Wordt vaak geserveerd met sudderlapjes.

Blote billetjes in het gras

Ook wel blote kindertjes in het gras genoemd. Een stampot gemaakt van aardappelen, gekookte snijbonen en witte bonen. De aardappels en snijbonen worden samen gestampt en de verwarmde witte bonen daarna door de massa geroerd. Een optie is om de helft van de witte bonen mee te stampen en de andere helft er heel doorheen te roeren. Vaak geserveerd met rookworst, soms met kippenworst. De naam slaat op de witte bonen (die op blote billen lijken) die in het gras liggen (de snijbonen).

Blauwe Jan

Stampot gemaakt van aardappelen en rodekool. Vaak geserveerd met gehakt of braadworst.

Bron: www.wikipedia.nl



Fietsvrijwilliger gezocht!

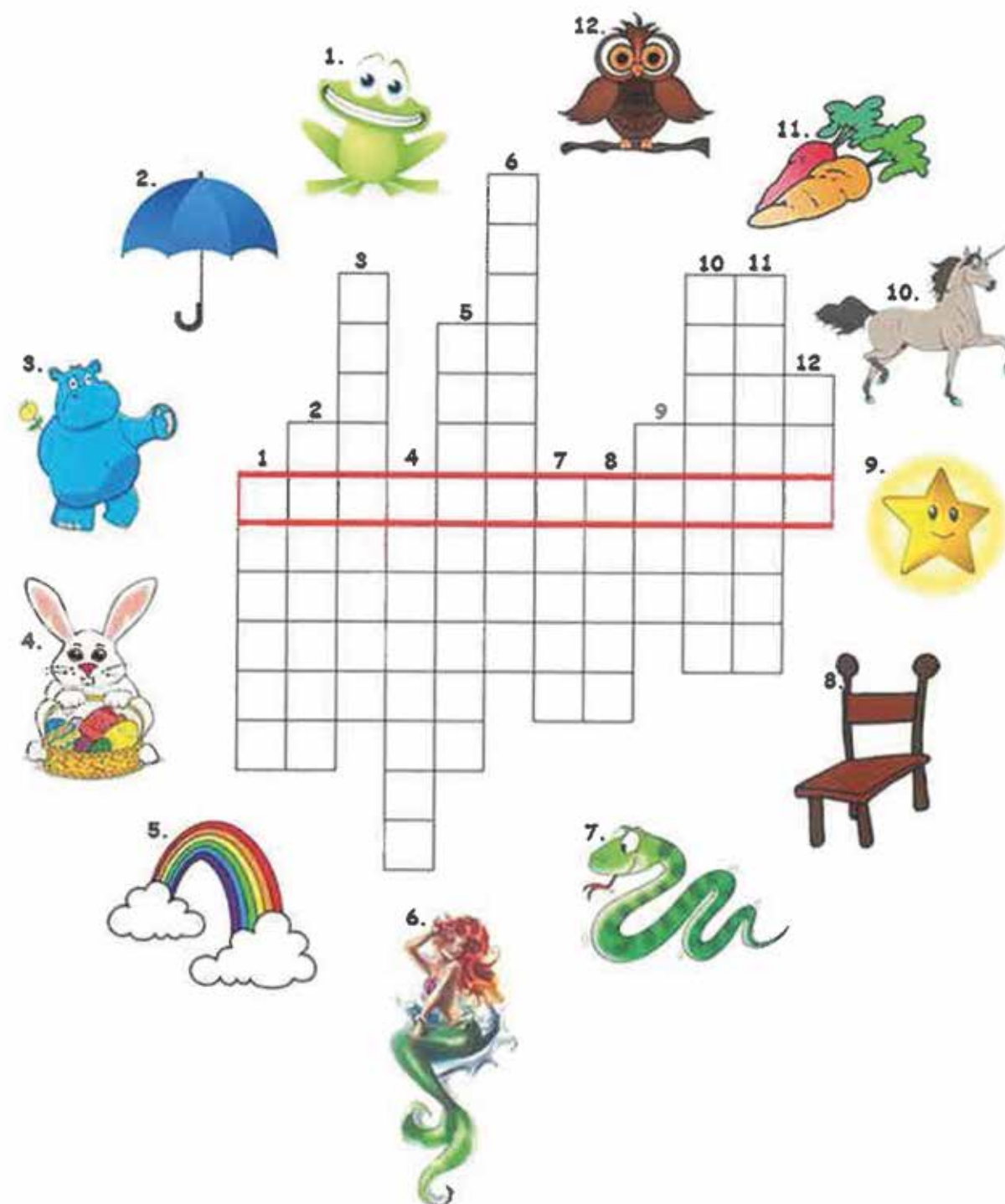
Gevraagd mensen die het leuk vinden om met de duofiets op stap te gaan met bewoners van De Hoge Weide. Lekker samen even een frisse neus halen. Deze activiteit kan persoonsgebonden of afdeling gebonden zijn, afhankelijk van uw voorkeur. Wilt u liever een vast persoon waar u mee gaat fietsen of juist elke keer iemand anders, alle mogelijkheden zijn bespreekbaar. Het is fijn als u onze bewoners een mooie dag bezorgd. U krijgt uitleg over het fietsen op de duofiets, indien nodig.

Over SZMK De Hoge Weide

Het woonzorgcentrum en verpleeghuis De Hoge Weide in Lochem kenmerkt zich door een gemoedelijke en vriendelijke sfeer. De medewerkers van Marga Klompé omringen u hier met persoonlijke en betrokken zorg die net even verder gaat. Hierdoor voelt u zich snel thuis. De Hoge Weide heeft nauw contact met buurtbewoners en er worden veel activiteiten georganiseerd. Het woonzorgcentrum is gelegen aan de rand van Lochem, in een prachtige, bosrijke omgeving. De gezellige binnenstad van Lochem is op loopafstand. Zo haalt u het meeste uit elk moment.

Contactpersoon
Carla de la Haye
welzijn.dehogeweide@szmk.nl
Telefoon 0623201815

Kruiswoordpuzzel - Plaatjes



Oplossing

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Nostalgie: zomerse dagen van vroeger

Lome, lange dagen. Buitenspelen, een strikje in je haar, zeepkisten bouwen. Zwemmen in zee en op schoolreis naar de Efteling waar de fakir op zijn vliegende tapijt het hoogtepunt was. Vakantiekiekjes met de boxcamera. Wie herinnert het zich nog?

Zeepkist bouwen

Een onderstel met wielen, een paar plankjes, een touw en een kist of grote doos. Meer was er niet nodig, voor een zeepkist. Je vader timmerde 'm voor je in elkaar. Het liefst ging je een helling af, dan kon je je eigen snelheid maken. En 's avonds op straat hield je races. Coureurs waren wel!

Jurkje met smockwerk

De zomer verwelkomde je met gejuich, want dan kon je eindelijk je favoriete 'smockjurkje' weer aan. Je moeder smockte een jurkje door het te bewerken met rijgdraden en borduursteken. Door het borduurwerk bleven de ingeregen plooien op hun plaats zitten en had je jurk een elastisch bovenstukje. Smocken, wie kan het nog?

Op schoolreisje naar de Efteling

Magischer dan de Efteling kon het leven niet worden. In het tijdperk vóór de python en de pirana stonden de sprookjesachtige attracties centraal, zoals de dansende rode schoentjes en de Lange Jan. Hoogtepunt waren de fakir op zijn vliegende tapijt en het sprookje van de Indische waterlelies. De dansende feeën vergat je je hele leven niet meer.

Naar de speeltuin

De allerleukste speeltuin van Nederland was 'De Bedriegertjes'. Met glijbanen, een loopschijf, de oceaangolf, de rodelbaan, het vliegend rad, de draaiton en een dwaaltuin. Het huisje van Hans en Grietje en een levensechte afbeelding van Roodkapje en de wolf. De bedriegertjes, dat waren de spuitgaten, waaruit op gezette tijden water omhoog spoot. 'De Bedriegertjes' bestaat niet meer. Maar vergeten zullen we het nooit!

Strik in je haar

Het was de gewoonste zaak van de wereld toen we kleine meisjes waren: een strik in het haar. Je moeder had er genoeg klaarliggen. Ze waren knalrood, geel, blauw of groen en pasten bij je jas of zomerjurk. Met een haardspeldje zette ze ze vast. Wat is dat toch lang geleden! De strikken, waar zijn ze gebleven.

Pofbroek

Als kind droeg je niet zomaar een korte broek. Nee, je droeg een pofbroek. Door je moeder zelf gemaakt, met elastiek dat om je benen knelde. Grote kans trouwens, dat je ook een babydoll had met een pofbroekje. Een beetje een mal kledingstuk, dat pofbroekje. Voor jongens en meisjes. Geleidelijk aan is het uit de gratie geraakt.

Bermtoerisme

Bermtoerisme was vanaf eind jaren '50 razend populair. Picknicken met het hele gezin in de berm langs de snelweg. Klapstoeltje en thermoskan erbij. Het langsrazende verkeer



deerde de bermtoeristen niet, ze vonden het juist gezellig. Wie kan het zich nu nog voorstellen?

Boxcamera

Herinnert u zich dit nog? De boxcamera. Wie had 'm niet? Als je vader op een verjaardag of tijdens de vakantie een foto wilde maken, boog hij zich voorover, om van boven af in de lens te kijken. De camera hield hij voor zijn buik. Hij riep nog wat aanwijzingen, keek een paar keer zenuwachtig op en weer neer, en klak... drukte af. Een trots bezit, zo'n camera.

Rolschaatsen

In de lente pakte je je rolschaatsen weer uit de kast. Simpele dingen waren het: twee riempjes, een metalen verbindingstuk en wielen die binnen de kortste keren vierkant werden. Met een riem of veter bond je de rolschaatsen zo strak mogelijk om je schoenen heen. En racen maar!

Hotpants

Als we denken aan mooie zomerdagen komt de herinnering aan de hotpants genadeloos bovendrijven. Een rage, vooral in de zomer van 1971. Je ouders werden gek als je in hotpants de deur uit ging, liefst met sexy hoge laarzen eronder. Benen die tot in de hemel rijkten en overal bewonderend gefluit. Zou het ons nog staan?

De witte was op 'de bleek' leggen

Na het wassen spreidden veel moeders de witte lakens uit op 'de bleek', een grasveld in de tuin. De zon gebruikten ze als vlekkenverwijderaar; de was werd witter en frisser door het drogen op het gras. Woest waren ze, als we er als kinderen per ongeluk overheen renden of fietsten. Al het werk voor niets gedaan! Wie legt er nu nog de witte was op de bleek?

Bron: PlusOnline, 4 maart 2024

De Witte Wieven: Nederlandse legende van de witte vrouwen

De Witte Wieven komen oorspronkelijk uit de Nederlandse legendes waarin de verhalen van deze spookachtige figuren worden verteld. Witte Wieven zijn de geesten van heksen of vrouwen die geheel in het wit zijn gekleed. Zij komen vooral in de nacht tevoorschijn.

Witte Wieven

De naam 'de Witte Wieven' betekent letterlijk: witte vrouwen. Alternatieve namen zijn: 'Guede Holden', 'Olde Witte' en 'Witte Juffers'. Soms wordt ook de naam 'Dames Blanches' uit het Frans gebruikt dat waarzegster betekent. Er wordt een verband gelegd tussen de Witte Wieven met heksen, spoken en de Ierse Sidhes.

De Witte Wieven zouden waarzegsters of de geesten van heksen zijn. Ze woonden in hollen en dansten voornamelijk in de nacht op de heiden, bij hunebedden of in de bossen waar ze hun schatten bewaarden. Volgens sommige verhalen 'lokten ze mensen naar zich toe. Deze mensen kwamen nooit meer terug'. Hier werd het verband gelegd dat de Witte Wieven de aankondigers van de dood zouden zijn. De mythologie die al vanaf de 7e eeuw verteld wordt geeft aan dat de Witte Wieven geesten zijn van heksen die met de aarde zijn verbonden. Zij bieden hulp aan wie zij dat nodig achten, maar vallen ook mensen aan zodra zij worden

lastiggevallenen. Hierdoor brachten de mensen offers aan de Witte Wieven op de heuvels waar zij 's nachts zichzelf vertonen.

Ook de mist werd vaak gezien als een verschijning van de Witte Wieven. Men vertelde dat als je heel goed kijkt in de mist, je de Witte Wieven kan zien.

De legendes

De verhalen die over de Witte Wieven worden verteld zijn soms erg uiteenlopend. De verhalen hebben allemaal een Nederlandse oorsprong want de Witte Wieven zijn immers ook gebaseerd op Nederlandse legendes.

In het Nederlandse plaatsje Dalfsen staat een huis genaamd 'Witte Wieven'. Dit huis hoort bij Landgoed Rechteren. Er zouden spookkamers zijn die nooit geopend zijn.

In één van de kamers zou een dolle jager opgesloten zitten en op het veld achter het huis, 'het Rechters Veld' zweven de Witte Wieven rond.

Tubbergen zouden Witte Wieven gezien zijn. Deze zijn kwaadaardig en jagen op mensen.

In de Veluwe komen de Witte Wieven in de nacht tevoorschijn.

In Barchem is een Witte Wievenkuil overgebleven. Hierin zouden drie Witte Wieven hebben gewoond.

Sidhe

De Ierse Sidhe, dat 'dood' betekent, wordt vaak in verband gebracht met de Witte Wieven. Een Sidhe is een witte vrouw die woont in de elfenheuvels. Zij wisselt baby's om en ontvoert andere vrouwen. Ook zij valt niemand aan die haar lastig valt. Val je haar wel lastig, dan ben je in groot gevaar. De Sidhe's werden bestreden door de kerk.

Witte Wieven in de Efteling

In attractiepark de Efteling is de dive coaster Baron 1898 gebouwd. Deze attractie representeert de mijnen van 1898 waarin je als bezoeker van attractie doorheen rijdt. Je doet je voor als mijn arbeider die door de mijngangen oog in oog komt te staan met de Witte Wieven die zich als mist presenteren. Het symbool van de mist zou in verband staan de Witte Wieven, omdat je, als je heel goed kijkt, de Witte Wieven in de mist zou kunnen zien. De Wieven zouden namelijk bewakers zijn van de mijnen.

De legende van de Witte Wieven is een interessant verhaal dat veel en in verschillende versies wordt verteld. Voor sommigen geldt dat er nooit meer op dezelfde manier naar de mist zal worden gekeken.

Bron: www.infonu.nl/Galideon



*isadora spin
in mijn kleine zijraam
woont isadora spin
zij woont daar al een tijdje
heeft het daar naar haar zin*

*bij het ramen zemen
mag ze even in een vaas
totdat het raam schoon is
en ik haar weer verplaats*

*ze vangt daar alle vliegjes
ze lust er wel een paar
ik ken haar al heel lang
misschien al wel een jaar*

*van mij mag ze daar wonen
ze is een nuttig dier
ik ga haar niet verjagen
laat haar maar lekker hier*

Rita Arends/www.1001gedichten.nl

Pompoen

Je ziet ze steeds vaker in de winkel. De pompoen wint enorm aan populariteit, en dat is niet voor niets. Pompoenen zitten namelijk boordevol carotenoïden waarvan bewezen is dat ze anti-verouderingseigenschappen bezitten en vrije radicalen bestrijden. (Vrije radicalen zijn instabiele moleculen in het lichaam die schade kunnen aanrichten aan gezond weefsel.

Het gaat hierbij niet alleen om het oranje vruchtvlees maar ook om de zaden die je kunt drogen of roosteren in de oven waarna je een heerlijke en gezonde snack hebt. Er zijn maar liefst twaalf verschillende soorten die allemaal net even anders smaken. Ook de courgette behoort tot het pompoenen ras.

De meeste vruchten bestaan uit stevig oranje vruchtvlees en zijn licht zoet van smaak. Er zijn ook soorten die gelig van kleur zijn en een meer nootachtige smaak hebben. Goed wassen en in stukken snijden. Draden en pitten verwijderen met lepel of mesje. De schil kun je eten en kan dus gewoon blijven zitten. Pompoen leent zich uitstekend voor soep, curry's, risotto's of geroosterd in de oven.

Zelfs koek en gebak smaakt heerlijk met pompoen als ingrediënt. Het combineert fantastisch met kaneel, gember en kruidnagel. Op een koele donkere plek zijn ze maandenlang houdbaar. Naast pompoen zijn broccoli, spruitjes, rode bieten en rode kool ook typische seizoensproducten.

Bron: www.Vrouw.nl



optreden Hans Roerdink



16 juli 2026

65 jaar getrouwd!



Wat een mooi en bijzonder moment vandaag op Talma! De heer en mevrouw Renneboom, beiden woonachtig op Talma, zijn 65 jaar (!) getrouwd. Een prachtige mijlpaal, die vandaag wordt gevierd met mooie herinneringen en een feest voor de familie.

Vanochtend is er namens Marga Klompé een bloemstuk aangeboden, en was wethouder De Haan aanwezig om het echtpaar namens de gemeente te feliciteren.

In het gesprek tijdens de koffie kwamen veel mooie herinneringen voorbij.

Zo heeft het echtpaar vier kinderen, hebben zij een aantal jaren gewoond en gewerkt op Terschelling, waar de heer schoolhoofd was. Er werden locaties in de Achterhoek besproken waar zij hebben gewoond en gewerkt. Een mooie dag!

Judith Kroes

Oude volkswijsheden: weerspreuken

In de tijd dat men nog niet beschikte over moderne middelen als tv, radio, internet, enz. moest de mens, en met name de boer, het hebben van oude volkswijsheden die ze verpakten in prachtige en makkelijk te onthouden weerspreuken. Ook nu, jaren na de intrede van computers, blijkt nog steeds dat deze spreuken verrassend veel waarheid bevatten.



Oktober: de Wijnmaand

De voorbereidingen voor de winter worden gedaan. Kille regens en stormen kondigen het donkere jaargetijde aan. Toch doet de zomer nog wel eens een uitval of laat een vroege winter al van zich spreken. Verdwijnt de boer van de akker dan worden hond en jager wakker.

- Blinks oktober in zonnegoud de winter volgt snel en koud.
- Worden de bladeren geel en krom, kijk naar uw kachel om.
- Komt in oktober veel mist, dan heeft januari veel ijs in de kist.
- Is de herfst het weer lang en klaar, roeg is dan een strenge winter daar.
- Schijnt in de wijnmaand volop de zon dan kent de winter geen pardon.
- Oktober brengt ons wijn en zonnige dagen maar ook jicht en andere plagen.
- Oktober geeft ons wijn en zonnige dagen, maar ook jicht en andere plagen.
- In de wijnmaand zon, winter kent geen pardon.
- Oktober met groene blaas (bladeren), duidt een strenge winter aan.
- Is oktober warm en fijn, het zal een scherpe winter zijn, maar is het nat en koel, 't is van een zachte winter een voorgevoel!
- Brengt oktober veel vorst en wind, zo zijn januari en februari zeer mild.
- Brengt oktober vorst en sneeuw, men hoort in de winter veel klaaggeschreeuw.
- Als het waait en vriest in de oktobernacht, dan verwachten wij een januari zacht.
- Warme oktober dagen, februari vlagen.
- Oktoberweer komt terug in maart.
- Als het regent op St Bavis (1-10), dan regent het met Kerst(mis).
- Regen met Sint Denijs (9-10), voorspelt een natte winter en weinig ijs.
- Treedt Gommarus (11-10) met droogte in, de zomer zal nat zijn in het begin.
- Volgen op Gommarus (11-10) natte dagen, er volgt een zomer met veel natte dagen.
- Wordt men op Callistes (14-10) een warme wind gewaar, dan wordt de zomer een twijfelaar.
- Zoals het weer is met St. Ursula (21-10), zo zal ook de winter wezen.
- Op de laatste oktober (31-10), houdt de natuur zich sober.
- Het laatste weer van oktober, reikt november de hand.

November: de Slachtmaand



Eind oktober, begin november wordt ook wel aangeduid als de IJsduivels.

Het niet winterharde pootgoed moet naar binnen. De eerste serieuze nachtvorst kan zijn intrede doen. Met IJsheiligen naar buiten en IJsduivels naar binnen. November warm en fijn, het zal een strenge winter zijn.

- Als 't in November 's morgens broeit, wis dat de storm 's avonds loeit.
- November heeft maar dertig dagen, maar dubbel wind en regenvlagen.
- Rijp aan boom en plant, houdt geen drie dagen stand.
- Volgt de eerste sneeuw opregen, dat houdt een harde winter tegen.
- November met zijn regenvlagen, brengt verkoudheid, jicht en andere plagen.
- Is de hemel al te blauw, spoedig wordt hij dan weer grijs.
- Maakt de spin in 't web een scheur, dan klopt weldra de stormwind aan de deur.
- Als 't in november 's morgens bloeit, wis dat de storm dan 's avonds loeit.
- Als in november het water stijgt, gedurende de winter gij 't nog vaker krijgt.
- Na helder weer nu sombere mist, heeft zeker ook nog vorst in de kist.
- November warm en fijn, het zal een strenge winter zijn.
- November heeft maar 30 dagen, maar dubbel wind en regenvlagen.
- Donder in november, laat een jaar goed verlopen.
- Als het vriest in november, dan volgt er sneeuw in december.
- Zwaait de winter in november al met zijn staf, zijn rijk is van korte duur voor straf.
- November met zijn regenvlagen, brengt verkoudheid, jicht en andere plagen
- Als het met Allerheiligen (1-11) sneeuwt, leg dan vast uw pels gereed.
- Met Allerheiligen vochtig weer, sneeuwbuien volgen keer op keer.
- Houden de kraaien voor Allerheiligen (1-11) al school, zorg dan voor hout en kool.
- Brengt Allerheiligen (1-11) winterweer, tien dagen duurt het zeer.
- Sneeuw op Allerzielen (2-11), voorspelt een zacht voorjaar.
- Het weer op Leonardusdag (6-11), blijft gewoonlijk tot de Kerstdag.
- Een zuidenwind op de dag voor St. Martijn (10-11), dan zal het een zachte winter zijn. Is er een donkere lucht op St. Martijn (11-11), zo zal het een zachte winter zijn.
- Maar is de dag op St. Martijn(11-11) helder, de vorst dringt dan door tot in de kelder.
- Als op St. Martijn de ganzen op het ijs staan, moeten ze met Kerst door het slijk gaan.
- Als het nevelig is op St. Martijn(11-11), dan zal de winter niet koud zijn.
- Maar heeft St. Martijn(11-11) een witte baard, dan blijft ons sneeuw noch ijs gespaard.
- Is er met St. Martijn(11-11) nog loof aan de bomen, dan mag men van een strenge winter dromen.
- St. Elisabeth (19-11) doet ons verstaan, hoe de winter zal vergaan.
- De dag aan St. Cecilia (22-11) gewijd, is de maatstaf voor de wintertijd.
- Wintert het op St. Klemens fel, dan wordt de lente klaar en fel.
- Vriest het op St. Katrien (25-11), dan vriest het nog 6 weken nadien.
- IJs op de dag van Saturijn (29-11), het weer maakt daarna korte metten met dit venijn.

December: de Wintermaand



Hoe komen we de winter door? De donkere dagen voor kerstmis staan voor de deur. Wat voor een winter krijgen we voor de kiezen? Wordt het zacht of juist streng? Nat, of droog? Tijd voor een feestje, na 21 december gaan de dagen weer lengen, en dat moet gevierd ... ! Zo hoog in de winter de sneeuw, zo hoog in de zomer het gras.

- Als 't regent in de winter, is het goed planten in de zomer.
- Als met Sint Thomas de dagen lengen, beginnen de nachten te strengen.
- Sneeuw veel en lang, maakt de klaver niet bang.
- Donder in de decembermaand, belooft veel wind in 't jaar aanstaand.
- Plent in de winter veel regen neer, dan krijgen we mooi zomerweer.
- Zijn er in December al mollen, laat de winter met zich sullen.
- Veel sneeuw op Oudjaar, veel hooi in 't nieuwe jaar.
- Zijn er in december veel mollen, dan laat de winter met zich sullen.
- December zacht en dikwijls regen, geeft weinig hoop op rijke zegen.
- December vol met mist, goud in de kist.
- Donder in decembermaand, belooft veel wind in 't jaar aanstaand.
- Met de decembermaand is het jaar weer uit, gelukkig wiens balans goed sluit.
- Als met Kerts mis de muggen zwermen, kunt ge met Pasen uw oren wermen (warmen)
- December veranderlijk en zacht, is een winter zonder kracht.
- Blaast de noorderwind met een decembermaan, dan houdt de winter vier maanden aan.
- Decemberregen is geen zegen.
- Op een droge december, volgt een droog voorjaar, en een droge zomer.
- Brengt St. Eligius (1-12), de eerste dooi?, begint het echter op die dag te vriezen, dan krijgen we vier weken vorst voor de kiezen.
- St. Barbara (4-12) gaat graag in een wit kleed naar het bal.
- Brengt St. Nicolaas (6-12) ijs, dan brengt de Kerstman regen.

Opa is verhuisd naar een
verzorgingshuis
Hij roept al zijn kinderen bij zich.
Hij zegt tegen ze
"Stefan ...ik laat jou de
componistenbuurt na en het
stuk langs de haven.
Marie, jij krijgt de flats en
het winkelcentrum in het
Statenkwartier
Gerard, voor jou is de wijk
achter het stadhuis plus de
14 bungalows in het bos"
De verpleegster hoort het
ontroerd aan en zegt.
"jeetje, jullie vader is ook wel
een vermogend man of niet".
Zegt de zoon: "ach welnee, hij
heeft het over zijn krantenwijk!"

Gevonden op facebook

NAZOMEREN

*Voor mij ademt 't buiten al een lichte herfst-sfeer.
Wat struiken, lichtgeel gekleurd en je ziet dat steeds meer.*

*Een zonnetje dat nog wel, maar ook wat regen
bederft het spel dat nagenieten heet
van de mooie zomer dan, die was gemiddeld genietbaar
naar ik best weet.*

*In de laan waar ik fietste, valt al wat ingedroogd blad.
Een vroege voorbode van de herfst dus, maar die blijft uit nog wát.*

*Zo'n tussenperiode is ook erg fijn,
niet meer zo héét dan en toch een zon- en kleurenfestijn.*

*Van mij mag het lang zo blijven, zo'n gematigde temperatuur.
Nog heerlijk wat zon tóch en het humeur verre van zuur...*

*Laten we hópen dat moeder natuur ons wat tegemoet blijven komt
en in de late zomer, nog iets op een terrasje 'gezond'!*

www.Gedichtenstad.nl

Themaweek 'Dans en Muziek'

In het kader van de Thema week "Dans en Muziek" hebben we een Puzzel tocht door De Hoge Weide gemaakt, van 21 mei tot 28 mei. En uiteraard was hier is ook een leuke prijs aan verbonden:

De winnares is mevrouw Te Brake van afdeling Velhorst. Ze had 40 punten gehaald, de hoogste score! Dus de eerste prijs! Ondertussen heeft mevrouw Te Brake een prijspakket in ontvangst genomen.

Hierbij de antwoorden van de puzzeltocht:

1. Hoeveel fluitjes zitten er in de bak?

94 fluitjes

2. Muziek vragen

1. Wat is de meest beroemde Achterhoeks popgroep?
Normaal
2. Wie was de meest beroemde Nederlandse jodelzangeres?
Olga Lawina
3. Wie zong de 't was aan de Costa del Sol'?'
Imca marine
4. Wie zong "Spiegelbeeld"?'
Willeke Alberti
5. Wie zong "Brandend zand"?'
Anneke Gronloh
6. Welk Zwitsers gezang krijg je te horen wanneer iemand met een hamer op zijn duim slaat?
Gejodel

7. Wie zong "Het kleine cafe aan de haven"?'
Vader Abraham

8. Welke genre hoort bij line-dancen?
Country

9. Welke Nederlandse zanger had hits met 'De Vlieger' en "en beetje verliefd"?'
Andre Hazes

10. Hoe heet het bekende orkest van Andre Rieu?
Johan Straus Orkest

3. Weet u de naam van de verschillende muziekinstrumenten die wij geleend hebben van muziekvereniging Advendo uit Lochem?

1. Schuiftrompet
2. Trommel
3. Dwarsfluit
4. Klarinet
5. Trompet
6. Hoorn

4. Wie zijn de bekende Nederlandse artiesten? (een beetje een strikvraag, omdat het niet alleen Nederlandse artiesten zijn....

1. Doris Day
2. Bleu Diamonds
3. Frank Sinatra
4. Marlene Dietrich
5. Elvis Presley
6. Willeke Alberti

5. Wat is de oplossing van de REBUS?

"Bij muziek van vroeger, glimlacht het hart vanzelf"

6. Dansschool Pop Up uit Lochem heeft verschillende kleding en accessoires beschikbaar gesteld. Weet u welke dansstijlen bij welk kledingstuk of accessoire hoort?

Tapdansen
Buikdanseres
Ballet
Charleston
Hula Hawai

7. Wie treedt er tweede pinksterdag op in het Grand Café?

Timmy van Lingen

8. Maak de zin van het liedje af en vul deze in onder de zin,ul deze in onder de zin,

"Bekende liedjes voor jong en oud!

- a. "Af en toe gaan pa en moe".....
Met ons naar de speeltuin toe
- b. "Jo met de banjo en Lien met de mandoline".....
Kaatje met haar mondharmonicaca
- c. "Ik heb zo wa-wa-wa".....
Waanzinning gedroomd

- d. "Ja zo'n reisje langs de Rijn, Rijn, Rijn".....
's avonds in de maneschijn

- e. "Ik heb eerbied voor".....
Jouw grijze haren

- f. "In een discotheek zat ik van de week".....
En ik voelde mij daar zo alleen

- g. "Zorg dat je d'r bij komt.".....
Bij de marine, bij de marine

- h. "Wie verstoort mijn rust".....
Ja, dat is Peter

- i. "Spiegelbeeld, vertel een even".....
Ben ik heus zo oud als jouw

- j. "Brandend zand en een verloren land".....
En een leven vol gevaar

Nachtdierenpuzzel

Hieronder staan 12 soorten nachtdieren.

De letters staan door elkaar, alleen de twee beginletters staan alvast op de goede plek. Als u de letters in de juiste volgorde zet, dan staat er in het dikke vlak nog een diersoort, dit is de oplossing van de puzzel. Het is een moeilijke puzzel, omdat u misschien niet van alle dieren weet dat het echt nachtdieren zijn. Succes!

- 1.EEDN

2.MAERTR

3.NATHCAAP

4.HASTMRE
- 5.KAT

6.STEEKVAKREN L

7.WOFL

8.MISU
- 9.BUGZNNI

10.PANEDD

11.WAEERSB

12.HETR

Vul de nachtdieren hieronder in:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

Prijspuzzel

In de zomereditie van Weidewijzer stond een kruiswoordraadsel

De oplossing was:

Genieten

De gelukkige winnaars zijn geworden:

Groep de Klaproos van Lochem Inn

U kunt uw prijs afhalen bij de backoffice van De Hoge Weide

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

Veel puzzel plezier!

Vóór 1 november inleveren bij Welzijn ter attentie van Carla de la Haye

Oplossing puzzel Weidewijzer september 2026:

Oplossing



Naam:

Afdeling:

Hallo Allemaal,

Op moment van schrijven hebben we op “De Hoge Weide” het zomerfestival alweer gehad. Een geweldige middag met standjes, oude ambachten, auto’s, tractoren, motoren en meer. De grote feesttent met een Dj, rad van avontuur, “De Hoge Weide” in beweging. En natuurlijk een drankje van de bar of een kop koffie van de Barrista. Zomaar wat momenten van een geslaagde zaterdagmiddag. Waar ook veel familie aanwezig was.

De eerste druppels begonnen te vallen een half uur voor het eind van het evenement. De tent werd overbevolkt en de laatste prijsjes van het rad van avontuur vlogen de deur uit. Met dank aan enkele sponsors die hebben bijgedragen aan een leuke prijzen regen.

Ook deze dag werd weer mogelijk door de hulp van veel vrijwilligers en fijne samenwerking van collega’s onderling.

Ondertussen is er een tijdelijke verandering in personele bezetting binnen het team welzijn van ‘t Talma en “De Hoge Weide”.

Gerriane Schilderink is aangenomen om een project te begeleiden genaamd: “Zorgzame buurt”. Zij heeft vanaf mei de rol van welzijn coördinator achter zich gelaten. Langzaam is duidelijk hoe het een en ander wordt opgevuld.

Jolanda stegeman zal 24 uur tijdelijk, in ieder geval tot eind december, de rol van coördinator welzijn over nemen naast Carla de La Haye. Olga Klene zal de 8 uur welzijnsmedewerker uren op zich nemen op ‘t Talma.

Marjanne Hondelink zal 21 uur welzijns-medewerkster op “De Hoge Weide” en 3 uur op ‘t Talma de vrijwilligers begeleiding op zich nemen. In eerste instantie zal dit ook tot december zijn. Dus achter de schermen gebeurt veel en was er tijdelijk een behoorlijk gat in de bezetting. We hopen dat u er niet te veel van heeft gemerkt.

“De Stichting vrienden van De Hoge Weide en ‘t Talma” heeft inmiddels een toezegging gedaan om geld in te gaan zamelen voor een tweede Fietslabyrint. Het is een interactief systeem waarmee bewoners virtuele fietstochten kunnen maken door realistische binnen-en buitenlandse omgevingen. Ze hebben de eerste giften binnen.

En ze hebben op het festival hun eerste actie al gehouden. Het Fietslabyrint is een prachtige manier om bewoners te activeren tot bewegen en de prachtige fietstochten die op het beeld te zien zijn brengen veel gespreksstof naar boven. Mocht u acties voorbij zien komen: Het is een goed doel en we hopen op alle steun.

Allemaal een heel fijn najaar!
Jolanda Stegeman - Welzijnscoördinator

Najaarsrooster activiteiten in De Hoge Weide

Oktober

Donderdag 8 oktober	Ontspanningsavond Dia avond-Oud lochem M.m.v. Jan Guichelaar	Grand Café	18.30 -19.45 uur
Dinsdag 13 oktober	Bingo	Grand Café	14.30-16.00 uur
Donderdag 15 oktober	Klassieke muziek Rien Wulffraat	Serre	15.00-16.00 uur
Dinsdag 20 oktober	Schepers Ladyfashion kleding-verkoop	Grand Café	14.00 -16.30 uur
Vrijdag 30 oktober	Oktoberfeest m.m.v. Borchlander Musikanten + broodje avond-maaltijd	Grand Café	14.30-16.00 uur 17.00 uur

November

Dinsdag 3 november	Bingo	Grand Café	14.30-16.00 uur
Dinsdag 10 november	Lanco mode kledingverkoop	Grand Café	14.30 -16.30 uur
Donderdag 19 november	Ontspanningsmiddag: “De Masked Zinger” met live muziek	Grand Café	14.30-16.00 uur
Donderdag 26 november	Museum middag Thema nader te bepalen	De Wenge	14.00-16.15 uur

December

Vrijdag 4 december	Sinterklaasfeest	Ieder voor zich	
Dinsdag 8 december	Bingo	Grand Café	14.30-16.00 uur
Donderdag 10 december	Klassieke muziek Rien Wulffraat	Serre	15.00-16.00 uur
Donderdag 17 december	Lochems Mannenkoor Kerstsamenzang	Grand Café	10.00-11.30 uur
Maandag 21 december	Marga’s Geluksmomentjes	Op alle t.v’s	
Dinsdag 22 december	Kerstlichtjesavond	Grand Café- De Wenge- Oefenzaal-Serre	18.00-20.30 uur
Vr 25 & Za 26 december	Kerst		
Donderdag 31 december	Oudejaarsdag - Muziek Zanger Timmy v Lingen	Grand Café	15.00-15.45 uur
Vrijdag 1 januari	Nieuwjaarsdag		

Zwarte Cross '26

Naar huis met mooie herinneringen

Voor het vierde jaar op rij waren we met bewoners te vinden in stamcafé De Schans op de Zwarte Cross. Vier dagen lang kwamen jong en oud hier samen. Voor muziek, een praatje, een spelletje of natuurlijk een polonaise.

Bewoners genoten zichtbaar van alles wat er om hen heen gebeurde. Naasten kwamen langs om samen een mooie dag te beleven en bezoekers schoven spontaan aan. Juist die ontmoetingen maakten deze dagen zo bijzonder.

Jong en oud = samen goud.



Natuur-lijk

Er zijn talloze soorten paddenstoelen. Zelfs voor kenners zijn ze vaak maar moeilijk uit elkaar te houden. Daarom zetten we hier een paar soorten op een rij die je vrij gemakkelijk kunt herkennen. Bekijk hier veelvoorkomende paddenstoelen in het bos.

Zeg je herfst, zeg je paddenstoelen. Ook in de andere seizoenen zijn ze te zien, maar de omstandigheden zijn in de herfst vaak ideaal voor paddenstoelen. Lekker vochtig en warm, een goed moment om je voort te planten. De anders onzichtbare schimmeldraden vormen vruchtlichamen, de paddenstoelen, en verspreiden zich via sporen.

Vliegenzwam

De klassieker onder de paddenstoelen, bijna iedereen kent hem wel. Je ziet ze in het bos of langs lanen vaak onder berken, eiken, beuken en lindes staan of onder naaldbomen. Geen toeval, want met bomen hebben vliegenzwammen een innig verbond. De schimmeldraden zijn vergroeid met boomwortels. Via die draden levert de schimmel voedingsstoffen en water aan de boom. En de schimmel krijgt via de boomwortels suikers.

Gewoon elfenbankje

Misschien wel de meest bekende paddenstoel op dood hout, vaak in groepen op een stronk of tak. Zijn wetenschappelijke naam is *Trametes versicolor*, wat veelkleurig betekent. En dat is hij ook, met ringen in prachtige tinten.

Rodekoolzwam

Leeft net als de vliegenzwam nauw samen met loofbomen en soms met naaldbomen. Vooral onder beuken of eiken zal je hem vinden. En al is de paddenstoel opvallend paars, tussen de beukenbladeren valt hij toch niet zo een-twee-drie op. Een andere naam voor deze purperen pracht is amethystzwam.

Eekhoortjesbrood

Een van de meest gewilde eetbare paddenstoelen en niet alleen in de mensenwereld. Ook bij reeën, eekhoorns, egels, muizen, slakken en mestkevers staan ze op het menu. Paddenstoelen zijn in voedselarme bossen een belangrijke bron van eiwit. Op en onder de hoed leven tal van insecten, zoals fruitvliegjes, rode mijten, springstaarten, stofluizen en kevers. Ze leggen er eitjes of eten de sporen.



Grote parasolzwam

Met een hoed van soms wel 30 centimeter in doorsnede is dit de gigant onder de paddenstoelen. In het bos te vinden op open plekken en langs bosranden en lanen.

Porseleinzwam

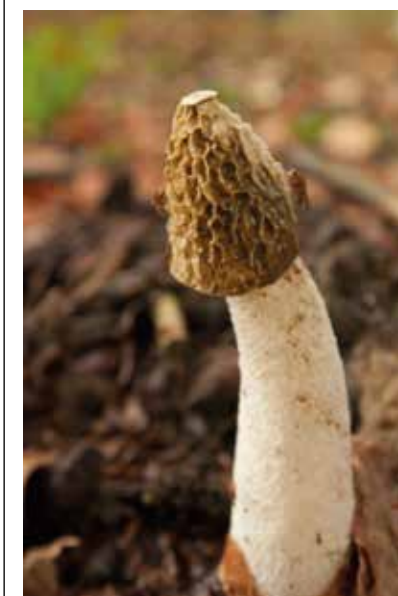
Veel paddenstoelen gebruiken dode bomen, planten of dieren als voedsel. Op een omgevallen boomstam zie je dan ook de mooiste paddenstoelen. Zoals de porseleinzwam. Samen met bacteriën en kleine dieren, bijvoorbeeld regenwormen, maken de zwammen van het dode hout humus. En daarin zit weer voedsel voor planten, bomen en struiken. Zo is het kringetje weer rond.

Geweizwam

Zet net als de porseleinzwam dood hout om in energierijke humus. Een onmisbare schakel in de kringloop in een gezond, gevarieerd bos. Wil je het geweizwammetje zien? Ga dan op zoek naar dode takken en boomstronken. Want daar groeit deze kleine paddenstoel met zijn geweivormige uitsteeksels, ook wel 'Broek van Napoleon' genoemd. En inderdaad, met een beetje fantasie zie je er de laarzen en witte broek van de veldheer in terug.

Grote stinkzwam

Heb je wel eens eieren in het bos gevonden? Grote kans dat je het jonge stadium van de grote stinkzwam zag. Half begraven in de bosbodem, op plekken met veel strooisel van blad en humus. Vroeger dachten de mensen dat de plotseling verschijnende eieren wel het werk van de duivel moesten zijn. Dat leverde ze de naam duivelsei op. Als het vlies van het ei openbreekt, strekt de paddenstoel zich in een uur of twaalf uit. Eenmaal uit het ei, heeft de paddenstoel een witte steel met daarop een lichtbruine kap. Op die kap ligt de eerste dagen een groene smurrie die vreselijk stinkt. Alle vliegen (aaseters) uit de buurt komen eropaf. De smurrie is na een paar dagen weer verdwenen. Die stank heeft natuurlijk een functie. In de kleverige groene smurrie zit een hele massa aan sporen, waarmee de paddenstoel zich voortplant. De vliegen brengen de sporen naar andere geschikte plekken.



(bron: <https://www.natuurmonumenten.nl/paddenstoelen-in-het-bos-herkennen>)

Leden cliëntenraden De Hoge Weide

per juli 2026

Leden cliëntenraad De Hoge Weide/'t Talma

Mevr. M.C. Gerrits-Biljardt, voorzitter
06-20804291 rajac@caiway.net
Mevr. W. Heesen, vicevoorzitter en CCR-lid
De heer W.H. Mooijman, secretaris en CCR-lid
0573-254708 w.mooijman@kpnmail.nl

Contactpersoon afdeling Velhorst

Contactpersoon afdeling Langen
Contactpersoon afdeling Velhorst

Mevr. E. Blaauw-de Ridder
Mevr. R. Oonk-Schenk
Mevr. H. Endeman
Mevr. W. Hermsen-Nijenhuis
De heer J. van Haaren
Vacature

Familie cliënt afdeling Velhorst
Familie cliënt afdeling Nettelhorst
Contactpersoon
Contactpersoon
Cliënt

Leden cliëntenraad Thuiszorg Marga Klompé

Mevr. M.J. Dibbets-Jansen
Mevr. S. de Booi
De heer W.R. Broeke
Mevr. E. Venderbosch

Winterswijk
Winterswijk
Lochem
Lochem

Regio Aalten

Vacature

Bureau Ondersteuning Cliëntenraden

Morgenzonweg 29, 7101 BH Winterswijk
Tel: 06-13114417 (Karina Fremmer) / 06-22418579 (Monique Fokkert)
email: secr.clientenraden@szmk.nl

Samen werken aan een sterke stem voor bewoners

Hoe zorg je ervoor dat de stem van bewoners écht wordt gehoord? Dat was de centrale vraag tijdens een inspirerende workshop over de Wet medezeggenschap cliënten zorginstellingen 2018 (Wmcz 2018), georganiseerd voor leden van de cliëntenraden van Marga Klompé.

De middag werd begeleid door een ervaren trainer van het Netwerk Cliënt-en-Raad Zorg (NCZ). Samen met de aanwezige leden van de lokale cliëntenraden en de Centrale Cliëntenraad ging zij op een interactieve manier aan de slag met de rechten en mogelijkheden van cliëntmedezeggenschap.

Met behulp van het spel De Cliëntenraad-Staat ontdekten de deelnemers spelenderwijs wat de Wmcz 2018 in de praktijk betekent. Onderwerpen als het adviesrecht, instemmingsrecht, informatierecht en het recht om ongevraagd advies te geven kwamen uitgebreid aan bod. Ook werd besproken hoe belangrijk het is dat cliëntenraden goed worden ondersteund en nauw contact houden met bewoners en hun naasten.

Tijdens de workshop ontstonden waardevolle gesprekken over de rol van de cliëntenraad. Deelnemers wisselden ervaringen uit en verdiepten hun kennis van de Wmcz 2018. Juist door regelmatig met elkaar stil te staan bij de wet en de praktijk van medezeggenschap, blijven cliëntenraden en organisatie scherp op hun gezamenlijke rol en op wat belangrijk is voor bewoners.



Aan de hand van stellingen wisselden de deelnemers ervaringen uit. Er werd gesproken over de zichtbaarheid van de cliëntenraad, het belang van goed contact met bewoners en familie en de rol van medewerkers bij cliëntmedezeggenschap. Er werd gesproken over het belang van het contact met de achterban. Door aanwezig te zijn bij familieavonden en andere bijeenkomsten blijft de cliëntenraad in gesprek met bewoners en hun naasten en worden waardevolle signalen opgehaald. De middag werd afgesloten in een positieve en enthousiaste sfeer. De workshop werd als leerzaam, praktisch en inspirerend ervaren. Er was ruimte voor open gesprekken, het delen van ervaringen én humor. De gezamenlijke conclusie was duidelijk: sterke medezeggenschap begint met samenwerking, wederzijds begrip en een blijvend luisterend oor voor wat bewoners belangrijk vinden.

Meer weten?

Wilt u meer weten over het werk van de cliëntenraad of een keer vrijblijvend aansluiten bij een vergadering? Het Bureau Ondersteuning Cliëntenraden vertelt u hier graag meer over. U bent van harte welkom om kennis te maken en in gesprek te gaan.

Mail: secr.clientenraden@szmk.nl
Tel: 06 13 11 44 17. Karina Fremmer,
Ondersteuner Cliëntenraden



De Muzikale Ontmoetingsgroep

Petra Beurskens, geestelijk verzorger
Hanne Vermeulen, muziektherapeut

De Muzikale Ontmoetingsgroep is een nieuwe samenwerking tussen muziektherapie en geestelijke verzorging voor psychogeriatrische afdelingen. In dit nieuwe behandelaanbod binnen Marga Klompé draait alles om het versterken van het gevoel van verbondenheid. Het is bijzonder om te zien wat de ontmoeting, de muziek en het samenzijn bij bewoners los kan maken en we delen dat hier graag met u.

Elkaar ontmoeten

In de Muzikale Ontmoetingsgroep creëren we een rustige setting om elkaar te ontmoeten in een gesprek afgewisseld met muziek. We gaan met de bewoners rond te eettafel zitten, Hanne speelt en zingt het introductielied en Petra steekt een lichtje aan en draagt een gedicht voor. We merken dat de sfeer rustig en kalm wordt.

De Muzikale Ontmoetingsgroep bestaat uit zes bijeenkomsten. Voor elke bijeenkomst kiezen we een thema dat aansluit bij wat er leeft in de groep. Als de bewoners vertellen over een passie voor tuinieren, het verzorgen van dieren, wandelen in de bossen, dan kiezen we als thema voor een volgende keer: wat betekent natuur voor u?

Familieleden van de bewoner zijn van harte welkom om aan te sluiten. We zien vaak dat zij meegenieten als hun naaste iets vertelt of meezingt. Zorgcollega's sluiten soms ook aan. Zij leren de bewoners op de groep op deze manier nog beter kennen.

We wisselen het gesprek af met liederen die aansluiten bij het gesprek en die de bewoners kennen. Samen zingen of luisteren naar de muziek versterkt het gevoel van samen zijn. Tijdens de bijeenkomst komen we in een soort bubbel. Een ruimte om te ontdekken wie de ander is, wat er speelt en wat van betekenis is.

Samen delen

De sfeer van intimiteit en vertrouwen nodigt uit om levenservaringen te delen. Bewoners vertellen bijvoorbeeld hoe zij hun partner hebben ontmoet. Op de kermis of bij de wekelijkse dansavonden. We nodigen uit om verder te vertellen: was het liefde op het eerste gezicht? Wat maakte uw partner voor u bijzonder? Zo vertelde een bewoner dat zij zich als kind geliefd voelde door haar ouders. Wat een fijn gevoel is dat. Herkennen de anderen dat ook? De herinnering aan bij moeder op schoot en jouw hand in vaders grote hand tijdens het wandelen. De bewoners benoemen vaak de dankbaarheid die ze voelen. Voor de liefde die ze hebben gekend of voor de kansen die ze hebben gekregen.

Maar het gaat niet alleen over de mooie herinneringen. Ook verdrietige levensgebeurtenissen worden gedeeld. Het overlijden van dierbare naasten en het blijvende gemis. Het verlies van de gezondheid en mogelijkheden om te doen wat je altijd zo graag deed. We staan hier samen bij stil en bieden steun als dat nodig is. De muziek, het gesprek en het samen zijn geven bedding aan deze emoties. De gesprekken gaan over het zoet en het zuur van leven. We praten hoe bewoners betekenis geven aan wat hen overkomt en wat kracht en steun biedt in moeilijke tijden.

Verbinden

In het gesprek benoemen we de ervaringen die bewoners met elkaar gemeen hebben. Herkenning versterkt het gevoel van onderlinge verbondenheid. Bewoners weten soms niet (meer) van elkaar dat de ander ook is opgegroeid op de boerderij. Ze delen herinneringen over bijvoorbeeld de melkles, waar kinderen leerden hoe zij de koeien moesten melken, het harde werken in de zomer, het binden van het stro en: "O ja, als het geregend had, moest alles weer drogen en begon het werk opnieuw." We zien momenten van herkenning en enthousiasme, zoals: "Ik ging ook in de laatste klas van de lagere school naar Vlieland. De eerste keer zo ver van huis, een hele week: van vrijdag tot vrijdag. Wat een avontuur was dat!"

Niet alle bewoners zijn even goed in staat om aan het gesprek mee te doen. Gedurende de bijeenkomst blijven we proberen alle bewoners te betrekken. Soms heeft een bewoner wat meer tijd nodig en deelt dan later (een fragment) van een herinnering.

Aan het einde van elke bijeenkomst benoemen we wat er is gedeeld en hoe we de bewoners hebben leren kennen. Bij de laatste bijeenkomst verwerkt Hanne dit in een lied waarin iedereen apart wordt toegezongen.

Elkaar zien, jezelf herkennen in de ander en je verbonden voelen met elkaar. In de ontmoeting met de ander kun je jezelf terugvinden. Dat is wat we in de Muzikale Ontmoetingsgroep zien gebeuren.



De Muzikale Ontmoetingsgroep



Dit gedicht verwoordt dat als:

*Ontmoeten is:
kijken en zien,
luisteren en horen,
verbazen en verwonderen.*

*Ontmoeten is jezelf tegenkomen
in de ogen van een ander,
die een spiegel zijn voor jezelf.*

Fragment uit het gedicht Ontmoeten van Harm Feijer en Natasha van IJzendoorn

Wij zijn erg enthousiast over deze nieuwe samenwerking tussen muziektherapie en geestelijke verzorging. Vooralsnog zijn we alleen actief op de groepswoonruimten in Winterswijk, Pronswede, maar wellicht in de toekomst ook op andere locaties met afdelingen psychogeriatric. We hopen met de Muzikale Ontmoetingsgroep nog veel bewoners te leren kennen en momenten van verbondenheid te beleven.

Als u meer over onze samenwerking wilt weten, stuur gerust een bericht naar:

Petra Beurskens p.beurskens@szmk.nl
Hanne Vermeulen h.vermeulen@szmk.nl

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