

NIKO

hét bewonersblad voor De Nieuwpoort en De Palatijn



**GOEDE ZORG,
DAAR STAAN WE VOOR BIJ
NIKO!**

Maart 2023

www.stichtingniko.nl

EXPOSITIE GROTE KERK ALKMAAR

Misschien weet u het nog? Afgelopen zomer kwam het project Thuisblijvers bij NIKO.

Bewoners en medewerkers van De Nieuwpoort konden onder zorgzame begeleiding van activiteitenbegeleider Paulien Bindels, plaatsnemen in een tot huiskamer omgetoverde bus. Daar mochten ze hun verhaal doen en werden ze gefotografeerd door de Alkmaarse fotograaf Rick Akkerman.



Deze prachtige portretten (en meer!) zijn vanaf 1 april aanstaande te bewonderen in de Grote Kerk Alkmaar. Maar liefst 1100 gezichten en verhalen van Alkmaarders onder één dak, hoe mooi is dat?

Van 1 april t/m 2 juni 2023 in de Grote Sint-Laurenskerk – Koorstraat 2, Alkmaar.

Komt dat zien!



GOEDE ZORG, DAAR STAAN WE VOOR BIJ NIKO!

Onlangs kregen onze verpleegkundigen een cursus kwaliteitsverpleegkunde van onderwijsbureau Medilex, nascholing voor zorgprofessionals. Een kwaliteitsverpleegkundige herkent incidenten en calamiteiten en weet hoe hiermee om te gaan.

Wat is bijvoorbeeld de rol van de Inspectie voor Gezondheidszorg en Jeugd bij calamiteiten? En hoe bespreek je dit met de betrokkenen zodat iedereen er wat van kan leren? Ook de PDCA-cyclus komt aan bod, persoonlijk leiderschap én coachingsvaardigheden.

Een leerzame cursus van drie dagen die een hele berg kennis, vaardigheden en inzicht biedt.

Bij NIKO ben je nóóit uitgeleerd!



ACTIVITEITEN WEEKOVERZICHT

ELKE OCHTEND

Koffiedrinken vanaf 10.00 uur in De Orangerie



MAANDAG

Koersbal om 10.15 uur in De Orangerie

Geheugentraining* om 10.30 uur in de Kooimeerzaal

"Terug naar toen" d.m.v. voorlezen* om 14.30 uur in de Kooimeerzaal (even weken)

Bingo om 14.30 uur in De Orangerie
Even weken: afd. 3,4,5, Duinvogel en extern
Oneven weken: De Kroon, tuinkamers, E.L.V., afd. 2 + WMS



DINSDAG

Luisteren naar klassieke muziek* om 10.30 uur in de Erasmuszaal

Beweegactiviteit* van 14.30 tot 15.15 uur in De Orangerie door Alkmaar Sport voor de niet mobiele groep

WOENSDAG

Bibliotheek van 10.15 tot 11.30 uur in de Orangerie

Muziek op verzoek* om 10.30 uur in de Erasmuszaal

Spelmiddag om 14.30 uur in De Orangerie

DONDERDAG

Wandelen* om 10.30 uur. Verzamelen in De Orangerie

Gespreksgroep/voorlezen* om 10.30 uur in de Kooimeerzaal

Beweegactiviteit* van 14.30 tot 15.15 uur in De Orangerie door Alkmaar Sport voor de mobiele groep



VRIJDAG

DJ Michael in de oneven weken om 14.30 uur in De Orangerie op 3, 17 en 31 maart

Happy Hour van 15.00 tot 16.00 uur in De Orangerie

Bij activiteiten waar een sterretje* achter staat dienen nieuwe deelnemers zich eerst aan te melden bij de activiteitenbegeleiding!

REKENEN OP RIJM

Zeven zoete zuurtjes zaten in een fles,
maar eentje rolde in de goot. Nu zijn het er nog maar

Zes zoete zuurtjes. Daar kwam een heel oud wijf,
die heeft er eentje weggepikt. Toen waren het er nog

Vijf zoete zuurtjes. Toen kwam mijn nicht Marie,
die heeft er twee gekregen. Toen waren er nog



Drie zoete zuurtjes. Toen kwam de kruidenier,
die bracht voor mij een zuurtje mee. Toen waren er weer

Vier zoete zuurtjes., en toen kwam mijn Tante Mien,
die deed zes zuurtjes in de fles. Toen waren het er

Tien zoete zuurtjes. Ik at ze op, alleen.
Nu is het hele flesje leeg. Nou heb ik er geeneen.

Annie M.G. Schmidt

AARDBEVING

Toen sliepen we nog
De aarde schudt ons wakker
Wat overkwam ons?

TV liet ons zien
De aarde schudt ons wakker
Één grote puinhoop

Wat zijn wij gaan doen
De aarde schudt ons wakker
Of slapen wij door?

Jan Bosman

WOORDSCHAKELS

Wat moet er tussen?

Voorbeeld: koper.....poets.....lap
(Het antwoord is poets)

1. Koffie..... kachel
2. Haar..... aas
3. Buik..... stiller
4. Vries..... muts
5. Bier..... bak
6. Kippe..... dooier
7. Leun..... poot
8. Les..... gebrek
9. Paarde..... klok
10. Appel..... tuin
11. Klokken..... regel
12. Spier..... voer

BIJZONDERE MAALTIJD

De bijzondere maaltijd van maart is Vlaams stoofvlees met patat!



Woensdag 22 maart eten we om 12.30 uur en 17.30 uur in De Orangerie.

Eet u liever op uw appartement? Dat kan, geeft u dit dan door aan de dienstverlening.

LENTE QUIZ



1. Hoeveel lammetjes krijgt een schaap doorgaans per keer?

4 – 8 – 6 - 1 à 2

2. Hoe lang broeden wilde eenden?

3 weken – 4 weken – 2 weken – 6 weken -ze broeden niet

3. Wanneer begint officieel de lente?

1 april - 1 maart - 10 maart - 20 maart

4. In welke maand worden de meeste lammetjes geboren?

februari – maart - april – mei

5. Een ander woord voor lente?

6. Welk bolgewas bloeit als eerste in de lente?

sneeuwkllokje – krokus – narcis - tulp

7. Maak de juiste combinatie:

Kip lammetje

Varken veulen

Paard kuikentje

Koe biggetje

Schaap kalfje

8. In welke beroemde attractie kun je in het voorjaar allerlei bloemen zien bloeien?

9. Welk bolgewas geurt sterk?

HEBT U VRAGEN OVER DE ACTIVITEITEN BIJ NIKO?

Houd de aankondigingen in de gaten, stel uw vraag aan de activiteitenbegeleiding iO medewerker MMZ.

TEGENSTELLINGEN

Wat is de tegenstelling van het woord dat je ziet?

Voorbeeld: Nieuw - (antwoord : Oud)

1. makkelijk -

2. meer -

3. Oost -

4. Stout -

5. Broer -

6. Lengte -

7. Dapper -

8. Gierig -

9. Heet -

10. Interessant -

11. Glad -

12. Bol -

13. Modern -

14. Openbaar -

15. Succes -





OPTREDEN THEATER TOEMAAR

Ja! Het is zover, Theater Toemaar gaat, na een lange niet zelf gekozen rustperiode weer het land in.

Ze nemen u op **woensdag 22 maart** mee op reis van Broadway naar Spanje, Frankrijk, Oostenrijk, New Orleans en weer terug in Holland waar zij op al deze plekken u het voorjaar proberen te laten proeven!

Dus met andere woorden: Ze maken er weer een feestje van. En... ze brengen u weer veilig thuis, dat is beloofd!

De voorjaars voorstelling vindt plaats in De Orangerie, aanvang is 14.30 uur. Tot dan!



Aan bezoekers die niet bij NIKO wonen wordt een bijdrage gevraagd van € 8,-

WIST U DAT...?

... collega's van Esdege Reigersdaal heerlijke zelfgebakken koekjes bakt en dat deze te koop zijn in het winkeltje? Verderop in dit blad leest u hier meer over!

... de activiteiten binnen De Nieuwpoort overzichtelijk vermeld staan op mooie displays aan de wanden?

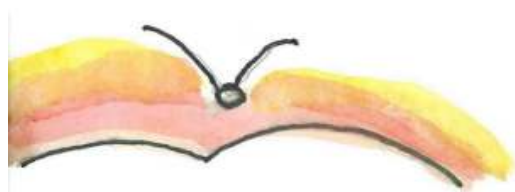
... Rob, onze kok al 49 jaar in dienst is?

... NIKO een uitstekende service heeft voor uw naai- en herstelwerkjes? Vraag ernaar bij de receptie van De Nieuwpoort

... u de kabelkrant kunt ontvangen op uw appartement?

... NIKO een bewonerscommissie heeft? Als u ideeën en/of suggesties heeft dan horen we dat graag!

GEDICHT



Oranje/rood is in de lucht gekleurd
De zon heeft de kim in tweeën gescheurd
Ik zie de silhouetten van de nieuwe flat
10 woonlagen zijn reeds opgezet

De rook van de vuilverbranding
Kleurt paars en komt uit 't zuiden
Wat zal dit allemaal beduiden

Mijn gedachten gaan naar 't Turkse en Syrische volk
Die zitten niet te kijken op een mooie wolk
De narigheid kwam van beneden
En zorgden voor verdriet en narigheden

Geen flatgebouw staat overeind helaas
Menigeen verdween onder puin met veel geraas
Er was véél angst en verdriet te zien
En regen, regen, sneeuw en koude bovendien.
Hoe kunnen wij die stakkers helpen
En verdriet en angst hier stelpen

Ik zag een baby'tje nog aan de navelstreng,
Moedertje was reeds overleden, wat eng
Alles ligt in puin, lieve Heer
Help ons en stuur géén ellende meer

Tineco van Rosmalen



PICKWICK THEEMOMENT

Myra is al meer dan 21 jaar in dienst bij NIKO. Eerst als Verzorgende IG in de Kooimeer en nu als Medewerker Maatschappelijke Zorg (MMZ) in De Palatijn.



Als kind wilde ze politie te paard worden of zuster. Toen ze ontdekte dat je bij de politie niet de hele dag te paard mag, dacht ze: dan word ik zuster! Inmiddels is ze al heel lang Verzorgende IG, rondde ze de opleiding tot MMZ'er af én zit ze al veertien jaar bij de Ondernemingsraad. En dan heeft ze óók nog een gezin én een lieve puppy. Hoe druk kan een mens zijn?

Je was dus een paardenmeisje vroeger?

'Jazeker! Ik was gek op paarden, had ook een eigen leasepaard. Ik houd erg van dieren, maar contact met mensen is voor mij net zo belangrijk. Dat trok me ook zo aan in de zorg: het contact met bewoners, de vertrouwensband. Dat krijg ik ook vaak terug van familie van bewoners: mensen voelen zich veilig bij mij.'

Je bent naast je werk als MMZ'er ook lid van de Ondernemingsraad...

'Ja dat doe ik ook al zo'n veertien jaar en het verveelt nog steeds niet. Ik vind het heel fijn om de hele organisatie te leren kennen. Je leert op die manier ook met een professionelere blik naar de organisatie te kijken: sommige beslissingen begrijp je beter doordat je de hele achtergrond kent.'

Welk gerecht maak jij het allerliefst?

'Als we kijken naar de bewoners, dan worden zij altijd het meest blij van mijn pannenkoeken. Éen keer per twee weken, op woensdag, maak ik superdunne flensjes voor ze. Ik sta dan rustig 1,5 uur te bakken en dan heb ik er uiteindelijk wel zo'n zestig. Die gaan allemaal schoon op.'

Wat maakt jouw dag waardevol?

'Dat je dingen voor elkaar krijgt en mensen écht kunt helpen. Dat geeft zo'n fijn gevoel. Wat dat betreft zit ik bij de Palatijn ook echt heel erg op mijn plek: ik heb een band met deze mensen en kan er voor hen zijn.'

Wat speelt er naast je werk voor moois?

'Mijn man en onze twee dochters van 17 en 19 jaar natuurlijk. En niet te vergeten onze nieuwe pup Joy. Die doet haar naam eer aan: ze brengt echt heel veel vreugde!'

VERSE ZELGEMAAKTE KOEKJES VAN ESDEGE

Sinds kort worden de overheerlijke zelfgemaakte koekjes van Esdégé Reigersdaal ook verkocht in het winkeltje. Cliënt-begeleider Susanne vertelt er álles over: "We maakten hier al een hele tijd koekjes voor bij de koffie en die werden met zoveel smaak ontvangen dat we ze ook zijn gaan verkopen in het winkeltje. Het zijn misschien wat duurdere koekjes dan de andere, maar deze zijn dan ook handgemaakt met goede ingrediënten en bovendien: kakelvers!

We maken ze uit hygiënisch oogpunt op een vaste plek hier in de bibliotheek. Als ze afgekoeld zijn worden ze verpakt en van een mooi label voorzien. Er is keuze uit havermoutkoekjes, zandkoekjes, kokoskoekjes en rondo's.

Alle koekjes kosten twee euro per zakje en alleen de rondo's drie euro. Probeer ze eens, het is écht een aanrader." De redactie van dit blad nam de proef op de som en kocht meteen een zakje. En we kunnen het beamen: het zijn echt zálige koekjes!



KLOK VOORUIT

Zomertijd 2023 begint op zondag 26 maart, de laatste zondag van maart.

In de nacht van zaterdag op zondag mag de klok om 2 uur een uur vooruit naar 3 uur.

Dit betekent dus een uurtje minder lang slapen!

KOOKKUNST IN DE PALATIJN

Koken voor 12 personen is best een hele klus! Bij de start van het zelf koken op de etages in De Palatijn is afgesproken dat het een mix is van zelf koken en regenereren. Het zelf koken, het meehelpen waar de bewoners dat kunnen, de geur en de smaak hebben een positieve beleving van het eten.

Om het behapbaar te maken voor onze dienstverleners wordt de helft van de maaltijd geregeneerd, dat betekent dat de gerechten op temperatuur worden gebracht met hete lucht. Regeneren zorgt ervoor dat eten opgewarmd wordt zonder smaakverlies. Tijdens het regenereren wordt er stoom toegevoegd aan de maaltijd, dit zorgt ervoor dat het eten niet uitdroogt en dat de maaltijd gelijkmatig wordt verwarmd.

Deze gerechten komen bij Huuskes vandaan, de groothandel waar NIKO mee werkt, hier worden de gerechten met zorgvuldigheid bereid.

Mocht u een keer willen helpen met koken in De Palatijn, of u heeft een lekker recept, geef het door, dan maken we een afspraak wanneer u uw kookKUNST kunt laten zien (wij zorgen voor de boodschappen).

Manja de Waard,
Teammanager Zorg De Palatijn

ANTWOORDEN:

Woordschakels:

1. Pot 2. Lok 3. Pijn 4. Punt 5. Glas 6. Ei 7. Stoel
8. Geld 9. Staart 10. Moes 11. Spel 12. Kracht

Tegenstellingen:

1. moeilijk 2. minder 3. west 4. lief 5. zus 6. breedte 7. laf 8. gul 9. koud 10. saai
11. stroef 12. hol 13. ouderwets 14. prive 15. mislukking

Lentequiz:

1. één of twee 2. vier weken 3. twintig maart
4. april 5. voorjaar 6. sneeuwklompje
7. kip-kuikentje, varken-biggetje, paard-veulen,
koe-kalfje, schaap-lammetje
8. keukenhof 9. hyacint



NAGEDACHTENISBIJeenKOMST

Binnenkort zullen we na lange afwezigheid weer nagedachtenis bijeenkomsten organiseren in De Palatijn en in De Nieuwpoort. Tijdens deze nagedachtenisbijeenkomsten gedenken wij hen waar wij in 2022 afscheid van hebben genomen.

Woensdag 22 maart in De Palatijn 19.00 uur, inloop vanaf 18.30 uur.

Donderdag 30 maart in De Nieuwpoort 20.00 uur, inloop vanaf 19.30 uur.

Houd u de aankondigingen in gaten?



KERKDIENST

Zaterdag 18 maart vindt de kerkdienst plaats in
Het Stiltecentrum op de 2e etage
van 15.30 tot 16.30 uur.
U bent van harte welkom.

Redactie van bewonersblad NIKO:

Team Communicatie | communicatie@stichtingniko.nl
Activiteitenbegeleiding | activiteitennp@stichtingniko.nl

Foto voorpagina: Karin Stroo

