



Inhoudsopgave

- Annet's gedicht
- Afscheid van Nicolien
- De keukenprinses
- Openstellingen
- De radio
- Nederlandse taal

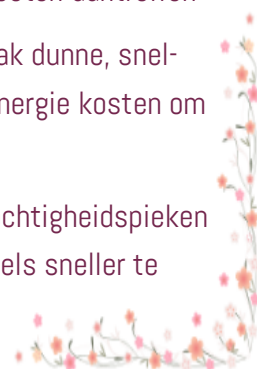
Heb jij een leuk idee voor de nieuwsbrief? Trek Manna of Katja aan de jas! Je mag ook mailen naar regelzaken@hierzorg.nl

**LENTE
ALS DE VOGELS
DE PLEK VAN
JE WEKKER
INNEMEN**

Loesje

5 feitjes over de lente:

1. Vogels veranderen in de lente vaak hun zangpatronen, niet alleen om te paren maar ook om hun territorium te hertekenen
2. Nachtvorst kan in het vroege voorjaar juist meer schade aanrichten dan strenge vorst in hartje winter
3. Veel zoogdieren timen geboorte zodat jongen korte tijd later een piek aan insecten aantreffen
4. Vroege lenteplantjes hebben vaak dunne, snelgroeiende bladeren die weinig energie kosten om te vormen
5. Sommige insecten gebruiken vochtigheidspieken in lenteochtenden om hun vleugels sneller te drogen





HIER, Misterweg 132, 7102 BN Winterswijk | 0543-517600 | www.hierzorg.nl | Facebook @hierzorg | YouTube HIER zorg

Als je op een dag voelt dat je moet huilen,
bel me dan
Als je op een dag wil weglopen, bel me dan
Misschien loop ik een eindje met je mee

Als je op een dag iemand wil zien of horen,
bel me dan
Ik beloof dat ik er zal zijn
En dat ik heel stilletjes zal luisteren

Maar als je op een dag belt, en je krijgt
geen antwoord
Kom dan vlug naar mij toe, want wie weet..
Heb ik jou ook nodig.
Annet's gedicht



Het 1e HIER Restaurant van het jaar is een feit!
Kom jij 21 april ook samen met je begeleider?





Nicolien neemt afscheid van HIER!

12 februari nam ik na 7 jaar afscheid bij HIER. Ik heb het zo positief ervaren. De begeleiding van de trajectbegeleiders. Ze stonden achter me.

Toen ik HIER kwam voelde ik mij depressief, het liefste lag ik in bed. 3 keer per week kwam er hulp van HIER Zorg bij ons thuis, toen had ik een baby van 1 en een dochter van 4 jaar. De trajectbegeleider ondersteunde mij bij praktische zaken thuis. Ook ging ze mee naar GGNET en onderzoeken in het ziekenhuis. Door mijn depressie en reuma, kon mijn lichaam niet veel aan en moest ik dagelijkse taken goed verdelen.

Na een tijdje kwam ik 3 keer per week bij HIER, met de taxi. Ik zat bij de creatief. Daar kon ik me helemaal uitleven met hout branden, verven en andere creatieve bezigheden. De activiteitenbegeleiders hadden veel leuke creatieve opdrachten zoals met kerst, Pasen en andere speciale dagen. En natuurlijk de workshops zoals het bloemschikken!

Maandelijks heb ik stukken geschreven voor deze nieuwsbrief. Interviews afgenomen bij veel verschillende mensen. HIER nieuws van het jaarlijkse voetbaltoernooi tot aan HIER vier je samen. Jaren heb ik hier met veel plezier aan gewerkt!

Nieuwe redactrice: Katja!



Ik heb veel geleerd over diverse onderwerpen en verschillende mensen. Mensen willen hun verhaal delen en een stukje van hun eigen rugzak laten zien. Bepaalde onderwerpen bespreekbaar maken en het vooral herkenbaar maken. Mensen herkennen zich en denken ineens: 'wauw, ik ben dus toch niet alleen.'

Samen met Manna schreef ik stukken voor de nieuwsbrief, nu draag ik mijn stokje over aan Katja!

5 jaar geleden kreeg ik de kans om ervaringsdeskundige te worden. Eerst bij GGNET, en later stelde ik voor om mijn ervaring te delen bij HIER Zorg. Ik luister graag naar mensen en help ze graag met tips. Ik gaf gastlessen bij HIER, Den Diek in Lichtenvoorde en het Graafschap college. Ik heb echt genoten van deze tijd. Met een lach en een traan neem ik afscheid. Ik vind jullie allemaal kanjers, ieder met een eigen verhaal en een rugzak die je continu bij je draagt, in een maatschappij waar je moet vechten voor je plekje.

Bedankt voor het fijne en mooie afscheid en de ervaring die jullie mij gegeven hebben bij HIER. Het allerbeste!

Liefs,
Nicolien Beverdam





Nieuwsbrief

HIER, Misterweg 132, 7102 BN Winterswijk | 0543-517600 | www.hierz.nl

De keukenprinses

Zoals jullie allemaal wel ervaren is de catering bij HIER Zorg wel bijzonder te noemen. Vandaag een interview met een van de medewerkers in de keuken en dat is Manuela. Er is veel variatie en dat is zorgvuldig uitgezocht. Niet alleen een broodje kaas of omelet maar een lekkere variatie en dat wordt zeer gewaardeerd door de deelnemers en medewerkers van HIER Zorg. Er zijn meerdere mensen in de keuken werkzaam, maar vandaag even een gesprekje met Manuela.

Manuela is zo'n anderhalf jaar werkzaam in de keuken en verzorgd daar onze lunch. Deels, omdat ze gevraagd is dit te doen, maar zeker ook, omdat ze het gewoon heel leuk vindt om te kokkerellen en creatief te zijn met het bereiden van veel dingen. Ze kookt al vanaf haar 15e en heeft het zichzelf allemaal aangeleerd. Indische en Molukse gerechten zijn haar favoriet, maar ook een stampot, lekkere soep of Italiaans lukt prima. Zij en Demi zoeken zelf een dagmenu uit en de recepten zijn afwisselend. Er komt van alles voorbij en zelfs een ontploft bladerdeeg broodje met gedroogde tomaat ging erin als koek.

Leuk is ook dat Manuela en Demi een soepele samenwerking hebben. Manuela werkt van 9 tot half 1 en vaak is er echt best veel werk binnen die uren. Haar ziel en zaligheid is er door Manuela bij in gekookt. De favoriet van Manuela is Saoto soep en pompoensoep, soms zou ze wat meer sambal willen toevoegen, maar daar kan niet iedereen tegen, dus blijft het wat neutraler. (Misschien kunnen we een potje sambal bij de maggi en mayonaise zetten voor de liefhebber?) In ieder geval is het fijn dat Manuela zich zo inzet en danken we haar en de rest van het team hartelijk voor al het lekkere eten.

Elke dag opnieuw.





KOFFIE & TOMPOUCE BIJ



HEMA

Dinsdag
3 maart
14:00 - 15:00
Op eigen kosten




FILM MIDDAG

DONDERDAG 12 MAART
14:00 - 16:00 UUR

DEELNAME = GRATIS
OPGEVEN?
REGELZAKEN@HIERZORG.NL OF 06-15351944



Uitnodiging
Open dag

 Dit is
HIER Zorg.

Ons verhaal over zorg
leveren met pit, lef en humor.

Benieuwd naar wat wij HIER doen?
Voel je welkom om een kijkje te nemen.

Dinsdag 17 maart
14:00 - 19:00 uur

Onder het genot van een hapje en een
drankje leiden we jullie graag rond!

Misterweg 132, 7102 BN Winterswijk
0543-517600



Dropping!

- Maandag 30 maart
- Maandag 22 juni
- Maandag 28 september
om 13:30 uur

Kom voor meer informatie naar de
sportzaal of mail naar
dennis@hierzorg.nl





De radio: ook voor honden!

Door Manna

Mijn herinneringen aan de radio gaan terug naar mijn vroege jeugd. Op mijn slaapkamer zit ik op mijn bed met de poppen te spelen. Mijn moeder zit achter de naaimachine en samen luisteren we naar een hoorspel. Ik voelde me geborgen en veilig.

Bij ons stond altijd de radio aan. Ook als we niet thuis waren: dat was gezelliger voor de hond! Toen ik een jaar of zeven was ging mijn opa (die naast ons woonde) plotseling dood en opeens moest de radio uit. Ik vond het raar. Later kreeg ik een transistor radio. Die nam ik mee in de notenboom. Hoog in die boom luisterde ik naar Ted de Braak en andere radio shows.

De radio ging een steeds belangrijkere rol spelen in mijn leven. Elke zondag luistereden we naar "Langs de lijn" en nieuwjaarcferences. Die werden via de radio gevolgd. Om 12 uur begon radio Gelderland en op die tune sloeg de hond aan, want hij wist dat mijn moeder dan thuis kwam. Als ik naar radio Tour de France luister denk ik aan de periode dat ik in mijn kamer heb gedanst. Toen het slecht ging heb ik me aangewend om te gaan slapen met de radio aan. Het geeft me troost en afleiding. Daarbij komt dat de radio 's nachts lekker langzaam gaat. Dan zijn er lange en goede 1 op 1 gesprekken en leer ik veel over het gedrag van mens en dier, bepaal ik mijn mening en maak ik mijn horizon breed. Tegenwoordig gebruik ik de radio vooral als behang.

Voor 2 programma's ga ik zitten: "Spijkers met Koppen" en O.V.T. De eerste is informatief, met satire en veel humor. O.V.T. staat voor Onvoltooide Verleden Tijd.. Aan de hand van de actualiteit word gekeken naar de geschiedenis en daarna langs de lijn.

De radio: ik kon niet zonder

VERZOEKJES

VROEG DE RADIO INEENS OF IK ZELF EEN LIEDJE WILDE ZINGEN

Loesje

www.loesje.nl

zwolle@loesje.nl

Taal:

Nederlands is een hele moeilijke taal om te leren voor mensen die hier niet vandaan komen. Niet de betekenis van de woorden, dat is moeilijk in elke vreemde taal. Maar vooral de uitspraak. Wat wij vooral heel veel hebben is verschillende klinkers en dan nog daarbij de samengestelde klinkers. Hiermee bedoel ik dat de A kan worden uitgesproken als ah of als aa. Dat heb je ook met de O, maar dan heb je bij de dubbele oo weer twee uitspraken, namelijk: loop en voor. Dat heb je ook bij de E : leg, leeg, eerst en de, vier verschillende klanken. En dan heb ik het nog niet eens over de : ui, eu, uu, oe. Die klinken voor veel buitenlanders allemaal hetzelfde. Lekkere taal, dat Nederlands!!

Groetjes Brigit

Een overheerlijk ovengerecht,
Door Joke gevonden in een magazine!

Oventortellini met spinazie en ricotta

⌚ CA. 30 MINUTEN 🍲 HOOFDGERECHT 👤 VOOR 4 PERSONEN 🍽️ GEMIDDELD 🌱 ZONDER VLEES OF VIS

INGREDIËNTEN

- 2 eetl. olijfolie
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 800 ml gezeefde tomaten
- 500 g tortellini of ravioli met spinazievulling, koelvers
- 600 g spinazie, panklaar
- 250 g ricotta
- 75 g Parmezaanse kaas, geraspt

- ½ bosje basilicum, blaadjes gescheurd
- 2 eetl. balsamicoazijn

BEREIDEN

1. Verwarm de ovengrill. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en fruit hierin de ui en knoflook circa 2 minuten. Voeg de gezeefde tomaten toe en laat 5 minuten pruttelen.

Kook intussen de tortellini beetgaar. 2. Laat de helft van de spinazie handje voor handje slinken in de tomatensaus. Roer de pasta erdoor en breng op smaak met zout en peper. Schep de pasta in een ovenschaal, verdeel de ricotta erover en bestrooi met de Parmezaanse kaas. Zet onder de grill tot de kaas een krokant laagje vormt. 3. Meng intussen de overige spinazie in een

saladekom en besprenkel met de overige olijfolie en balsamico. Garneer de pasta met de basilicum en serveer met de spinaziesalade.

voedingswaarde per persoon

645 kcal, vet 24 g (waarvan verzadigd 12 g), koolhydraten 69 g, eiwit 32 g, vezels 9 g, zout 2,9 g

135 g groente p.p.

"Een lekker
en makkelijk
recept"



Marianne
42 jaar
getrouwd en moeder
van 3 kinderen
(11, 10 en 7)

Receptbeoordeling: ★★★★★

Pasta met spinazie is sowieso één van mijn favorieten, dus dit was een topper! Ook mijn man Edwin heeft er heerlijk van gegeten. De kinderen vonden het best lekker, maar waren niet overdreven enthousiast. Al ga ik het zeker nog een keer maken.

Tip van Marianne:

De grillfunctie van mijn oven had ik nog nooit gebruikt, wat een lekker krokant laagje krijgt de ovenschotel daarvan!



Scan de QR-code
om naar het
recept te gaan