

Nieuwsbrief

Voor en door cliënten van Zorggroep Achterhoek

lente 2026

in verbinding met elkaar · in verbinding met elkaar · in verbinding met elkaar

Deze nieuwsbrief:

Interview met Martin

Terugblik activiteiten

Achter de schermen bij DigiZorg

Alexander vertelt over PMT

Jubileum bij Groenendaal

Groenvoorziening bij De Spot

Voorwoord

De lente is begonnen en dat merken we overal: de dagen worden langer, de zon laat zich vaker zien en er is weer genoeg moois om op terug én vooruit te kijken. Ook deze editie van de nieuwsbrief staat weer vol met bijzondere verhalen en leuke momenten.

Zo lees je een mooi interview met Martin, bewoner van Korenveen in Winterswijk. Hij vertelt openhartig over zijn ervaringen en wat wonen bij Korenveen voor hem betekent.

Daarnaast zetten we in deze editie bewegingsagoog Evi in de spotlight. Zij stelt zich graag aan je voor en vertelt wat haar trots maakt.

Nu het voorjaar volop in bloei staat, mag een heerlijk lenterecept natuurlijk niet ontbreken!

Ook vieren we een bijzonder moment bij Groenendaal, want daar is het 5-jarig jubileum gevierd! Een mooie mijlpaal waar we graag even bij stilstaan. Een gezellige middag met heerlijk eten! Bewoner Roy vertelt hoe hij deze middag beleefd heeft.

Kortom: weer genoeg om te lezen en van te genieten.

Veel leesplezier!

INHOUDSOPGAVE

01	Voorwoord
02	Inhoudsopgave
03 - 06	Interview met Martin
07	Woonlocatie de Nevel
08	Save the date: kennismakingsdag De Nevel
09 - 10	Jubileum Groenendaal
11 - 12	Tafeltennis clinic
13 - 14	Alexander vertelt over PMT
15	Oproep cliëntenraad
16	Afvalwijzer
17 - 18	Achter de schermen bij DigiZorg
19 - 20	Recept: aspergefritatta
21 - 22	NIEUW: Groenvoorziening
23	Energiewijzer
24	Afvalwijzer
25	In de spotlight... Evi!
26	Lentepuzzel
27	Wist je dat...

Martin in de spotlight

jouw eigen leven leiden ·
jouw eigen leven leiden



Kun je vertellen waarom je bij Korenveen woont? Hoe ben je hier terecht gekomen?

Ik zat voor dat ik bij Korenveen kwam in Hummelo, daar is een opvangplek voor mensen met een verslaving en dak- of thuislozen. Daar woonde ik ook voor ongeveer een jaar. Ik woonde 3 maanden in een huisje op het terrein zodat ik er aan kon wennen hoe het is om op jezelf te wonen. Toen kwam Korenveen in beeld en mocht ik hier heen, back to my roots. Ik kom uit Winterswijk dus ik vind het heel fijn om hier weer terug te zijn bij mijn familie. Mijn zus woont heel dichtbij, en ik zie haar ook regelmatig.

Voor dat ik in Hummelo woonde woonde ik ambulant. Dan kreeg ik voor een uurtje in de week begeleiding en de rest van de tijd was ik op mezelf aangewezen. Ik had toen geen werk, dus ik wist ook niet wat ik met al die tijd aan moest. En toen heeft die alcoholverslaving zich ontwikkeld.

Het is nu het derde jaar dat ik helemaal clean ben.

Wat voor begeleiding krijg je bij Korenveen? Wat doen zij voor jou?

Ze helpen mij met van alles. Van administratie tot aan afspraken regelen en van weekplannen maken tot het bespreken van mijn relatie. Dat betekent heel veel voor mij want ik heb dat echt nodig. Dat ik op iemand terug kan vallen. Als ik er zelf even niet uit kom dan kan ik altijd bij de begeleiding terecht.

Marjolein/Britt: We helpen Martin soms met het stellen van grenzen. Bijvoorbeeld: wil je wel alle dagen koken? Hij zegt snel ja, en wij adviseren hem om ook af en toe eens een rustdag te pakken.

Martin: Dat klopt, dat heb ik altijd al gehad. Ook op mijn werk, bij familie, ik wil het altijd graag goed doen. Het is mijn valkuil dat ik snel ja zeg, maar dan loop ik

mezelf voorbij. Maar ik werk er aan!

Zijn er dingen veranderd sinds dat je hier woont?

Er zijn wat doelen waar ik aan heb gewerkt, en eentje daarvan is clean blijven. En dat is tot nu toe goed gelukt. Een ander doel was dat ik hulp krijg bij financiële zaken. Daar heb ik nu een bewindvoerder voor. Eigenlijk loopt alles wel zoals ik had gehoopt.

Zijn er nog andere doelen waar je aan werkt?

Uiteindelijk wil ik graag weer betaald werk, maar momenteel volg ik nog dagbesteding en zit ik bij een leer-werk traject. Dat is ongeveer een half jaar en dan gaan ze verder kijken naar een betaalde baan. Ik heb ervaring als kok in de horeca, maar ik ga ook bij de technische dienst en in de productie kijken of dat wat voor mij is. Het is heel wat anders dan de horeca, maar dat wil ik niet meer. Dan weet ik bijna zeker dat dat





“Als je ergens diep in de put zit, is er altijd wel een weg of een manier om er uit te komen.”

verkeerd gaat. De alcohol ligt er voor het grijpen en het wordt je heel makkelijk aangereikt, ook in de keuken. En vaak kook je ook met alcohol, dus de verleiding vind ik te groot. Dat zijn allemaal triggers en die wil ik uit de weg gaan.

Waar ben je trots op sinds dat je bij Korenveen woont?

Op mezelf. Ik heb een hele verandering doorgemaakt, sowieso dat ik nu geen alcohol meer drink. En ik had ook niet durven dromen dat ik weer een relatie zou krijgen, maar ik heb hier bij Korenveen mijn huidige vriendin leren kennen.

Wat vind je fijn aan het wonen bij Korenveen?

De locatie, het is een heel mooi en nieuw pand. Mijn appartement is heel fijn, het is groot genoeg voor mij alleen. Toen ik hier ging kijken was ik al onder de indruk, en toen ik de bevestiging kreeg dat ik hier mocht komen wonen was ik heel blij!

Ook de omgeving vind ik mooi, ik wandel met mijn vriendin vaak bij het Rommelgebergte. Dat is een natuurgebied en ik vind dit het mooiste plekje van Winterswijk.

Heb je een voorbeeld waar de begeleiding jou mee helpt wat je zelf niet kunt of wat je alleen niet lukt?

Het sociaal-emotionele stukje vind ik lastig. Daar helpen ze mij bij. Ik ben een binnenvetter, en de begeleiding probeert mij daar bij te helpen, dat ik mij wat meer uitspreek hoe ik me voel of wat ik graag wil. Dan vragen ze door. Daar heb ik altijd wel moeite mee gehad, maar dat gaat gelukkig steeds beter.

Marjolein/Britt: We zien bij Martin wel wanneer hij een beetje zijn grens over gaat. En als hij ergens mee zit dan blijven we wel vragen: is dit een goed idee? Is dit handig om te doen, wil je dit echt? Of als hij wegloopt, en in zijn eentje buiten gaat roken. Dan weten wij: oké, we gaan even bij Martin langs om te vragen wat er aan de hand is, of dat we hem kunnen helpen.

Ze kunnen mij onderhand goed lezen, en de band met de begeleiding is prima.

Wat heb je in de tijd dat je hier woont geleerd?

Vroeger stond ik nooit vroeg op, nu wel. En mocht het zo zijn dat ik een keer te laat ben, dan word ik gewoon gebeld door de begeleiding: 'Hé, d'r uut!'

Eerder moest ik dat allemaal zelf doen, dan versliep ik me nog wel eens of meldde ik me ziek. Dus het ritme in mijn dag is veel meer verbeterd, dat sowieso.

Heb je nog hobby's die je graag doet?

Jazeker, tekenen! Vanaf kinds af aan teken ik al graag, op school kreeg ik ook steeds betere cijfers voor handenarbeid, tekenen en schilderen. Ik teken ook in opdracht, maar dat is nu wat minder. Vaak zijn het portretten, landschappen of wat de klant maar wil. Of ik teken iets na van een foto of vanaf mijn telefoon. Ik heb ook van Korenveen een tekening gemaakt, die hangt nu in de gang van het kantoor. Met deze tekening ben ik 87 uur bezig geweest. De tekeningen die ik maak geef ik meestal weg, want ik mag niet bijverdienen omdat ik onder bewind sta.

Wat wil je nog graag bereiken?

Ik wil heel graag weer een vaste baan. Dat is mijn doel en daar werk ik hard aan. En uiteindelijk hoop ik dat ik een keertje weer helemaal op mezelf kan wonen.

Britt/Marjolein: en je hebt nog een doel toch? Je zoon. Ja, mijn zoon. Ik heb drie kinderen van 19, 16 en een ongeboren dochter van 13. Maar ik zie mijn kinderen op het moment niet. Dus dat is ook een doel wat ik voor ogen heb: dat ik mijn kinderen weer zie.

Hoe ziet jouw toekomst er uit? Wat heb je daar voor nodig?

Ik ben nu al heel blij hoe het gaat. Maar een grote wens is dat ik weer helemaal op mezelf kan wonen.

Britt/Marjolein: Martin kwam hier al aardig zelfstandig binnen. Wat wij merken is dat hij zijn grenzen steeds beter aan kan geven. We zien ook steeds meer wie je echt bent. We hebben niks te klagen over jou! Als begeleiding stimuleren we zoveel als mogelijk zelfstandigheid bij bewoners, maar Martin pakt al heel veel zelf op! Hij is ook erg behulpzaam en nooit te beroerd om even te helpen.

Ook zijn er bewoners die wat moeite hebben met koken, en dan zegt Martin: kom maar mee helpen!

Wil je verder nog iets kwijt?

Als je ergens diep in de put zit, is er altijd wel een weg of een manier om er uit te komen.





“Als ik er zelf even niet uit kom, kan ik altijd bij de begeleiders terecht.”

De Nevel



De Nevel wordt bewoond!

Eindelijk is het zover: De Nevel is officieel in gebruik genomen! Wat is er de afgelopen periode ontzettend hard gewerkt om alles op tijd klaar te krijgen voor de komst van de nieuwe bewoners.

Van het poetsen van de kamers tot het in elkaar zetten van bureaus en van het ophangen van lampen tot het sauzen van de muren: overal werd met veel enthousiasme en inzet gewerkt. Iedereen heeft echt samen de schouders eronder gezet om van De Nevel een fijne, warme en gezellige woonplek te maken.

En met resultaat! De locatie ziet er prachtig uit en de eerste bewoners zijn inmiddels warm ontvangen. Een mooie mijlpaal waar we met elkaar trots op mogen zijn. De officiële opening volgt nog!

Wij wensen alle bewoners heel veel woonplezier op De Nevel!



SAVE THE DATE

**DINSDAG 14 JULI
DONDERDAG 23 JULI
VANAF 10.00 UUR**

Ben je nieuw bij De Nevel of wil je graag andere bewoners en de omgeving van Didam beter leren kennen? Doe dan mee met onze kennismakingsdagen! In kleine groepjes ga je op pad en beleef je samen een gezellige dag.



ACTIVITEITEN



PROGRAMMA



ONTMOETEN

SPEURTOCHT



Meer informatie volgt later,
maar zet dit alvast in jouw
agenda!



De Nevel

Woonlocatie De Nevel
Nachttegaalstraat 18, Didam



Jubileum bij Groenendaal

Op 20 maart is het alweer 5 jaar geleden dat woonlocatie Groenendaal haar deuren opende. Deze mijlpaal laten we natuurlijk niet zomaar voorbij gaan, en bewoners en medewerkers genoten van een gezellige middag ter ere van deze gebeurtenis.

Geschreven door Roy.

Op 7 mei was het 5-jarig jubileum van Groenendaal! Dat werd gevierd met een foodtruck van Brasserie Hanz. Mike en Pascal zorgden voor heerlijk eten, waarvoor een speciale dank van ons allemaal aan Brasserie Hanz.

Nu even over de dag zelf: het werd gevierd op het eigen terrein met de bewoners en de medewerkers van Groenendaal. De sfeer was gemoedelijk en er werden leuke gesprekken gehouden met de mensen. Allemaal een broodje pulled pork of pulled chicken, en voor de vegetariërs was er een broodje pulled paddestoel. Er werd heerlijke friet bij geserveerd.

Het weer was ons heel goed gezind en de uurtjes vlogen voorbij. Als klap op de vuurpijl was er ook nog een nagerecht: een ijskar waar je zelf je ijs mocht scheppen en om het helemaal af te maken waren er verschillende toppings om je ijsje helemaal te maken zoals jij 'm lekker vindt! Het was een heel gezellige middag en niemand is wat te kort gekomen.

Tot slot willen we iedereen bedanken voor alle gezelligheid en voor de relaxte sfeer!





Tafeltennis clinic



Met de komst van bewegingagoog Evi maken we ook kennis met haar favoriete sport: tafeltennis! Natuurlijk heeft iedereen wel eens een potje getafeltennist bij De Spot, of ergens anders... Maar hoe leuk is het om in een professionele setting eens een balletje te slaan?





Geschreven door Alexander

Tafeltennis vind ik een leuke sport. In mijn jeugd heb ik een hele tijd tafeltennis gespeeld bij tafeltennisvereniging Lentemorgen in Zevenaar. In de loop der tijd werd deze club (na een fusie met tafeltennisvereniging D.E.S) tafeltennisvereniging Zevenaar.

Wat ik leuk vind aan het tafeltennisevent is de gezelligheid. Dat vind ik een belangrijk aspect, net als het meedoen zelf. Op deze manier leren we ook andere mensen kennen van verschillende woonlocaties van Zorggroep Achterhoek.

Welke activiteiten vonden er plaats?

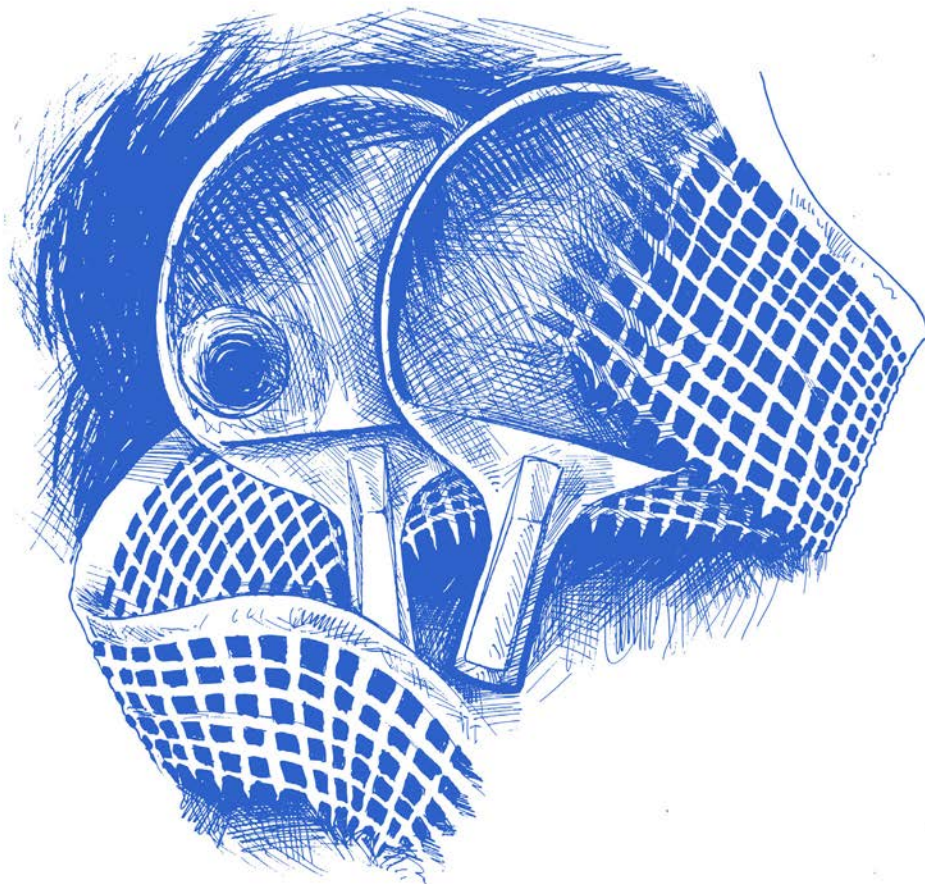
Het eerste spel bestond uit drie onderdelen. We moesten een duo vormen. Ik vormde een duo met een jongen van woonlocatie De Elzen in Brummen.

Bij het eerste onderdeel moesten we zoveel mogelijk balletjes in een mandje slaan. Bij het tweede onderdeel moesten we zoveel mogelijk bordjes in de vorm van

tafeltennisbatjes omslaan. Dit moesten we doen binnen een tijdsbestek van één minuut.

We hadden ook een moment waarop we vrij konden spelen. Daarnaast deden we het spel rond om de tafel. Uiteindelijk bleef ik samen met Evi over, maar helaas verloor ik het spel. Hoewel ik tweede werd, is dat niet belangrijk. Meedoen is belangrijker!

De gezelligheid en het sociale aspect vind ik erg fijn aan zo'n evenement. Zo zie ik en leer ik weer nieuwe mensen kennen. Het leuke is ook dat ik nieuwe plekken zie. Op die manier ben ik weer een mooie ervaring rijker.





Ik heb een vol hoofd

Ik doe niks goed

Ik heb moeite met samenwerken

Ik kan niet ontspannen

Ik zit niet lekker in mijn vel

Het lukt niet om positief te zijn

Ik heb last van vage lichamelijke klachten

Ik heb moeite met structuur aanbrengen



Herken je jezelf in een of meer van bovenstaande punten?

Denk dan eens aan PMT!

Bij PMT (Psychomotorische Therapie) helpen we je om beter om te gaan met spanningen of lastige situaties. Je leert bijvoorbeeld hoe je kunt ontspannen, hoe je helpende gedachten kunt gebruiken of hoe je meer structuur in je dag krijgt.

Je krijgt oefeningen en tips waar je echt iets aan hebt. Het programma wordt speciaal voor jou gemaakt, zodat het past bij wat jij nodig hebt. En het hoeft niet lang te duren. We kijken samen wat werkt voor jou!

Heb je vragen of wil je meer weten?

Mail naar info@zgachterhoek.nl.

Onze PMT-ers staan voor je klaar!



Alexander vertelt over PMT



“Ik heb de cirkel doorbroken: ik zit minder alleen en in mijn eigen hoofd in gedachten”

Alexander woont sinds juni 2025 bij Korenveen in Winterswijk. Een nieuwe plek, nieuwe mensen en stap voor stap meer rust in zijn hoofd. Samen met begeleiding werkt hij aan meer structuur, minder eenzaamheid en beter omgaan met spanning en emoties. Ook psychomotorische therapie (PMT) helpt hem daarbij. Hij vertelt over zijn ervaring.

Als kind verhuisde hij na de scheiding van zijn ouders vanuit Den Haag samen met zijn moeder naar familie in Zevenaar. Via een omweg in Doesburg is hij in juni 2025 verhuisd naar woonlocatie Korenveen in Winterswijk. Voor hem betekent dit een nieuwe start, in een nieuwe omgeving waar altijd mensen om hem heen zijn. “Hier ben ik niet alleen. Dat helpt mij.” Sinds hij in Korenveen woont, gaat hij vaker de deur uit en ontmoet hij meer mensen. Hij heeft begeleiding dichtbij en voelt dat er ‘achtervang’ is. Dat geeft hem rust en veiligheid.

Samen eten met andere bewoners vindt hij gezellig, al kan het soms ook veel prikkels geven. Alexander heeft onverwerkte trauma's en krijgt daarvoor psychomotorische therapie (PMT). Daar leert hij omgaan met gevoelens van overprikkeling, woede en spanning. Hij gebruikte dit blowen om zichzelf te verdoven. Voor hem voelde dat ook als een vorm van pijnstilling.

Samen met zijn persoonlijk begeleider werkt hij aan doelen, zoals structuur in zijn leven en het omgaan

met geld. Zo houdt hij bijvoorbeeld zijn weekgeld bij. Ook gaat hij naar dagbesteding en is er aandacht voor het op tijd signaleren van wat hij nodig heeft. Op dagen dat zijn begeleiders er niet zijn, heeft hij contact met DigiZorg. Dit is op dinsdag, donderdag en zaterdag. Zo blijft er altijd iemand bereikbaar.

Door PMT merkt Alexander sneller wanneer het te veel wordt in zijn lichaam. Hij herkent beter wanneer hij overprikkeld raakt of wanneer er spanning en boosheid opkomt. Daardoor kan hij eerder iets doen om weer rust te krijgen. “Ik ben me meer bewust van wat ik voel.”

Zijn doel is om meer rust te ervaren in zijn leven in Winterswijk en minder alleen te zijn met negatieve gedachten. Contact met zijn familie is belangrijk voor hem. Hij spreekt zijn moeder veel en heeft goed contact met zijn broer in Amsterdam. Zijn broer gaat binnenkort met hem mee naar een afspraak in het ziekenhuis in Nijmegen.

“Moeders hebben uiteindelijk altijd gelijk” zegt hij zelf. Hij vindt het fijn als begeleiding ook iets van die vertrouwde, betrokken houding heeft.

Alexander heeft samen met zijn broer een keer een wedstrijd van Ajax bezocht. Dat vond hij een mooie ervaring. In de toekomst wil hij ook graag nog een keer naar De Graafschap (misschien wel met zijn broer?)

De cliëntenraad is op zoek naar jou!

Wil je meepraten over belangrijke onderwerpen die binnen Zorggroep Achterhoek spelen? Misschien is de cliëntenraad wel wat voor jou!

Kom jij ons versterken?

We zijn op zoek naar leden vanuit de Elzen, de Timp, Korenveen of de Nevel die zich bij de raad willen voegen.



???

Vaak hebben besluiten binnen onze organisatie invloed op het leven van cliënten. Cliënten kunnen meepraten en meebeslissen over belangrijke onderwerpen. Onze cliëntenraad behartigt de belangen van alle cliënten van Zorggroep Achterhoek. Ze geeft gevraagd en ongevraagd advies aan het management over onderwerpen die voor de cliënten relevant zijn. Zo vraagt het management feedback aan de cliëntenraad en draagt de cliëntenraad belangrijke onderwerpen aan.

De cliëntenraad komt een aantal keren per jaar bij elkaar om te praten over deze onderwerpen. Jaarlijks is er een overleg met het bestuur en de Raad van Commissarissen.



ZOMER BBQ

WOENSDAG 8 JULI

KOM JE OOK?

15.00 - 18.00 uur

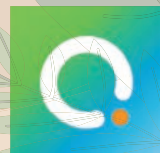
De Spot

Voltastraat 36, Doetinchem

**MELD JE AAN VIA
DE IQAN APP!**

Je vindt het aanmeldingsformulier
onder het kopje 'enquête'.

Lukt het niet om zelf vervoer te regelen?
Laat het ons weten, we denken graag met je mee!



DigiZorg

Wat is DigiZorg?

DigiZorg is onderdeel van de zorg van Zorggroep Achterhoek. We maken het zo makkelijker om hulp en ondersteuning toegankelijk te maken op jouw manier en jouw moment. Via je telefoon, tablet of computer sta je direct in contact met ervaren begeleiders die je helpen met vragen en persoonlijke doelen. Zo heb jij de regie over je zorg en je leven.

Wat biedt DigiZorg?

- **Beeldbellen & chatten**
Snel contact met een begeleider.
- **Nieuws & entertainment**
Toegang tot nieuws, tips, games en meer in de app.
- **Verbinding met verwanten**
Deel foto's informatie, berichten en gebruik een digitale agenda.
- **Contact met deskundigen**
Toegang tot expertise bij specifieke hulpvragen.
- **Altijd toegang tot je zorgdossier**

Wat doet DigiZorg voor jou?

- **Persoonlijk contact**
Met ervaren en betrokken begeleiders, zij kennen jouw situatie.
- **Hulp op maat**
Van moeilijke post tot koken, of voorbereidingen voor een sollicitatie.
- **Regie in eigen handen**
Jij bepaalt wanneer je contact opneemt voor ondersteuning.

Hoe werkt het?

DigiZorg werkt gebruiksvriendelijk en veilig. Je hebt digitaal contact via onze app op je telefoon, computer of tablet.

Meer weten?

Scan de onderstaande QR code en lees meer over DigiZorg. Onze begeleiders staan klaar om je vragen te beantwoorden en om je te helpen!



Scan de QR code en lees meer over DigiZorg.



Ontdek DigiZorg: De toegankelijke online ondersteuning van Zorggroep Achterhoek!



Achter de schermen bij DigiZorg

Goed nieuws:

DigiZorg verruimt de openingstijden!

Vanaf 27 juni kun je nog vaker terecht bij DigiZorg. We verruimen de openingstijden, zodat we je nog beter kunnen ondersteunen wanneer jij dat nodig hebt.

Steeds meer mensen maken gebruik van DigiZorg. Of je nu een vraag hebt, ondersteuning nodig hebt bij een afspraak, hulp wilt bij het plannen van je dag of gewoon even contact wilt hebben: het DigiZorg-team staat voor je klaar. Via beeldbellen, chatten en de iQan-app krijg je ondersteuning op een manier die past bij jouw leven en jouw tempo.

Vanaf 27 juni 2026 is DigiZorg dagelijks bereikbaar van 07:30 tot 23:00 uur. Je kunt ons bereiken via IQAN op het account 'Digizorg algemeen'.

Bij DigiZorg kun je terecht met zowel geplande als ongeplande zorgvragen. Heb je een afspraak ingepland? Dan helpen we je natuurlijk graag. Maar ook als je onverwacht ondersteuning nodig hebt, kun je contact opnemen.

Met deze ruimere openingstijden hopen we nog meer mensen te kunnen helpen. Zo is ondersteuning altijd dichtbij en kun jij rekenen op een luisterend oor of een helpende hand wanneer dat nodig is.

OPENINGSTIJDEN DIGIZORG

per 27 juni 2026

Maandag t/m zondag

07.30-23.00 uur

Beeldbellen

Verbinding met
verwanten

Chatten

Nachtzorg

24/7 **DigiZorg**

Zorgagenda

Nieuws

Contact met
deskundige



Recept: worstenbroodjes



Worstenbroodjes

Worstenbroodjes. Daar kunnen we lang of kort over praten, maar worstenbroodjes zijn gewoon heel erg lekker. En multifunctioneel: eet ze als lunch, als snack voor op de borrelplank (even aan kleine stukjes snijden), of als avondeten met een lekkere kop soep er bij.

En ook fijn: het zijn een paar ingrediënten en het is supersnel klaar. Dus... ga jij ze ook maken?

BOODSCHAPPENLIJSTJE

Worstenbroodjes

- 300 gram half om half gehakt
- 1 ei
- 1 eetlepel gehaktkruiden
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 8 plakjes bladerdeeg
- 2 eetlepels paneermeel

Heb jij nog een lekker recept dat je wil delen met de lezers van de cliëntennieuwsbrief? Stuur een mailtje naar redactie@zgachterhoek.nl en wie weet ben jij de volgende die in deze rubriek verschijnt!

RECEPT IN STAPPEN



1. Verwarm de oven op 200 graden.

2. Meng het gehakt met de helft van het ei, gehaktkruiden, knoflook en paneermeel

3. Laat de vellen bladerdeeg iets ontdooien.

4. Verdeel het gehakt in ongeveer 8 gelijke delen en vorm van elk deel een soort platte worst. Leg deze op een helft van een plak bladerdeeg. Vouw de andere helft eroverheen en druk goed vast met je vingers en daarna met een vork.

5. Herhaal dit met de rest en leg ze vervolgens op een bakplaat met bakpapier. Bestrijk ze met het overgebleven ei.

6. Bak ze 25 a 30 minuten in de oven tot ze mooi bruin en krokant zijn en controleer of het gehakt goed gaar is.

Eet smakelijk!



Kun je wel wat hulp gebruiken bij het onderhoud van jouw tuin? De deelnemers van onze dagbesteding groenvoorziening helpen hier graag bij!

Wat kun je verwachten?

- Vriendelijke en betrokken hulp
- Begeleiding vanuit de dagbesteding
- Een gezellige en praktische samenwerking
- Aandacht voor een verzorgde buitenruimte

Wil je je tuin aanmelden? Stuur dan een mailtje met een aantal foto's van de tuin naar despot@zgachterhoek.nl zodat er een inschatting gemaakt kan worden van de werkzaamheden.



Lekker naar buiten! · Lekker naar buiten! · Lekker naar buiten!

Groenvoorziening bij De Spot



NIEUW bij De Spot: Groenvoorziening!

Werk jij graag buiten, houd je van aanpakken en word je blij van groen om je heen? Dan is de nieuwe groep Groenvoorziening echt iets voor jou!

We starten iedere vrijdagmiddag met een gezellige en actieve groep waarin we samen aan de slag gaan met lichtegroenwerkzaamheden. Denkaanhetonderhouden van tuinen van en samen met ambulante cliënten en deelnemers met een dagbestedingsindicatie. Ook het netjes maken en onkruidvrij houden van particuliere tuinen kan onderdeel zijn van de werkzaamheden.

Samen werken we aan een mooie, groene omgeving én aan een fijne middag buiten bezig zijn. Je hoeft geen ervaring te hebben: plezier, motivatie en lekker bezig willen zijn is het belangrijkste!

De groep wordt begeleid door Joeri, activiteitenbegeleider bij De Spot. Samen kijken jullie naar wat bij je past en wat je leuk vindt om te doen. Er is ruimte om samen te werken, nieuwe dingen te leren en vooral lekker actief bezig te zijn in de buitenlucht.

Voor wie?

De groep is bedoeld voor:

- mensen die graag praktisch bezig zijn;
- mensen die het fijn vinden om buiten te werken;
- deelnemers met een dagbestedingsindicatie;

Wanneer?

- Iedere vrijdagmiddag vanaf medio mei
- Start om 12:30 uur bij SPOT in Doetinchem
- Rond 14:45 uur sluiten we af op de locatie waar we die middag aan het werk zijn.

Aanmelden

Lijkt dit jou leuk? Meld je dan aan via je persoonlijk begeleider of ambulant begeleider.

Ook tuinen kunnen worden aangemeld. Bij aanmelding van een tuin ontvangen we graag een foto, zodat Joeri vooraf goed kan inschatten welke werkzaamheden passend en haalbaar zijn voor de groep. Stuur een mail naar despot@zgachterhoek.nl.

Dus: trek je werkschoenen aan, geniet van de buitenlucht en kom samen met ons werken aan een groenere omgeving!



Energiewijzer

Keuken



- Deksel op de pan tijdens het koken bespaart warmte
- Niet onnodig de koelkast open laten staan of het gas aan laten
- Eten eerst af laten koelen voor je het invriest
- 1 keer per jaar de vriezer ontdooien

Apparaten



- Haal de stekkers uit het stopcontact
- Zet apparaten helemaal uit, niet op stand-by
- Laad apparaten niet langer op dan nodig is

Wassen en drogen



- Geen halve wasjes, vul de trommel helemaal
- Was zo koud en kort mogelijk
- Hang je was op in plaats van in de droger

Verwarming



- Zet de verwarming alleen aan in ruimtes waar je aanwezig bent
- Zet voor het slapen gaan de thermostaat op 15 graden
- Doe de gordijnen dicht
- Doe de deuren in huis dicht

Badkamer



- Douche zo kort mogelijk, maximaal 5 minuten. Gebruik een kookwekker, een douchetimer of zet het alarm op je telefoon om de tijd in de gaten te houden.
- Zet de kraan uit tijdens het tandenpoetsen

Overige tips



- Vervang oude lampen voor LED lampen
- Doe het licht uit in ruimtes waar je niet bent
- Koop je een nieuw apparaat? Let op het energielabel!

Zorggroep Achterhoek draagt graag bij aan een duurzame samenleving. Daarbij hoort bewust omgaan met het milieu en energie. Wij helpen iedereen met deze energiewijzer om verantwoord met energie om te gaan bij het wonen.

**Help je mee
besparen?**

Afvalwijzer

minder
afval

Vervang plastic flesjes voor eenmalig gebruik voor een herbruikbare variant van glas of rvs.

Neem je eigen herbruikbare tassen mee als je boodschappen gaat doen.

Zeg 'nee' tegen onnodige tasjes, rietjes, wegwerpbestek en wegwerpbekers.

Gebruik een broodtrommel die je kunt hergebruiken in plaats van boterhamzakjes.

Breng je eigen herbruikbare koffiebeker mee in plaats van wegwerpbekertjes.



Maak aan de hand van een weekmenu een boodschappenlijstje.

Koop alleen wat je echt nodig hebt.

Heb je eten over? Vries het in!

Maak restjes op of verwerk ze in een nieuwe maaltijd.

Maak gebruik van apps zoals Too Good To Go om overgebleven eten te redden.



Gooi papier en karton in de daarvoor bestemde papierbak.

Gooi glas in de glasbak.

Lever lege batterijen apart in.

Gooi groente-, fruit- en tuinafval bij het GFT afval.

Olie en vet lever je in bij de speciale inleverpunten.



Repareer kapotte spullen in plaats van ze weg te gooien. Kijk of er een Repaircafé bij jou in de buurt is.

Breng kleding en spullen die je niet gebruikt maar nog goed zijn naar de kringloopwinkel.

Iets nieuws nodig? Kijk eerst of je het tweedehands kunt vinden.

Gebruik oplaadbare batterijen.

Maak een ander blij met je boeken. Kijk of er een mini-bieb bij jou in de buurt is!

Met deze kaart helpen we je om je afval te verminderen en voedselverspilling tegen te gaan. Goed voor het milieu én voor je portemonnee. Met kleine, simpele stappen kun je al een groot verschil maken. Samen zorgen we voor minder verspilling en een schonere leefomgeving. Elke kleine stap telt!

**Elke kleine
stap telt!**

In de spotlight: Evi!



Deze keer in de spotlight: Bewegingsagoog Evi!

Wat maakt jouw dag?

Iets maakt mijn dag als ik veel mensen laat lachen. Ik ben zelf iemand met veel energie en die graag lacht, ik vind het extra leuk als ik met mijn enthousiasme ook mensen kan laten lachen!

Wat vind jij leuk om mee bezig te zijn?

In mijn vrije tijd sport ik heel graag, ik ga naar de fitness, doe aan tafeltennis en train voor een 2de Hyrox! Nu past dit perfect bij mijn beroep als bewegingsagoog!

Wat brengt jou in beweging?

Als ik met mijn passie voor sport andere mensen blij kan maken en ook kan laten bewegen!

Waar ben jij trots op?

Ik ben trots op dat ik mijn passie achterna ga, ik doe wat ik echt leuk vindt. Zowel op mijn werk als in mijn eigen tijd. Soms zijn er momenten dat je het even niet zo goed weet wat je wilt, maar als je je passie achterna gaat komt dit altijd goed.

Wat maakt voor jou gezelligheid?

Gezelligheid is voor mij met vrienden en familie zijn, lekker lachen en plezier maken.

Bijvoorbeeld tijdens een gezellige bbq of naar het terras.

Naar welke voorstelling in het theater zou je graag nog een keer willen?

Ik zou nog graag een keer naar de musical Soldaat van Oranje willen. Hier ben ik nog nooit geweest.

Jij hebt de regie. Als jij een regisseur was van een film, waar zou het dan over gaan?

Het wordt dan sowieso een komedie film, lekker veel lachen. En waar precies over, dat weet ik eigenlijk niet, als er maar humor in zit!



in de spotlight · in de spotlight · in de spotlight · in de spotlight · in de spotlight

jouw eigen leven leiden
jouw eigen leven leiden

Lentepuzzel

I	E	W	S	O	K	N	W	H	A	S	R	T	W	S	A
S	D	R	E	P	P	K	O	U	M	W	F	H	Y	H	K
B	R	C	R	X	P	W	B	W	H	F	Z	U	K	N	Y
I	K	C	U	B	J	X	M	V	K	Z	S	B	W	M	A
D	I	V	P	L	A	N	T	U	L	P	A	D	Z	H	J
N	K	O	S	O	Z	R	Y	Q	G	K	C	A	W	D	M
L	K	O	B	E	O	N	A	V	S	Y	F	L	J	F	O
Z	E	R	O	S	N	E	O	O	M	U	T	M	M	B	A
Q	R	J	O	E	N	S	N	G	N	W	Y	F	Z	D	B
D	L	A	M	M	E	T	J	E	A	V	B	L	A	D	V
Y	B	A	M	V	S	B	O	L	R	L	U	J	Q	F	P
K	T	R	B	M	C	U	Z	Q	C	I	I	Z	T	I	E
K	Y	K	Y	X	H	Y	A	C	I	N	T	V	S	G	W
C	G	R	O	E	I	E	N	J	S	D	E	R	Y	R	Z
N	R	S	Z	R	J	K	U	I	K	E	N	X	X	A	X
J	B	I	J	E	N	Q	D	P	K	R	O	K	U	S	P

BIJEN
BLAD
BLOESEM
BOL
BOOM
BUITEN
GRAS
GROEIEN
HYACINT
KIKKER
KROKUS
KUIKEN
LAMMETJE
NARCIS
NEST
PLANT
RUPS
TULP
VLINDER
VOGEL
VOORJAAR
ZONNESCHIJN

Heb je vragen of aanvullingen voor deze nieuwsbrief, mail dan
naar redactie@zgachterhoek.nl

Voor vragen over zorg kun je mailen naar
info@zgachterhoek.nl of bel naar (0314) 362 990.

Wist je dat...

Op de hoogte blijven van de laatste nieuwtjes? Volg ons op social media!

... er een groenvoorzieningsgroep is gestart?
Kijk gauw in de nieuwsbrief voor meer informatie!

... De Spot in Didam ook geopend is? Kom gezellig langs!

... de openingstijden van DigiZorg verruimd zijn? Je leest hier meer over in de nieuwsbrief!

Cliëntennieuwsbrief lente 2026
© redactie Zorggroep Achterhoek

Heb je vragen, klachten of opmerkingen over de inhoud van deze nieuwsbrief? Mail deze dan naar redactie@zgachterhoek.nl.

DISCLAIMER: Ondanks alle zorg en aandacht die wij besteden aan de samenstelling van deze nieuwsbrief kan de redactie van de ZGA Cliëntennieuwsbrief niet instaan voor de volledigheid, juistheid of voortdurende actualiteit van de gegevens en de inhoud van deze uitgave. Beweringen of meningen, geuit in artikelen zijn die van de auteurs en niet (noodzakelijkerwijs) die van de organisatie.

