

NIKO

hét bewonersblad voor De Nieuwpoort en De Palatijn

KNUFFELEN MET BOERDERIJDIJEREN,
WAT GEZELLIG!



Juli 2024

www.stichtingniko.nl

POST UIT DE IDEEËNBUS

Dankuwel voor al uw post! Het gaat goed met onze ideeënbus.

We krijgen veel suggesties en opmerkingen waar we soms direct iets mee kunnen doen en soms moeten wij er even over nadenken. Maar we zijn er altijd blij mee!



Hierbij een greep uit de post van de afgelopen tijd.

Zwerfafval

Op het terrein van De Nieuwpoort en om het gebouw heen ligt regelmatig zwerfafval. Via de ideeënbus kwam de suggestie om dit eens gezellig samen op te ruimen. Op vrijdag 9 augustus organiseren we daarom De Nieuwpoort Zwerfafval Opruimmiddag voor medewerkers en bewoners. Verderop in het bewonersblad vindt u een oproepje hiervoor. Als het u leuk lijkt, kunt u zich aanmelden bij de receptie. Als we weten hoeveel mensen komen helpen kunnen we voor iedereen een grijpstok en handschoenen regelen. Voor de mensen die helpen zorgen we voor een lekkere traktatie achteraf. Dat hebben we dan verdiend!

Speeltuintje

We kregen twee vragen over het speeltuintje in de tuin van De Nieuwpoort. De eerste was een verzoek om de opstap van het speeltoestel te verlagen, zodat ook kleinere kinderen erop kunnen klimmen. Deze opstap is inderdaad vrij hoog, maar dat heeft een reden. De stelregel bij speeltoestellen is "pas als je er zelf op kunt klimmen, kun je er ook weer zelf veilig vanaf".

Het tweede bericht over het speeltuintje ging over de ondergrond. Kinderen die in het speeltuintje hadden gespeeld kwamen terug met hele vieze schoenen. Daar konden wij ons wel iets bij voorstellen, want met de regen van de afgelopen tijd was het inderdaad erg modderig geworden! Inmiddels zijn er zakken met houtsnippers besteld. Een flinke laag hiervan onder het toestel zou het probleem op moeten lossen.

Ingang De Palatijn

Van één van de familieleden van een bewoner van De Palatijn kregen we bericht dat de traprede bij de ingang van De Palatijn bij donker weer slecht te zien is. De vraag of er iets gedaan kan worden om ervoor te zorgen dat de randen meer opvallen, is doorgegeven aan de technische dienst. Zij zullen zeker gaan kijken naar mogelijkheden hiervoor.



KIJKJE IN DE KEUKEN

Regelmatig zullen wij u via deze rubriek op de hoogte brengen van het reilen en zeilen in onze keuken.

Vorige maand hebben wij u laten weten dat de koks bezig waren met het opstellen van nieuwe menu's.



Deze zijn inmiddels gereed en vanaf vrijdag 28 juni a.s. kunnen wij hiervan genieten!

De opvallendste verandering is dat er per dag één menu geserveerd wordt.

Geen meerkeuze, behalve voor een vegetarische versie en natuurlijk wordt er rekening gehouden met allergieën en specifieke dieetwensen. Daar tegenover staat dat er vrijwel geen dag van de maand hetzelfde gemaakt wordt. In 28 dagen, 28 verschillende menu's!

De cliëntenraad en de menucommissie waren hierover erg enthousiast.

Het doel van het veranderen van de menu's is de wens om meer verse ingrediënten in de gerechten te gebruiken en minder etenswaren weg te hoeven gooien. Met deze wijzigingen gaat dit vrijwel zeker lukken.

Wij wensen u nog veel smakelijke maaltijden!

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



Bingo om 14.30 uur in de Orangerie
BINGO GAAT 15-22-29 JULI NIET DOOR!!

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

Handwerken* van 10.30 tot 11.30 uur in de Gerrit de
Geuszaal



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 Kooimeerzaal

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
VOORLEZEN GAAT 4-11-18 JULI NIET DOOR

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



VRIJDAG

DJ Michael om de week op vrijdagmiddag om 14.30 uur in de
Orangerie. Deze maand is dat op 5 en 19 juli.

HAPPY HOUR van 15.00 tot 16.00 uur in de Orangerie



Voor activiteiten met een sterretje* dienen nieuwe
deelnemers zich eerst aan te melden bij de
activiteitenbegeleiding!

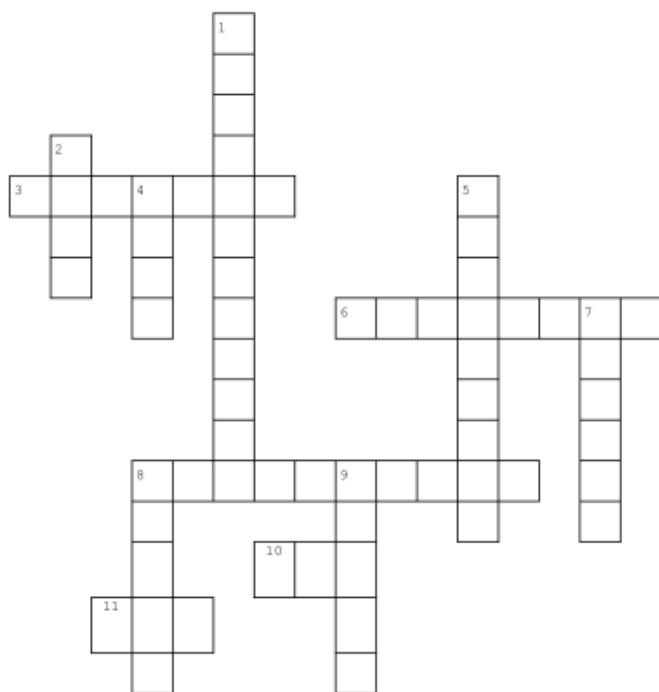
KRUISWOORDPUZZEL

Horizontaal

- 3. DJ bij NiKo
- 6. Gezelschapsspel
- 8. Bloem
- 10. Ster
- 11. Lidwoord

Verticaal

- 1. Kaartspel
- 2. Drank
- 4. De beste vriend van de mens
- 5. Vervoersmiddel bij NiKo
- 7. Planeet
- 8. Jaargetijde
- 9. Favoriete activiteit



HAIKU

Ga naar de mieren
zie hoe ze werken en word wijs
staat in spreuken

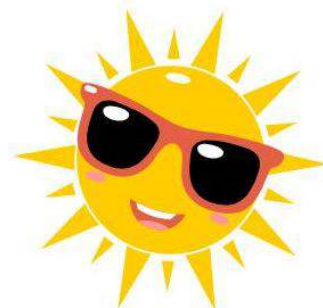
Kijk naar de spreeuwen
zie hoe ze samen spelen
dat geeft 't leven zin

Jan Bosman

WOORDZOEKER

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

- | | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| BEKRONEN | DIERKUNDIG | KATSE VEER | OOGWENK |
| BEREIDER | DONDERBUI | KLETSKOEK | OTTERWEG |
| BEWIJSSTUK | DOSSEN | KOEKOEK | OUTSIDER |
| BEZIJDEN | DWARSKOP | KORSTJE | PEIZERWOLD |
| CARTOTHEEK | ESCALATIE | MIEREN | STENEN |
| DE TIKE | JOKER | ONDERZOEK | WIEROOK |



ZOMERS

Zomers van tóen, zijn groener en warmer,
zomers van nú zijn een tikkeltje armer.
Maar straks zijn de zomers van nú net zo groen en zo warm,
want dan zijn het de zomers van tóen

- Toon Hermans -

KERKDIENT

Op zaterdag 13 juli van 15.30 tot 16.30 uur wordt er een
kerkdienst gehouden in het Stiltecentrum op de 2de
etage van locatie De Nieuwpoort.
U bent van harte welkom.

BIJZONDERE MAALTIJD

Donderdag 27 juli gaan we gezellig barbequen.



Deelname aan deze bijzondere maaltijd is om 12.30 of 17.30 uur in de Orangerie.

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

SPELLETJESMIDDAG IN HET TEKEN VAN DE OLYMPISCHE SPELEN

Op woensdag 31 juli en 7 augustus staan de spelletjesmiddagen in het teken van de Olympische Spelen!

Vanwege de Olympische Spelen gaan we, in plaats van de gewone spelmiddag, Oudhollandse spelletjes doen zoals muismoppen, kegel slingeren, blik gooien, en nog veel meer.



Deze sportieve middagen vinden plaats op woensdag 31 juli en 7 augustus van 14.30 tot ca. 16.00 uur in de Orangerie.

Doet u ook mee??

Sjoelen komt deze dag te vervallen.

ZWERFAVAL OPRUIMDAG

Vrijdagmiddag 9 augustus
13.30-15.00 uur in De Nieuwpoort



Vindt u het leuk om te helpen?

U kunt zich tot 5 augustus opgeven bij de receptie. NIKO zorgt voor prikstokken, handschoenen en vuilniszakken en voor iets lekkers achteraf voor iedereen die geholpen heeft.



OPTREDEN INGE EN KLAAS

Vrijdag 12 juli komen Inge en Klaas voor u optreden om 14.30 in de Orangerie.

U bent van harte welkom!



ROEL'S BEESTENBOEL

Roel's Beestenboel was op bezoek!

Heerlijk knuffelen met een konijn op schoot, voelen hoe zacht een alpaca is en lol om een hondje dat met je wil spelen en jou 20 keer een dennenappel laat gooien. Op vrijdag 14 juni hadden we weer een echte kinderboerderij in de achtertuin!

Roel's Beestenboel was vorig jaar al eens bij ons op bezoek en dat vond iedereen ontzettend leuk! Dus toen we afgelopen burendag een mooie opbrengst hadden, wisten we al meteen waarvoor we dat wilden gebruiken.

De mobiele kinderboerderij kwam met konijnen, eenden, kippen, honden, ezels, geiten, schapen en zelfs een alpaca.

Niet alleen de bewoners, maar ook (klein)kinderen en medewerkers kwamen even een kijkje nemen.



Sommigen gingen tussen de dieren zitten en anderen bekeken het liever van een afstandje. Maar iedereen genoot!

Hopelijk volgend jaar weer!

TIPS BIJ HITTE

De warme dagen zijn er weer, dus veel zon met mogelijk hoge temperaturen. Dat is genieten maar het is ook belangrijk om risico op uitdroging, uitputting en oververhitting te voorkomen.

Daarom is het belangrijk om bij warme dagen voldoende water te drinken en af en toe een bouillonnetje voor het aanvullen van zouten.

Hieronder volgen een paar tips:

Ga niet in de volle zon zitten, houd ruimtes zo koel als mogelijk is door op tijd de zonwering te gebruiken.

Drink minstens twee liter water

Denk aan uw huid wanneer u naar buiten gaat

Ga indien mogelijk alleen 's morgens naar buiten, denk aan het beschermen van uw huid

Draag lichte, luchtige kleding, het liefst van katoen, linnen of andere natuurlijke vezels

Houd warmte zoveel mogelijk buiten. Rechtstreekse zon inval vermijden, zonnewering gebruiken en deuren en ramen overdag dichthouden en 's avonds en 's nachts maximaal luchten

Vermijd overmatige inspanningen en neem veel rust

Als u het warm heeft, maak dan uw gezicht, hals, polsen en benen nat en herhaal dit regelmatig.

Simpele maatregelen maken een hoop verschil!



HOOGSPEL

Wie zwaait zo vaardig
met die grote vlag spreeuwen
dat is toch hoogspel

Ze scheren gevaarlijk
dicht over bomen
met zoevend geluid

Die donkere zwerm
van heel vluchtige vogels
is opeens heel licht

Iedereen maakt hier
zweepende bochten volgens
heel strikte regels



Wat laten zij zien
harmonie en perfectie
afspattend plezier

Hier geen schwalbes
elleboogjes of afgunst
van geld geen benul

Wie heeft de leiding
bij deze vliegende dans
die lust voor het oog

Waar hebben spreeuwen
deze hemelfiguren
in godsnaam geleerd

Wie is hier de winnaar
een lesje voor fanaten
hier wint iedereen

Dan gebeurt er iets
of de bel gaat voor kofie
ze zoeken een boom

Ieder weet zijn plaats
die moet zijn besproken
want iedereen zit

Nu wordt het gezellig
ze kwetteren luid na
"spel wint het van sport"

Jan Bosman

PICKWICK THEEMOMENT

U ziet hem geregeld lopen door het pand. Samen met zijn teamgenoten in de Technische Dienst werkt Karel Bol hard om ervoor te zorgen dat al het technische werk goed bijgehouden wordt in zowel uw appartement als op diverse afdelingen binnen De Nieuwpoort. Nieuwsgierig geworden naar Karel? Lees dan snel door.

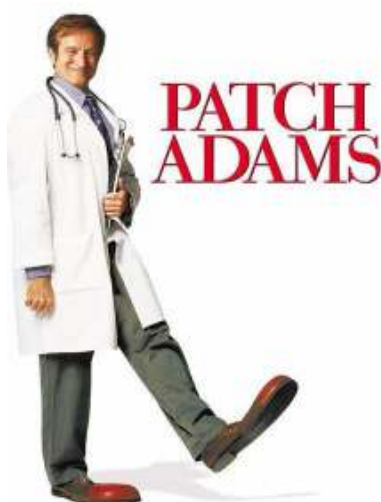


Wat is het beste advies wat je ooit hebt gekregen?

Ik kijk ontzettend graag films en series en ik lees heel graag. Dus twee adviezen die in mij opkomen zijn niet persoonlijk aan mij gegeven, maar komen uit een televisieserie en een film.

De eerste komt van juf Frizzle uit de tekenfilmserie "The Magic Schoolbus": Take chances, make mistakes, get messy! (vertaling: pak je kans, maak fouten en wordt viezig!) Kortom: blijf altijd proberen! De klas van juf Frizzle ging elke aflevering met de bus op een magische schoolreisje en leerde zo over de wereld om hen heen. Het was een informatief programma waar ik toen ik jong was heel graag naar keek en deze uitspraak is mij bijgebleven.

Patch Adams: 'You treat the disease. You win or you lose. You treat the person, you always win'. Dit is een quote die mij erg aanspreekt. Het is van Patch Adams, waar ook een hele mooie film over is gemaakt met Robin Williams.



Wat brengt een lach op jouw gezicht?

Als ik zelf iemand op kan vrolijken! Collega's die een slechte dag hebben en daar dan even een praatje mee maken of een luisterend oor bieden. Of een grapje maken tussendoor, zodat het weer lekker luchtig wordt.

Wat vind je heel erg leuk om te doen?

Wedstrijdzwemmen doe ik al 26 jaar. Ik doe nog steeds aan wedstrijden mee en ik vind het leuk dat ik nog steeds dingetjes kan verbeteren in de techniek of op snelheid. Mijn favoriete slag is schoolslag. Niet meer mijn snelste slag, dat is de vrije slag. Maar het blijft mijn favoriet.

Wat is je favoriete muziek?

Rock, pop, country en, dan komen we toch weer in de films terecht..., Disney-muziek of Eftelingradio. Hier wordt ik altijd vrolijk van! Al heb ik een baaldag.

ANTWOORDEN

KRUISWOORDPUZZEL:

1. klaverjassen, 2. bier, 3. Michael, 4. hond, 5. maxmobiel, 6. rummikub, 7. uranus, 8. zomer, 9. bingo, 10. zon, 11. het

WOORDZOEKER:

Bospeen

Redactie van bewonersblad NIKO:

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

Foto voorpagina: Renate Mijnen

