PLEK

IN GESPREK MET SANDER

GELUKKIG AAN DE SIERADENWEG



DERK EN ZIJN HULPHOND

“AAN BORIS MERK IK OF ‘T GOED GAAT MET MIJ”

Voor en door bewoners van triade vitree Nummer 4 | November 2022

Een PLEK om helemaal te lezen



Nu de winter er weer aankomt, is het tijd om lekker te lezen. In deze PLEK hebben we weer allerlei mooie bewonersverhalen voor je verzameld.

Lees bijvoorbeeld over hond Boris die de brievenbus van de voordeur vier keer groter maakte. Of over robot Tessa die het leven van Maureen aan de Stavorenstraat een stuk makkelijker maakt.

Maak kennis met Sander die het naar zijn zin heeft op de Sieradenweg. Geniet van de tuinverhalen van Martijn aan het Kick Wilstraplantsoen. Of ontdek meer over de tennisclub van Olivier en zijn vrienden.

Heb jij ook een verhaal dat je wilt delen met andere bewoners? Of heb je een bijzondere foto of een verrassend kunstwerk gemaakt? Stuur het naar redactie@triadevitree.nl. We wensen je heel veel leesplezier en alvast fijne wintermaanden toe.

De Redactie

COLOFON

Redactieadres:
Redactie Triade Vitree
Grietenij 17-05
8233 BP Lelystad

E-mail:
redactie@triadevitree.nl

Drukwerk en verzending:
Venhuis

Opmaak en tekstredactie:
Zuurstof

Aan dit nummer werkten mee:
Antje, Diphda, Ellenoor, Maureen, Monique, Rowena, Sander, Tessa, Timo, Zubaida

Redactieleden:
Derk den Held
Jantien de Kogel
Martijn Berk
Olivier Meursing
Teuni van Garderen
Begeleiders van Kick Wilstra, Stavorenstraat en de Sieradenweg

Eindredactie:
Els Reinders

Foto's:
Millette Raats
iStock
Shutterstock

Illustraties:
Freepik

triade vitree

JANTIEN VOLGDE DE BASISTRAINING HEALTH4U

“Deze falafelsalade eet ik graag in de herfst”



Jantien de Kogel heeft samen met vier andere bewoners de Health4U basistraining afgerond. Health4U is een trainingsmethode die een gezonde levensstijl stimuleert. De methode is speciaal ontwikkeld voor mensen die psychische klachten hebben en daarvoor medicatie gebruiken, zoals op het Kick Wilstra-plantsoen. Vaak leiden deze klachten, in combinatie met het medicatiegebruik, tot een levensstijl met ongezonde gewoontes.

Jantien zegt: “Ook na de training komen we nu elke maand bij elkaar om te evalueren hoe het met iedereen gaat en om samen gezond te koken. Deze keer stond falafel op het menu. ‘Falafel’, het woord zegt het al, eet je graag in de herfst: ‘fall’ in het Engels. Dan zijn juist vitamines en mineralen noodzakelijk. Bovendien is het helemaal van deze tijd om eens geen vlees te eten. Ik kijk met veel plezier terug op de training en het resultaat dat we samen hebben bereikt.”



FALAFELSALADE

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 1 kleine rode ui
- 125 gram slamelange
- 100 gram kerstomaten
- 1 rode paprika
- 1 eetlepel verse munt, gehakt
- 4 el magere sojayoghurt, naturel
- 1 theelepel limoensap
- 100 gram kikkererwten, uitgelekt
- 1 theelepel aardappelzetmeel
- 1 theelepel peterselie, gehakt
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel olie
- peper/zout

Zo maak je de falafelsalade

1. Snipper de ui. Was de sla en schud deze droog. Halveer de kerstomaten. Snij de paprika in reepjes (zaadlijsten verwijderen).
2. Maak de muntdressing: meng de munt met de sojayoghurt, het limoensap, peper en zout.
3. Maak de falafelballetjes: pureer de kikkererwten met de helft van de ui, het aardappelzetmeel, de peterselie, de komijn, peper en zout. Maak van het mengsel 8 balletjes. Verhit de olie in een pan op middelhoog tot hoog vuur en bak de falafel 7-8 minuten rondom.
4. Maak de salade: meng de sla met de tomaat, de paprika, de rest van de ui en de dressing. Leg de falafel erop en serveer. Eet smakelijk!





Was getekend

DERK DEN HELD

UITGELATEN

“Boris is voor mij een echte hulphond”

Hoe ziet jouw leven eruit? In de rubriek Was getekend maken we via een zelfportret, tekening of kunstwerk kennis met een bewoner. Dit keer vertelt Derk den Held van de Stavorenstraat in Lelystad over zijn hond Boris.

KUN JE MEER OVER BORIS VERTELLEN?
“Ik heb Boris nu negen jaar. Hij was één jaar oud, toen ik hem ophaalde in Grou. Hij werd niet uitgelaten en was alleen de achtertuin gewend. Wanneer we uitgingen, raakte hij helemaal opgewonden. Het heeft maanden geduurd, voordat we normaal de straat op konden.”

ZOU JE ANDEREN EEN HOND AANRADEN?
“Denk goed na voordat je een hond overneemt. Je weet niet wat zijn verleden is. Boris heeft bijvoorbeeld verlatingsangst. Als ik hem alleen laat, gaat hij slopen. Het gat van de brievenbus in mijn voordeur is vier keer zo groot geworden. Nu sloopt hij nog maar af en toe iets. Ik leg dan een houtblok bij de voordeur.”

IS HET MAKKELIJK OM EEN HOND TE HOUDEN?
“Een hond hebben heeft zo zijn verantwoordelijkheden. Je moet hem voeden, uitlaten en aandacht geven. Een dag weggaan kan niet zonder plannen. En je moet naar de dierenarts wanneer hij ziek is of voor zijn inentingen. Maandelijks ben ik zo’n 75 euro kwijt. Dat heb ik ervoor over. Want alles draait om Boris. Het is een soort kind van mij.”

WAT ZIJN DE POSITIEVE KANTEN VAN EEN HOND?
“Het uitlaten heeft mij geholpen om naar buiten te gaan. Wandelen is goed voor je gezondheid en je maakt vrienden met mensen die ook een hond hebben. Wanneer het niet goed gaat met mij, merk ik dat aan Boris. Dan gaat hij voor me zitten en me aanstaren. Ik denk dan: ‘hoe gaat het eigenlijk met mij?’. Hij is voor mij een echte hulphond.”

“Veel loopwerk betekent dat de tegenstander goed is!”

TENNISSEN MET... OLIVIER

In de vorige Plek vertelde hij al enthousiast over ‘zijn’ Kick Wilstra tennisclub. Maar volgens Olivier Meursing is er nog veel meer moois te vertellen.

SPELNIVEAU
“Onze vaste tennisgroep bestaat uit vijf personen inclusief een begeleidster. Iedere keer als we tennissen, regelen we een auto. Twee gaan er op de fiets. Naast de vaste groep zijn er ook mensen die af en toe meedoen of komen kijken. Zeker als familieleden komen kijken, schiet ons spelniveau omhoog.”

UITRUSTING
“Iedereen zorgt zelf voor goede kleding en een goed racket. Ik zorg voor zo’n 25 tennisballen. In de kleding die we dragen, kun je die ballen goed kwijt. Zo hoef je niet steeds te bukken. We hebben ook twee heel goede rackets aangeschaft. Personen die geen racket hebben, kunnen deze lenen.”

BUITENBANEN
“We tennissen elke vrijdagmiddag van één uur tot kwart over twee. Dat doen we op de Playground Evenaar-banen. Dit zijn gratis banen met kunstgras en een beetje zand erover. Buiten de vrijdag om spelen we hier vaak één op één. Dat is nog uitdagender.”

BETROKKEN
“We houden iedereen betrokken bij de club. Daarom zorgen we ervoor dat iedereen weet wanneer het is. Ook doen we een belronde om te horen wie vrijdags meedoet. Als we elkaar tijdens de week tegenkomen vragen we het nog even. Zo krijgen we een idee hoe groot de groep uiteindelijk is. Als het vrijdagmiddag gaat regenen, bellen we ook: gaat het wel of niet door?”

“De een slaat hard of serveert goed, de ander is goed aan het net of speelt slim.”

AFVALLEN
“Iedereen heeft zijn tenniskwaliteiten. De een slaat hard of serveert goed, de ander is goed aan het net of speelt slim. Veel loopwerk betekent dat de tegenstander goed is! Voor de match meet ik mijn gewicht. Bij thuiskomst blijk ik vaak een kilo te zijn afgevallen. Dat komt door vochtverlies of zweten. Tennissen is dus goed voor je en het geeft je veel plezier. Kom ook beweging!”





DUURZAAM DOEN

Tips van Timo



Sinds april werkt Timo Verburgt bij Triade Vitree als adviseur Duurzaamheid. Timo gaat daarbij graag op locaties langs om met bewoners over duurzaamheid te praten. Zo bracht hij onlangs ook een bezoek aan Kick Wilstraplantsoen en sprak daar over duurzaamheid. Timo weet hoe je energie bespaart en het milieu minder belast.

Waterbesparende douchekop

"Een waterbesparende douchekop gebruikt minder water dan een normale. Daarmee bespaar je ook op energie. Meestal komt er namelijk warm water uit de douchekop."

Groen dak

"Een dak met sedumplantjes kan veel vocht opnemen. Door de plantjes wordt het dak op hete dagen minder warm. Op koude dagen isoleert een groen dak beter. Daarnaast zorgt een groen dak voor een betere waterafvoer en trekt het meer soorten insecten aan."



Regenton

"Regentonnen vangen regenwater op. Met dit water kun je bijvoorbeeld de plantjes in de tuin watergeven. Zo ga je verspilling van drinkwater tegen. Door een regenton aan te sluiten op een regenpijp, wordt het riool ook minder belast."

Witte dakbedekking

"Net als een groen dak wordt ook een wit dak minder warm op hete dagen. Je kent het wel: als je 's zomers witte kleding draagt, voelt dat koeler aan dan zwarte kleding."

Zonnepanelen

"Triade Vitree wil meer duurzame energie gebruiken. Dat kan met zonnepanelen. Die vangen de zonne-energie op die wordt omgezet in elektriciteit. In verband met onder andere de hoge investering is de overgang naar zonnepanelen momenteel nog niet haalbaar. Wel koopt Triade Vitree op dit moment groene energie in bij de energieleveranciers."

Groen in de omgeving

"Groen bij gebouwen zorgt ervoor dat er meer verschillende soorten planten en dieren in een gebied komen. Daarnaast zorgt het voor verkoeling, minder luchtvervuiling en minder geluidshinder."

HOE IS HET MET... SANDER

Simpelweg gelukkig

Sander de Valk is een van de bewoners van de mooie nieuwe locatie aan de Sieradenweg. In januari is hij verhuisd en hij heeft er nog geen dag spijt van. Hij voelt zich helemaal thuis op deze supermooie en natuurrijke locatie.



Voor Sander is het heel belangrijk dat het niet zo rumoerig is. Op de Sieradenweg zijn de gebouwen minder gehorig en geluiddempend. Dat is helemaal naar zijn zin. Wel klinkt er een behoorlijke echo als je door de gangen loopt, maar daar heeft hij geen last van.

ZELF KOKEN

Hij voelt zich op zijn gemak in zijn appartement en kookt meestal voor zichzelf. Op donderdag haalt hij de boodschappen voor de week. Hij heeft dan al in zijn hoofd wat hij wil eten. Soms eet hij met de medebewoners in de centrale ruimte. Hij neemt dan zijn eigen bord met eten mee. Hij vindt het wel gezellig om soms met elkaar te zitten. Hij is een van de weinigen die zelf kookt.

De begeleiders op de groep weten goed wat Sander wel en niet leuk vindt. Ze laten hem ook lekker zijn gang gaan. Hij vindt het wel prettig dat hij af en toe bij ze terechtkan met een hulpvraag.

DAGBESTEDING

Overdag is Sander bij de dagbesteding waar ze van alles oppakken. Soms doet hij productiewerk, vaak is hij ook creatief bezig. Kisten die bij de dagbesteding hout worden gemaakt, beplakt hij met mozaïek en beschildert hij. Bezoekers kunnen de kisten als leuk cadeau kopen.

Soms is het niet zo leuk op de dagbesteding, omdat medebewoners dan ruzie met elkaar maken en hard schreeuwen. Daar probeert Sander zich dan voor af te sluiten. Hij houdt niet zo van ruzie. Na zijn werk vindt hij het heerlijk om tv te kijken of muziek te luisteren. Hij luistert van alles wat en geniet van housemuziek.

WANDELEN IN DE BUURT

Sander heeft de afgelopen maanden de buurt verkend. Het is er heel mooi. Als hij een wandeling maakt, komt hij steeds vaker bekenden tegen. Bijvoorbeeld buurtbewoners die hun hond uitlaten. Dat is leuk – dan heeft hij soms een praatje op z'n wandelroute. Hij vindt het ook leuk dat er samen met de buurt nu een boekenkast bij de ingang staat. Hij gaat er zeker nog een keer een boek halen.

Om de zaterdag is Sander te vinden bij de Stek. Paard Bowie herkent hem inmiddels wel en staat al op hem te wachten. Na de les helpt hij mee met afzadelen en zet hij het paard weer in de stal. Eén ding is zeker: Sander heeft het enorm naar zijn zin op de Sieradenweg.

Als hij een wandeling maakt, komt hij steeds vaker bekenden tegen.

op de Sieradenweg



HOE ZIT DAT EIGENLIJK?

Hoe een sociale robot bewoners helpt

Sinds een tijdje woont Tessa bij Maureen op de Stavorenstraat. Niks bijzonders zou je denken... Maar Tessa is niet een standaardbewoner. Nee, Tessa is een sociale robot. Erwin Pfeiffer, programmamanager zorgtechnologie & innovatie bij Triade Vitree, vertelt erover.

Erwin legt uit: “Sinds langere tijd wordt robot Tessa ingezet in de ouderenzorg en binnen instellingen voor mensen met een verstandelijke handicap. En dat met indrukwekkende resultaten! Tessa is eigenlijk gemaakt voor mensen met dementie. Door te vertellen wat iemand kan doen, brengt ze structuur aan in de dag voor deze mensen.”



Door te vertellen wat iemand kan doen, brengt ze structuur aan in de dag voor deze mensen.

AANSPORING

“In het leven van de bewoners bij Triade Vitree zijn er ook veel terugkerende momenten waarop begeleiders hen ondersteunen. Vaak doen ze dat om bewoners structuur te bieden of om ze aan te sporen een opdracht uit te voeren. Bewoners kunnen deze momenten als frustrerend ervaren. Hierdoor kunnen zowel de bewoner als de begeleider geïrriteerd raken.”

“Een robot zoals Tessa laat geen emotie zien. Die kan op dezelfde, neutrale toon eindeloos dezelfde opdracht herhalen. Een bewoner ziet haar daardoor als hulpmiddel en niet als controlerend of belerend.”

ONDERZOEK

“We zijn eerder al een proef gestart met robot Tessa in een gezinshuis. We onderzoeken daar of Tessa bepaalde opdrachten en herinneringen kan uitspreken. Zo hoeven de gezinshuisouders de jongere minder vaak aan te spreken. De gezinshuisouders beheren en programmeren Tessa zelf.”

“Inmiddels zijn we ook aan de Stavorenstraat gestart met een proef. Tessa is hard aan het werk in de woning van Maureen. Maureen geeft aan dat het haar helpt om zich beter aan de structuur te houden. Als het nodig is, kunnen er makkelijk aanpassingen in Tessa’s programma worden gedaan.”

“Maureen heeft Tessa lekker hard staan, zodat ze haar in de ochtend ook boven hoort. Soms praat Maureen tegen Tessa. Maureen vindt het leuk dat haar ogen dan knipperen.

MEER WETEN OVER SOCIALE ROBOTS?

Voor meer info over dit project kun je terecht bij Erwin Pfeiffer: epfeiffer@triadevitree.nl.

Wil meer weten over Tessa? Kijk dan op www.tinybots.nl.

BESTE MAATJES

ELLENOOR & ANTJE

Er voor elkaar zijn, samen een dagje uit, samen praten en luisteren. Ellenoor en Antje kennen elkaar al langere tijd. Sinds kort zijn ze de beste maatjes.

Ellenoor woont op de Haringvlietstraat en heeft daar een appartement waar ze heel gelukkig mee is. Antje is een paar jaar geleden haar persoonlijk ondersteuner geweest. Toen Antje op een andere woning ging werken, is zij haar maatje geworden. Nu helpt ze Ellenoor ook als het op de woning niet zo goed gaat.

EEN GOEDE KLIK

Antje vertelt: “Op de Haringvlietstraat is er veel wisseling van begeleiding. Daardoor is het lastig voor Ellenoor om een goede klik te krijgen met de nieuwe begeleiding.”

LUISTEREND OOR

“Ellenoor en ik spreken elkaar regelmatig. Ik breng een bezoekje op haar appartement of we gaan samen leuke dingen doen. Bij mij kan ze haar verhaal kwijt en vertelt ze waar ze mee zit.”

EROPUIT

“We zijn al een keer samen een dagje met het openbaar vervoer naar Dierenpark Amersfoort geweest - en ook een keer naar de Kemphaan en de Jungle. Op 30 augustus zijn we samen op de fiets naar de Floriade geweest.”



Dagje uit naar de Orchideeën

"Deze zomer zijn we met een groep van de Stavorenstraat naar de Orchideeën Hoeve in Luttelgeest geweest. Een spontane actie van onze begeleiders. Wie meewilde, kon mee. Met een bijdrage van Triade Vitree en een deel van ons zelf kon het uitstapje worden georganiseerd." Bewoners Rowena Rijke en Diphda Ernstsen vertellen over hun ervaringen.





De Orchideeën Hoeve is de grootste tropische attractie van Europa. Je kunt hier zien hoe planten en dieren overleven, verleiden en samenwerken. Er is bijvoorbeeld een orchideeëntuin, een regenwoud, een vlindervallei, een 'zwevende' bloementuin, een citruslaan, een jungletheater, een stokstaartjestuin en een orchideeënkwekerij.

HEEL VEEL DIEREN

Diphda vertelt: "Met twee auto's gingen we op pad richting de hoeve. Ik was wel heel erg benieuwd en had er veel zin in. Vooral naar de dieren keek ik erg uit." Rowena vult aan: "In het park zijn heel veel dieren te vinden, bijvoorbeeld witoorpenseelaapjes, flamingo's, alpaca's, ringstaartmaki's, lori's, vlinders, leguanen, stokstaartjes, reptielen en nog veel meer. Ik heb zelf twee poezen en hou veel van dieren. Ik vond de flamingo's super leuk. En de stokstaartjes waren grappig."

In de Orchideeën Hoeve leven twaalf stokstaartjes samen met de landschildpadden. In hun eigen Stokstaartjestuin zijn de kleine diertjes de hele dag in de weer. Terwijl er één op twee poten op de uitkijk staat, speuren anderen naar voedsel en wordt er druk gegraven aan het gangenstelsel en de holen.

Hoeve







“Ik hou heel erg van de natuur en heb erg genoten van deze dag.”

GRAPPIGE AAPJES

Dipha vond het een topdag: “Ik hou van de natuur en heb heel erg genoten van deze dag. Ik vond de aapjes wel heel grappig. En de flamingo’s zijn zo ontzettend leuk en elegant. Ze hebben overigens exact dezelfde kleur als de jurk die ik op dit moment aan het breien ben.”

Rowena heeft ook goede herinneringen aan het uitje: “Voor mij was deze dag voor herhaling vatbaar. En ben je in de buurt dan zou ik er ook eens gaan kijken.” Dipha bedankt Rowena tot slot voor de fijne dag: “Het was heel gezellig om eens samen op stap te zijn. Zo vaak doen we dat niet’.”



5 vragen aan ZUBAIDA

Zubaida (38) is nu manager van drie locaties: Kick Wilstraplantsoen, Stavorenstraat en Sieradenweg. Alle reden voor een interview. Jantien Kogel van het Kick stelt de vragen.



WAT WAS JE EERSTE INDRUK VAN HET KICK WILSTRAPLANTSOEN?
"Ik ben heel warm ontvangen. Ik vind het Kick heel mooi, met veel lieve mensen. Ik hoop iedereen in de loop der tijd persoonlijk te ontmoeten. Tijdens het afscheidsfeestje voor Els Bazin, mijn voorganger, voelde ik al de warme sfeer en de fijne ontvangst van de mensen van het Kick.

WAT VIND JE BELANGRIJK IN JE WERK?
"Ik vind het het belangrijkst dat de bewoners een fijne woonplek hebben en dat de medewerkers in een goede werksfeer kunnen samenwerken. Ik neem graag beslissingen. En ik regel ook heel veel."

HOE ZIET JOUW WERKDAG ER UIT?
"Soms is het veel vergaderen en op andere dagen zit ik veel achter de computer. Ik zit drie dagen in de week op de Sieradenweg en kom op afspraak bij het Kick Wilstraplantsoen en de Stavorenstraat. Ook woon ik daar de vergaderingen bij. Bijvoorbeeld van de verwantschapsraad en de bewonersoverleggen.

WAT DRIJFT JOU IN JE WERK?
"Ik wil de bewoners van de drie locaties, waarvoor ik werk, zo goed mogelijk aan de samenleving laten deelnemen. Dat is ook waarom ik ooit aan dit werk ben begonnen toen ik 17 jaar oud was."

WAAR KUNNEN WE JE 'S NACHTS VOOR WAKKER MAKEN?
"Ik houd van lekker eten, zowel van pittige als van zoete gerechten. Mijn ouders zijn Surinaams en mijn grootouders Indiaas. En wij houden allemaal heel veel van lekker eten. Als drankje, waar ik het meest van houd, kies ik een Mangolassie. Dit is een fijn gepureerd mangodrankje met yoghurt, melk, suiker, munt en kardemom."

Handig om te weten

FINANCIËLE STEUN VOOR SPORT EN CULTUUR



Als je niet veel geld hebt, is het soms moeilijk om mee te doen aan sport, muziek, dans of andere creatieve activiteiten. Daarom kunnen volwassenen met een minimuminkomen of bijstandsuitkering in Lelystad nu een beroep doen op het Volwassenenfonds Sport en Cultuur Flevoland (VFSC).

SUPERGEZOND

Dankzij een bijdrage van het fonds kunnen ook zij profiteren van de positieve effecten van sport en bewegen. Bewegen zorgt namelijk voor een goede conditie, een verminderde kans op ziekten, een sterk sociaal netwerk én een groeiend zelfvertrouwen. Supergezond dus!

MEER INFORMATIE?

Wil je meer weten over het Volwassenenfonds Sport en Cultuur Flevoland (VFSC)? Scan de QR-code met je mobiele telefoon.



Haak aan bij
Volwassenenfonds
Sport & Cultuur

Zoveel te doen in Lelystad

De gemeente Lelystad heeft een inspiratiegids gemaakt. Hierin zie je wat er allemaal te doen is in en om de stad. In de gids staan veel leuke wandeltips, activiteiten en weetjes.

Er is veel te ontdekken en te beleven in Lelystad maar ook daarbuiten. Zo lees je bijvoorbeeld over de Marker Wadden, onderdeel van Nationaal Park Nieuw Land.
De Marker Wadden zijn een waar paradijs voor vissen en vogels én een heerlijke plek voor een wandeling.

Inspiratiegids downloaden?
Scan de QR-code met je smartphone.







Foto's: Gemeente Lelystad

DIT IS ONZE TUIN

“Familie, vrienden en met tuinieren”



De bewoners van het Kick Wilstra-plantsoen zijn blij met hun binnentuin. Bewoner Martijn Berk vertelt over hoe het begon, wie het onderhoud doet en welke nieuwe tuinen erbij kwamen.

“Onze gezamenlijke binnentuin begon op de tekentafel van studenten. Het was de bedoeling dat bewoners samen voor het onderhoud zouden zorgen. Maar vanaf de oplevering is dat maar deels gebeurd. In het begin hielpen ouders regelmatig. Enkelen waren zelfs wekelijks in de tuin bezig met onkruidbestrijding.”

“Toen hagen en heggen begonnen te groeien, bleek dat wij al dat snoeiwerk niet aankonden. Een maatschappelijke instelling heeft ons geholpen: de firma Donker Groen die ook plantsoenen in Almere onderhoudt en groenwerk doet in de Floriade, doet dat nu voor ons. Zij halen ook het onkruid uit het grind.”

BLOEMENTUIN EN PLUKTUIN

“Sinds enige tijd hebben we ook een bloementuin en een pluktuin met fruit. Een moeder van een bewoonster schonk ons de bloementuin en hovenier Barry maakte alles voor elkaar. Ik heb Barry leren kennen bij de aanleg van de jeux-de-boulesbaan en nog steeds doen we samen het onderhoud van de twee siertuinen. Ook snoeien we elke twee jaar de catalpaboompjes.”

“Verder heeft Barry het grind vervangen, omdat het was vergruisd. Het nieuwe grind vergruist niet. Het kostte zo’n negenduizend euro. Omdat we zoveel geld niet in één keer konden opbrengen, heeft de vervanging vijf jaar geduurd. Echt veel geld was er nooit voor onze tuin. Toch is het mij gelukt in de afgelopen 17,5 jaar zo’n 22.550 euro binnen te halen aan sponsoring en subsidies. Natuurlijk ga ik daarmee door om de rekening van onze stichting Vrienden van het Complex te ontlasten.”

SAMEN TUINIEREN

“Natuurlijk zijn er ook gezellige tuindagen, waarvoor we familie en vrienden van bewoners altijd uitnodigen. Op deze dagen komen zo’n 25 betrokken mensen langs om de bewoners te helpen met hun tuintjes. Tenminste, als dat nog nodig is, want een vrijwillige tuinman knapt voor een gering bedrag tuintjes op. De tuindagen vinden twee keer per jaar plaats en vooral de lunch is zeer populair.”

“En zo blijven we ons inzetten. Heb jij nog ideeën of tips voor onze tuin? Stuur me dan een berichtje via: redactie@triadevitree.nl onder vermelding van ‘onderhoud tuin’.”

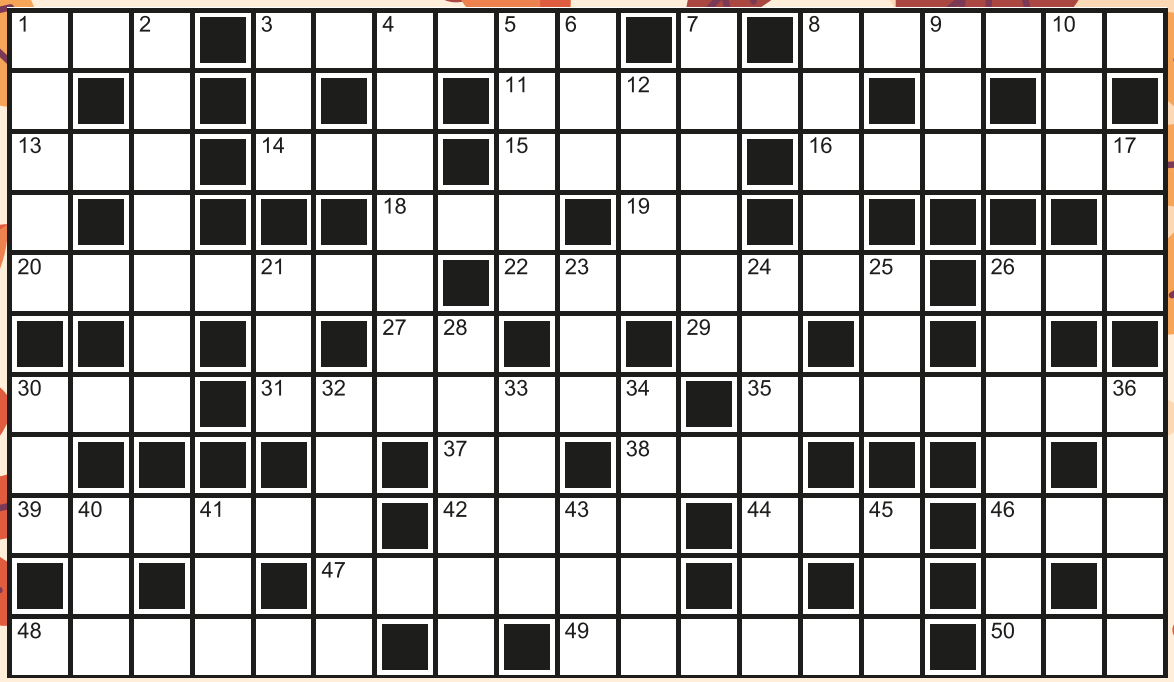
sponsors helpen ons



Martijn Berk

PUZZELPLEK

Kruiswoord



OPLOSSING:

44	15	49	7	30	34	42	4	46	16	28

HORIZONTAAL:

1. Beroep **3.** Overleg **8.** Deel van krant **11.** Balspel **13.** Grappenmaker **14.** Meisjesnaam **15.** Struisvogelachtige **16.** Dienstbaar **18.** Vallei **19.** Oude lengtemaat **20.** Gekheid **22.** Bijvalsbetuiging **26.** Korf **27.** Bijvoorbeeld (latijn) **29.** Reeds **30.** Jongensnaam **31.** Iemand iets geven als dank **35.** Verward **37.** Bazige vrouw **38.** Onaangepast **39.** Bestrating **42.** Weefsel **44.** Persoonlijk voornaamwoord **46.** Jongensnaam **47.** Gerecht **48.** Bloem **49.** Stad in Duitsland **50.** Deel van voertuig

VERTICAAL:

1. Vismand **2.** Begraafplaats **3.** Erg **4.** Mysterie **5.** Welpenleidster **6.** Waterkering **7.** Meisjesnaam **8.** Bazige vrouw **9.** Voorzetsel **10.** Afrikaanse muziek **12.** Gerecht **17.** Engelse graanjenever **21.** Deel van een skelet **23.** Wortel **24.** Ontsmettingsmiddel **25.** Plaats in N.-Brabant **26.** Hondenras **28.** Speculeren **30.** Bijbelse figuur **32.** Bijkomend **33.** Vervelend **34.** Volk **36.** Waterdamp **40.** Plaaggeest **41.** indien **43.** Deel van het lichaam **45.** Onbepaald voornaamwoord

Sudoku

9		5		4				
	6	7				1		
				8				7
					9	4	2	
	1				8	5		
		8		6				3
	4		5	7	6			2
3								

Heb jij de oplossing van de kruiswoordpuzzel gevonden?

Stuur hem dan voor 20 december naar **redactie@triadevitree.nl**.
Dan loten we uit de juiste inzendingen voor een leuke prijs en vragen we de winnaar om zijn/haar verhaal te vertellen in de volgende uitgave van de PLEK!

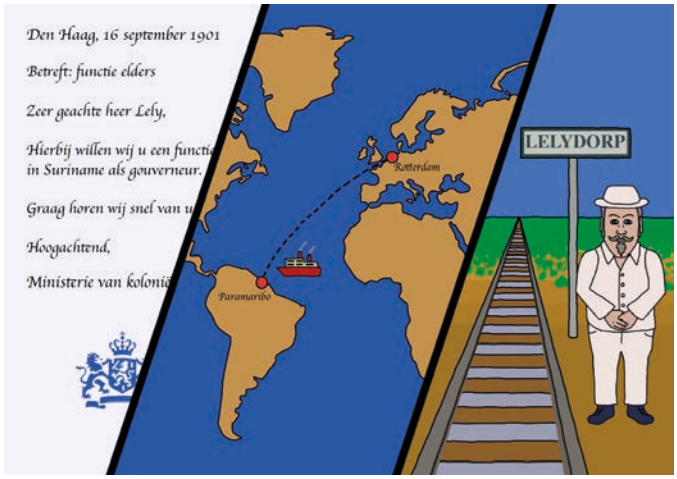
Ken jij Cornelis Lely?

Wist je dat Lelystad vernoemd is naar ingenieur Cornelis Lely? Lely kwam in 1891 met zijn plan om de Zuiderzee af te sluiten. Het duurde tot 1932 toen deze binnenzee werd afgesloten door de Afsluitdijk. Zo ontstond het huidige IJsselmeer. Lely was de bedenker van dit spectaculaire project.









INGENIEUR EN STAATSMAN

Maar Lely deed nog veel meer dan het afsluiten van de Zuiderzee. Hij was de ontwerper van het moderne Nederland tussen 1854 en 1929. Hij was een groot ingenieur, daadkrachtig politicus en staatsman met een duidelijke visie: hij wist wat hij wilde.

MEER WETEN OVER CORNELIS LELY?

Ben je benieuwd naar de geschiedenis en de successen van Cornelis Lely? Op diverse plekken vind je hier iets over. Bijvoorbeeld:

- Afsluitdijk Wadden Center
- Batavialand
- Zuiderzeemuseum

Derk den Held die woonachtig is in Lelystad heeft zich verdiept in de geschiedenis van Cornelis Lely en heeft dit vertaald naar een aantal schetsen.



KEERZIJDE

Soms zegt een beeld meer, soms een tekst. Monique, bewoner van locatie Kick in Almere, laat trots dit gedicht zien dat prominent bij haar op de muur staat.

