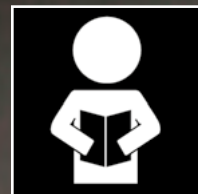


jij!



Egor mag eindelijk de keuken weer in!



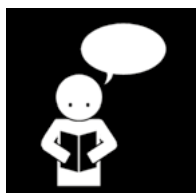
Met: **Anja**



Rick



Carmin



Voorwoord

Leuke verhalen

Wat gaat de tijd snel! Het is alweer even geleden toen je de laatste JIJ! kreeg. Gelukkig hebben we de tijd goed gebruikt om leuke verhalen te schrijven. De verhalen zijn van bewoners en van de dagbesteding.

Heb jij een leuk verhaal voor ons? Wil je iets vertellen over je hobby of de dagbesteding? Stuur dan een bericht aan redactie@triade-flevoland.nl. Wie weet komt jouw verhaal dan in de volgende JIJ! Veel leesplezier!

Met pensioen

Jan Blei heeft de afgelopen jaren veel bewoners ontmoet en verhalen gemaakt voor Facebook en de JIJ!. Jan gaat nu met pensioen.

Hij hoeft niet meer te werken. Bedankt voor alle mooie verhalen, Jan! We gaan je zeker missen.



Voor en door bewoners van **triade**

Redactieadres:

Redactie Triade
Grietenij 17-05
8233 BP Lelystad

E-mail:

redactie@triade-flevoland.nl

Drukwerk en verzending:

Venhuys

Eindredactie: Els Reinders

Opmaak en tekstredactie: Zuurstof

Redactieleden:

Jan Blei, Teuni van Garderen, Shqipe Pllana,
Ramona Verbeek, Lyda van der Wal

Aan dit blad werkten mee:

Aaron, Alfred, Anita, Anja, Annemarie, Annemieke, Auke,
Carmin, Cheyan, Dirk, Egor, Ferry, Hein, Ifshaen, Jeanine,
Jeremy, Hans, Kim, Klaas, Mark, Nadih, Pieter, Rick,
Robert, Wendy, Ylona, Zwanie

Foto's: Eljee Bergwerff, Judith Lagers, Ramona Verbeek

Illustraties: Freepik

Aan tafel bij... De Vermiljoen in Dronten



Wij houden
wel van wat
gekkigheid

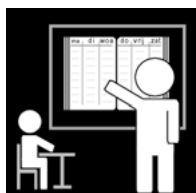
Vandaag eten
we rode bietjes
met kipfilet



Op locatie Vermiljoen eten ze vandaag rode bietjes met gekookte aardappelen en kipfilet. Ook staat er witte bonen in tomatensaus op tafel. Het toetje is aardbeien- en vanillevla.

De Vermiljoen in Dronten is een nieuw gebouw. Veel bewoners zijn hier vorig jaar komen wonen. Het gebouw heeft twee verdiepingen. Elke verdieping heeft een gezamenlijke woonkamer en keuken.

Op de foto zien we bewoners van beneden. De bewoners houden van gekkigheid en iedereen is heel verschillend. Begeleiders helpen de bewoners in het dagelijks leven. Ook laten ze bewoners meepraten over hun eigen wensen. "Ze weten steeds beter wat ze willen", vertelt de begeleiding.



De week van Carmin!



“Hoi, ik ben Carmin. Ik woon aan de Overcinge in Lelystad. Ik heb een vriend: Martijn. We zien elkaar één keer per maand.”



“Ik werk bij Puur op Smaak. Ik maak broodjes voor de catering, help met schoonmaken en doe ander werk.”



“Dinsdags ga ik naar Muziekgroep Flevum, maar dat kan nu niet door corona.”



“Ik heb Disney+ op mijn televisie. Ik kijk daar graag naar. Ik zoek zelf op wat ik leuk vind. Ik vind het lekker om vanuit bed tv te kijken.”

MA DI WO DO VR ZA ZO



DO

“Op donderdag wandel ik met vrijwilliger Evert of mijn mentor An.”



VR

“Mijn telefoon is belangrijk voor mij. Ik kan iedereen bellen en dat doe ik veel. Ook Facebook en WhatsApp gebruik ik heel veel.”



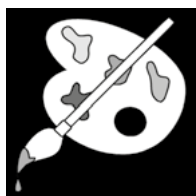
ZA

“Eén van mijn hobby's is diamond painting. Je moet dan allerlei kleine steentjes op een tekening plaatsen met de juiste kleuren. Dat is soms moeilijk, maar ik kan het goed.”



ZO

“Elke zondag maak ik mijn studio schoon. Ik doe bijna alles zelf. Alleen voor het opmaken van mijn bed vraag ik de begeleiding om hulp.”



Verhaal voor allemaal

Een eigen Mona Lisa



Schilderijen zoals de Mona Lisa en Het Meisje met de Parel zijn bekend over de hele wereld. Twintig kunstenaars van Varyo-dagbesteding maakten hun eigen versie van zo'n bekend schilderij.

Bekijk op Youtube!



Bekijk alle schilderijen op video.
Scan de QR-code hier-naast met je telefoon.

De schilderijen hangen nu allemaal bij de Grietenij in Lelystad. Op 17 april kwam bestuurder Didier Dohmen langs voor de opening van de tentoonstelling. Via een video kon iedereen meekijken.

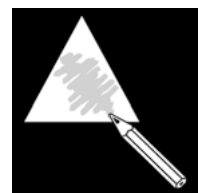
De schilderijen op de foto zijn van Simone Barth en Ifshane Akhnikh. Ze zijn tevreden over hoe hun kunstwerk is geworden.

Klaar?

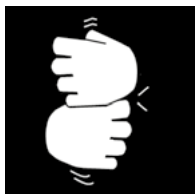
Maak een kopie of stuur
een foto en stuur hem naar
redactie@triade-flevoland.nl.

Vergeet niet je naam erbij
te vermelden.

Kleuren maar! door Zwanie Post



Z. Post



Werken!

Annemieke in de kinderkringloopwinkel



Speciaal voor kinderen

Almere heeft nu een kinderkringloopwinkel. Annemieke vertelt: “Almere heeft veel jonge gezinnen.”



Nieuwe gebruikte spullen

De winkel verkoopt kinderkleding, speelgoed, spellen, puzzels en muziek voor kinderen. Annemieke: “We controleren de kwaliteit, voordat we iets in de winkel leggen.”



Aandacht voor de winkel

Collega Maere vertelt aan de telefoon: “We hebben beschilderde stenen in de buurt neergelegd. Wie ze vindt, mag een knuffel uitzoeken. Ook hebben we folders in de brievenbus gedaan”.

Kom ook eens langs!

Opknappen van klein meubilair

Annemieke: “Mensen kunnen ook kleine meubels laten opknappen, zoals een kapstok, krukjes of een kastje. Heb je iets om op te knappen in jouw favoriete kleur? Maak dan een afspraak met ons.”



Dit ben ik!
Anja



Gek op dieren



Handwerken



Kinderboerderij



Lekker tekenen



Blij met mijn
woonplek



Anja





Woonmaatjes

Klaas en Dirk op de Phoenix



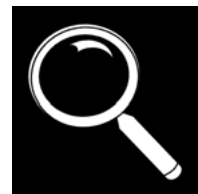
Dirk en Klaas wonen op de Phoenix, een woongroep voor oudere bewoners in Emmeloord. Dirk: “Ik vind het 110% leuk hier. Je bent niet alleen. De begeleiders zorgen goed voor mij. En ze koken zo lekker.”

Dirk puzzelt graag en kijkt liefst Discovery op tv. Overdag zit hij in de huiskamer kabels te strippen. “Wat ik zou veranderen? Niets. Ik vind het goed zo. Wel is een tafeltje op mijn kamer fijn. Dan kan ik daar ook kabels strippen.”



Ook Klaas is blij met de verzorging. “Je kunt hier lekker eten en drinken. En de begeleiding helpt me elke dag met aankleden.” Hij luistert graag radio op zijn kamer. Ook vindt hij fietsen binnen leuk. Of er iets beter kan? “Ik zou wel een grotere kamer willen.”

Proeftuinen: voor een nog betere zorg



Hoe kunnen we de zorg nog beter maken? Hoe kunnen we je leven nog prettiger maken? Begeleiders van verschillende organisaties, zoals Triade, doen daar samen onderzoek naar. Ze proberen nieuwe dingen en leren van elkaar. We noemen die samenwerkingen ‘proeftuinen’. Twee voorbeelden:

Beter wonen

Bij woonlocatie Phoenix werken de begeleiders mee aan een proeftuin. Ze onderzoeken wat er straks in de nieuwbouw beter kan. Kunnen de drempels bijvoorbeeld weg, zodat bewoners minder vaak vallen?

Betere zorg

In een ander project zochten begeleiders samen naar verbeteringen voor een bewoner die niet kan praten. Hij was zo onrustig. Samen hebben ze steeds weer naar hem gekeken en dingen geprobeerd. Toen bleek dat hij niet in het goede huis woonde. Hij had meer rust en aandacht nodig. Nu gaat het veel beter met hem.



Groen doen

Goed omgaan met mondkapjes

Iedereen wil een schone en groene wereld.
Daar kunnen we samen wat aan doen.

Door corona moet je op sommige plekken een mondkapje dragen.
Zo zorg je ervoor dat jij of iemand anders niet ziek wordt.
We geven je drie tips om slim om te gaan met mondkapjes.

1. Kies voor een mondkapje dat je nog eens kunt gebruiken.

Deze 'herbruikbare' mondkapjes worden gemaakt van textiel, zoals katoen, polyester of nylon. Je kunt ze meestal wassen in de wasmachine.

2. Wegwerp-mondkapjes?

Zorg dat ze niet in de natuur terechtkomen.

Soms ga je op pad en vergeet je je mondkapje. Gelukkig zijn er dan wegwerp-mondkapjes. Die kun je maar één keer gebruiken. Gooi ze na gebruik niet zomaar op straat of in de natuur.

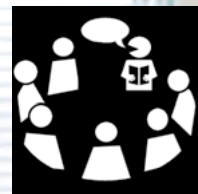
3. Klaar met je mondkapje? Gooi het bij het restafval.

Gooi je mondkapje **nóóit** in een bak waar kleding wordt verzameld. Het kan zijn dat er coronadeeltjes op zitten.



Meepraten

Hoe wil jij leven?



Bij Triade vinden we het belangrijk dat jij kunt meedenken en meepraten hoe jij het liefst wilt leven.

Bij deze JIJ! vind je een speciale zeggenschapskaart. Met deze kaart vertel je ons wat jij belangrijk vindt. Je kunt de kaart zelf invullen of samen met je begeleider, ouders of verwanten.

Wat vind jij belangrijk?

Op de kaart stellen we verschillende vragen aan jou.

Bijvoorbeeld:

- Welk eten vind je lekker? Wat lust je niet?
- Welke hobby('s) doe je graag?
- Hoe wil je dat mensen tegen jou doen?

Wat doe je met de kaart?

Je kunt de ingevulde kaart bijvoorbeeld op je kamer ophangen. De begeleiding kan ook een kopie maken voor op kantoor. Het is een mooie manier om samen te praten wat jij graag wilt.

Wil je nog een kaart?

Vraag dit dan aan je begeleider. We hebben er meer dan genoeg.

Dit ben ik triade vitree

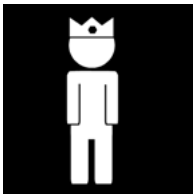
Vertel hoe je wilt dat er met je wordt omgegaan. Dat is zeggenschap! Je kunt de kaart zelf invullen of samen met je persoonlijk ondersteuner, familie of vertegenwoordiger.

Dit is de kaart van _____

Wat lust ik wel, wat lust ik niet

Eten & Drinken	
Dit lust ik echt niet	
Omgang	





Hulp in de keuken

Egor wordt keukenassistent



Recept Achtbanaan

Neem 1 kleine banaan, 20 gram rozijnen, 40 gram havermout, 1 ei en 1 theelepel kaneel. Prak de banaan. Doe ei, havermout, kaneel en rozijnen erbij. Meng alles met de staafmixer.

Doe alles in een mok/schaaltje voor de magnetron. Zet schaal-
tje of mok 2 minuten in de magne-
tron op 900 watt. Smullen maar!

Egor werkt al een hele tijd bij Tante Truus in Almere. Tante Truus is een plek waar je lekker kunt eten en snoep kunt kopen.

Egor werkte al in de bediening en in de winkel. Sinds kort staat hij ook in de keuken. Hij doet de opleiding tot keukenassistent. Hij helpt de kok bij het koken.

Egor is dol op zijn werk. Hij vindt het contact met de gasten leuk. Ook is hij heel aardig voor zijn collega's. Hij helpt iedereen graag.



Gezond leven betekent gezond eten en lekker bewegen.
We hebben een paar leuke tips voor je!



Lekker buiten in de zomer

Ga je met ons wandelen en fietsen? In Almere, Lelystad, Dronten en Emmeloord wordt er in de zomer gewandeld en gefietst. Zo kun je lekker bewegen én anderen ontmoeten. Meer weten? Stuur een mail naar meedoenensport@triade-flevoland.nl.



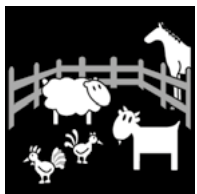
Vier keer wandelen voor een mooie medaille

De Avondvierdaagse 2021 van Super COOL! en Triade Meedoen & Sport zit er weer op. Begin juni kon je overdag meelopen met Triade Meedoen & Sport. 's Avonds liepen meer dan 75 bewoners en vrijwilligers mee met super COOL!



Je kon zelf kiezen hoe ver je wilde lopen. De een liep 2,5 kilometer, de ander 7 kilometer. Door corona konden we nog niet met gemengde groepen lopen. Wel konden bewoners van één locatie samen wandelen. Dat was ook heel gezellig.

Na vier dagen wandelen langs mooie natuurroutes kreeg iedereen een medaille. Dat maakte de zere voeten meteen minder erg.



Dagbesteding

Kom jij helpen op de MMM Boerderij?



Dit is Annemarie!



Alpaca



Biologische groente

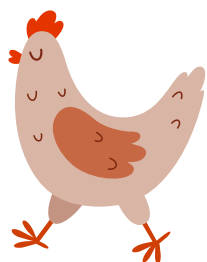
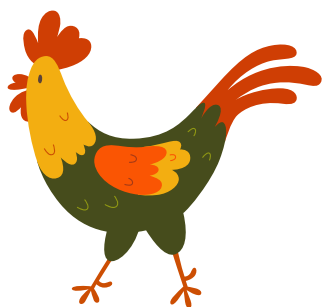
Annemarie is het cheffe van de boerderij. Samen met de cliënten en collega's maakt ze er elke dag een feestje van. Annemarie zorgt ervoor dat er genoeg spullen en boodschappen zijn. Ook regelt ze de geldzaken. En ze zorgt ervoor dat veel mensen over onze boerderij horen.



Wat is het leuk op de MMM Boerderij in Zeewolde! We verbouwen onze eigen groenten. En we hebben een winkel, veel dieren, zoals schapen, geiten, kippen en varkens. Straks krijgen we een nieuwe schuur. Hier kun je dan hout bewerken.

Doe ook mee

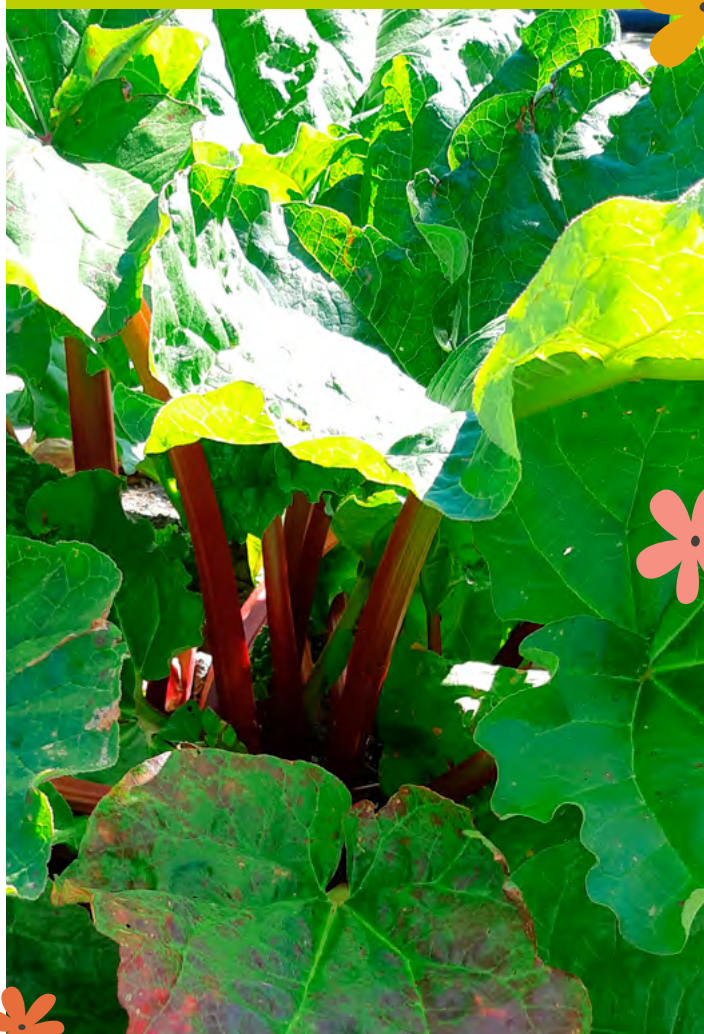
Ben je gek op dieren? Help je graag mee in de tuin? Vind je houtbewerken leuk? We hebben binnenkort weer plaats op de dagbesteding. Kom maar eens kijken. Iedereen in de buurt vindt ons gebak lekker.



3x voor elkaar

Bij de MMM Boerderij vinden we het leuk om wat voor andere mensen te doen.

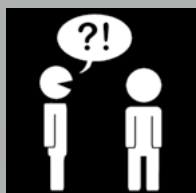
1. De oogst die overblijft, geven we aan de voedselbank.
2. Kinderen met moeilijk gedrag lopen stage bij ons.
3. We helpen mensen die speciaal eten nodig hebben.



Feestje?

Bij ons kunnen andere locaties terecht om een feestje te vieren.





Cliëntenraad

“Ik kan goed een geheim bewaren”

Rick Blondel
zit al jaren in de
Centrale Cliëntenraad
van Triade. We stellen
drie vragen over wat
hij precies doet.

Waarover praat jij mee in de cliëntenraad?

“Ik let vooral op de kwaliteit van
wonen en dagbesteding. Hoe kan
Triade bewoners nog beter helpen?
Mijn lievelingsonderwerp zijn
de nieuwbouwprojecten.”

Vertel je je medebewoners over wat je bespreekt in de cliëntenraad?

“Ja, dat doe ik bij het bewonersoverleg.
Soms mag ik iets nog niet vertellen. Gelukkig
kan ik een geheim goed bewaren. Alleen als
het mag, vertel ik het aan iedereen.”

Verder lezen?



Lees het hele
interview.
Scan de code
met je telefoon.

De cliëntenraad en Raad van Bestuur overleggen vaak?

“Ja, we praten over belangrijke onderwerpen en keuzes die
gemaakt worden. Soms neemt de Raad van Bestuur een
beslissing die ze niet met ons hebben besproken. Daar praten
we dan over. Alles is bespreekbaar en dat is heel fijn.”

Dagbesteding: Spotlight Multimedia

Dol op computers en muziek



Aaron vindt het leuk om nieuwe programma's op de computer te leren. Vandaag krijgt hij les in hoe hij folders en posters maakt. De begeleiders vertellen hem hoe het werkt. Aaron leert heel snel.

Met begeleider Samuël praat Aaron graag over muziek. Daar houden ze allebei van. Aaron schrijft zijn eigen raps. Elke keer past hij het iets aan. Hij wil nog een keer zo'n rap opnemen bij Multimedia.

Maar eerst wil hij een eigen woonplek met een bed, bank en muziekapparatuur. Nu woont hij nog bij zijn moeder. We hopen dat hij snel een eigen plek vindt. Dan kunnen we ook zijn rap horen.





Achterop! Hallo Elsa en Bowie!



Onze kinderboerderij De Stek heeft er twee nieuwe paarden bij. Ze heten Elsa en Bowie en zijn 12 en 6 jaar. Ferry, Cheyan en Kim vinden het leuk te wandelen met de paarden. Kom je straks een keer kijken, als het weer kan?