



# Nijsblad

Balanszorg

Dagbesteding aan + Knoal

## Lente 2026

### Voorwoord

De lente is begonnen! De dagen worden langer. De zon laat zich vaker zien. Overall groeien bloemen en hoor je vogels fluiten. Dat geeft nieuwe energie. Misschien ga jij ook weer vaker naar buiten voor een wandeling of een fietstocht.

In deze lente-editie hebben we weer mooie en leuke verhalen voor jullie verzameld. We lezen over mensen die iets bijzonders hebben meegemaakt. Over samen dingen doen. En over kleine momenten die een groot verschil maken.

In de lente vieren veel mensen Pasen. Pasen is een feest van nieuw begin en hoop. Net zoals de natuur opnieuw begint te groeien, kunnen wij ook nieuwe plannen maken. Misschien wil jij iets nieuws leren. Of een nieuwe hobby proberen. De lente is daar een fijne tijd voor.

We hebben ook tips voor leuke activiteiten buiten. Denk aan samen picknicken, naar een kinderboerderij gaan of bloemen planten in een tuin of op het balkon. Buiten zijn is gezond en vaak ook gezellig.

Wij hopen dat dit nieuwsblad je blij maakt. Dat je geniet van de verhalen en de foto's. En dat je inspiratie krijgt om zelf iets leuks te doen deze lente.

Wij wensen je een frisse, vrolijke en zonnige lente toe!

**Trea Mulder**



# NIEUWS

Als medewerkers hebben we de afgelopen 2 jaar een cursus gevolgd 'Die past hier niet'

Deze is nu bijna klaar en op 17 april krijgen we hier allemaal een certificaat (een soort diploma) voor.

Lefier heeft in de flat bij iedereen de deuren opgemeten en ze zullen binnenkort dus bij iedereen een nieuwe voordeur én een nieuwe balkondeur plaatsen

Hortelijk  
Welkom!

## Nieuwe bewoners:

Jessica, Jan Kortstraat 16

Christoffer, Jan Kortstraat 44

Kay, Jan Kortstraat 32

Carli, kamer 5 Jan Kortstraat 1B

## Nieuwe medewerkers:

Dagbesteding: Fernando

Dagbesteding en 1C/D:  
Maartje



## Overleden

Helaas moesten we ook

afscheid nemen: Henk en Christina Smit zijn kort na elkaar overleden en we moesten afscheid nemen van Koos en Janneke



# Recept

## Griekse salade met kip en rijst

Voor 4 personen

voor de marinade;

- 500 gram kipfilet
- olijfolie
- 2 eetlepels citroensap
- 2 eetlepels honing
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel oregano
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- 1 theelepel zout
- halve theelepel peper

Voor de salade per persoon;

- 250 gram gekookte rijst
- 250 gram cherry tomaatjes
- halve komkommer in blokjes gesneden
- gesneden sla naar keuze
- 50 gram feta in blokjes
- Tzatziki saus



1. Roer de ingrediënten voor de marinade goed door elkaar in een grote kom.
2. Snijd de kip in stukjes, en laat het minimaal 30 minuten marineren in de kom.
3. Bak de stukjes kip gaar.
4. Snijd de groenten.
5. Kook de rijst volgens de instructies, je kan ook magnetron rijst gebruiken.
6. Maak je persoonlijke salade, schep rijst in een mooie soepkom, leg je kipstukjes, groenten, sla, en feta erbij op. Gebruik de tzatziki als dressing



# Even voorstellen?



## **Wie ben je wat doe je binnen Balanszorg?**

Ik ben Anja. Ik werk sinds 2015 als verzorgende- ig bij Balanszorg.

## **Waarom heb je voor dit werk gekozen?**

Ben er eigenlijk zo ingerold. Verschillende werkzaamheden gedaan.

Begonnen als doktersassistente. Toen opleiding arbeidstherapie (is nu activiteiten- begeleiding). En nog vele andere dingen gedaan.

Uiteindelijk alsnog gekozen nog een studie te volgen en dat werd een drie jarige combi opleiding verzorgende- ig /mmz (medewerker maatschappelijke zorg).

## **Heb je ook huisdieren?**

Nee, wel gehad. Een blonde labrador Døgsen. Een zwarte labrador Åse.

Een tijd een logeerpoes, Bamse.

## **Wat doe jij graag als je niet aan het werk bent?**

Ben veel in de tuin te vinden, of op de golfbaan en ik wandel graag.

## **Wat zou je tegen iemand zeggen die twijfelt om in de zorg te gaan werken?**

Kom eens een snuffelstage doen, op verschillende plekken in de zorg.

Bekijk dan of je dan nog twijfelt.

## **Als je geen verzorgende- ig was geweest, wat zou je dan geworden zijn?**

Ben tevreden met wat ik nu doe.

## **Waar kijk jij het meeste naar uit als je met pensioen bent?**

Het gaan genieten van wat er allemaal nog op mijn pad komt.

## **Heb je een motto of levensles die je graag wilt meegeven?**

Always look on the bright side of live.

It's alright, its okay doesn't matter if you' re old and grey.

Geniet van het leven. Ma Flodder gaat binnenkort met pensioen.

Lieve allemaal,

Dank dat jullie met mij zoveel hebt willen delen.

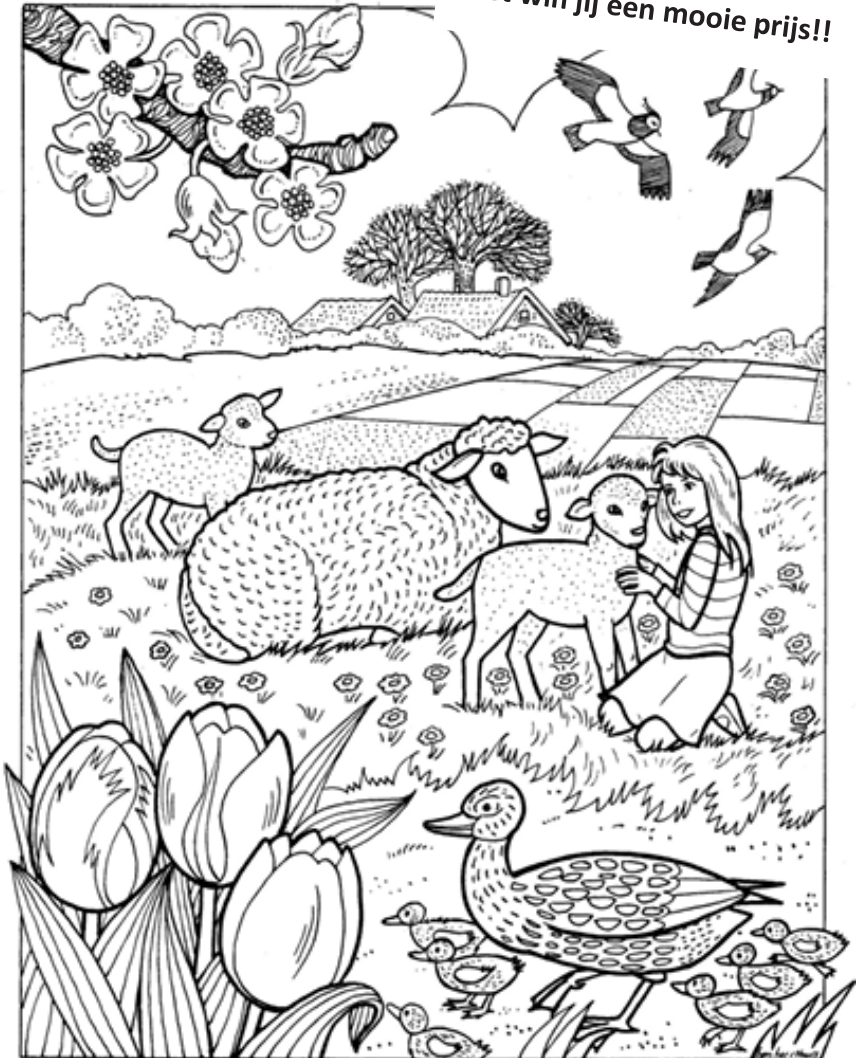
Vele momenten van een lach en een traan.

Dank voor jullie vertrouwen.

Anja

# Kleurwedstrijd

Haal deze kleurplaat op bij de dagbesteding, kleur het mooi in, zet je naam erop en lever het weer in bij de dagbesteding. Wie weet win jij een mooie prijs!!



# woordzoeker/ puzzel

Lente  
Lente



De woorden kunnen horizontaal, verticaal of diagonaal verborgen zijn.

Hoop	Koningsdag
Krokus	Licht
Liefde	Narcis
Natuur	Paashaas
Pasen	Picknicken
Vakantie	Voorjaar
Voorjaarsmarkt	Wandeling
Zonneschijn	Zwemmen

Wist je dat...



We hebben Sinterklaas gevierd, kerstbakjes gemaakt, gezellige kerstdiners gehad met een chinees buffet en creatieve avonden gehad met sierraden en klei!



**Inloop**

**25 maart, 22 april, 28 mei, 24 juni**



**Vrijdag 10 april**

**Grote voorjaars schoonmaak**

**In de flat!!**

**vanaf 10 uur (samen met db)**

**Wie meehelpt krijgt een**

**gratis uitgebreide lunch**

**Kom allemaal helpen dus!!**



Uit de oude doos



**Ik als baby**

## Oude foto's van Wim



Boven met opa en oma Koops en ma rechts met opa en opoe Baptist, Heleen Jeannette en ma



Met ons ma, Heleen en Jeannette bij het hunebed



Met ons ma, Heleen en Jeannette de eerste keer een frikadel speciaal eten.



Ik met Heleen en Jeannette



Met mijn vader en de zelfgemaakte slee



Ik heb altijd orgel gespeeld in de kerk.

2e Exloërmond en Musselkanaal als vaste staanplaats bij de baptisten kerk

Maar ook in Pekela, Groningen, Siddeburen en Doorn heb ik gespeeld

Verder in de Beukenhof tijdens de dagsluiting en op een christelijke camping.



Op een  
Bruiloft  
In 1988

Vroeger ging ik graag naar het Theehuis Poolshoogte en de dieren tuin

Mijn hobby is het verzamelen van autootjes.



Mijn oma bracht ik met mijn rode auto naar haar vakantie adres.

Mijn moeder kreeg op Moederdag altijd een pantoffelplantje



# Activiteiten

Paastukje maken

19 maart 18.30 uur

Opgave op lijst in dagbesteding



# Welkom!!



Escaperoom

9 april 18.30 uur

Opgave niet nodig!

# Lente-tips

Geniet van de lente!

## Ga lekker naar buiten

De zon schijnt vaker. Maak een wandeling of ga even in de tuin zitten.



## Kijk naar bloemen en dieren

Kijk naar de bloemen. Zie de vogeltjes en jonge dieren. Kijk eens goed om je heen!



## Beweeg wat extra

Ga fietsen, wandelen of speel een spel buiten. Bewegen is goed voor je lichaam.



## Eet frisse dingen

Eet lekker fruit en groenten. Aardbeien, komkommer en sla zijn gezond!

## Ruim een beetje op

Ruim je kamer een beetje op. Dat geeft een fris gevoel.



## Plant iets

Zaai bloemen of kruiden in een potje. Leuk om te zien hoe het groeit!



## Bescherm je tegen de zon

Smeer zonnebrand en zet een pet of hoed op. Blijf veilig in de zon!



## Spreek af met anderen

Drink samen koffie of thee buiten. Gezellig samen zijn!



Veel plezier in de lente!

## Winnaar wedstrijd

Omdat niemand iets had ingeleverd voor de wedstrijd hebben we zelf de taart maar opgegeten.

Doe je best dus met de kleurplaat!



Het Nijbsblad van Balanzorg verschijnt 4 keer per jaar .

Elk seizoen één keer

De redactie bestaat uit:

Iris Wieringa

Bijka Smit

Bram Hoeksma

Linda de Vries

Elly Grootes

Kopij voor de volgende uitgave die in week 26 uitkomt graag voor 15 juni mailen naar [Elly@balanzorg.nl](mailto:Elly@balanzorg.nl) of op papier geven aan Linda of Elly

**Balanzorg B.V.**

Jan Kortstraat 4

9581 BH Musselkanaal

Telefoon: 0599-792001

E-mail: [info@balanzorg.nl](mailto:info@balanzorg.nl)

Website: [www.balanzorg.nl](http://www.balanzorg.nl)