

# STADSPOST VOOR SENIOREN

oktober 2020

jaargang 39  
nummer

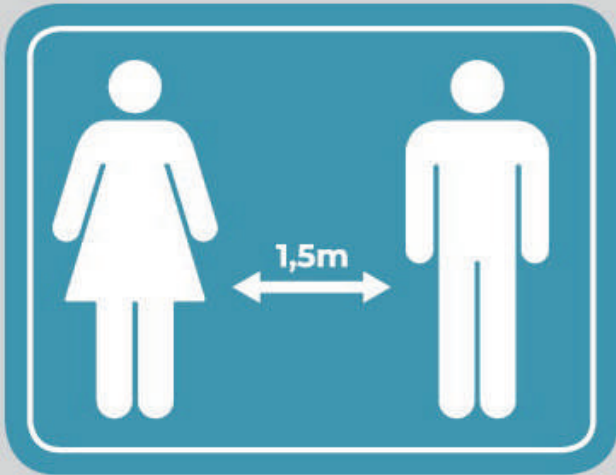
234



**Meerpalen - Hendrik ter Kuilestraat**



**Gratis informatieblad van Alifa Welzijn Senioren**  
Pathmossingel 200  
7513 CM Enschede  
Tel. 053 432 01 22  
[www.alifawelzijnsenioren.nl](http://www.alifawelzijnsenioren.nl)



**HOUD 1,5 METER  
AFSTAND. VERMIJD  
FYSIEK CONTACT**

**KUNSTGEBIT  
HULP AAN HUIS**  
UW KUNSTGEBIT, ONS KUNSTWERK

**Een nieuw kunstgebit nodig?  
Problemen met uw kunstgebit?**

Uw Tandprotheticus is de expert in het aanmeten en vervaardigen van kunstgebitten die uit de mond te nemen zijn. Of het nu gaat om een volledig kunstgebit, een gedeeltelijke of framegebit, een kunstgebit op wortels of implantaten.

Wij kunnen u van dienst zijn met advies/informatie, beoordeling van uw huidige prothese en mondholte, reparatie en/of aanpassing van het kunstgebit, vernieuwen van uw kunstgebit, een gedeeltelijk kunstgebit, kunstgebit op implantaten, klikgebit en nazorg.

**Kunstgebit Hulp aan Huis...**

Heeft u moeite om naar onze praktijk te komen?  
Geen nood want wij komen bij u thuis, verzorgingshuis of verpleeghuis.  
Gewoon in uw eigen vertrouwde omgeving!

**Bel: 053 - 461 90 18 voor meer informatie of een afspraak.**  
Wij zijn gecontracteerd met alle zorgverzekeraars.

Kunstgebit Hulp aan Huis  
Gronausestraat 1168  
7534 AS Enschede/Glanerbrug

Onderdeel van: **deBoer**  
TANDPROTHETIEK & TANDHEELKUNDE B.V.

Nederlands Register Tandprotheticus  
Organisatie van Nederlandse Tandprotheticus

Dé lekkerste maaltijdservice van  
**warme en koude maaltijden**



Maaltijd  
vanaf  
€ 6,50  
incl. bezorging

**Bij Oma's Keuken kiest u voor:**

- ✓ Smaak (Maaltijden worden dagelijks per stuk met zorg bereid)
- ✓ Kwaliteit (Geen gaarkeuken, maar handmatige bereiding)
- ✓ Verse bereiding (Dagelijks verse inkoop groenten, vlees etc.)
- ✓ Persoonlijke aandacht (Wij houden rekening met al uw wensen)

06 – 333 515 88

info@omaskeuken.com

www.omaskeuken.com

**PROBEER NU**  
zeer voordelig

**5 heerlijke maaltijden**

Voor maar €19,95:

- ✓ Runderlapje in jus
- ✓ Grootmoeders kippannetje
- ✓ Nasi goreng met kipsaté
- ✓ Macaronischotel
- ✓ Runderhachee met rode kool en aardappelen

Ook natriumarm of glutenvrij!  
Informeert naar de mogelijkheden.

Slechts  
**€3,99**  
per maaltijd  
Uw actiecode:  
202-2020E

Direct bestellen:  
0800 - 023 29 75  
[www.apetito.nl/proefpakket](http://www.apetito.nl/proefpakket)

**apetito**

**Ook warme maaltijden!**  
Informeert naar de mogelijkheden

# Stadspost voor Senioren

Stadspost voor Senioren verschijnt elke twee maanden in een oplage van 11.000 exemplaren. Advertenties en ingezonden mededelingen vallen buiten verantwoordelijkheid van de redactie. Aanmeldingen voor een gratis abonnement, reacties, adreswijzigingen, e.d. stuurt u naar: Alifa Welzijn Senioren

Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede  
tel. 053 432 01 22  
E-mail: [welzijnsenioren@alifa.nl](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl)

Het volgende nummer verschijnt in de eerste week van december. Kopij voor dat nummer inleveren vóór 20 oktober. U kunt uw kopij per post sturen naar Alifa Welzijn Senioren of mailen naar [i.vanheerwaarden@alifa.nl](mailto:i.vanheerwaarden@alifa.nl)

## Inhoud

Deel uw verhaal	3
Foto voorpagina	4
Wijnspijs-wandeling	4
Alifa Welzijn Senioren	4
Hulp bij Thuisadministratie	5
Alzheimer Café en Alzheimer Theehuis	6
Ontmoetingscentra	7
Vraag en Aanbod	8
Eetsoos Pompidou	8
Midwinterhoornblazen in coronatijd	9
Van Haag tot Wal festival	10
KBO-PCOB	10
Huisbaasje, energieproject	11
Opening Pathmos Oase	11
Computernieuws	12
Streekgerechten	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Vind Gezelschap	15
Slaapstuipen	16
Column	17
Requiem van Mozart	17
En op de achterpagina Oud & Nieuw - Toen & Nu	20

## Aanmelden, afmelden of verhuizen

Gaat u verhuizen? Geef dit door, dan krijgt u de Stadspost op uw nieuwe adres. Wilt u een gratis abonnement of wilt u de Stadspost niet meer ontvangen?

Tel. 053 432 01 22 of per e-mail: [welzijnsenioren@alifa.nl](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl).

## Colofon

Alifa Welzijn Senioren  
Pathmossingel 200  
7513 CM Enschede  
Telefoon: 053 432 01 22  
e-mail: [welzijnsenioren@alifa.nl](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl)



**Redactie:** Ilse van Heerwaarden  
**Foto's omslag:** Ilse van Heerwaarden  
**Correcties:** Bert de Haas  
Wim Corduwener

**Distributie en bezorging:** Bert Brinker,  
Henk Brinks,  
Harry Brinker en  
100 vrijwillige  
bezorgers.

## Deel uw verhaal

### Coronaverhaal van een lezer

*Als oudere schrik je als jij ineens het onderwerp van "kwetsbaar" bent geworden. Ik voel mij echt niet zo, dus ik kan zelf denken over de mogelijkheid van 'besmet worden'. Kijk dus niet naar al die paniekprogramma's die iedereen oplegt 150 cm afstand, wat is dat nou?*

*Ik heb geen centimeter bij mij, dus schat het een beetje in. Ik ben zelf 161 cm lang dus ik denk een beetje overdwers. Ik vermijd de drukke punten en wandel ongeveer 5 km per dag. Als je het geluk hebt zo'n beetje in het centrum te wonen dan kun je haast elke dag wel een andere route nemen. Aan een verplicht mondkapje moet je soms wel, in de bus en de trein. Maar ook daar wen je aan.*

*Op onze leeftijd is er altijd wel wat. Al die paniek en de wisselende reacties bij de jongeren maakt mij niet meer angstig. Ik weet zeker een ding over mezelf: Denk zelf na, wat wel en niet kan. Geeft een vrij zelfstandig gevoel.*

*En vraag jezelf af; "Wil ik ziek worden of niet!"*

Mevr. Ooteman, 78 jaar

Wilt u ook uw verhaal delen?

Stuur uw tekst naar  
Alifa Welzijn Senioren  
Pathmossingel 200  
7513 CM Enschede  
of mailen naar  
[welzijnsenioren@alifa.nl](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl)



## Foto voorpagina



Bij het havengebied zijn in 2015 drie manshoge meerpalen geplaatst. Het was het symbolische begin van de verbetering van de leefkwaliteit van het havengebied.

Medewerkers en ondernemers in het havengebied hebben via enquêtes en bij bijeenkomsten allerlei ideeën ingebracht die gelden als verbetering van het leefklimaat. Uit die ideeën zijn vijf concrete plannen naar voren gekomen. Het ging dan om de aanleg van wandelpaden en bankjes en het aanbrengen van fietsstroken aan de Kanaalstraat. Ook moest de herkenbaarheid van het havengebied vergroot worden door het plaatsen van meerpalen op straathoeken en moesten de groenvoorzieningen verbeterd worden. De meerpalen zijn geplaatst. Onder meer bij de rotonde Hendrik ter Kuilestraat - Binnenhaven - Rembrandtlaan. Ook op enkele andere plekken in het havengebied zijn de meerpalen geplaatst.

## Wijnspijs wandeling

Het is weer tijd voor één van de fijnste culinaire wandelingen van Nederland! In Enschede doen zes restaurants mee die speciaal voor u de beste wijn- en spijscombinaties hebben samengesteld. Overal krijgt u een mooi glaasje wijn en een passend gerechtje geserveerd.

Deelnemende restaurants:

- De Stadsgracht
- Yuzu Enschede
- Bistro en Wijnbar BRUUT
- Fellini
- Verso
- Oaks Gastrobar

Zondag 8 november van 12:00 tot 17:00 uur.

Prijs € 64,- p.p.

Reserveren via [www.wijnspijs.nl](http://www.wijnspijs.nl)



Alifa Welzijn Senioren ondersteunt senioren vanaf 65 jaar in hun streven zelfstandig te blijven en deel te blijven nemen aan de samenleving. U kunt bij Alifa Welzijn Senioren terecht voor:

### Alifa Welzijn Thuis

#### **Boodschappendienst**

*Hulp bij uw wekelijkse boodschappen.*

#### **Burenhulpdienst**

*Kortdurende diensten aan ouderen.*

#### **AutoMaatje**

*Vrijwilligers vervoeren minder mobiele plaatsgenoten.*

#### **Welzijn op Recept**

*Hulp bij het zoeken naar bezigheden.*

#### **Vind Gezelschap**

*Voor het vinden van activiteiten en contacten.*

#### **Senioren Whizzkids**

*Hulp bij computer-, TV- en audioproblemen.*

#### **Thuisadministratie**

*Hulp bij uw administratie.*

#### **Belastinginvulhulp voor 65+**

*Voor senioren met een laag inkomen.*

#### **Zilverlijn**

*Een- of tweemaal per week een praatje.*

### Informatie

#### **Gratis abonnement op Stadspost voor Senioren Migranten ouderenwerk**

*Informatie en advies migranten ouderen.*

#### **Alzheimer Café**

*Tien maal per jaar een informatiebijeenkomst.*

#### **Alzheimer Theehuis**

*Vier maal per jaar een informatiebijeenkomst.*

#### **Seniorenbeurs**

*Elke twee jaar in de Diekmanhal.*

#### **Seniorenwijzer 2020**

*Informatie over wonen, zorg en welzijn.*

#### **Website [www.alifawelzijnsenioren.nl](http://www.alifawelzijnsenioren.nl)**

*Informatie over activiteiten en contacten.*

**Tijdens de coronacrisis wordt een aantal van onze diensten niet of beperkt aangeboden.**

Alifa Welzijn Senioren is op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur bereikbaar via tel. 053 432 01 22

E-mail: [welzijnsenioren@alifa.nl](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl)

# Hulp nodig bij uw Thuisadministratie?

Soms zijn er periodes in uw leven dat het even niet meer alleen lukt. Dit kan ons allemaal gebeuren zowel jong als oud... Zo hebben veel bewoners van Enschede ook moeite met het op orde brengen en houden van de administratie. De vele formulieren, brieven, bankafschriften en rekeningen maken dat veel mensen door de bomen het bos niet meer zien. Alifa Diensten ondersteunt via de Thuisadministratie al vele jaren de ouderen in Enschede. Onze vrijwilligers helpen met het ordenen van hun administratie.

## 65 jaar en ouder

Wanneer u zich bij ons aanmeldt als belangstellende komt een intaker van de dienst Thuisadministratie 65+ bij u op bezoek om te kijken of u deel kunt nemen. Er wordt samen met u gekeken naar wat u wilt en wat er moet gebeuren. Vervolgens wordt u bemiddeld met een vrijwilliger. Deze vrijwilliger zal u regelmatig bezoeken.

Bent u 65 jaar of ouder en heeft u belangstelling voor hulp bij uw administratie, dan kunt u telefonisch of per e-mail een afspraak maken voor een kennismakingsgesprek.

Contactpersoon:

Wil Varwijk, [w.varwijk@alifa.nl](mailto:w.varwijk@alifa.nl)

Tel. 053 432 01 22.

## Jonger dan 65

Deze dienst is nu ook beschikbaar voor bewoners jonger dan 65 jaar, want iedereen kan wel eens een helpende hand gebruiken, ongeacht de leeftijd. Groeit het u ook boven het hoofd? Bent u 18 jaar of ouder? Schroom dan niet en meld u vandaag nog aan! Wij maken graag met u een afspraak en gaan samen kijken hoe u het beste geholpen kunt worden. Aan deze dienst zijn géén kosten verbonden.

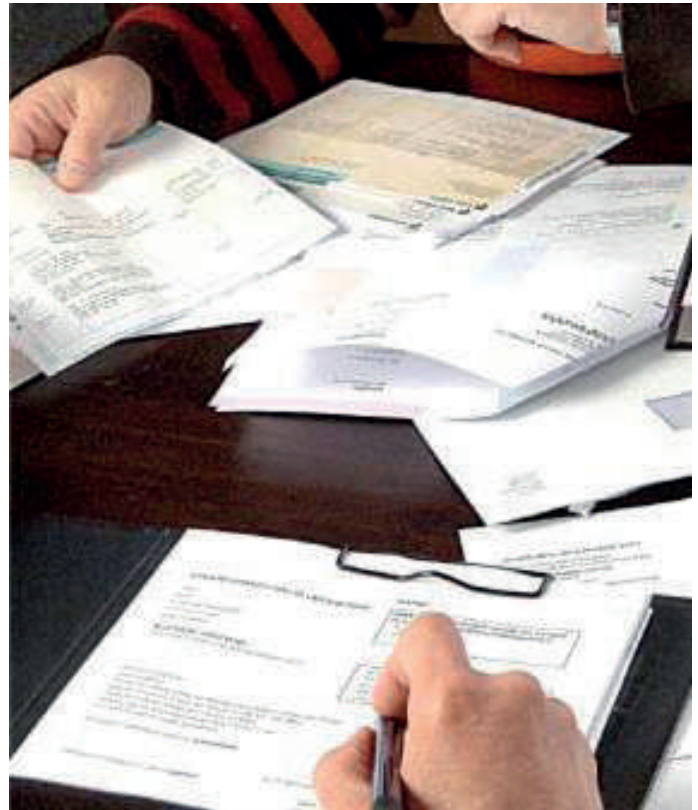
Contactpersoon:

Monique Sanderink, [m.sanderink@alifa.nl](mailto:m.sanderink@alifa.nl)

tel. 053-480 12 00.

## Vacature Vrijwilliger Thuisadministratie

We zoeken voor uitbreiding van onze dienst Thuisadministratie enthousiaste vrijwilligers. Hiervoor bent u bereid om (langdurig) mensen te helpen en vindt het een uitdaging vinden om een administratieve warboel uit te zoeken en te helpen ordenen. Ook bent u niet bang om instanties hiervoor te benaderen en met hen in contact te gaan. De cliënt wordt regelmatig bezocht en geholpen om weer grip te krijgen op zijn eigen administratie.



## Wat vragen wij van u?

- Affiniteit, inzicht en/of ervaring met administratieve/financiële zaken
- Een paar uur per week beschikbaar voor een langere periode
- Communicatief vaardig
- Analyserend vermogen
- Representatief
- Bereidheid tot het volgen van trainingen.

## Wat bieden wij?

- Een vrijwilligersovereenkomst waarin alle afspraken zijn vastgelegd
- Een training om goed voorbereid aan de slag te gaan
- Een leuk team van vrijwilligers
- Een WA-verzekering tijdens de werkzaamheden
- Een kerst- of eindejaarsattentie
- Toegang tot ons eigen vrijwilligersplatform JIJ, hier vindt u inspirerende workshops en leuke uitjes

## Verklaring Omtrent Gedrag

U moet in het bezit zijn van een VOG. Deze wordt opgevraagd via de gemeente. De kosten die hiervoor gemaakt worden zijn voor rekening van Alifa. Wilt u meer informatie over de Thuisadministratie neem dan contact op met Monique Sanderink, tel. 053 480 12 00 of via mail: [m.sanderink@alifa.nl](mailto:m.sanderink@alifa.nl).

# Alzheimer Café- en Theehuis

## Alzheimer Café

Elke eerste maandag van de maand wordt er een bijeenkomst georganiseerd, iedere keer staat er een ander thema centraal. Voor de thema's worden sprekers/deskundigen uitgenodigd die ons nadere informatie en goede tips kunnen geven.

Het Alzheimer Café is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Zij kunnen mensen ontmoeten die in dezelfde situatie verkeren. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom. De gasten praten met elkaar over de dingen die ze meemaken, wisselen informatie uit over dementie en bespreken mogelijkheden voor hulp. En dat allemaal in een gemoedelijke sfeer.

Op **maandag 5 oktober** hopen we te kunnen beginnen met een nieuw seizoen van het Alzheimer Café en elkaar te ontmoeten.

Op het moment dat deze Stadspost naar de drukker gaat is nog niet bekend wat onze mogelijkheden in oktober zijn. Om te weten of het daadwerkelijk door gaat is het handig om op onze website te kijken ([www.alifawelzijn senioren.nl](http://www.alifawelzijn senioren.nl)) of naar de Facebookpagina van ons Alzheimer Café te gaan (te vinden op de naam: Alzheimercafé Enschede).

Als we kunnen beginnen zal het thema zijn: **Behandeling van dementie en de rol van de huisarts en POH (praktijkondersteuner).**

Hoe verloopt het traject dat u ingaat als u bij de huisarts komt met geheugenklachten. Er wordt ingegaan op de behandeling van dementie, voorbeelden hiervan en het gebruik van medicijnen. Gastspreker: Jessica Lammers, Praktijk Ondersteuner Huisarts, vertelt over haar ervaringen.

**Maandag 2 november - De casemanager.**

De spin in het web rond de hulpverlening voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Gastsprekers: Inge Kok en Patricia van Straaten, casemanagers dementie werkzaam bij Liberein.

Tijdens onze avonden hebben we een informatie-tafel waar veel schriftelijke informatie te vinden is.



De **AlzheimerTelefoon**, die gebeld kan worden als u behoefte heeft aan een luisterend oor of advies. Deze is dagelijks bereikbaar van 9.00 tot 23.00 uur op tel. 0800-5088.

Veel informatie is ook te vinden op de website van [dementie.nl](http://dementie.nl) of Alzheimer Nederland. [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl).

Op deze website kun u ook online Alzheimer Cafés bekijken.

## Wijkcentrum de Roef

Pastoor Geertmanstraat 17, Enschede  
Zaal open: 19.00 uur  
Programma: 19.30 – 21.00 uur:  
Toegang, koffie en thee zijn gratis.

## Alzheimer Café

Voor inlichtingen kunt u terecht bij coördinator:  
Wil Varwijk  
tel. 053 432 01 22.  
E-mail: [w.varwijk@alifa.nl](mailto:w.varwijk@alifa.nl)

## Alzheimer Theehuis

Voor inlichtingen kunt u terecht bij  
Sevilay Luiken-Dalli  
tel. 053 432 01 22.  
E-mail: [s.dalli@alifa.nl](mailto:s.dalli@alifa.nl)

# Ontmoetingscentra

Veel ouderen wonen in de voor hen vertrouwde omgeving en willen dit nog zo lang mogelijk vol blijven houden. Met hulp van familie, mantelzorg en professionele ondersteuning lukt dit vaak ook goed. Toch kan het gebeuren dat iemand wat vaker dingen gaat vergeten en dat het gedrag gaat veranderen. Dit brengt onzekerheid met zich mee. Voor degene die het overkomt, maar zeker ook voor zijn of haar omgeving. Vaak is er behoefte aan ondersteuning en begeleiding. Praten met lotgenoten kan erg prettig zijn. Het ontmoetingscentrum is er voor u samen en vaak dichtbij huis. In Enschede zijn er op diverse plekken ontmoetingscentra te vinden.

Vindt u het lastig dat u steeds vaker dingen gaat vergeten?  
Heeft u behoefte aan een invulling van de dag?  
En vindt u het fijn dat u er in de buurt, samen met uw partner op uit kunt?

Het ontmoetingscentrum biedt u:

- een gestructureerde indeling van de dag;
- activiteiten afgestemd op uw wensen;
- professionele ondersteuning en begeleiding;
- contacten met anderen.

Het dagprogramma biedt ondersteuning, structuur en afleiding. Het kan bestaan uit samen de krant lezen, een spelletje doen of er op uit gaan. Dit altijd onder begeleiding van een vaste groepsbegeleider, waarbij er ondersteuning wordt geboden door vrijwilligers.

## Oók voor mantelzorgers

De zorg voor iemand met dementie kan soms zwaar zijn. U komt niet of nauwelijks meer toe aan uw eigen ontspanning en u zit met vragen over dementie of hoe u om kunt gaan met de ander. Het ontmoetingscentrum kan u hierbij helpen. De ondersteuning voor mantelzorgers is een belangrijk onderdeel.

Voor u biedt het ontmoetingscentrum:

- ervaring en informatie uitwisselen met andere mantelzorgers,
- persoonlijke begeleiding en advies tijdens een inloopsprekkuur,
- tijdens bijeenkomsten vertellen zorgprofessionals u meer over onderwerpen die in relatie staan tot dementie.

Nieuwsgierig of het ontmoetingscentrum iets voor u is? U bent van harte welkom!

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de groepsbegeleider van een van onderstaande locaties of bellen met Liberein, tel. 053 482 66 88.

U vindt ontmoetingscentra op deze locaties:

### Ontmoetingscentrum Glanerbrug

Ariënhuis, Pater ten Winkelstraat 3, Glanerbrug  
Karin Koers, tel. 06 1149 1523

### Ontmoetingscentrum 't Ribbelt

Wijkcentrum 't Volbert, Anemoonstraat 20.  
Diana ter Grote, tel. 06 2379 5357

### Ontmoetingscentrum Twekkelerveld

Speeltuin de Wester, J.W. Swiersstraat 43 A.  
Taniela Savarino, tel. 06 8396 9927

### Ontmoetingscentrum Binnenstad

Wijkcentrum De Roef, Pastoor Geertmanstraat 17,  
Hilde van der Molen, tel. 06 1431 5476.

Advertentie



**HOTEL**  
*Hotel Schaepkens van St. Jozef*

**VOLLEDIG VERZORGDE BUSREIZEN  
NAAR VALKENBURG AAN DE GEUL**

Halen en brengen vanaf diverse opstapplaatsen in Twente:

- Kerst/Oud&Nieuw reis:  
23 december 2020 - 2 januari 2021

Meer info & reserveringen via:  
Jan de Bruyn | 06-16404571  
jjdebruyn@home.nl

**Bekijk voor meer (na)zomerse  
reisinspiratie onze nieuwe  
arrangementen op de website!**

**Inclusief:**  
Volpension  
2x daags  
Happy Hour  
Dagtochten  
Live  
entertainment  
Onbepert  
ontbijt-, lunch-  
& dinerbuffet

**www.hotelschaepkens.nl**  
Nieuweweg 40-44 | 6301 EV | Valkenburg a/d Geul

# Vraag en Aanbod ?!

Hier kunt u kosteloos een oproep plaatsen. U kunt contact zoeken met mensen om samen iets te ondernemen. U kunt voor deze oproepjes 'brieven onder nummer' gebruiken. Uw naam- en adresgegevens worden dan niet gepubliceerd en de brieven worden vanuit Alifa Welzijn Senioren naar u doorgestuurd. Ook kunt u een oproep plaatsen als u iets zoekt. Een aanvulling van uw verzameling, een foto van vroeger etc. Stuur uw tekst per post of e-mail naar

Alifa Welzijn Senioren, t.a.v. Stadspost  
Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede  
E-mail: [welzijnsenioren@alifa.nl](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl).

Reacties op advertenties kunt u ook naar dit adres sturen.  
Vermeld op de envelop duidelijk het nummer van de advertentie. Uw brief wordt dan ongeopend doorgestuurd.

## Nummer 234-1

Vrouw, 74 jaar, zoekt een lieve vriend tussen 65 en 75 jaar om samen te reizen, fietsen en gezellige uitstapjes te maken.

## Nummer 234-2

Ik ben een 82-jarige rollatorgebruiker. Ik zou graag met één of twee mensen in contact willen komen die net als ik graag vissen. Twee keer per maand ben ik in Geesteren om te vissen op forel en zalmforel. Ik ga ook graag naar riviertjes en beken om te vissen. En dat is een beetje saai alleen. Ik bezit een auto, er kunnen dus twee mensen meerijden. Als er belangstelling is dan hoor ik dat graag van u.

## Nummer 234-3

Man, zoekt een gezellige dame tussen de 70 en 80 jaar, om samen een terrasje te doen, kopje koffie, uit eten, uitstapjes maken met de auto, samen eropuit en genieten.

Ik ben een man van 76 jaar en heb een mooie hobby. Ik verzamel kunstgebitten. Niet om te verkopen... ze staan voor het raam. Als u voor mij een kunstgebit heeft; Hans van Wijland, van Limborchstraat 14, 7521 DT Enschede. Tel. 06 239 57800



## Nummer 234-4

Je suis Syrien, 70+, veuf, habite à Enschede, cherche gentille femme qui parle Français, pour entretenir un contact régulier.

# Eetsoos Pompidou

Sinds september is iedereen weer welkom bij de eetsoos Pompidou. Helaas konden wij vanaf maart door corona niet meer elke woensdag koken voor de deelnemers aan de eetsoos.

Welke 55-plusser eet weleens alleen en zou graag vaker samen met anderen willen eten? U mag ook samen met uw partner of vrienden komen. Altijd een vers bereide warme maaltijd met een voor- of een nagerecht. Er wordt heel divers gekookt. Koffie of thee krijgt u ook en als u wilt kunt u nog even gezellig napraten.

Elke woensdag wordt er gekookt, alleen niet in de schoolvakanties. U bent welkom vanaf 12.00 uur en om 12.30 uur serveren we de maaltijd. De kosten voor de maaltijd bedragen € 6,- per keer.

Lijkt het u leuk en gezellig om bij ons te komen eten, dan wordt u verwacht bij restaurant Pompidou, Wesselerweg 13 op de bovenverdieping. Er is een traplift aanwezig.

Voor aanmelding of meer informatie dan kunt u bellen met:

Ria van den Berg, tel. 06 452 515 32 of  
Ans Rebergen, tel. 053 433 2439.

Advertentie



Uw kapster aan huis  
heeft nog plaats in  
Enschede

op dinsdag en woensdag.

## betaalbare prijzen

kapster aan huis  
kapster aan huis

Knippen Dames/Heren	€ 14,00
Wassen en föhnen	€ 15,00
Wassen en watergolven	€ 15,00
Verven+knippen vanaf	€ 40,00
Permanenten all incl.	€ 59,00

thuisKapster  
thuisKapster

Voor afspraken en informatie:  
Miep van Diejen  
Tel.: 06 13871653



# Midwinterhoornblazen in coronatijd

Op dit moment denkt niet iedereen aan het Midwinterhoorn blazen. Maar in Oldenzaal zijn ze bij de Stichting Mirrewinterhoornblazers Oln'zel alweer druk bezig met de voorbereiding van het komende blaasseizoen.



Echter, niemand weet nog hoe het komende blaasseizoen, in deze coronatijd, eruit zal zien.

Een groepje mensen is de hele zomer bezig geweest met het maken van hoorns en het voorbereiden van de nevenactiviteiten. Mocht het allemaal doorgaan dan willen wij er klaar voor zijn.

Mensen die zelf eens willen leren blazen op de Midwinterhoorn, zijn vanaf 29 oktober welkom op de oefenavonden bij de TCC locatie aan de Potskampstraat 2 in Oldenzaal. De bijdrage voor volwassenen bedraagt, voor vijf avonden, € 10,-. Voor kinderen € 5,-. De aanvang is 19.00 uur.

Wilt u zelf een midwinterhoorn aanschaffen, stuur dan een mailtje naar Emiel van Hoek, e-mail: [emi@midwinterhoornoldenzaal.nl](mailto:emi@midwinterhoornoldenzaal.nl) of bel naar tel. 06 430 436 40. Dan kunnen we een afspraak maken zodat u een mooie hoorn kunt uitzoeken bij 't Schöpke.

Op **zondag 29 november**, de eerste advent, is er weer de traditionele *Midwinterhoornwandeling met een Verhaal*. De start is bij het NS-station van Oldenzaal, tussen 10.30 en 14.00 uur. Deze locatie is goed bereikbaar met auto, fiets, bus en trein. De afstanden zijn ongeveer 5, 7 en 11 km. Voor de 11 km wordt geadviseerd niet na 13.00 uur te starten i.v.m. de mogelijk invallende duisternis. De kosten bedragen € 4,- p.p. Dit is inclusief een boekje met de route en wetenswaardigheden onderweg en twee consumpties.

De wandeling trekt meestal een paar honderd wandelaars en is ook in coronatijd, i.v.m. de onderlinge afstand, goed te doen.

Dit in tegenstelling van de Grote Midwinterhoorn Wandeling die duizenden bezoekers telt.

Deze wandeling, die dit jaar in Haaksbergen zou worden gehouden, gaat helaas door corona NIET door. En wordt doorgeschoven naar volgend jaar. Op **maandag 21 december** vieren wij de Zonne-

wende. Dit is op de kortste dag van het jaar. In en om de Plechelmusbasiliek verzamelen zich midwinterhoorn-, alpenhoorn-, jachthoorn- en koehoornblazers om de donkere geesten te verdrijven en het licht terug te halen. In de kerk zal het dan, met geluid van bovenstaande hoorns en het lichtmeisje Lucia, die het licht komt brengen met een kaarsenkroon, steeds lichter worden.

Op **woensdag 6 januari** (drie koningen) sluiten we af met het 'Drie Koningen Blazen' in de tuin van het Pathémuseum in Oldenzaal. De jonge en oudere blazers laten hier nog eens horen wat zij in hun mars hebben.

In de Adventstijd zullen de Mirrewinterhoornblazers Oln'zel hopelijk nog regelmatig te zien zijn op kerstmarkten etc. Dit in hoeverre de corona ons het toelaat.

Maar als het kan, dan zijn wij er klaar voor.

Voor meer informatie zie onze site: [www.midwinterhoornoldenzaal.nl](http://www.midwinterhoornoldenzaal.nl)

## Advertentie

Dé lekkerste maaltijdservice van **warme en koude** maaltijden



Maaltijd  
vanaf  
€ 6,50  
incl. bezorging

### Bij Oma's Keuken kiest u voor:

- ✓ Smaak (Maaltijden worden dagelijks per stuk met zorg bereid)
- ✓ Kwaliteit (Geen gaarkeuken, maar handmatige bereiding)
- ✓ Verse bereiding (Dagelijks verse inkoop groenten, vlees etc.)
- ✓ Persoonlijke aandacht (Wij houden rekening met al uw wensen)

06 – 333 515 88

[info@omaskeuken.com](mailto:info@omaskeuken.com)

[www.omaskeuken.com](http://www.omaskeuken.com)

## Van Haag tot Wal festival



Wilt u cultureel Enschede ontdekken op verrassende plekken in hartje stad?

Het gratis toegankelijke Van Haag tot Wal Festival voert u langs bijzondere locaties waar muzikanten en theatermakers optreden en waar kunstenaars exposeren. Het bijzondere is dat ze zich door de plek laten inspireren. Wat is daar ooit gebeurd, wie heeft er gewoond, gewerkt, of wat is er nu? U hoort het, u ziet het én u beleeft het live.

Verhalen van vroeger en nu komen letterlijk tot leven op dit festival. Bijvoorbeeld over het ruige centrum van Enschede in de jaren '70 en '80, toen knokpartijen aan de orde van de dag waren. Of verhalen van de statige hotels die in het stadscentrum stonden. En leer de kleurrijke bewoners van vroeger en nu kennen. Er is een waslijst aan mooie verhalen over de binnenstad. Muzikanten, theatermakers en kunstenaars putten daaruit en laten het u beleven.

De naam van het festival verwijst naar vroeger én naar nu. Enschede is nooit ommuurd geweest maar had hagen en wallen. En die zijn er nog steeds. Niet fysiek, maar wel in de namen van authentieke straatjes zoals de Zuiderhagen, Noorderhagen en de Walstraat. In deze straatjes – en in de andere straatjes van het ronde historische stratenpatroon – kunt u de festivallocaties vinden.

Kent u een bijzonder verhaal dat zich afspeelde in het centrum? Over gebouwen of mensen. We horen ze graag. U kunt het mailen naar [audry@concordia.nl](mailto:audry@concordia.nl)

Zaterdagmiddag 31 oktober.

Startpunt: Oude Markt

Het programma vindt u op de website <https://van-haag-tot-wal-festival.nl/>

## KBO-PCOB

Heel voorzichtig begint alles weer een beetje "normaal" te worden na vele maanden waarin corona de boventoon voerde.

Het is nog gelukt om een bestuursvergadering te houden op 16 juni. De groep van beide besturen samen is niet zo groot, dus de 1.50 m afstand is dan nog een keer te doen.

Er zijn dit jaar geen zomeruitjes geweest en alle themamiddagen zijn vervallen. Maar vanaf september gaan we toch weer aan de slag.

De eerste keer, 15 september, is er nog geen themamiddag. Deze vervalt. Daarvoor in de plaats is een bestuursvergadering, heel uitgebreid.

Woensdag 21 oktober zal de themamiddag zijn in de Immanuelkerk. Het onderwerp is dan 'Ouderen en het verkeer'. In de Nieuwsbrief van eind september komt meer informatie. Dit is informatie voor de leden, maar omdat er ook vaak belangstellenden zijn, die nog geen lid zijn van KBO of PCOB, is dit belangrijk om even te vermelden.

De KBO en PCOB werken plaatselijk al veel samen. Er zijn zoveel mogelijkheden die 'werkbesparend' zijn. De bezorging van het magazine bijvoorbeeld. De wijken zijn in elkaar geschoven en de bodes hebben een wijk die kleiner is maar met hetzelfde aantal leden. Tijdens de bestuursvergadering wordt vaak over dezelfde onderwerpen gepraat: themamiddagen, groene info, flyer met het programma voor volgend jaar, visie ontwikkelen n.a.v. de studiedag die we ook samen gehad hebben, gezamenlijke vergaderingen (uit nood geboren, te weinig bestuursleden).

Zo ziet u dat er nog veel te doen is. Mocht u mee willen helpen, dan bent u van harte welkom. Er zijn taken genoeg die assistentie kunnen gebruiken: rondbrengen van magazines, organiseren van themamiddagen, enz.

Informatie over de KBO-PCOB kunt u krijgen bij: Joke van Oostende, PCOB, tel. 06 268 003 30. e-mail: [jokevanoostenede@gmail.com](mailto:jokevanoostenede@gmail.com)

Will van der Kolff, KBO, tel. 053 432 34 32. e-mail: [willvanderkolff@gmail.com](mailto:willvanderkolff@gmail.com).



# Het energieproject gaat van start, doet u ook mee?



Alifa heeft als doel om ervoor te zorgen dat iedereen mee kan doen. Dat geldt voor alle inwoners van Enschede, nu en in de toekomst. Duurzaamheid is dus een belangrijk thema. Daarom werkt Alifa mee aan een nieuw project om van Enschede een duurzame stad te maken.

Voor het Energieloket Enschede gaan we Enschedese huiseigenaren helpen om inzicht te krijgen in hun energieverbruik. Samen met het Energieloket Enschede gaan wij Huisbaasje meests uitdelen. Hiermee krijgt u inzicht in uw energieverbruik via een handige app. En dat is de eerste stap om minder energie te verbruiken. Zo draagt u ook bij aan duurzaamheid. En ook niet onbelangrijk: u bespaart direct op uw energiekosten en houdt daarmee meer geld over voor leuke dingen. Wie wil dat nou niet?

## Er zijn twee mogelijkheden om mee te doen:

- Als deelnemer kunt u bij Alifa aangeven graag een Huisbaasje te ontvangen. Als eis wordt er wel gesteld dat u een woonhuis in Enschede bewoont. U kunt dit aantonen met een poststuk op naam en een ID kaart. Verder hoeft u alleen een AVG verklaring te ondertekenen. Daarna bent een jaar lang u de trotse eigenaar van een Huisbaasje en kan het besparen beginnen.

- We zoeken ook vrijwilligers voor dit project.** Voor vrijwilligers vervalt de wooneis, zij mogen ook uit omliggende gemeentes komen of in een huurhuis wonen. Er zijn verschillende manieren om bij te dragen aan dit project, bijvoorbeeld door individuele Energiecoach te worden of door het geven van informatiebijeenkomsten. Natuurlijk volgt er eerst een gedegen training. Als dank voor uw inzet mag u uw Huisbaasje permanent houden. Vrijwilliger worden kan al vanaf slechts 2 uur per week.

Wilt u meer informatie, of bent u er al gelijk klaar voor om u aan te melden? Neem dan contact op met Django Leutscher, Alifa via tel. 053 480 1200, of door een e-mail te sturen naar [energie@alifa.nl](mailto:energie@alifa.nl).

## Opening Pathmos Oase

Op 24 oktober is het zover. Dan wordt om 11.00 uur de 'Pathmos-Oase', bij de pastorie van de St. Janskerk aan de Haaksbergerstraat 253, officieel geopend. Iedereen is van harte welkom om een kijkje te nemen in dit lusthof.

Er is een team vrijwilligers aanwezig om u uitleg te geven over de dot-painting tentoonstelling langs de binnenmuren en u rond te leiden door de tuin, Het is de bedoeling om deze tuin zoveel mogelijk open te stellen voor het publiek. Er zijn zitjes en er is koffie of thee.

Vooraf voor ouderen is het een prachtige plek om met vrienden, familieleden of kennissen in een rustige omgeving een praatje te maken of een boek te lezen. Een echt rustpunt in een grote stad waar u de hectiek van de dag even achter u kunt laten. Het hele project is opgezet door een onafhankelijke groep vrijwilligers.

Ecologie en rust in het leven gaan hen ter harte. Hun doel is om op deze manier de stad te verrijken met een ontmoetingsplaats voor iedereen. Uiteraard hopen we dat deze oase zijn doel bereikt en een verrijking wordt voor Pathmos, Boswinkel en alle wijken daaromheen.

Of het een succes gaat worden ligt aan u. Iedereen is van harte welkom.

Zaterdag 24 oktober vanaf 11.00 uur.  
Haaksbergerstraat 253.  
Namens de werkgroep  
Ben Engelbertink.

# @computernieuws

## Hoe werkt uw geheugen?

Voor hulp van de Whizzkids kunt u contact opnemen met Alifa Welzijn Senioren, tel. 053 432 01 22 of [welzijnsenioren@alifa.nl](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl).

U snapt natuurlijk wel dat ik het niet over úw geheugen heb, maar in dit artikel ga ik in op de interne geheugens van tablets, iPads en uw telefoon.

Door **Co Hageman**

Eigenlijk is de vergelijking zo gek nog niet, ook de apparaten krijgen als ze ouder worden een tekort aan geheugen. Niet omdat het geheugen kleiner wordt, maar omdat er veel meer van wordt geëist, zonder dat de gebruiker daar invloed op heeft.

Maar eerst even een oprissertje. Het interne geheugen van een computer -want dat is in feite uw telefoon of tablet – wordt opgegeven in GigaBit, je schrijft het afgekort als Gb.

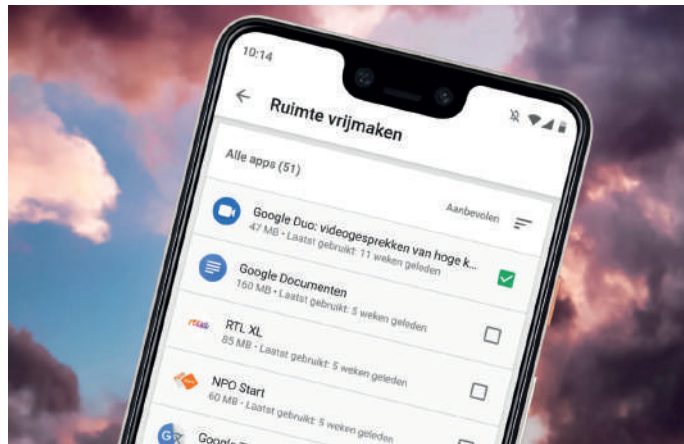
Ik kan me voorstellen dat u niet echt een gevoel heeft hoeveel 1 Gb nu werkelijk is. Ik help u even op weg. Met 1Gb kunt u ongeveer 1500 zelfgemaakte foto's, óf 20 minuten video, óf 2000 boeken óf 20 uur muziek óf héél veel vol getypte blaadjes A4 opslaan.

Bij de aanschaf van een nieuwe telefoon of tablet kunt u een keuze maken tussen tal van modellen en prijzen. Enige tijd geleden heb ik u daarover al eens geïnformeerd. Een belangrijk beslispoint bij de aanschaf van een nieuwe telefoon of tablet is tegenwoordig de grootte van het interne geheugen. Was een telefoon of tablet vijf jaar terug nog snel genoeg met 8Gb, vandaag de dag is 32Gb het minimum, sterker nog, er worden nauwelijks nog nieuwe aangeboden met minder. Voor de echte nerds onder ons is 128Gb al standaard.

Een voorwaarde voor het goed en vlot functioneren van deze apparaten is dus het hebben van voldoende intern geheugen. Dat is nou ook precies de reden dat uw (klein) kinderen steeds een nieuwe aanschaffen en de oude apparatuur graag doorgeven aan opa's en oma's.

Feitelijk zijn de geïnstalleerde apps een van de boosdoeners die veel geheugen kosten. Een gemiddelde gebruiker heeft er zo al meer dan 50 op zijn telefoon staan. Bovendien zijn ze veel groter om te installeren en ze bewaren vaak meer gegevens dan voorheen.

Een grootgebruiker van het geheugen van uw telefoon of tablet zijn de door u gemaakte of



ontvangen foto's of video's via Facebook of WhatsApp.

Gelukkig zijn er ook nog mogelijkheden om uw oudere tablet of telefoon een beetje vlotter te maken met de onderstaande tips:

1. **Verwijder overbodige apps,**  
Er zijn er vast bij die u zelden of nooit gebruikt
2. **Zet uw apparaat eens geheel UIT**  
en start het opnieuw op.
3. **Verwijder overbodige bestanden**  
Berichten, foto's en video's, ook in WhatsApp en Facebook
4. **Verwijder overbodige kaarten**  
In Navigatie Apps
5. **Leeg de download map**  
Dit gaat verschillend per merk, even googelen is het handigst
6. **Installeer een SD-geheugenkaartje**  
Weer even googelen (niet mogelijk bij Apple).

Voor een aantal van deze handelingen moet u natuurlijk wel een beetje vaardig zijn met het gebruik van uw telefoon of tablet. U gaat daarvoor naar 'instellingen' dat is vaak een soort symbool als een tandwiel op uw beginscherm.

Let op; nu wordt het een beetje lastiger en voor de duidelijkheid; ik heb het nu verder alleen over de telefoons en tablets die functioneren op Android en NIET voor de Apple-apparaten. Voor de laatste zijn de benamingen en methoden op een aantal onderdelen anders. Maar ook op Android zijn er verschillen tussen de merken en oudere versies.

Alhoewel het principe hetzelfde is, kunnen dus de methodes en benamingen van elkaar verschillen.

Bent u er nog? Dan gaan we verder op zoek naar het tandwielletje van 'instellingen'. Klik daar eens op. U ziet dan een aantal hoofdrubrieken zoals 'Netwerk en Internet', 'Apps', 'Onderhoud', 'Opslag'. Zoals gezegd wijkt de exacte benaming af per telefoon. Bij de rubriek 'Apps' kunt u de apps weghalen indien u ze zelden gebruikt, dat geeft ruimte in het geheugen. Er staan ook apps bij die u wel weg kunt halen, maar als vanzelf weer terugkomen. Deze worden door het merk van uw apparaat automatisch teruggeplaatst. Het veiligst is om alleen de apps te verwijderen die u er ooit zelf heeft opgezet en zelden meer gebruikt. Er is ook ergens een rubriek met 'Opslagruimte', hier kunt u controleren hoe het ermee is gesteld. Hier wordt vaak vermeld hoeveel procent u gebruikt van de opslagruimte en of er een extra geheugenkaart geplaatst is. Als u meer dan 90% in gebruik heeft dan wordt het al krap.

Voor de meeste Samsung-apparatuur is er ook een rubriek met '(Apparaat)Onderhoud', als u daar op klikt kunt u via de knop op het scherm: 'Optimaliseren' automatisch uw apparaat in de meest optimale status brengen. Deze handeling kan geen kwaad. Mocht u goed kunnen leven met een wat ouder apparaat en klein geheugen, prima toch? U blij, kinderen en kleinkinderen blij!

Advertentie

## Maaltijdservice Leering

"De maaltijdservice voor iedereen"

Maaltijdservice Leering is leverancier van dagvers gekoelde maaltijden. Deze worden aan de hand van uw bestelling thuisbezorgd.

In de eigen modern uitgeruste keukens van Maaltijdservice Leering worden de gekoelde maaltijden vers en ambachtelijk bereid. Smaak, kwaliteit en afwisseling staan hierbij centraal. Heeft u een dieet of ander type maaltijd, dan passen wij dat aan.

Voor meer informatie kunt u vrijblijvend een informatiepakket aanvragen.

Maaltijdservice Leering  
Gasfabriekstraat 45  
7541 WD Enschede  
tel. 053 432 33 59

[info@maaltijdserviceleering.nl](mailto:info@maaltijdserviceleering.nl)



## Streekgerechten

### Twentse stoofpot

Ingrediënten voor 4 personen

- 600 gram sukadelappen
- 3 uien
- 1 prei
- 100 gram sperziebonen
- halve rode paprika
- 1 winterwortel
- 500 gram spekreepjes
- 250 gram champignon
- 1 zakje Knorr stoofmixpotje
- peper en zout
- aardappelen



Snij de sukadelappen in dobbelsteentjes, kruid ze met peper en zout naar smaak en bak ze 10 minuten aan.

Maak de uien schoon en snij ze in 8 stukken.

Snij de prei in kleine stukken, en voeg deze toe bij het vlees.

Bak dit nog 10 minuten zacht door.

Snij ondertussen de paprika, champignons en winterwortel, breek de boontjes in stukjes en voeg dit nu toe.

Laat het 1,5 uur zacht doorstoven.

Meng dan de stoofmix met 250ml water en voeg dit toe.

Laat het nog een half uur doorstoven.

Schil naar behoefte aardappelen en voeg deze toe aan het stoofpotje.

Laat het nu zo lang doorstoven tot dat de aardappels gaar zijn.

Advertentie

WWW.BERTVANDERHEIDE.NL



**Voor een  
uitvaart in  
vertrouwde  
handen**

**BERT VAN DER HEIDE UITVAARTZORG**

Bij elke uitvaartverzekering **06 - 81 02 60 62**

# Nieuws van het Seniorenplatform



Stichting  
Seniorenplatform  
Enschede ◀

Door de omstandigheden, die de coronacrisis met zich meebrengt, blijft het lastig om bijeenkomsten te organiseren. We blijven als Seniorenplatform de ontwikkelingen volgen en proberen de belangen van de senioren onder de aandacht te brengen van de gemeente en van organisaties op het gebied van wonen, welzijn en zorg. Als u tegen zaken aanloopt, die wij als Seniorenplatform moeten uitzoeken en onder de aandacht moeten brengen van de beleidsmakers horen we dat graag van u. Wij werken als bestuur stug door aan het uitwerken van onze acties.

## Stand van zaken Hof Enschede

In juli heeft er weer een artikel in Tubantia gestaan over onze acties rond het tot stand komen van een seniorenhof in Enschede. Er hebben ondertussen al 94 huishoudens aangegeven dat ze op de lijst met toekomstige bewoners willen staan. Zij hebben zich aangemeld als lid en worden op de hoogte gehouden van de ontwikkelingen. De huidige werkgroep heeft al 15 suggesties ontvangen voor een locatie. Deze locaties worden nu bekeken op geschiktheid. Er moet ruimte zijn voor 24 tot 30 woningen in de koop- en huursector.

In november wordt de Stichting Hof Enschede opgericht en wordt er een bestuur gekozen. Samen met werkgroepjes zal dat bestuur het hele proces gaan vormgeven. Van planvorming tot bewoning zal enkele jaren in beslag nemen. Gezien de grote belangstelling is er zeker behoefte aan meerdere woonhofjes. Vanaf 50 jaar kan men al lid worden van de vereniging. Het is de bedoeling dat de vitale ouderen, die gaan wonen in Hof Enschede, bereid zijn om gezamenlijke activiteiten te ondernemen en om naar elkaar om te willen zien.

Meer informatie kunt u vinden op de website [www.seniorenplatformenschede.nl](http://www.seniorenplatformenschede.nl). Hier vindt u ook de mogelijkheid om u aan te melden als lid. Na het invullen van het aanmeldingsformulier en na het overmaken van het lidmaatschapsbedrag van €25 bent u lid van de Vereniging Hof Enschede geworden. Op de website vindt u ook de flyer, waarin u kunt lezen wat een seniorenhof inhoudt: o.a. een woonvorm om langer en leuker zelfstandig te kunnen wonen, een privé terras/tuin met een grote gemeenschappelijke tuin, een gemeenschappelijke ontmoetings- en activiteitenruimte en noaberschap in de praktijk!

## Veranderingen bij toekenning huishoudelijke ondersteuning

In de vorige Stadspost voor senioren hebben we u geïnformeerd over de plannen van de gemeente om de toegang tot de huishoudelijke ondersteuning te veranderen. Op dit moment is nog niet duidelijk hoe B&W de bezuiniging van €500.000 op de Wmo wil gaan uitwerken. Het onderzoeksbureau BMC heeft diverse mogelijkheden op een rijtje gezet, waar de politiek een keuze uit moet maken.

## Lezing over noodzaak van een gemeentelijk seniorenbeleid

Helaas doet de gemeente Enschede niet aan specifiek seniorenbeleid. Het Seniorenplatform probeert al jaren de gemeente te overtuigen van het grote belang van een gemeentelijk seniorenbeleid. Een beleid dat erop gericht is, dat senioren zelfstandig kunnen blijven wonen in een omgeving waar zij zich thuis voelen. Een omgeving waar senioren kunnen deelnemen aan allerlei activiteiten, zich niet eenzaam hoeven voelen en zich in kunnen zetten voor hun medemens o.a. via vrijwilligerswerk. Hiervoor is het nodig dat de gemeente samenwerkt met de zorg- en welzijnsorganisaties en de ouderenorganisaties. Ons motto is nog steeds niet óver ouderen maar mét ouderen praten.

Wij hebben mevrouw Sophia de Rooy, directeur/bestuurder van het MST, bereid gevonden haar visie hierop te geven. Als geriater weet zij als geen ander hoe belangrijk het is om senioren zolang mogelijk gezond te houden. Sinds haar komst naar Enschede zet zij zich in voor een breed preventief beleid voor senioren op alle leefgebieden. Deze bijeenkomst organiseert het seniorenplatform op 4 november 2020. Het zal op een corona-veilige manier georganiseerd worden. De deelnemers zullen zich van te voren moeten aanmelden, omdat er beperkte plaats zal zijn. Houdt onze website in de gaten.

Als u op de hoogte wilt blijven van de activiteiten van het seniorenplatform kunt u zich aanmelden voor de digitale nieuwsbrief bij de voorzitter Hanny Flore; [h.flore@hotmail.com](mailto:h.flore@hotmail.com), tel. 053 476 4515 of via de website [www.seniorenplatformenschede.nl](http://www.seniorenplatformenschede.nl).

# Vind Gezelschap



In 2018 is Alifa Welzijn Senioren begonnen met 'Vind Gezelschap', een digitale ontmoetingsplek voor senioren. De opzet was dat men via deze app contact kon leggen met andere senioren om samen af te spreken en iets met elkaar te ondernemen. Al snel liepen we tegen een aantal technische problemen aan waardoor we noodgedwongen moesten stoppen.

Omdat we het idee hebben dat deze manier van nieuwe mensen ontmoeten wel aanslaat, zijn we achter de schermen druk bezig geweest met het ontwerpen van een nieuwe vorm.

We zijn daarin nu geslaagd en presenteren dan ook met een beetje trots 'VIND GEZELSCHAP'.

Vind Gezelschap lijkt op Facebook, maar richt zich alleen op senioren die in Enschede wonen en we garanderen dat we iedereen die toegang krijgt tot de groep persoonlijk hebben gezien, zodat u de zekerheid heeft dat iedereen ook werkelijk is wie hij/zij zegt dat-ie is.

Kortom, een veilige omgeving.

Vind Gezelschap biedt u de mogelijkheid om te zoeken naar iemand om af en toe iets leuks te ondernemen, een echte vriendschap of zelfs een relatie.

Als u alleen vriendschap zoekt dan komt u op een ander deel van Vind Gezelschap dan wanneer u een relatie zoekt en wordt u niet benaderd door iemand die op zoek is naar een relatie.

Meedoen is heel eenvoudig en kost u niets. U moet natuurlijk wel over een laptop/computer of tablet beschikken en er een beetje mee overweg kunnen. Als u zich aanmeldt komen wij bij u thuis om u te helpen voor de eerste keer in te loggen en een profiel aan te maken. U kiest zelf een wachtwoord zodat het vertrouwelijk blijft.

Vind Gezelschap vindt u op de website van Alifa Welzijn Senioren ([www.alifawelzijnsenioren.nl](http://www.alifawelzijnsenioren.nl)).

Op deze website vindt u ook een groot aanbod aan activiteiten die door diverse organisaties in Enschede worden georganiseerd en dit aanbod wordt regelmatig bijgewerkt. Ook vindt u er een overzicht van alle diensten die Alifa Welzijn Senioren aanbiedt.

Wilt u zich aanmelden voor Vind Gezelschap of wilt u eerst meer informatie dan kunt u contact opnemen met Alifa Welzijn Senioren, Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede Tel. 053 432 01 22.

E-mail: [welzijnsenioren@alifa.nl](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl).

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

# Slaapstuipen

Net als u bijna in een slaap valt, schrikt u wakker van een schok die door uw benen of armen gaat. Of u slaapt bijna en valt ineens in een diepte. Zo'n schokje of vallend gevoel in de fase tussen wakker zijn en slapen heet een hypnagoge schok of slaapstuip. De wetenschap is er niet uit wat dit gevoel veroorzaakt. Er zijn wel theorieën.

Als u slaapt, zijn uw spieren ontspannen. Tijdens de REM-slaap, de fase waarin u droomt, zijn de spieren van de ledematen zelfs tijdelijk verlamd. U valt niet in een keer in slaap en de spieren worden niet in een keer uitgeschakeld. Hersendelen vallen achtereenvolgens in slaap. Zo kan het gebeuren dat de hersengebieden die zorgen voor waarneming nog wakker zijn, terwijl het gedeelte dat uw spieren aanstuurt al slaapt. Het wakkere hersengebied denkt dat u valt en spant in een reflex uw spieren aan om u overeind te houden. Dit ervaart u als een schokje in ledematen. Sommige wetenschappers denken dat de stuip trekkingen iets te maken hebben met stress of angst. Ze komen namelijk vaker voor als u heel moe bent of niet comfortabel ligt. Een andere hypothese is dat u tijdens het in slaap vallen mini-REM-slaapjes doormaakt waarin u be-

gint te dromen en de spieren zich ontspannen. Deze REM-slaap tijdens het inslapen zou kunnen bijdragen aan het voorkomen van hypnagoge schokken.



Bij terugkerende bewegende benen in bed, spreken we over periodic limb movement disorder (PLMD) of periodieke ledemaatbewegingsstoornis. Bij deze slaapstoornis maken de benen en soms ook de armen ongecontroleerde bewegingen terwijl u slaapt. Hoewel u al die activiteit 's nachts zelf misschien niet opmerkt, heeft u er overdag wel last van. Het bewegen zorgt ervoor dat u steeds uit uw diepe slaap ontwaakt, waardoor u niet genoeg uitrust. PLMD gaat vaak samen met het restless legs syndrome (RLS), maar het is niet hetzelfde. Bij RLS heeft u een irriterend, brandend en kriebelend gevoel in de benen en soms ook in de voeten. De klachten verminderen tijdelijk als u beweegt. Ook wordt PLMD vaker gezien bij onder meer de ziekte van Parkinson, de ziekte van Huntington, sommige vormen van ADHD, narcolepsie en slaapapneu.

Bron: PlusOnline

Advertentie

**Uit Liefde!**

**manna**

**Thuiszorg**  
Huishoudelijke zorg, verzorging, verpleging en ambulante begeleiding bij u thuis.

**Wonen & Zorg**  
Wonen met zorg in verzorgingshuis De Wingerd of in het kleinschalig verpleeghuis De Cypressenhof in Enschede.

Neem gerust contact met ons op voor meer informatie.

053 - 30 30 600  
zorggroep-manna.nl



**D**e voorbije zomer bracht me op de scheiding van water en land. Aan de ene zijde de zee, dan de dijk, daarachter de dorpsstraat. Een eiland, mooi en onschuldig, als in grootmoederstijd, in dit geval ook die van kleinkinderen en hun ouders die het buitenland links lieten liggen.

Op het drooggevalen wad rusten platbodems, daarboven schakerend zonlicht in een wisselwerking van wolken. Vlieland, bedoel ik. Ruim vier eeuwen geleden sloeg hier de Britse marine toe. Op de rede van het eiland stak ze per verrassing 150 Nederlandse koopvaardijsschepen in de fik; naar schatting 2000 zeelui kwamen om. Het enige dat de geschiedenisboekjes haalde, was de wraak een jaar later, met de zegetocht in 1667 van Michiel de Ruyter naar Chattam en de verwoesting van de Britse oorlogsvloot.

Vlieland dus. Auto's mogen er niet komen. Luxe van voer- en vaartuigen legt men af. Bezoeker gaan verder op een huurrijwiel of per benenwagen. Men leeft zo op voet van gelijkheid. Elkander vriendelijk groetend gaat het knerpend over de schelpenpaden. De badgasten zijn dit jaar in royale mate toegestroomd. In de jachthaven ligt een armada aan schepen en scheepjes. Rederij Doeksen vaart overuren. Om verstopping van de Dorpsstraat tegen te gaan, is fietsen verboden. Voetgangers dienen rechts te lopen; door de smalle steegjes kan sowieso maar een persoon tegelijk. Een eiland overvol en tegelijk ruimte zat.

Het enige dorp heet Oost-Vlieland. Het is lang zoeken naar het andere dorp West. Daarmee verging het niet best. Eilandhistoricus Jan Houtert verhaalt gretig over het roemrijke verleden van ooit Vlieland's hoofdstad, een paar duizend inwoners groot. Zij strenden tegen het water, baden in middeleeuwse kerken God om bescherming. Het land kalfde keer op keer af. In 1703, dachten ze, werd hun gebed verhoord. Goud, zilver en diamanten spoelden aan uit een schatschip. Het hele dorp jutte mee, heimelijk zorgde de dominee voor opslag. Het deugde niet, het Hof van Holland gelastte justitieel onderzoek. De eilanders zwegen als het graf. Versneld bouwden ze aan een nieuwe zeewering, in 1714 zelfs nog een nieuwe kerk, als vermeende triomf op de zee. Dertien jaar later werd het bedehuis door haar golven verzwolgen en niet veel later de rest van het dorp.

Waar West-Vlieland was, schiet de Koninklijke Luchtmacht luchtkastelen aan flarden. Op Oost horen vakantiegangers het geraas en dof geratel. Zij laven zich in aan rust en ruimte, schuiven 's avonds, onder de groene linden van het dorp of op het strand, aan in restaurants en eethuizen, eten en drinken het goede leven, zoals ooit op West in herberg de Roode Leeuw. Goede tijden, slechte tijden. Onvermijdelijk breekt de dag van vertrek aan. In de haven moeten de mondkapjes weer op voor de afvaart van een welhaast gedroomde eiland, terug naar de realiteit aan de vaste wal. Waar waren we ook alweer gebleven.

## Requiem van Mozart

Geniet van deze prachtige muziek in de sfeervolle Jacobuskerk

Toonkunst Enschede onder leiding van Jacco Camphens voert het Requiem van Mozart uit in een bewerking van Fred Oldenburg, voor piano en 4 accordeons, blazers en slagwerkers.

De solisten zijn Anouk Antonissen (sopraan), Serena Perez (alt), Francis Ng (tenor) en Jouke Wijmenga (bas).

Verder zingt het koor het Ave Verum en het Laudate Dominum, eveneens van Mozart.



**Zondag 25 oktober van 15:00 - 16:15 uur.**

Entree:

Toegangsbewijzen bij de ingang van de kerk.  
€ 20.00

# ♥♥ de Posten: Hartelijk Huiselijk Hulpvaardig ♥♥

Alles draait bij de Posten om een fijn en plezierig leven voor ouderen op de plek van hun keuze. Of u nu in ons verpleeghuis woont, of in de appartementen nabij de Posten, of in de wijk, wij creëren een (leef)omgeving waarin ontmoeten, activiteiten, beleving en zingeving net zo belangrijk zijn als professionele zorg en behandeling.

## Thuiszorg

Verpleging en verzorging  
Palliatieve zorg  
Dagopvang en dagbehandeling  
Begeleiding  
Alarmering  
Hulp bij het huishouden

## Woonzorg

Dementiezorg (de Posten en Erve Leppink)  
Herstelzorg  
Geriatrische revalidatie  
Verpleging en verzorging

## Welzijn

Restaurant De Brink (eigen keuken)  
Huiskamer van de Buurt  
Postenclubs  
Reisbureau Efkes d'r Oet

## Eerstelijnszorg

Dieet advisering  
Ergotherapie  
Fysiotherapie  
Medisch pedicure  
Specialist Ouderen-geneeskunde



# dePosten

Hartelijk Huiselijk Hulpvaardig

Telefoon 053 - 4 753753, E-mail info@deposten.nl, Website www.deposten.nl

## Het Livio+ lidmaatschap, als een cadeautje

**Lid worden?**  
Bel 0900-9200  
of ga naar  
[www.livio.nl/livioplus](http://www.livio.nl/livioplus)

Lidmaatschapskosten:  
€ 17,50



**Gemak** met bijvoorbeeld een kapper of pedicure aan huis **en voordeel** met onder andere korting bij Menzis, Livio ZorgPunten (voor uitleen, verkoop en huur van hulpmiddelen) en op verschillende activiteiten bij Livio!

Livio

Advertentie

Stichting  
**DOE MEER**  
BESCHERMINGSBEWIND | MENTORSCHAP | CURATELE | LEVENSEXECUTEUR

**Uw hulp bij zorg, beslissingen of schulden**

Kunt u niet meer duidelijk maken welke zorg u nodig heeft. Raakt een familielid verstrikt in uw leven?  
Loopt u vast met schulden, Dan helpt Stichting Doe Mee(r) uit Hengelo!

**Meer menselijkheid, Meer vertrouwen, Meer respect**



**Ontdek hoe u mee(r) doet?**

Uw zorg laten regelen of..

Uw wil goed laten uitvoeren of..

Uw kant om uit de schulden te komen

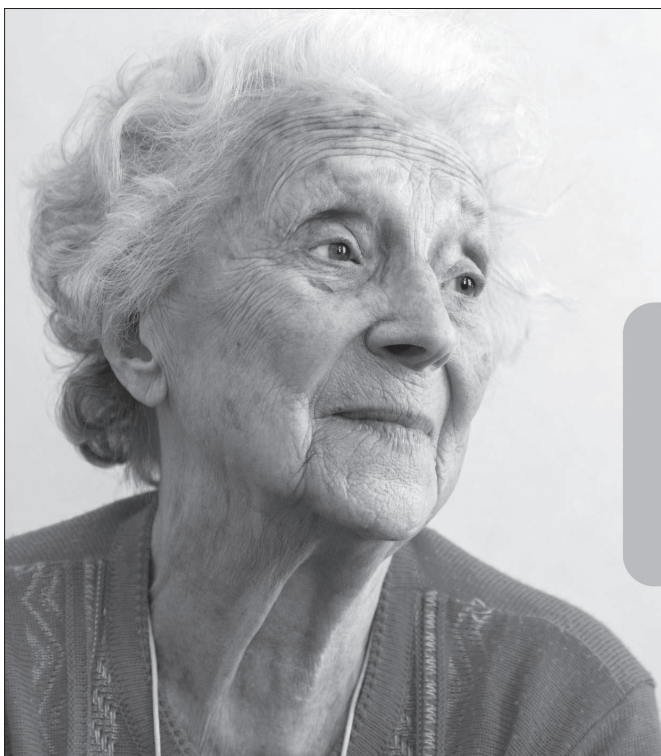
Meer informatie:

[www.stichtingdoemeer.nl](http://www.stichtingdoemeer.nl) of 085 48 309 84

**Wij helpen u graag!**



Advertentie



 **Aster  
Zorg**

Huishoudelijke Hulp in Twente

**Waarom Aster Zorg?**

- Bij de start van de dienstverlening komen we bij u thuis om de dienstverlening te bespreken.
- De hulp heeft niet alleen aandacht voor uw huis, maar ook voor u.
- U krijgt een vaste huishoudelijke hulp. Een vertrouwd gevoel vinden wij belangrijk.

Aster Zorg is een Twentse thuiszorgorganisatie. Dit merkt u in onze dienstverlening: nuchter en betrouwbaar. Nuchter betekent dat onze dienstverlening wordt uitgevoerd door medewerkers die van aanpakken weten. Betrouwbaar betekent bij ons dat we doen wat we afspreken.

Kijk voor meer informatie op  
[www.asterzorg.nl](http://www.asterzorg.nl) of bel **053 203 21 45**



1955 - Hengelosestraat/kruising Singels. Links Garage Roeloffzen. Rechts stond de fabriek van Schutterveld waar nu het Meubelplein is.

