

STADSPOST VOOR SENIOREN

december 2020

jaargang 39
nummer

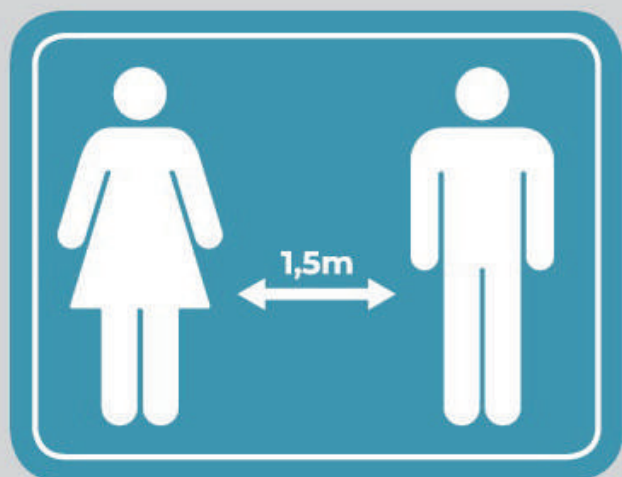
235



In stilte - IJsselstraat/ Waalstraat



Gratis informatieblad van Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200
7513 CM Enschede
Tel. 053 432 01 22
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 mondholtte, 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:



TANDPROTHETIEK
& TANDHEELKUNDE B.V.

Problemen met uw kunstgebit? Een nieuw kunstgebit?

Stap bij ons binnen voor een eerlijk en vakkundig advies...

Problemen die zich kunnen voordoen:

- Kapot gebit • Zwarte randen om de tanden • Mondhoeken rood en gevoelig
- Pijnlijke plekken tijdens het eten • Loszitten van het gebit
- Regelmatig plakken met plakmiddelen • Versleten tanden en kiezen

Ter voorkoming van deze problemen kunt u bij ons terecht.
Wij behandelen van A tot Z. Wij zijn een tandprothetische praktijk en tandtechnisch laboratorium. Dit betekent dat wij alles zelf maken van het begin tot het eind.

Wij hebben contracten met bijna alle zorgverzekeraars.
Reparaties klaar terwijl u wacht.

de Boer

TANDPROTHETIEK
& TANDHEELKUNDE B.V.

Gronausestraat 1168, 7534 AS Enschede/Glanerbrug Tel. 053 - 4619018

www.deboertandprothetiek.nl

Openingstijden: Ma t/m do 08.30 - 17.00 uur, vr 08.30 - 14.00 uur



Unieke vervoerservice!

Bent u voor het vervoer afhankelijk van anderen?
U wordt door ons dan opgehaald en weer thuisgebracht!

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!
Informeer naar de mogelijkheden.

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

Direct bestellen:
0800 - 023 29 75
www.apetito.nl/proefpakket

apetito

Ook warme maaltijden!
Informeer 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

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

Inhoud

Vrijwilligers gezocht	3
Foto voorpagina	4
Alifa Welzijn Senioren	4
Personenalarmering	5
Alzheimer Café en Alzheimer Theehuis	6
Teveel CO ₂ door mondkapje?	6
Onderzoek Virtuele natuur en welbevinden	7
Vraag en Aanbod	8
Bericht van meneer Harink	8
Postzegels	8
Klusjesman gezocht	9
Verkeersboetes 2021	9
Waarschuwing geldautomaat	10
KBO-PCOB	10
Stadspostbezorgers gezocht	11
Herdeningspark PuurOord	11
Computernieuws	12
Streekgerechten	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Peulvruchten	15
'n Sliepsteen	15
Tips om makkelijker rond te komen	16
Column	17
Bakje water op de verwarming	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.

Colofon

Alifa Welzijn Senioren

Pathmossingel 200

7513 CM Enschede

Telefoon: 053 432 01 22

e-mail: welzijnsenioren@alifa.nl



Redactie:

Foto's omslag:

Correcties:

Ilse van Heerwaarden

Ilse van Heerwaarden

Bert de Haas

Wim Corduwener

Distributie

en bezorging:

Bert Brinker,
Henk Brinks,
Harry Brinker en
100 vrijwillige
bezorgers.

Alifa Welzijn Senioren

zoekt vrijwilligers!

Het werk van Alifa Welzijn Senioren is gericht op het ondersteunen van senioren bij het zo lang mogelijk zelfstandig wonen en deelnemen in de samenleving.

Alifa Welzijn Senioren levert samen met vrijwilligers een groot aantal diensten. De meesten kosteloos of tegen kleine vergoeding. Voor een aantal van deze diensten zijn wij op zoek naar vrijwilligers:

Klusjesmannen

De vrijwilligers van de Burenhulpdienst zijn in Enschede actief om mensen die hulp nodig hebben te ondersteunen. Wij zijn op zoek naar klusjesmannen.

Lees op pagina 9 meer over deze dienst.

Stadspostbezorgers

U ontvangt van Alifa Welzijn Senioren elke twee maanden de Stadspost voor Senioren, het blad dat u nu aan het lezen bent. Ruim 100 vrijwilligers zorgen ervoor dat dit blad bij de abonnees wordt bezorgd. Wij zijn regelmatig op zoek naar nieuwe bezorgers. *Lees op pagina 11 voor welke buurten wij bezorgers zoeken.*



Foto voorpagina



In Stille - IJsselstraat/Waalstraat

De opdracht voor dit kunstwerk is gerealiseerd in het kader van het KunstZinnig' project, een serie kunstopdrachten in Enschede geïnitieerd door het Innovatief Centrum voor Kunstenaars (ICK), waarbij Enschedese kunstenaars worden ingezet om de kwaliteit van de leefomgeving te verhogen.

Rob von Piekartz (Robertus Johannes von Piekartz, geboren in Tubbergen 1958) probeert bij het ontwerpen van zijn beelden zo dicht mogelijk bij zijn eigen belevingswereld te blijven. Wel wil hij het ontwerp zo vertalen dat het door iedereen te 'lezen' moet zijn, waarbij ieder dat op zijn eigen manier doet. Tijdens zijn vakantie op Bali heeft de stilte het meest indruk op hem gemaakt.

De kunstenaar was net terug van een vakantie op Bali toen hij deze kunstopdracht kreeg. Hij was nog vervuld van de prachtige landschappen en de vele rustige en stille momenten.

Hij ontwierp dit beeld om de kijker er bewust van te maken dat er ook stilte bestaat, naast het rumoer en de drukte van het dagelijks leven.



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

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

Personenalarmering

U woont zelfstandig en dat bevalt u prima. Maar toch... stel dat er wat gebeurt. U komt ongelukkig ten val of voelt zich plotseling onwel. Hoe kunt u dan iemand waarschuwen? Met een druk op de knop kan er hulp inroepen worden. Dat is een veilig gevoel.

Wat is Personenalarmering?

Met Personenalarmering bent u altijd in staat om hulp van buitenaf in te roepen op het moment dat het nodig is. Dag en nacht, vanaf elke plek in uw huis. Met één druk op de knop heeft u contact met een verpleegkundige van de alarmcentrale. En als het nodig is, komt er zo snel mogelijk iemand naar u toe. Dat kan een mantelzorger, familie, bekende of buren zijn, of -als vanuit uw eigen omgeving geen mogelijkheden zijn- een verpleegkundige of verzorgende.

Hoe werkt het?

U krijgt een zender met een alarmknop en een alarmeringsapparaat in huis, dat is aangesloten op uw telefoonlijn. De zender draagt u om uw hals of pols in en om huis en zelfs onder de douche. Als u op de knop drukt, belt het alarmeringsapparaat via uw telefoonlijn naar de alarmcentrale die 7 dagen per week, 24 uur per dag bemand is. Via de microfoon in het alarmeringsapparaat kunt u vertellen wat er aan de hand is.

Wat kost het?

Aan het abonnement op personenalarmering zijn kosten verbonden. De organisatie van uw keuze kan u vertellen wat de kosten zijn.

Het kan zijn dat u in aanmerking komt voor een vergoeding van personenalarmering door uw zorgverzekeraar. U kunt dan een deel van de kosten vergoed krijgen. Voor vragen of meer informatie kunt u contact opnemen met uw eigen zorgverzekeraar.



Aanvragen personenalarmeringssysteem

Veel organisaties voor wonen, welzijn en zorg (thuiszorginstellingen, verzorgingshuizen) leveren personenalarmeringssystemen. Deze organisaties kunnen u meer vertellen over de mogelijkheden en de kosten.

Livio

Boulevard 1945 nr. 460
7511 AL Enschede
tel. 0900 9200
www.livio.nl

Liberein

Boulevard 1945 nr. 505
7511 AD Enschede
tel. 0800 0139
info@liberein.nl
www.liberein.nl

Manna

Boulevard 1945 nr. 505-20
7511 AD Enschede
tel. 053 30 30 6 30
info@zorggroep-manna.nl
www.zorggroep-manna.nl

TriviumMeulenbeltZorg

Roomweg 165
7523 BM Enschede
Het Stroink 64
7542 GT Enschede
tel. 0900 2 453 453
info@triviummeulenbeltzorg.nl
www.triviummeulenbeltzorg.nl

De Posten

De Posten 135,
7544 LR Enschede
tel. 053 4 753 753
info@deposten.nl
www.deposten.nl



Alzheimer Café- en Theehuis



Alzheimer Café

Op het moment dat deze Stadspost naar de drukker gaat is het nog onbekend of we in december een avond voor het Alzheimer Café kunnen/mogen organiseren.

Als er een avond wordt georganiseerd dan zullen we dit in de media, onze website en Facebookpagina bekend maken. Ook kunt u door ons persoonlijk op de hoogte gehouden worden via de mail. Stuur dan een mail naar w.varwijk@alifa.nl, dan zetten we u op de verzendlijst.

In 2021 hebben we als eerste avond gepland staan maandagavond 1 februari; dus in januari wordt er geen Alzheimer Café georganiseerd.

Graag willen we u wijzen op 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 of Alzheimer Nederland.

www.alzheimer-nederland.nl.

Op deze website kun u ook online Alzheimer Cafés bekijken.

Ons Alzheimer Café heeft ook een eigen Facebook-pagina, te vinden op de naam: Alzheimercafé Enschede.

Teveel CO₂ door mondkapje?

Op sociale media circuleren verschillende geruchten over de gevaren van mondkapjes. Een ervan waarschuwt dat de mondkapjesplicht leidt tot ademhalingsproblemen en onwel worden. Dat zou komen doordat de opname van zuurstof en de afgifte van CO₂ (koolstofdioxidegas) tijdens de ademhaling wordt belemmerd. Meer nog, het koolstofdioxidegas dat we bij het uitademen verwijderen, zou blijven hangen in het mondkapje, waardoor we dit opnieuw inademen. Dit zou op zijn beurt leiden tot een teveel aan CO₂ en een tekort aan zuurstof in het bloed.

Het dragen van een chirurgisch of stoffen mondkapje kunnen sommigen als hinderlijk ervaren. Er is echter **geen reden** om aan te nemen dat deze maskers de ademhaling bemoeilijken (tenzij tijdens het sporten, maar dan draag je ze beter niet). Mondmaskers veroorzaken geen tekort aan zuurstof noch een teveel aan koolstofdioxidegas in het bloed.

Zowel de chirurgische (papieren) als stoffen mondkapjes laten voldoende gasuitwisseling toe omdat ze niet vast aansluiten aan het gelaat. CO₂- en zuurstofmoleculen zijn veel kleiner dan coronavirussen. Ze blijven niet hangen in het masker, maar gaan er doorheen en nog vlotter langs de randen ervan, zonder op te stapelen. Chirurgen bijvoorbeeld dragen tijdens langdurige operaties gedurende vele uren een mondkapje, zonder enig probleem. Het klopt niet dat u voortdurend uw uitgeademde lucht opnieuw inademt.



Onderzoek Virtuele natuur en welbevinden

Buiten zijn in de natuur is gezond voor lichaam en geest en draagt bij aan ons geluk en welbevinden. Maar helaas kan niet iedereen zomaar de natuur in. Voor sommige mensen is de natuur te ver weg, omdat ze bijvoorbeeld in een grote stad wonen. Anderen kunnen de natuur niet in omdat ze bijvoorbeeld slecht ter been zijn.

Virtuele natuur kan een oplossing voor deze mensen zijn. Met virtuele natuur bedoelen we natuur die gemaakt is met een computer en dit kan daarom makkelijk binnenshuis afgebeeld worden. Op deze manier kan virtuele natuur ervoor zorgen dat mensen zonder toegang tot de echte natuur alsnog kunnen genieten van de heilzame werking van natuur.

Maar we weten nog weinig over het effect van virtuele natuur. Daarom is er bij de Universiteit Twente een vragenlijst opgezet om dit te onderzoeken. In deze vragenlijst zijn we geïnteresseerd in gedachten, herinneringen en gevoelens die virtuele natuur oproept. Het onderzoek betreft een online vragenlijst met afbeeldingen van virtuele natuur en duurt in totaal ongeveer 30 minuten. De online vragenlijst bestaat uit twee delen. Het eerste deel gaat over uw indrukken, gevoelens en gedachten ten aanzien van digitale natuurafbeeldingen. In het laatste deel krijgt u een aantal vragen over uw verbondenheid met de natuur, gezondheid, woonsituatie en algemene kenmerken als leeftijd en geslacht.

Wilt u meehelpen met dit onderzoek?

Wij hopen dat u wilt meedoen en de online vragenlijst wilt invullen. Hiermee helpt u wetenschappelijk onderzoek om virtuele natuur te verbeteren voor mensen zonder toegang tot echte natuur.

Om mee te doen aan het onderzoek kunt u onderstaande link invullen in uw internetvenster op uw computer:

<https://bit.ly/virtuele-natuur>

Let op! U kunt de vragenlijst alleen op een computer invullen.

Anonimiteit en integriteit gewaarborgd

Deelname aan deze vragenlijst is geheel anoniem en vrijwillig. De gegevens kunnen niet worden herleid naar u als deelnemer en u kunt op ieder moment stoppen.



Vanuit de Universiteit Twente worden de wetenschappelijke integriteit en kwaliteit gewaarborgd en het onderzoek is goedgekeurd door de ethische commissie.

Voor meer informatie en vragen over het onderzoek kunt u contact opnemen met Kars Otten: k.otten@utwente.nl. Kars is promovendus bij de Universiteit Twente.

Advertentie



**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**

**Onbeperkt
ontbijt-, lunch-
& dinerbuffet**

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

Vraag en Aanbod

Klusjesmannen gezocht



De vrijwilligers van de Burenhulpdienst zijn in Enschede actief om mensen die hulp nodig hebben te ondersteunen.

Soms kan men even geen hulp krijgen van familie of omgeving. Kinderen wonen soms te ver weg of zij doen al zoveel. De burens zijn niet beschikbaar omdat ze werken of geen contact met elkaar hebben.

Soms kan een klein probleem vervelende gevolgen hebben. Dan is het fijn dat u op de vrijwilligers van de burenhulpdienst kunt terugvallen.

De vraag naar hulp neemt elk jaar toe, vandaar dat wij in alle stadsdelen nieuwe vrijwilligers kunnen gebruiken.

Wij zoeken voor de Burenhulpdienst handige klusjesmannen die bij senioren kleine klusjes willen doen zoals het ophangen van een lamp, gordijnrails, kapstok of een nieuwe stekker monteren.

Kleine klussen duren ongeveer 1 a 1½ uur. De Burenhulpdienst doet geen grote klussen zoals schilder- of behangwerk.

De Burenhulpdienst richt zich op senioren en mensen met een beperking met een smalle beurs. Voor een klus wordt € 2,- per klus gevraagd en als vervoer met een auto nodig is wordt € 0,30 per kilometer in rekening gebracht.

Voor meer informatie over de Burenhulpdienst
Theo Jongman
Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200,
7513 CM Enschede.
Tel. 053 432 01 22
t.jongman@alifa.nl

Verkeersboetes 2021

Onlangs maakte de minister van Justitie en Veiligheid de verkeersboetes voor 2021 bekend: die worden bijna allemaal duurder. Volgens de overheid betreft dat een inflatiecorrectie, in de praktijk betekent dat veel boetes € 5,- tot € 10,- euro duurder worden. Daar komen de administratiekosten (€ 7,-) nog bij. Hoeveel die stijgen is nog niet duidelijk.

De belangrijkste verkeersboetes in 2021

- Telefoon vasthouden - € 250,-
 - Geen autogordel dragen - € 150,-
 - Door rood rijden - € 250,-
 - Onnodig geluid veroorzaken - € 400,-
 - Rechts inhalen - € 250,-
 - Onnodig linksrijden - € 150,-
 - Afslaan zonder richtingaanwijzer - € 100,-
 - Dubbel parkeren - € 100,-
 - Gehandicaptenparkeerplek bezetten - € 400,-
 - Vluchtstrook gebruiken zonder noodzaak € 250,-
 - Geen voorrang verlenen waar nodig - € 250,-
 - Geen zichtbaar kenteken - € 150,-
- Te hard rijden binnen de bebouwde kom varieert, afhankelijk van het aantal te hard gereden kilometers, tussen de € 29,- en € 346,-

Advertentie

Dé lekkerste maaltijdservice van
warde en koude maaltijden



Maaltijd
vanaf
€ 6,50
incl. bezorging

Bij Oma's Keuken kiest u voor:

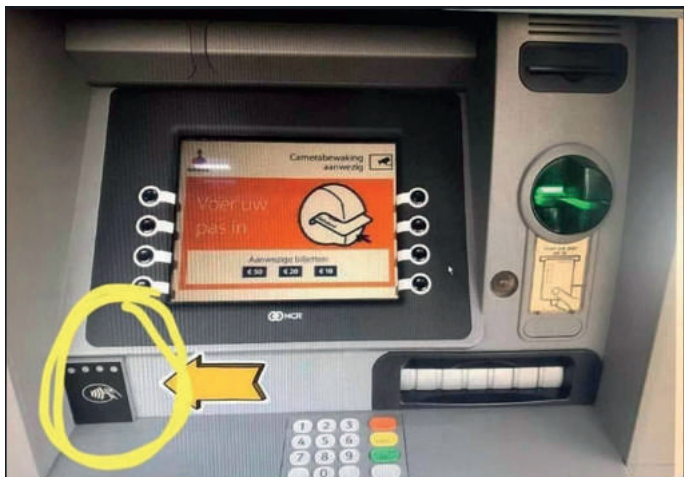
- ✓ Smaak (Maaltijden worden dagelijks per stuk met zorg bereid)
- ✓ Kwaliteit (Geen gaarkeuken, maar handmatige bereiding)
- ✓ Verse bereiding (Dagelijks verse inkoop groenten, vlees etc.)
- ✓ Persoonlijke aandacht (Wij houden rekening met al uw wensen)

06 – 333 515 88

info@omaskeuken.com

www.omaskeuken.com

Waarschuwing geldautomaat



De politie roept burgers op om extra oplettend te zijn als ze geld opnemen bij een geldautomaat. Er is namelijk professioneel ogende skimming-apparatuur op een geldautomaat aangetroffen waarvan je mogelijk het gevaar niet ziet. Contactloos pinnen in de winkels is mogelijk tot een bepaald bedrag en is best handig. Contactloos geld opnemen bij een pinautomaat is NIET mogelijk.

Contactloos geld opnemen NIET mogelijk

Ziet u op een pinautomaat een plaatje zoals getoond op de foto? Bel dan direct de politie 0900-8844 en blijf even bij de automaat staan. Dit is namelijk een nieuwe manier van skimmen. Op het moment dat u uw bankpas hiervoor houdt kopiëren ze uw chip en kan men elders met uw gegevens contactloos betalen.

In dit geval betreft het een doosje met daarop het symbool voor contactloos betalen, zo waarschuwt de politie. Dit doosje is in de linkerhoek van een Rabo-geldautomaat bevestigd, maar het zou natuurlijk kunnen dat vergelijkbare apparaatjes ook op andere locaties of op geldautomaten van andere banken opduiken.

Het symbool op het apparaat herkent u ongetwijfeld omdat het tegenwoordig behoorlijk gangbaar is om op deze wijze te kunnen betalen. "Misschien kun je via deze methode ook wel geld opnemen bij een geldautomaat", denkt u wellicht. Het apparaat hoort helaas niet op de geldautomaat en de politie laat weten dat het apparaatje vol zit met electronica en een camera.

Het doel daarvan laat zich raden: uw kaartgegevens worden gekopieerd en met de camera hopen ze uw pincode af te kunnen kijken.

KBO-PCOB

Nadat we heel voorzichtig wat meer vrijheid kregen, gaan we nu weer terug naar meer gebondenheid. Mondkapjes, handen wassen, afstand van elkaar, weinig bezoek. Het is allemaal niet zo leuk. Maar gelukkig zitten we nog niet helemaal vast en hebben we nog wat vrijheid. Die vrijheid is ondanks alles toch beperkt als je wat wilt organiseren voor een grotere groep van leden. Dit bleek weer tijdens de bestuursvergadering, die we toch proberen te houden, wellicht om te blijven geloven dat alles weer goed komt.

Helaas hebben we niet waar kunnen maken dat we weer themamiddagen kunnen organiseren. Alle bijeenkomsten zijn afgelast tot na Nieuwjaar. Dan kijken we verder. Ruimtes waar je 25 tot 30 mensen bijeen kunt laten komen voor een gezellige middag, zijn niet te vinden. Maar steeds weer proberen we iets te vinden waarvan we denken dat het leuk voor u is. We moeten dan onze bodes niet vergeten, die trouw 10 keer per jaar het magazine KBO-PCOB rondbrengen bij 600 adressen hier in de stad. Wat we inmiddels wel hebben gekregen is een eigen website: www.kbo-pcob-enschede.nl.

Toch zijn er nog veel mogelijkheden om een helpende hand te bieden. Denk bijvoorbeeld aan reserve-bode zijn voor als er iemand uitvalt die ziek is, secretariaatswerkzaamheden, actief meedenken met de dames van de activiteitengroep. En zo zijn er nog wel meer klusjes waar hulp bij gebruikt kan worden.

Wilt u meer weten neem dan contact op met: Joke van Oostende, PCOB, tel. 06 268 003 30, e-mail: jokevanoostende@gmail.com of Will van der Kolff, KBO, tel 053 432 3432, e-mail: willvanderkolff@gmail.com.

Advertentie



**Voor een
uitvaart in
vertrouwde
handen**

BERT VAN DER HEIDE UITVAARTZORG
Bij elke uitvaartverzekering **06 - 81 02 60 62**

WWW.BERTVANDERHEIDE.NL

Stadspostbezorgers gezocht



U ontvangt van Alifa Welzijn Senioren elke twee maanden de Stadspost voor Senioren; het blad dat u nu aan het lezen bent. Ruim 100 vrijwilligers zorgen ervoor dat dit blad bij de abonnees wordt bezorgd.

We zijn op dit moment op zoek naar bezorgers voor onderstaande buurten:

Sparstraat, Iepstraat, Dr. Lovinkstraat, Ploegstraat, Poolmansweg, Goudenregenstraat., Lindestraat, Beukstraat, Populierstraat, Plataanstraat, Josinkmorsplein, Borstelweg, Parkweg, Ijsbaanweg, Bruggerstraat. Ongeveer 60 adressen.
H. ter Kuilestraat, Josinkstraat, Bruggertstraat,

P. de Molijnstraat, W. Kalfstraat, E. de Wittestraat, Th. De Keyserstraat, Jan Tooropstraat, Piet Mondriaanstr, Theo v. Doesburgstr, Julie de Graaglaan, M. Roosenboomln., Fré Cohenlaan, Sientje van Houtenln., Marie de Roodeln., G. Metsusstraat, S. de Vliegerstr., Jan van Scorelplein, Vincent v Goghlaan Therese Schwartzelaan. Ongeveer 75 adressen.

Zunabrink, Zenderenbrink. Ongeveer 85 adressen.

Daarnaast zoeken we een bezorger in Glanerbrug die in overleg met de huidige bezorger zijn wijk wil delen.

Voelt u ervoor om eens per twee maanden een stapeltje Stadposten rond te brengen dan kunnen we uw hulp goed gebruiken. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Alifa Welzijn Senioren, tel. 053 432 01 22 of via welzijnsenioren@alifa.nl.

Herdenkingspark PuurOord



Herdenkingspark PuurOord in Boekelo staat bekend om de verschillende mogelijkheden waarop overledenen kunnen worden herdacht.

De symbolen die het park rijk is vragen misschien om meer uitleg. Zij staan voor momenten in het leven zelf. Het gemaaid pad in de vorm van een ellips geeft oneindigheid weer. De overige paden vormen samen een doolhof. Het labyrint brengt u - al is het via een omweg - altijd naar het midden. Op de vluchtheuvel is het mogelijk op adem te komen en in de kleine schuilhut kunt u even weggelopen. In de bomenrij bij de sloot is een lege plek zichtbaar: één van de oude, ooit geplante bomen heeft het niet gered. In diezelfde bomenrij staat een prachtige kastanjeboom, er vlakbij een waterpomp. Beide symbolisch voor het leven dat verder mag.

PuurOord toont door alle seizoenen heen een ander gezicht. De natuur mag er, zij het gecontroleerd, zichzelf zijn. Soms is het er koud, kaal, ruig en onherbergzaam. Dan weer mild, zacht, groen, weelderig, hoopvol en beschermend: het leven zelf met alle verdriet en vreugde.

Herdenkingspark PuurOord
Strootmanweg 50,
7548 RB Boekelo.

Voor meer informatie:
Marry van Veen, tel. 06 37 456 163
marryvanveen@voortbestaan.net



Weet u nog van vroeger op vakantie naar het buitenland? Behalve alle vakantiespullen zat er toen altijd wel een boekje met de titel "Hoe of wat in het Frans, Spaans, Italiaans..." in de koffer.

Door **Co Hageman**

In restaurants zaten we dan met dit boekje op schoot en de ober trachtten we in zijn eigen taal aan te spreken. Mijn herinnering hieraan is dat, hoe je ook je best deed, ze je niet wilden of konden verstaan. Maar dat kan ook best wel aan de Fransen hebben gelegen hoor! Ik geef toe dat het tegenwoordig in Frankrijk niet zo'n probleem meer is, maar ga vandaag de dag maar eens naar België! Vaak wenste ik dat er een soort vertaalcomputer bestond die je dan kon gebruiken. Welnu hij is er nu in de vorm van een app en is gratis te gebruiken door iedereen met een smartphone of tablet en heet "Google Translate". Bij de Android toestellen staat de app er al vaak standaard op, voor Apple moet u deze even uit de App-store ophalen. Mooi om deze winter mee te oefenen voor de volgende zomer, als we weer volop coronavrij kunnen reizen. Het is natuurlijk wel zo dat de vertaling niet perfect is. Maar toch nog steeds wonderbaarlijk goed en zeer zeker goed genoeg om je verstaanbaar te kunnen maken in het buitenland.

Ik ga u hieronder uitleggen hoe het ongeveer werkt. U moet hiervoor wel wat handigheid hebben in het gebruik van uw telefoon.

Download de App Google Translate uit de Play-Store of de Apple Store.

Wanneer u de App geïnstalleerd heeft, klik er op en dan ziet u links en rechts bovenaan twee talen staan. Meestal staat Nederlands links en de andere taal rechts. De te kiezen taal aan beide kanten kunt u, met het kleine pijltje achter de taal, veranderen in meer dan 100 andere talen.

Alles wat u nu linksboven, in het Nederlands, intypt, wordt automatisch vertaald aan de rechter bovenkant. Stel dat u een mail wilt schrijven naar een hotel in het buitenland voor een reservering, dan kopieert u de vertaalde tekst naar uw e-mail. Dit gaat het makkelijkste met een computer, zie daarvoor verderop in dit artikel.

U kunt het ook omdraaien; stel dat u een mail hebt ontvangen van het hotel, dan kopieert u deze aan



de linker bovenkant en zet u de rechter bovenkant op Nederlands. In een aantal gevallen 'herkent' Google Translate de gekopieerde taal in het linker vak automatisch, dus dan hoeft u niks in te stellen. LET OP! U ziet naast de woorden 'Geef tekst op'. Een vulpen en een microfoon. Als de vulpen actief is dan kunt u uw tekst intypen, wanneer het microfoon actief is kunt u spreken en ziet u de door u ingesproken tekst en de vertaling op het scherm. Mooi he? Maar het kan nóg mooier. Vlak onder 'Tik om tekst op te geven' treft uw drie symbooltjes aan. 'Camera', 'Gesprek' en 'Handschrift' of 'Transcript maken'. Met de eerste twee gaan we verder

Camera

Stelt u zich voor; u bent op vakantie en zit in een restaurant dat alleen een menu heeft in de eigen taal. Kies de taal, b.v. Frans, eerst aan de linkerkant en Nederlands aan de rechterkant. Druk op het camerasymbool en uw smartphone activeert de camera. Vervolgens richt u op de menukaart. Op het beeld van uw telefoon verschijnt nu de vertaalde tekst in het Nederlands.

Gesprek

Stel in het beginscherm de talen ook het geluid in. U klik nu op 'Gesprek' (dit kan ook worden weergegeven met een symbool dat een microfoon moet voorstellen). Dan opent zich een nieuw scherm met aan de bovenkant het Nederlandse vlak en onderaan het Franse en de opdracht 'Begin nu met praten'. Indien u nu iets in het Nederlands zegt, ziet u de vertaling naar het Frans.

We zijn er nog niet hoor het kan nog veel mooier,

Nederlands ▼

Beide

Français ▼



Als u 'Gesprek' heeft geselecteerd dan zit u helemaal beneden u drie cirkels. In de linker staat 'Nederlands' en in de rechter 'Français'. De middelste cirkel 'Auto' of 'Beide' is nu van belang, want wanneer u daarop klikt kunt u zelfs een conversatie voeren met een Franssprekend persoon. U kunt beurtelings praten en dit zal steeds vertaald worden naar elk persoon afzonderlijk. Het gaat niet razendsnel, maar (afhankelijk van de snelheid van uw internetverbinding) best wel acceptabel. Het is wel zo dat niet voor alle talen deze stemondersteuning beschikbaar is, alleen voor de grote en meestgesproken talen.

Nu nog even de techniek hierachter. U begrijpt dat in uw telefoontje niet alle talen zijn opgeslagen. De taal-informatie haalt de telefoon op via internet. Dus als u er gebruik van wilt maken, moet u een telefoon met internet of WiFi-verbinding hebben. Binnen Europa zal dat niet zo'n probleem geven omdat hier uw internetbundel bij een vast abonnement ook geldt. Buiten Europa is het kostbaar om er vaak gebruik van te maken. Gelukkig is er een mogelijkheid om vooraf een taal alvast op te slaan op uw telefoon, zodat u geen internetverbinding ter plekke nodig heeft. Even op googelen hoe dat moet is het makkelijkste.

Wanneer u wilt oefenen met vertalen van documenten of het zenden van e-mail en dan kan dat ook met Google Translate. Indien u de browser 'Google' heeft geïnstalleerd, vindt u Google Translate rechtsboven bij de stippeltjes. Of u de verdere functies kan gebruiken zoals boven omschreven bij uw telefoon, hangt af van de verdere instellingen op uw PC. Maar om een mail of brief te maken, gaat het via de PC uiteraard veel makkelijker. Gewoon even flink mee oefenen, het is echt niet moeilijk en geeft veel gemak op uw vakantie. Helaas is er één grote teleurstelling; Twents staat niet tussen de talen die allemaal beschikbaar zijn maar Fries wel! Weliswaar niet als spraak maar wel de vertaling naar tekst.

Twents doar is niks mis met.

Streekgerechten *Twentse bliksem*

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
1 kg stoofperen,
1 tl kaneel,
1 el suiker,
600 g doorregen rookspek,
2 el azijn,
peper, zout.



- Schil de peren, snijd ze in partjes, verwijder de klokhuizen.
- Breng in een pan 2 dl water met de kaneel, de suiker en de partjes peer aan de kook. Sluit de pan en stoof de peertjes ongeveer een half uur op laag vuur.
- Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in vieren.
- Voeg de aardappelstukken, zo nodig met wat water, aan de peertjes toe en stoof zachtjes door tot de aardappelen en peren gaar zijn.
- Snijd het spek in plakken van ½ cm dik en bak die op matig vuur aan beide kanten goudgeel.
- Neem de plakken spek uit de pan en houd ze warm.
- Giet de pan met aardappelen-peertjes af.
- Schep de azijn, peper en het spekvet erdoor, breng het geheel op smaak met zout en peper en leg het gebakken spek erop.

Serveer met roggebrood, boter en mosterd om het spek mee te besmeren.

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

Nieuws van het Seniorenplatform



Stichting
Seniorenplatform
Enschede

De afgelopen maanden was het lastig om bijeenkomsten te organiseren. Zo moesten we de geplande themabijeenkomst over 'seniorenbeleid voor de komende jaren' opschuiven naar het voorjaar. De voorzitter van de Raad van Bestuur van MST, Sophia de Rooij, is bereid om in het voorjaar hierover een lezing te verzorgen. We hopen dan weer meer dan 30 personen tegelijk te kunnen uitnodigen.

Als Seniorenplatform proberen wij de actuele ontwikkelingen in Enschede zoveel mogelijk te volgen om op momenten waarop het de positie van senioren betreft, adequaat te kunnen reageren. Een aantal onderwerpen die aan de orde zijn geweest volgen hieronder.

Alternatieve woonvormen

Zoals we al eerder gemeld hebben is de werkgroep Hof Enschede in coronatijd zeer actief geweest met het inventariseren van het aantal senioren, dat belangstelling heeft om in een seniorenhof te wonen. Per 1 november zijn er 110 seniorenhuishoudens lid van de vereniging Hof Enschede i.o.. Het is de bedoeling dat de vitale ouderen, die gaan wonen in Hof Enschede rond een gemeenschappelijke tuin, bereid zijn naar elkaar om te zien en gezamenlijke activiteiten te ondernemen. We zoeken nu meerdere locaties om deze woonvorm voor senioren te realiseren. Meer informatie kunt u nu nog vinden op de website www.seniorenplatformenschede.nl. Binnenkort komt Hof Enschede met een eigen website www.hofenschede.nl.

De werkgroep Wonen van het Seniorenplatform heeft een gesprek gehad met de gemeente over het rapport van Companen, dat de gemeente heeft laten opstellen over o.a. seniorenhuisvesting. In dat rapport wordt duidelijk gesteld dat er meer rekening gehouden moet worden met de wensen van de senioren zelf. In de komende 20 jaar zal het aantal senioren in Enschede van 28.000 stijgen naar 38.500. Van alle huishoudens is dan 34% ouder dan 65 jaar. Ongeveer 25% woont nu in een woning die geschikt gemaakt kan worden en 25% woont nog in een ongeschikte woning. Voor deze twee groepen moet er dus actie ondernomen worden. Het Seniorenplatform wil daarom dat er een specifiek seniorenhuisvestingsplan in de woonvisie opgenomen wordt.

Veilig pinnen bij de nieuwe geldmaat

De drie banken ING, ABN AMRO en RABObank hebben besloten om samen 'Geldmaat' op te richten. Waarschijnlijk zal de SNS ook volgen. U kunt bij de gele geldmaat met alle bankpasjes geld pinnen. De Geldmaat staat niet meer in een beveiligde ruimte maar op een openbare plek, die altijd bereikbaar is. Voor veel mensen handig, maar voor senioren die zich onzeker voelen bij het pinnen is dit geen verbetering. Soms schijnt de zon op het scherm en soms staat er iemand te dicht achter je terwijl je pint en soms word je lastig gevallen omdat je als oudere te lang werk hebt. Dit soort klachten kwamen bij het Seniorenplatform binnen. Daarom hebben we een brief geschreven naar de banken om voor veilige plekken te zorgen. We hebben ook de gemeente hierop attent gemaakt.

De Wijkwijzer ook voor senioren

In alle stadsdelen kunt u sinds twee jaar bij een Wijkwijzer terecht met allerlei vragen over activiteiten in de wijk. U kunt er ook terecht met vragen over ondersteuning bij geldproblemen, woonproblemen en zorgproblemen. De Wijkwijzers zijn ook telefonisch bereikbaar via 053 481 79 00. De telefoniste zal u dan doorverbinden met de Wijkwijzers van uw stadsdeel. In Enschede zijn er negen Wijkwijzers, die te vinden zijn in wijkgebouwen of andere openbare ruimten, waar u gemakkelijk kunt komen. De Wijkwijzers zijn twee dagdelen per week open en het is dus handig om te weten wanneer uw wijkwijzer open is. U kunt het vinden via www.wijkteamsenschede.nl.

Het Seniorenplatform heeft al meerdere gesprekken gevoerd met de verantwoordelijken van deze Wijkwijzers. Wij vinden dat er voldoende aandacht moet zijn voor senioren die met vragen zitten. We zijn zeer tevreden over de verbeteringen bij de Wijkwijzers. We hopen dat ook de digitale Wijkwijzer verbeterd gaat worden, zodat u zelf de informatie kunt vinden via de computer. We blijven de ontwikkelingen volgen.

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, tel. 053 476 4515 of via www.seniorenplatformenschede.nl.

Peulvruchten



Peulvruchten zijn zaden afkomstig uit de peulen van de vlinderbloemenfamilie. Alle leden van deze familie vormen na hun bloei peulen.

Bijvoorbeeld bruine en witte bonen, kapucijners, kikkererwten, linzen en spliterwten.

Ook doperwten en sperziebonen behoren tot de peulvruchten. Maar omdat ze (in tegenstelling tot andere peulvruchten) ook vitamine C bevatten, rekenen we ze tot de groenten. Pinda's zijn ook peulvruchten maar lijken qua voedingswaarde meer op noten. Ze bevatten naast eiwitten onverzadigde vetzuren, vitamines en mineralen.

Peulvruchten zitten boordevol eiwitten, vitamine B1, ijzer en voedingsvezels. Een opscheplepel bruine bonen van 60 gr. bevat ruim 4 gr. eiwitten en zelfs nog iets meer voedingsvezels. Die voedingsvezels helpen bij een goede darmfunctie en stimuleren de groei van 'goede' bacteriën in de dikke darm. Voedingsvezels helpen ook het LDL-cholesterol in uw bloed te verlagen. Ze verminderen daarmee het risico op hart- en vaatziekten. Gemiddeld eten we 19 gr. voedingsvezels per dag, terwijl we 30 tot 40 gr. nodig hebben. Met peulvruchten kunt u de vezelname flink verhogen.

Goed alternatief voor vlees en zuivel?

Wie een paar keer per week peulvruchten eet, kan op deze dagen prima zonder vlees. Eet u nooit vlees of geen vlees, zuivel en andere dierlijke producten, houd dan in de gaten of u wel voldoende eiwitten binnenkrijgt. Plantaardige eiwitten hebben een lagere kwaliteit dan dierlijke eiwitten.

Uit de diepvries of uit een pot?

Voor de hoeveelheid vezels en eiwitten maakt het niet uit. Voordeel is dat het lang houdbaar is én makkelijk te bereiden. Een blik of pot kunt u al gauw een jaar bewaren zonder dat de peulvruchten hun smaak, kleur en stevigheid verliezen. Dat lukt bij gedroogd en diepvries niet.

Dat schuimige laagje, wat is dat eigenlijk?

Peulvruchten bevatten veel eiwitten. Bij het verwarmen komen deze vrij, waardoor schuim ontstaat. Die eiwitten kunnen een bittere smaak geven en daarom staat op de verpakking vaak het advies ze weg te scheppen. Voor uw gezondheid kan het geen kwaad het schuim te eten. *Bron: PlusMagazine*

'n Sliepsteen



De Historische Sociëteit Enschede-Lonneker heeft haar eigen kwartaalschrift: 'n Sliepsteen. Zoals de boer zijn gereedschap aanscherpt (op een slijpsteen) om het beter te kunnen gebruiken, zo wil de redactie de bestaande verhalen over de historie van Enschede aanscherpen met nieuwere gegevens en voor iedereen beter leesbaar maken.

Elk nummer heeft een gevarieerde inhoud; het brede scala van de Enschedese geschiedenis komt aan bod. Van de middeleeuwen tot de Turkse werknemers uit de zestiger jaren, van kerkgeschiedenis tot voetbalhistorie, van oude boerderijen tot jazz.

Ook uw bijdrage met resultaten van eigen onderzoek, ontboezemingen of zomaar een gedicht in de moederspraak, is van harte welkom. De redactie helpt u graag wanneer u het moeilijk vindt om uw verhaal op papier te krijgen.

Het nieuwste nummer van 'n Sliepsteen is verkrijgbaar bij boekhandel Broekhuis voor € 4,95 maar u kunt u ook contribuant worden. Voor € 15,90 per jaar krijgt u vier nummers thuisgestuurd en krijgt u 10 keer de Hoesbrief digitaal. Ook bent u welkom bij de lezingen en activiteiten van de stichting.

Voor meer informatie
Stichting Historische Sociëteit Enschede Lonneker
Redactie:

Geert Bekkering, tel. 053 430 06 91
of geertbekkering@shsel.nl
Website: www.shsel.nl

U kunt de SHSEL bezoeken in Prismare, ruimte 1.07
Roomweg 167.

maandag van 10.00-12.00 uur
vrijdag van 14.00-16.00 uur.

Behalve in de zomer- en kerstvakanties.

Tips om makkelijker rond te komen

Laat toeslagen niet liggen

Als u naast uw AOW geen ander inkomen heeft, kunt u zorgtoeslag aanvragen. Als u in een huurwoning woont, kunt u vaak ook huurtoeslag krijgen. Ook als u vorig jaar niet in aanmerking kwam, is het zinvol om opnieuw een proefberekening te maken. De situatie kan veranderd zijn. Bij het Nibud kunt u zien op welke tegemoetkomingen u recht heeft. berekenuwrecht.nibud.nl/

Betaal niet teveel voor vaste lasten

Loop uw verzekeringen na of die nog bij u passen. Controleer uw ziektekosten- en andere verzekeringen. Is uw situatie nog dezelfde? Misschien heeft u bepaalde dekkingen niet meer nodig en kunt u overstappen op een goedkopere polis. U kunt ook van energieleverancier wisselen; vaak krijgt u bij het overstappen veel korting. Ga liever niet in op de eerste de beste aanbieder. U kunt beter een betrouwbare vergelijkingswebsite bezoeken, waarop u zelf uw energieverbruik kunt invullen en uw voorkeuren kunt aangeven. Ook bij abonnementen voor uw telefoon, tv en internet kunt u door te vergelijken geld besparen,

Bespaar energie

U kunt geld besparen door ledlampen aan te schaffen, korter te douchen en de verwarming minder hoog te zetten. Haal opladers uit het stopcontact als u ze niet gebruikt.

Weet wat u uitgeeft

Het is handig om hiervoor een kasboekje bij te houden, op papier of digitaal. Als u wilt weten wat u kunt besteden, kunt u een begroting maken. Daarmee kunt u vastleggen wat u kunt en wilt uitgeven aan boodschappen, kleding en cadeautjes.

Maak een spaarpotje

Stop kleingeld in een potje. Dan heeft u aan het eind van het jaar een leuk bedrag om te besteden.

Kijk kritisch naar uw abonnementen

Gebruikt u deze abonnementen echt? Kunnen ze goedkoper? Als u een abonnement niet of nauwelijks gebruikt, kunt u het beter opzeggen.

Bron: Geld&Recht



Advertentie



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.



Uit Liefde!

Neem gerust contact met ons op voor meer informatie.

053 - 30 30 600
zorggroep-manna.nl

Achter het huis waren de druiven blijven hangen. Tussen het verkleurende blad pikten merels en eksters de zoete vruchten weg.

Tot in oktober fladderden er vlinders en kwamen ook andere insecten op de nectar af, het was een luchthaven in het klein. Evenzeer lieten groenten- en bloementuinen zich deze zomer van de goede kant zien. De natuur had weer eens veel te bieden. Wat hebben we dit jaar in eigen land niet afgegraasd, alle hoeken en gaten opgezocht of er nog iets voor ons bij was. Immers, veel van het normale programma ging niet door. Terwijl er juist voor 2020 zoveel op stapel stond.

Vooraf jongeren waren vanaf dit voorjaar door corona de klos, raakten aan handen en voeten gebonden. Terwijl ze hadden willen uitvliegen, nu veelal op het nest zijn gebleven. Ook wij wilden destijds de wereld veroveren, kregen na de oorlog in een stijgende welvaart de wind in de zeilen. Waar er belemmeringen waren, beklommen we, zo niet letterlijk dan toch figuurlijk, de barricaden, eisten meer vrijheid en inspraak. Een beetje stad kreeg een eigen jeugd- of jongerenraad. In advies en nota's werd de weg naar de toekomst uitgestippeld. Met het toen magische jaar 2000 als stip aan de horizon. Waarheen thans te koersen?

Mijmeringen in winterlicht. We duiken het donkere jaargetij in. In oostelijk Nederland luiden komend weekeinde midwinterhoorns het begin van de adventstijd in. Het Duitsland van voorheen Oost en

West is alweer dertig jaar één. Waar blijft de tijd. En de komende dertig jaar? Weet Angela Merkel ons allen in Europa moederlijk de goede kant te wijzen? En zuidelijker, wellicht il papa Franciscus met zijn toekomstrijk op de wereld?

Achteromblikkend, nooit geweten dat wij, na dat verfoeide IJzeren Gordijn van de communisten, maar al te graag de Middellandse Zee zouden benutten om onze welvaart tegen gelukszoekers en klimaatvluchtelingen te beschermen. Stel je voor dat die allemaal deze kant op zouden komen.

Tegelijk, je zou moeite kunnen hebben om anno nu Kerstmis te vieren zoals onze opvoeders ons dat destijds geleerd hebben. Als een prachtig en hoopvol verhaal voor verdrukten voor wie geen plaats was in de herberg. Feilloos voelden we aan wie daarmee bedoeld werden, ontheemden en daklozen. Het sloot ook naadloos aan op de sprookjes van Grimm en Andersen waarin menig armeling tevergeefs een beroep deed op de rijke, of dat nou een landsman of landsheer was, Vrouwtje van Stavoren of gierige koning.

Totdat het tij voor de verschoppeling ten gunste keerde en deze met zijn familie nog lang en gelukkig leefde. Wat een zalig gevoel viel ons bij het beluisteren ervan ten deel.

Aan welke kant van die verhalen staan we inmiddels, vraag ik me af in dit 75e jaar van de bevrijding.

Bakje water op de verwarming... heeft dat zin?

We zetten de verwarming weer aan en dat betekent vaak dat de lucht in huis droger wordt. Te droge lucht kan zorgen voor droge ogen, een kriebelkeel, zere lippen en een schrale huid. Als oplossing zetten veel mensen een waterbakje op de verwarming. Maar helpt dat wel echt?

Volgens een studie van wetenschappers van de Universiteit Twente hebben waterbakjes weinig zin. Droge lucht moet je volgens hen niet bestrijden met luchtbevochtiging. Droge lucht komt door slechte ventilatie, zo stellen de onderzoekers. Goed ventileren is dus het belangrijkste. Zet de ramen regelmatig even open en houd de tempera-

tuur in huis het liefst onder de 21° C. Wanneer de temperatuur hoger ligt, komen er stofdeeltjes vrij en gaan ze zweven in de lucht. Hierdoor kunnen uw ogen en keel gaan irriteren.

Toch een waterbakje op de verwarming? Zorg er dan voor dat u het regelmatig schoonmaakt, anders wordt het een broeihaard van schimmels en bacteriën.

Benieuwd hoe het staat met de luchtvochtigheid in huis? Dat is te meten met een hygrometer. Volgens het RIVM ligt de ideale luchtvochtigheid bij twintig graden in huis tussen de 30-70%.

♥♥ 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)
Herstellzorg
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

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



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

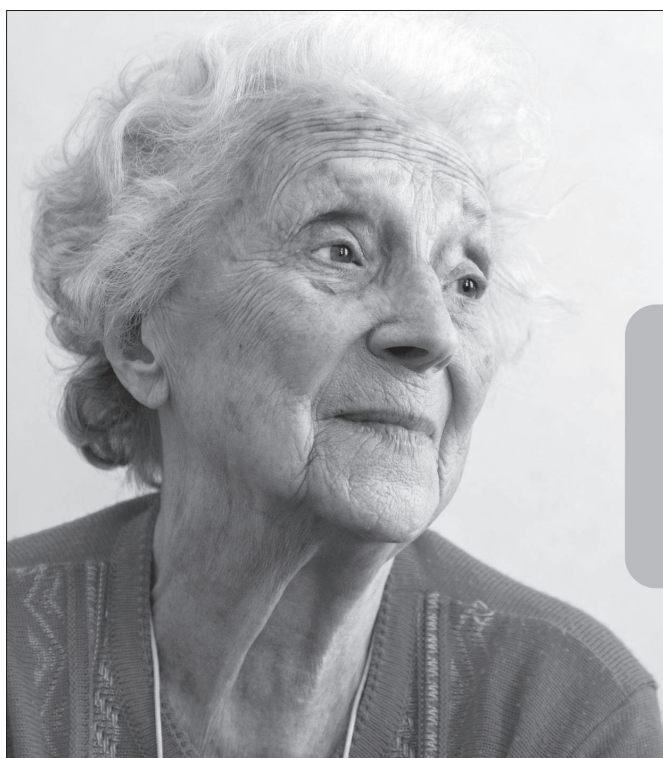
Meer informatie:

www.stichtingdoemeer.nl of 085 48 309 84

Wij helpen u graag!



Advertentie



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 of bel **053 203 21 45**



1954 - Spoorwegovergang richting Korte Hengelosestraat

