

# STADSPOST VOOR SENIOREN

februari 2021

jaargang 40

nummer

**236**



## Onderweg - Beneluxlaan



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



## Nu zeer voordelig proeven!



*Thuis uit eten!*

Met de heerlijke maaltijden van apetito is het alsof u thuis uit eten gaat!

Lekker voor uzelf of voor degene voor wie u zorgt natuurlijk.

Ontdek nu extra aantrekkelijk het gemak van onze maaltijdservice en **probeer 5 maaltijden voor slechts € 19,95!**

**Slechts € 3,99 per maaltijd!**

*Wij wensen u alvast smakelijk eten!*

**Wilt u meer informatie of bestellen?**

Ga naar [apetito-shop.nl/proefpakket](http://apetito-shop.nl/proefpakket) of bel gratis 0800 - 023 29 75 (ma-vr 08.00-18.00 u). Vermeld bij uw bestelling actiecode: **SCE**

**apetito**

\*Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 december 2021. Kijk voor de overige actievoorwaarden op [apetito-shop.nl/proefpakket](http://apetito-shop.nl/proefpakket) apetito behoudt zich het recht voor om de samenstelling van het proefpakket tussentijds te wijzigen.

**Ook natriumarm of glutenvrij, informeer naar de mogelijkheden!**



## 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.

**deBoer**  
TANDPROTHETIEK  
& TANDHEELKUNDE B.V.

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

[www.deboertandprothetiek.nl](http://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!

*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!



### 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!**

**NOVEX**  
Stichting Doe Mee(r) is lid van Novex.



**alifa**  
welzijn senioren

# 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 april. Kopij voor dat nummer inleveren vóór 20 februari. U kunt uw kopij per post sturen naar Alifa Welzijn Senioren of mailen naar [i.vanheerwaarden@alifa.nl](mailto:i.vanheerwaarden@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:

Foto's omslag:  
Correcties:

Ilse van Heerwaarden  
Ilse van Heerwaarden  
Bert de Haas  
Wim Corduwener

### Distributie en bezorging:

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

## Inhoud

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Foto voorpagina                               | 4  |
| Alifa Welzijn Senioren                        | 4  |
| Openingstijden Wijkwijzers                    | 5  |
| AutoMaatje zoekt vrijwilligers                | 5  |
| Alzheimercafé en -Theehuis                    | 6  |
| Energieloket zoekt vrijwilligers              | 6  |
| Rondje Enschede                               | 7  |
| Vraag en Aanbod                               | 8  |
| Wandelgroep Glanerbrug                        | 8  |
| KBO-PCOB                                      | 8  |
| Belastinginvulhulp                            | 9  |
| Verrassende manieren om te ontspannen         | 10 |
| Burenhulpdienst zoekt vrijwilligers           | 11 |
| Computernieuws                                | 12 |
| Stadspostbezorger gezocht                     | 13 |
| Nieuws van het Seniorenplatform               | 14 |
| Ongewenst urineverlies                        | 15 |
| Coronavaccin                                  | 16 |
| Column                                        | 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).

# Foto voorpagina



Bij de herinrichting van het nieuwe buurtpark in Boswinkel is nadrukkelijk ruimte gemaakt voor kunstwerken, zodat er op den duur een beelden-tuin ontstaat. Naast de sculpturen van Gooitzen de Jong en Colin Wilkinson is er ook dit beeld met de titel 'Onderweg' te zien.

Het kunstwerk bestaat uit een labyrint met in het midden een gouden huis op een sokkel. In tegenstelling tot een doolhof is het in een labyrint niet mogelijk om te verdwalen en komt men altijd in het centrum uit.

De kunstenares ziet het labyrint als een symbool voor het bestaan. "Het leven is een kronkelige weg die om een doel, de essentie draait", aldus kunstenares Bérénice Staiger. Dit doel wordt gesymboliseerd door een gouden huis. Het labyrint nodigt uit op weg te gaan en thuis aan te komen. Deze opdracht werd gerealiseerd in het kader van het 'KunstZinnig' project van het CBK Concordia. Dit project is een serie kunstopdrachten waarbij in Enschede wonende kunstenaars worden uitgenodigd kunstwerken in de openbare ruimte van Enschede te realiseren. 'KunstZinnig' wordt mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van de stichting Kunstenaars & CO uit Amsterdam.



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 2021**

*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)



## Openingstijden Wijkwijzers

Wat uw vraag ook is, de Wijkwijzer helpt u bij het vinden van een passend antwoord. U kunt de Wijkwijzer digitaal raadplegen via [www.wijkteamsenschede.nl/wijkwijzer](http://www.wijkteamsenschede.nl/wijkwijzer) of u kunt langskomen bij de Wijkwijzer inlooppunten. De locaties en openingstijden van deze huidige inlooppunten vindt u hieronder.  
Locaties en openingstijden inlooppunten

### Stadsdeel Centrum

Performance Factory (hal Oost),  
Hoge Bothofstraat 49  
Dinsdag en donderdag van 9.00 tot 12.00 uur

### Stadsdeel Zuid

Wijkcentrum de Magneet, Hertmebrink 1  
Maandag van 14.00-17.00 uur  
Woensdag van 9.00 uur tot 12.00 uur

Het Stroinkshuis, Het Stroink 64  
Dinsdag van 14.00-17.00 uur  
Donderdag van 9.00 tot 12.00 uur

### Stadsdeel Noord

't Proathuus Tweekelerveld  
Regulusstraat 8 (Paulusschool).  
Woensdag van 14.00-17.00 uur  
Donderdag van 9.00-12.00 uur.

St. Beien, Meeuwenstraat 160  
Maandag en donderdag van 9.00-12.00 uur

### Stadsdeel Oost

Lumen, Velveweg 54  
Dinsdag en donderdag van 14.00-17.00 uur

Noaberhuus: Schipholtstraat 45 in Glanerbrug  
Woensdag van 9.00-12.00 uur.

### Stadsdeel West

Servicecentrum West, B.W. ter Kuilestraat 33-35.  
Donderdag van 9.00 - 12.00 uur.

't Ni-je Terphoes, Noord Hollandstraat 4  
Dinsdag van 9.00-12.00 uur.  
Woensdag van 14.00-17.00 uur.



## AutoMaatje zoekt vrijwilligers

ANWB AutoMaatje is in korte tijd een begrip geworden in Enschede. Dat is ons gelukt door de goede service die onze vrijwilligers aan onze cliënten bieden. AutoMaatjes komen op tijd, rijden rechtstreeks naar de bestemming en onze vrijwilligers vinden het ook leuk om stadsgenoten te helpen.

De laatste maanden hebben wij onze diensten behoorlijk moeten aanpassen. We rijden op dit moment alleen maar (medisch) noodzakelijke ritten. Wij volgen natuurlijk de richtlijnen van de ANWB en het RIVM.

Het aantal ritten blijft toenemen en AutoMaatje is dan ook dringend op zoek naar vrijwillige chauffeurs die senioren naar hun bestemming willen brengen.

Ivm covid-richtlijnen zoeken we vrijwilligers die gezond zijn en jonger dan 70 jaar.

Als vrijwillige chauffeur van AutoMaatje rijdt u in uw eigen auto en u krijgt voor elke gereden km een vergoeding van 30 cent. U bepaalt altijd zelf uw inzet en ritten worden twee dagen van tevoren met u besproken. U krijgt zeer leuke contacten met zeer dankbare mensen.

Daarnaast kan ons team door de toegenomen drukte extra vrijwillige ritbemiddelaars gebruiken. U werkt in een team en werkt met gebruikersvriendelijke software.

Wilt u meer weten over vrijwilligerswerk bij AutoMaatje, neem contact op met  
Theo Jongman  
Alifa Welzijn Senioren  
[t.jongman@alifa.nl](mailto:t.jongman@alifa.nl)  
tel. 053 432 01 22



## Alzheimer Café- en Theehuis



Op het moment dat deze Stadspost naar de drukker gaat is het nog onbekend wanneer we een avond voor het Alzheimer Café kunnen en mogen organiseren. Als er een avond komt 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](mailto:w.varwijk@alifa.nl) dan zetten we u op de verzendlijst.

De eerste avond die in 2021 gepland stond (maandagavond 1 februari) gaat in elk geval niet door. Onze hoop is gevestigd op maandagavond 1 maart.

### Alzheimer Telefoon

Heeft u een vraag over de zorg voor uw naaste, of heeft u behoefte aan een luisterend oor? Bel dan gratis de AlzheimerTelefoon op 0800 - 5088 of laat een terugbelverzoek achter. De AlzheimerTelefoon biedt zeven dagen per week een luisterend oor en advies bij omgaan met dementie.

De AlzheimerTelefoon is beschikbaar om mensen persoonlijk antwoord te geven op hun vragen over dementie. De lijn wordt vaak gebeld door mensen die voor hun naaste met dementie zorgen en door mensen die zelf dementie hebben. Naast antwoorden, voorziet de Alzheimer Telefoon in een luisterend oor. U kunt de lijn ook bellen als u even uw verhaal kwijt wilt.

De AlzheimerTelefoon is dagelijks bereikbaar op 0800 - 5088 van 9.00 tot 23.00 uur.

### Meer informatie

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 laatste website kun u ook online Alzheimer Cafés bekijken. Ons Alzheimer Café heeft ook een eigen Facebookpagina, te vinden op de naam: Alzheimercafé Enschede.

## Energieloket zoekt vrijwilligers



Energieloket Enschede gaat de inwoners van Enschede gratis producten en diensten aanbieden om de eerste stap te zetten in vermindering van hun energieverbruik.

Alifa gaat dit faciliteren en daarnaast de inwoners hierin ondersteunen. Minder energie verbruiken is namelijk goed voor de wereld, maar ook voor uw portemonnee.

Voor deze klus zoeken wij mensen die op vrijwillige basis willen ondersteunen met het uitleveren van deze energiebesparende producten. De uitlevering van deze producten zal begin 2021 van start gaan.

Wij bieden:

- Een gezellige werkomgeving
- Een zinvolle tijdsbesteding en een bijdrage aan een duurzame wereld
- Een vrijwilligersovereenkomst
- De mogelijkheid om u te ontwikkelen en andere mensen te ontmoeten

Wij vragen:

- Beschikbaarheid tussen 12.00 en 19.00 uur in de eerste maanden van 2021
- Een positieve instelling
- Contactuele vaardigheden

Voor meer informatie of aanmelden:

Alifa  
Pathmossingel 200  
7513 CM Enschede  
Tel. 053 480 12 00  
E-mail: [energie@alifa.nl](mailto:energie@alifa.nl)





# Rondje Enschede

Waar de bebouwing van Enschede ophoudt en het buitengebied begint, ligt een bijzonder gevarieerd landschap met diverse wandel- en fietsroutes. Eén van de tientallen beleef- en beweegpaden van Enschede is Rondje Enschede.

Een avontuurlijke wandel- en fietsroute van circa 52 km rondom de stad, dwars door de groene longen van Enschede; dat is Rondje Enschede. Onderweg is van alles te doen en te beleven.

De route verbindt bijzondere rustpunten en pleisterplaatsen. Van theetuin tot klimbos en van visvijver tot atelier. U komt deze unieke plekjes, bijzondere activiteiten en prachtige pleisterplaatsen op Rondje Enschede tegen.

Fietzers en wandelaars gebruiken deze om kleine ommetjes in de buurt of grotere afstanden te maken. Vanaf Rondje Enschede 'overstappen' op bestaande wandel- en fietsroutes kan ook. Ga wandelend en fietsend op avontuur en ontdek de mooiste natuur, cultuur, speel- en pleisterplekken aan Rondje Enschede!

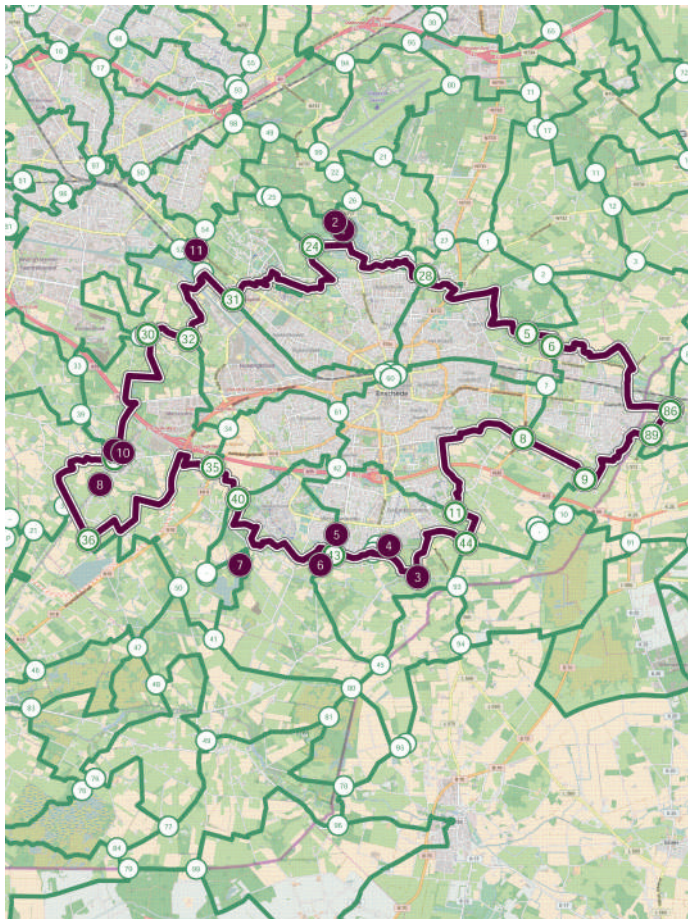
## Bewegwijzering

De bewegwijzering van Rondje Enschede is onderdeel van het Wandelnetwerk Twente als stadsrand-route met de herkenbare keuze- en routepalen. Rondje Enschede is te herkennen aan de wit-groene pijl op het metalen plaatje.



De route heeft een lengte van 40 kilometer rondom Enschede (52 km inclusief Boekelo) en loopt langs de prachtige groene randen van de stad. Binnen Rondje Enschede worden twee extra kopelroutes aangelegd, zodat fietsers en wandelaars ook een apart Rondje rondom Boekelo (12 km) en Glanerbrug (10 km) kunnen maken.

De fiets- en wandelroute Rondje Enschede kunt u downloaden op <https://www.route.nl/fietsroute/143632/rondje-enschede/map> of gratis ophalen bij Enschede Promotie/Tourist Info, Langestraat 41 (Janninkshuis).



## Advertentie



### 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 mondholt, 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 & TANDREPARATIE B.V.

## Vraag en Aanbod ?!

Hier kunt u kosteloos een oproep plaatsen. U kunt contact zoeken 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. [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 236-1

*Weduwnaar 72 jaar, zoekt een lieve vriendin, die net als ik behoefte heeft aan warmte en genegenheid. Wandelen, fietsen en af en toe een terrasje pakken (als het straks weer kan). Maar lekker op de bank hangen kan natuurlijk ook.*

### Nummer 236-2

*Vrouw, 74 jaar, weduwe, zoekt een vriendin om samen leuke dingen te ondernemen zoals fietsen, zwemmen, vakantie en dergelijke.*

### Nummer 236-2

*Ik ben op zoek naar Adrie Drubbers of Drubers. Hij woonde omstreeks 1960 aan de Drukkerstraat op Pathmos. Ik ben benieuwd hoe het hem is vergaan. Stuur mij een briefje als u iets over hem weet.*

### Gezocht

Vrijwilliger die wil helpen als leesmaatje, voor mevrouw met visuele handicap. Graag met goede kennis van de Duitse taal en kunnen werken met Mac (Apple). Mevrouw is woonachtig in centrum van Enschede/Laares.

Reacties graag naar [thuisadministratie@alifa.nl](mailto:thuisadministratie@alifa.nl)

Advertentie

W.W. BERTVANDERHEIDE.NL



**Voor een  
uitvaart in  
vertrouwde  
handen**

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

## Wandelgroep Glanerbrug



Vindt u het fijn om te wandelen, maar niet alleen? Dan hebben wij de oplossing voor u. Iedere donderdagmorgen gaan we in Glanerbrug met een aantal vrouwen wandelen. We lopen ongeveer een uur en meestal in twee groepjes. Een groep die wat sneller loopt en een die wat langzamer loopt.

Op donderdagmorgen verzamelen we op de parkeerplaats bij sporthal de Brug aan de Schipholtstraat rond 9.00 uur en we vertrekken om 9.15 uur. Dit doen we sinds de coronaperikelen. Normaal gesproken starten we bij Aveleijn aan de grens en daar drinken we naderhand ook samen een kopje koffie. Helaas kan dit niet op dit moment. Onze oudste deelneemster is 80 geweest dus wees niet bang dat u te oud bent.

Wilt u meer informatie dan kunt u contact opnemen met Silvia Wijering, tel. 06 532 054 51.

## KBO-PCOB

Terwijl dit stukje wordt geschreven is er weer een lockdown. Dat maakt veel mensen verdrietig en nog eenzamer. Maar als u dit stukje leest zijn de feestdagen weer achter de rug en hopelijk heeft het virus zich teruggetrokken. Dan zal alles weer wat normaler worden. Er komt dan wellicht wat meer leven in de brouwerij en kunnen we weer genieten van een gezellige themamiddag samen. De activiteitencommissie gaat zich buigen over de onderwerpen, die van vorig jaar en misschien nieuwe. In ieder geval wordt er achter de schermen hard gewerkt om alles rond te krijgen, zodat we als het kan, alles klaar hebben voor het nieuwe seizoen.

Het is voor veel mensen niet makkelijk om de moed er in te houden. En mocht u behoefte hebben aan een praatje, de telefoon is er altijd nog. Komt goed! Houd moed.

Will van der Kolff, KBO, tel 053 432 34 32

Joke van Oostende, PCOB, tel. 06 268 003 30.



# Belastinginvulhulp



Elk jaar worden we opnieuw herinnerd aan de mogelijkheid of de wenselijkheid om aangifte te doen voor de Inkomstenbelasting. U ontvangt namelijk een uitnodiging van de belastingdienst. U bent dan verplicht aangifte te doen!

Geschoolde vrijwilligers van Alifa Welzijn Senioren willen u zo goed mogelijk van dienst zijn. U wordt thuis bezocht want daar beschikt u over alle gegevens die nodig zijn voor een juiste aangifte. Voor de juistheid van de aangeleverde gegevens blijft u zelf verantwoordelijk.

De belastingwetgeving wordt regelmatig gewijzigd, elk jaar verandert er wel iets maar uw vrijwilliger is van alle, voor u belangrijke, wijzigingen op de hoogte door de verplichte cursus die ieder jaar wordt gegeven. Het resultaat kan teruggave van ziektekosten betekenen. Er zijn in het afgelopen jaar door onze vrijwilligers ruim 1400 belastingaangiftes ingevuld.

Voor het verzorgen van de aangifte, de verzending en de uitdraai van uw aangifte betaalt u € 15,- per aangifte aan de invuller. De belastinginvulhulp is bedoeld voor mensen met alleen AOW en evt. een klein aanvullend pensioen.

Deelnemers die al eerder gebruik hebben gemaakt van de dienst hoeven zich niet meer bij Alifa Welzijn Senioren aan te melden, zij zullen door 'hun' invuller worden benaderd om een afspraak te maken.

Als u voor de eerste keer gebruik wilt maken van de invulhulp dan kun u zich aanmelden bij: Mevr. Y. Jansen, tel. 053 476 98 80. Bereikbaar op dinsdag en donderdag tussen 10.30-12.30 uur.

Zorg dat u: naam, adres, postcode, telefoonnummer en uw BurgerServiceNummer (BSN) bij de hand heeft zodat uw aanmelding zorgvuldig en volledig kan worden verwerkt.

## Advertentie

Dé lekkerste maaltijdservice van  
**warne 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

# Verrassende manieren om te ontspannen

De één gaat een rondje rennen, de ander hangt op de bank en staart naar de tv. Ieder mens heeft zo zijn eigen manier om van spanningen en stress bij te komen. Maar heeft u deze ontspanningsmethoden al eens geprobeerd?

## **Verzin een mooie plek**

Zoek even de rust op, sluit uw ogen, richt uw aandacht op uw ademhaling en verzin dat u op een mooie plek bent. En het maakt niets uit of u uzelf projecteert naar een warm strand of op een open plek in een bos. Kies de plek die voor u het meest rustgevend is. Doe deze oefening iedere dag een paar minuten.

## **Schrijf het van u af**

In een dagboek kunt u al uw gedachten en gevoelens kwijt. U hoeft de schijn niet op te houden of de dingen mooier voor te spiegelen dan ze zijn. En dat alleen al blijkt ontspannend te werken. Schrijven is een prima uitlaatklep. Het helpt u ook uw gedachten te ordenen, waardoor u de zaken in een ander licht kan gaan zien.

## **Blijf bewegen**

Lichaamsbeweging is een van de beste manieren om stress tegen te gaan. Lang is gedacht dat het de endorfines zijn die het 'm doen. Als u intensief beweegt, wordt dit in het brein in grote hoeveelheden aangemaakt. Maar sommige wetenschappers denken nu dat een heel ander stofje verantwoordelijk is voor het anti-stresseffect van bewegen: het minder bekende noradrenaline (niet te verwarren met adrenaline). Noradrenaline zou de werking kunnen reguleren van het stofje dat verantwoordelijk is voor de stressreactie. Andere onderzoekers geloven weer niet dat het een kwestie is van meer of minder noradrenaline. Zij denken dat bewegen maakt dat het lichaam effectiever reageert op stress. Hoe het ook zij: feit is dat mensen die weinig bewegen, meer negatieve effecten van stress ervaren.

## **Loop de trap op, doe aan yoga**

Bent u boos en gefrustreerd, grijp dan niet naar die reep chocolade, dat glas wijn of die sigaret. Een betere manier om stress af te voeren is lichamelijk in



actie komen. Loop een paar keer de trap op en af, ga naar buiten, loop een blokje om.. Elke vorm van meditatief bewegen, zoals yoga en tai-chi, helpt u ontstressen en weer opladen.

## **Doorbreek u routine**

Een vervelende tijd achter de rug? Laat het achter u. Dat doe u het best door uit de dagelijkse sleur te breken. Hoe maakt niet uit. Ontdek een stad waar u nog nooit bent geweest. Eet iets wat u nog nooit hebt gegeten. Begin aan een nieuwe hobby. Ga wandelen in een natuurgebied dat u nog niet kent. Uw hersenen zijn dan volop bezig met het verwerken van nieuwe indrukken en het uitvoeren van nieuwe taken. Daardoor heeft u minder tijd om aan de stressvolle gebeurtenissen te denken.

## **Luister naar uw favoriete muziek**

Wilt u optimaal genieten van het ontspannende effect van beweging? Doe uw 'oortjes' in en luister naar uw favoriete muziek! Onderzoek heeft aangetoond dat muziek het parasympathische zenuwstelsel beïnvloedt. En laat dat nu net het onderdeel van het autonome zenuwstelsel zijn dat het lichaam in een toestand van rust en herstel brengt. Met andere woorden: met muziek laat u sneller alle stress varen.

## **Laat u meevoeren door een verhaal**

Slechts zes minuten lang lezen kan al genoeg zijn om uw stress-niveau met 68 procent te verlagen! Lezen werkt zelfs beter en sneller dan wandelen of luisteren naar muziek. Uzelf verliezen in een verhaal is de ultieme manier om te relaxen. Lezen helpt u op een gezonde manier te ontsnappen



aan de werkelijkheid, waardoor u op een ander bewustzijnsniveau komt. Daar komt nog eens bij dat het ontspannende effect van lezen u helpt om goed te slapen waardoor u de volgende dag weer beter tegen stresssituaties bestand bent.

### **Puzzelen**

Hoewel u uw hersenen activeert met puzzelen helpt het u ook ontspannen. Door te zoeken naar de juiste stukjes komt uw geest al tot rust. Daarnaast leidt het af van ruis zoals gedachten aan van alles en nog wat omdat u met volle aandacht aan het werk bent. Hierdoor ontspant u meer.

### **Kleur binnen de lijntjes**

Kleuters doen het met plezier en het is bovendien goed voor hun ontwikkeling; ze leren ermee zich te concentreren en logisch te denken. Maar als volwassene kunt u ook ter ontspanning met kleurpotloden in de weer. Volgens verschillende onderzoeken gaat kleuren stress tegen, verbetert het uw concentratievermogen en vermindert het angstgevoelens. Het werkt als een meditatie: u ontspant erdoor en (negatieve) gedachten vervagen doordat u focust op het kleuren binnen de lijntjes. Bij het kleuren beweegt u bovendien uw hand repetitief en dat brengt rust in het deel van uw brein dat betrokken is bij emoties. Er zijn tegenwoordig prachtige kleurboeken voor volwassenen te koop, dus u hoeft niet bang te zijn dat u speelgoedberen en sprookjesfiguren hoeft in te kleuren. Die kleurplaten zijn zo mooi dat u ze na het kleuren zo kunt inlijsten.

### **Eet antistress-voedsel**

Bepaalde voedingsstoffen ondersteunen uw brein in stressvolle situaties. Kies daarom voeding die rijk is aan:

B-vitamines: volkoren granen, zuivelproducten, eieren, vlees, gevogelte, groene bladgroenten en peulvruchten.

Magnesium: bladgroenten, broccoli, pompoen- en sesamzaad, peulvruchten, vette vis, volkoren producten en quinoa.

Proteïnen: vlees, gevogelte, vis, eieren en zuivel.

Gezonde vetten: vette vis, noten, zaden, avocado en olijfolie.

Vezels: volkoren producten, bladgroenten, peulvruchten en fruit.

Er is ook voeding die u juist beter kunt mijden om u stressniveau laag te houden: geraffineerde voedingsmiddelen, suiker, alcohol, koffie, geraffineerde plantaardige oliën en verzadigde vetten.

Bron: Plus Gezond

## **Burenhulpdienst zoekt vrijwilligers**

De Burenhulpdienst is in heel Enschede actief om senioren en mensen met een beperking te helpen die geen of onvoldoende hulp in hun omgeving of van mantelzorgers kunnen krijgen. Als een goede buur is de Burenhulpdienst in alle stadsdelen van Enschede actief en richt zich op mensen met een smalle beurs. Voor hulp van de Burenhulpdienst betaalt u een kleine onkostenvergoeding aan de vrijwilliger. Voor elke dienst betaalt u € 2,-. Wanneer de vrijwilliger gebruik moet maken van zijn/haar auto, dan betaalt u € 0.30 cent per km en eventuele parkeerkosten.

Sommige mensen hebben tijdelijk hulp nodig en anderen willen graag wekelijks hulp. In elke stadsdeel is een vrijwillige wijkcoördinator actief die de vrijwilligers in zijn/haar stadsdeel begeleidt. Aangezien hij/zij het stadsdeel goed kent en de klant heeft benaderd kan hij/zij zorgen voor een goede bemiddeling.

De Burenhulpdienst heeft de laatste jaren veel senioren in Enschede kunnen helpen. Dankzij de hulp van onze vrijwilligers.

Het laatste jaar hebben wij veel taken niet kunnen uitvoeren. Vanwege corona hebben wij de niet noodzakelijke hulp tijdelijk stopgezet. Hoe het er dit jaar uit gaat zien kunnen we nog niet zeggen, maar als alles weer een beetje normaal wordt zullen veel mensen een beroep op ons doen en kunnen wij nieuwe vrijwilligers goed gebruiken.

We zijn voor de Burenhulpdienst op zoek naar vrijwilligers die:

- Boodschappen willen halen voor klanten
- Kleine klusjes (max. 1,5 uur) willen doen, zoals een lamp ophangen ed
- Kleine tuinen willen onderhouden
- Een stadsdeel willen coördineren (3 à 4 uur per week).

Voor meer informatie:

Alifa Welzijn Senioren

Theo Jongman

tel 053 432 01 22

[t.jongman@alifa.nl](mailto:t.jongman@alifa.nl)



Tegenwoordig hoort en leest u vast vaak over algoritmes, routines, instructies etc. Allemaal termen die binnen de software bij computers gebruikt worden. In dit artikel een korte uitleg over dit alles.

Door **Co Hageman**

**U** weet vast nog wel wat het verschil is tussen software en hardware? Hardware is alles wat je vast kunt pakken, dus de harde dingen en software is alles wat niet tastbaar is. Bij een ouderwetse (ja, dat is het inmiddels) CD, is de CD zelf de hardware en de muziek die erop staat de software. Zo ook in een computer; de kast is de hardware maar alle programma's, inclusief Windows10, de software. Als u vaker mijn artikeltjes hebt gelezen weet u vast nog wel dat de software het belangrijkste is voor een computer. Zonder software is een computer een nutteloos apparaat.

De software wordt geprogrammeerd door software-programmeurs. Niet iedere programmeur kan zo maar in alle softwareprogramma's programmeren. Veel programma's zijn beschermd met een broncode (sourcecode). Dat is een soort sleutel die noodzakelijk is alvorens de programmeurs met de software aan de gang kunnen. Dit zijn dus vaak de programma's waarvoor u moet betalen in de winkel. Denk maar aan Microsoft Office etc. Er zijn echter ook een heleboel softwareprogramma's die wel vrij toegankelijk en daardoor gratis zijn. Hiervan is de broncode voor een ieder vrijgegeven. Amateurprogrammeurs zijn vaak de initiatiefnemers van deze programma's. Maar omdat de sourcecode vrij is om te gebruiken mag iedere andere amateur hier veranderingen en verbeteringen in aanbrengen. Deze software is daardoor voor iedereen gratis beschikbaar. Zo ziet u maar dat er niet alleen kwaadwillenden zijn op het internet en in de computerwereld.

### Is dat dan inferieure software?

Nee zeker niet. Deze software is vaak van zeer hoge kwaliteit en voor niks. Veel grote computers bij de (ook overheids-) bedrijven draaien hierop. Programmeurs programmeren in een aantal computertalen. De belangrijkste computertalen zijn Java, Python en C -language. Niet zo belangrijk, maar ze hebben allen ten doel een computer te



laten werken volgens vastgestelde wensen. Binnen deze talen programmeert men met routines, instructies, algoritmes etc. Allemaal termen die gebruikt worden binnen de software.

### Wat doet een algoritme dan eigenlijk?

Als u een e-mail verzendt, naar bijvoorbeeld uw broer in Maastricht, dan wordt de mail verzonden in data-pakketjes (= software), dus allemaal stukjes van uw mail. Vergelijk het met een trein met allemaal wagons. Uw mail wordt in stukjes vervoerd in misschien wel 100 wagons. Uw mail reist samen met wel honderdduizenden andere stukjes mail naar Maastricht. Dus de (internet) trein wordt efficiënt gevuld net zoals de NS dit graag doet op ons fysieke spoornet. Aan het einde van de rit, dus in dit voorbeeld Maastricht, worden uw stukjes mail opgevangen door een computeralgoritme (een formule die precies weet waar uw datapakketjes in de trein zitten) en weer samengevoegd tot een leesbaar mailtje voor uw broer. Dit gaat hetzelfde als met al het dataverkeer over het internet, of u nu in Nederland wat opzoekt via internet of in Timboektoe.

Een ander voorbeeld van een algoritme is een taart bakken. Sommige van u hebben daar een kookboek voor nodig maar anderen doen het uit hun hoofd. Maar in alle gevallen zijn het handelingen die gedaan worden in een bepaalde volgorde, dus in feite is een recept een vorm van instructies of algoritme.

Een staartdeling maken, zoals we vroeger op school leerden, uw TomTom die de snelste kortste weg wijst, het oplossen van een misdaad met een DNA-vergelijking, het oplossen van een puzzel enz.; allemaal een vorm van algoritme.



## Een officiële omschrijving van een algoritme

Een stap-voor-stap uitgevoerde instructie (opdracht) om een probleem op te lossen of een doel te bereiken. Elk probleem kan hiermee opgelost worden hoe moeilijk of ingewikkeld ook. Dat een computer eigenlijk alleen goed is in het maken van berekeningen zal u vast wel eens gehoord hebben. Ze rekenen met een binair stelsel, allemaal enen en nullen op een rij. De meeste consumentencomputers rekenen met 64 enen en nullen op een rij (=64bits). Best moeilijk om met deze wetenschap je voor te stellen dat je met berekenen dan iets kan krijgen zoals een computer ons laat zien. Misschien dat ik u dit ooit nog eens in een eenvoudig verhaal kan uitleggen, maar het is erg lastig en complex.

Ook een belangrijk aspect binnen de software is het sorteren van alle berekeningen die tot iets tastbaars leiden. Als u iets zoekt op Google dan sorteert Google (is ook een grote computer) de gewenste gegevens waar u naar op zoek bent. Het mooie is dat je kan selecteren op een bijna onbeperkt aantal items.

Een goed voorbeeld is een vergelijking van DNA tussen een aantal personen. Het DNA van een mens bestaat uit 3,2 miljard tekens en alles is dubbel aanwezig. U begrijpt dat als er een DNA-match gezocht wordt dit alleen kan met computers en dat dit niet in een paar minuten kan plaatsvinden. Een moderne computer is een universeel apparaat dat in principe alles kan doen wat zijn programma hem opdraagt. Zo kan hetzelfde type computer (de hardware) bijvoorbeeld ingezet worden bij de Belastingdienst maar ook bij de Nederlandse Bank of voor het innen van verkeersboetes. De geïnstalleerde software bepaalt dit en is uiteraard verschillend.

Er zijn ontwikkelaars die eisen stellen aan wat een computer moet doen onder bepaalde omstandigheden. Zo is er voor een loonberekening bij de Belastingdienst nodig dat informatie zoals toeslagen, tabellen etc., in de software wordt gebracht. Dit wordt opgeslagen in een ontwerpdocument waarmee de programmeurs aan de slag gaan. Een programmeur hoeft dus geen verstand van belastingen te hebben, sterker nog; vaak hebben ze geen idee wat ze aan het programmeren zijn. Zij volgen alleen de opdrachten (instructies) van de ontwikkelaar.

Vroeger werd op school gezegd: "Je moet computerprogrammeur worden, dat is een mooi vak". Nu denk ik dat het maar een heel saai beroep is!

## Stadspostbezorger 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, Brugertstraat. Ongeveer 60 adressen.*

*Zunabrink, Zenderenbrink. Ongeveer 85 adressen.*

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](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl).

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 keuken 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)



Het Seniorenplatform heeft de balans opgemaakt van 2020. Ondanks de coronabeperkingen hebben we toch belangrijke stappen kunnen zetten en hebben we onze stem kunnen laten horen. Uiteraard zijn er voornemens blijven liggen, maar die pakken we in 2021 weer met verve op.

Het feit dat we zowel in het voorjaar als in het najaar geen themabijeenkomst konden organiseren, hebben we het meest gemist. De informatie, die we van de senioren krijgen op deze bijeenkomsten, is van essentieel belang. We hopen dat het in 2021 wel weer mogelijk zal zijn.

## Invloed senioren bij Saxionopleidingen

Saxion Hogeschool verzorgt een aantal opleidingen binnen de gezondheidszorg met daarbij specifieke aandacht voor senioren. In 2018 heeft Saxion Hogeschool contact gezocht met het Seniorenplatform om te vragen of een lid van het Seniorenplatform wil participeren in de kerngroep van Wijklink. Mevr. Sonja Kooy heeft deze taak op zich genomen. In 2019 is dit tweejarige project gestart met als titel "verbreden en verdiepen van Wijklink naar het sociale domein en de langdurige ouderenzorg". Het wordt nu vanwege corona nog met drie maanden verlengd. Saxion heeft, via de deelname van het Seniorenplatform bij dit project, gebruik gemaakt van de aanwezige kennis van het platform over dit onderwerp. Wijklink is o.a. gericht om de integrale ouderenzorg te vergroten en de samenwerking in de wijk met de verschillende zorg- en welzijn disciplines te verbeteren. Het uiteindelijke doel is om ervoor te zorgen dat ouderen op een goede en veilige manier thuis kunnen wonen. Een belangrijk aandachtspunt is het voorkomen van eenzaamheid. Er wordt nu nagedacht om de website van Wijklink ook open te stellen voor niet professionals zoals de ouderen zelf, de mantelzorgers en allen die vragen hebben over de zorg aan senioren.

## Vereniging Hof Enschede is van start gegaan

Het Seniorenplatform is al meer dan een jaar bezig om het mogelijk te maken, dat er meer alternatieve woonvormen voor senioren in Enschede komen. In november heeft de gemeenteraad besloten om aan de woonvisie toe te voegen, dat de gemeente het bouwen van seniorenhofjes zal gaan ondersteunen. Vanuit het Seniorenplatform is er al vanaf januari een specifieke werkgroep aan het werk om

uit te zoeken hoe groot de belangstelling is voor een seniorenhof. Nu de gemeente gaat helpen bij het vinden van locaties, komt de realisatie dichterbij. In december 2020 is de vereniging Hof Enschede opgericht. Deze vereniging telt ondertussen 110 leden. Zij kan nu, als vereniging van senioren, die allemaal graag in een seniorenhof willen wonen, optreden als onderhandelaar. Er wordt gestreefd naar woonhofjes in verschillende wijken in Enschede, elk met een combinatie van koop en (sociale)huur. Informatie over de vereniging Hof Enschede kunt u aanvragen bij [hofenschede@hotmail.com](mailto:hofenschede@hotmail.com). Het seniorenplatform blijft deze vereniging ondersteunen en wenst ze succes met het vele werk dat nog verzet moet worden.

## Hoe kunnen we eenzaamheid voorkomen

Het Seniorenplatform streeft ernaar dat alle senioren kunnen deelnemen aan de samenleving. Dat kan op vele manieren. Er zijn gelukkig veel verenigingen waar senioren terecht kunnen zowel als vrijwilliger als deelnemer. De voorlichting over al die activiteiten is dus heel belangrijk. Maar het allerbelangrijkste is ervoor te zorgen dat het aanbod in overeenstemming is met de vraag van de senioren in Enschede. Daarom heeft het Seniorenplatform zich aangesloten bij het project 'Enschede samen 1 tegen eenzaamheid'. Wij willen bevorderen dat er Enschede-breed een samenhangend beleid wordt ontwikkeld.

Het Seniorenplatform heeft meegewerkt aan de bellijn 'Luisterend Oor' die ontwikkeld is door 'Enschede samen 1 tegen eenzaamheid'. Een initiatief, dat verder uitgewerkt zal moeten worden tot een brede infolijn voor senioren. Zolang de Wijkwijzers nog niet optimaal telefonisch bereikbaar zijn, is Alifa Welzijn Senioren de beste plek voor senioren om via zo'n infolijn informatie te vragen. Op den duur zouden de Wijkwijzers een essentiële rol moeten gaan spelen bij het geven van deze informatie.

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 45 15 of via de website [www.seniorenplatformenschede.nl](http://www.seniorenplatformenschede.nl).



# Ongewenst urineverlies

Het verliezen van urine op momenten dat men het niet wil. Simpel gezegd: men plast in de broek. Dat kan veel zijn, maar ook slechts enkele druppeltjes per keer. Het kan dagelijks gebeuren, maar ook af en toe. Hoeveel en hoe vaak ook, urineverlies is erg vervelend.

## Hoe werkt de blaas?

De urinewegen bestaan uit de nieren, die de urine vormen, de urineleiders, de blaas en de plasbuis. Vanuit de nieren gaat de urine via de urineleiders naar de blaas. De blaas kan ongeveer 300 ml urine bevatten. Dan ontstaat aandrang en moeten we naar het toilet. Gemiddeld produceert een mens een tot anderhalve liter urine per dag en gaat men vier tot vijf keer per dag naar het toilet.

## Welke vormen van urineverlies zijn er?

Grofweg zijn er drie vormen van urineverlies. De meest voorkomende vorm is *inspannings- of stress-incontinentie*. Bij inspanning, zoals springen, hard lachen of niezen, komt er druk in de buik en op de bekkenbodem en verliest men urine. Meestal zijn dit kleine beetjes urine. Deze vorm komt veel vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.

Een andere vorm is *aandrangincontinentie*. Hierbij is de signaalfunctie van de blaas ('ik zit vol') verstoord en kan de aandrang plotseling heel sterk zijn. De blaas trekt zo stevig samen dat de plas niet is op te houden. Bij deze vorm van incontinentie is er sprake van acuut urineverlies, vaak in grote hoeveelheden. Aandrangincontinentie kan ontstaan na een blaasontsteking, na gynaecologische operaties of na een operatie aan of rondom de blaas. Medicijnen, roken, alcohol en stress kunnen deze vorm van incontinentie versterken of zelfs veroorzaken.

De derde vorm is een mengvorm van de twee vorige. Deze komt voor als het zenuwstelsel rondom de blaas niet meer goed functioneert, meestal door ouderdom. Vaak gaat dit gepaard met verlies van coördinatie en spierslapte. Als men dan ook nog minder mobiel is, kan de wc niet op tijd gehaald worden. Deze vorm van incontinentie komt zeer veel voor bij bewoners van verzorgings- en verpleeghuizen.

## Komt urineverlies vooral voor bij vrouwen?

Mannen hebben een aparte kringspier die de plasbuis afsluit, net zoals bij de anus. Vrouwen niet. Bij hen wordt de blaas alleen afgesloten door spieren in de bekkenbodem. Na een zwangerschap

en bevalling zijn die spieren vaak verslapt. Zeker als het een zware bevalling was. Na de overgang worden de klachten vaak heviger, omdat door de hormoonveranderingen het steunweefsel rond de blaas afneemt.

Mannen krijgen vooral last van urineverlies als er iets met de prostaat aan de hand is. Hun voornaamste klacht is dat ze langdurig nadruppelen na het plassen.

Een op de vier volwassen vrouwen heeft te maken met urineverlies. Ongeveer 7 procent heeft dagelijks last. Meest voorkomend (60 procent) is inspanningsincontinentie, dus het verliezen van urine bij niezen, lachen of inspanning. Hoe hoger de leeftijd, hoe meer kans op blaasproblemen.

## Is het nog een taboe?

Ja, en dat is heel jammer. Slechts de helft van de mensen met urineverlies zoekt hulp bij huisarts of specialist. En dat terwijl behandeling goed mogelijk is. Met name vrouwen lopen na de geboorte van hun kinderen jarenlang met dit ongemak rond. Zonde, want soms zijn zes sessies bij de fysiotherapeut al afdoende. Verschillende ziekenhuizen bieden inmiddels een bekkenbodemspreekuur of -polikliniek aan.

## Wat kan de fysiotherapeut doen?

Er zijn gespecialiseerde bekkenfysiotherapeuten. Zij leren hun patiënten met oefeningen de spieren rondom de bekkenbodem te versterken en (ook belangrijk) te ontspannen. Veel patiënten hebben hier baat bij. Reden voor de overheid om dit op te nemen in het basispakket.

Het is lastig om de bekkenbodem te trainen. Een arm- of beenspier is goed te zien, maar waar zitten die spieren aan de onderkant? De fysiotherapeut maakt soms gebruik van een elektrode in de vagina of anus, waarmee de spiersamentrekkingen zichtbaar worden op een beeldscherm. Zo kunnen de juiste spieren worden getraind. Beschamend, zo'n behandeling? Ach, de bekkenfysiotherapeut doet niet anders. Het is wel zaak de spieren te blijven trainen. En bij sommige vrouwen is op de lange termijn toch nog een operatie nodig.

## Kan ik zelf mijn bekkenbodemspieren trainen?

Dat kan elke dag, op elk moment. Stelt u zich voor dat u plast en dat u ineens de plas moet ophouden. De spieren die dan worden aangespannen, zijn de bekkenbodemspieren. *Lees verder op pagina 16 ►*

U kunt ze trainen door ze -ongeveer 10 seconden- aan te spannen en weer bewust te ontspannen. Dat kan gewoon terwijl u zit, ligt of staat. Als dit vaak wordt herhaald, worden de spieren sterker. Het is niet aan te bevelen deze oefening te doen tijdens het plassen (het zogeheten 'streepjes plassen'), want dan bestaat de kans dat er niet goed wordt uitgeplast, met als gevolg een verhoogd risico op blaasontstekingen.

### **Zijn er operaties mogelijk?**

Er zijn al veel operatietechnieken ontwikkeld. Aanvankelijk waren dat grote buikoperaties, waarvoor je meerdere dagen in het ziekenhuis moest blijven. Tegenwoordig is er voor vrouwen de TVT-ingreep, die een stuk minder belastend is. Daarbij wordt een bandje geplaatst onder de urinebuis, als een soort hangmat, waardoor de urinebuis wat steun krijgt. De techniek is nu al zo ver dat de ingreep met een sneetje in de vagina onder plaatselijke verdoving kan plaatsvinden. De TVT-operatie is alleen geschikt bij inspanningsincontinentie. Of deze ingreep net zo effectief is als de wat zwaardere operaties, moet de toekomst nog uitwijzen.

### **Zijn er medicijnen tegen urineverlies?**

Er zijn medicijnen die werken op de nieren of de blaas. Ze helpen bijvoorbeeld de blaas ontspannen of meer uit te laten zetten. Er zijn pillen, maar ook pleisters die via de huid de werkzame stof afgeven. Veel van deze medicijnen hebben bijwerkingen, zoals misselijkheid, darmklachten of sufheid. Voor vrouwen kan er ook een pessarium of incontinentietampon worden voorgeschreven. Medicatie werkt uitsluitend bij aandrang-incontinentie. Vraag uw arts om advies.

### **Hoe kunt u omgaan met urineverlies?**

Natte plekken in de kleding of vervelende geurtjes is wel het laatste wat u wilt. Gelukkig zijn er veel goede opvangmaterialen te koop. Er zijn vrouwen die maandverband gebruiken, maar dat is niet zo slim. Die verbandjes zijn minder geschikt voor het opvangen van urine en geven zelfs een licht verhoogde kans op blaasontsteking.

Inmiddels is er een groot aanbod van producten speciaal voor (licht en zwaar) urineverlies. Laat niet zomaar een merk en product voorschrijven, maar probeer verschillende uit tot u de voor u meest comfortabele vindt. Producten voor licht urineverlies zijn gewoon te koop bij de supermarkt of de drogist, maar als u een recept van de huisarts hebt en inkoopt bij de apotheek, krijgt u de kosten vergoed door de zorgverzekeraar.

Bron: PlusOnline

## **Coronavaccin**

Op het moment dat deze Stadspost wordt gemaakt is het eindelijk zover; de eerste vaccins tegen corona komen beschikbaar. Het duizelt u misschien als u alle informatie wilt volgen.

### **Snel – maar wel goed**

Welke stappen zijn er nodig om een veilig en werkzaam vaccin te ontwikkelen? Bij corona is dat proces heel snel gegaan: tussen de uitbraak van de pandemie en de ontwikkeling van het vaccin zaten slechts negen maanden. Maar er is niets afgerafeld en er zijn geen stappen overgeslagen. Het is allemaal een kwestie van kennis die al eerder is opgedaan, het beschikbaar stellen van veel geld en mankracht en het feit dat er zoveel vrijwilligers waren om het coronavaccin te testen.

### **Hoe werkt het vaccin?**

Ons immuunsysteem is heel ingenieus. Het kan leren en heeft een geheugen. Door ons lichaam bloot te stellen aan een kleine hoeveelheid van een (aangepast) virus, gaat ons immuunsysteem aan de slag om antistoffen te maken. Bij het coronavirus werkt het precies zo. De effectiviteit is hoog: maar liefst 90 tot 95 procent van de gevaccineerden wordt niet meer ziek door het coronavirus.

### **Zijn gevaccineerden niet meer besmettelijk?**

Dat gaat de tijd uitwijzen. In eerste instantie zullen maatregelen als mondkapjes en afstand houden nog steeds nodig zijn. Maar hoe meer mensen zich laten vaccineren, hoe beter onze maatschappij beschermd wordt. Uw vaccinatie helpt anderen beschermen. Dat werkt precies zo als met andere bekende infectieziektes als mazelen, tuberculose en polio. Allemaal voorbeelden van ziektes die dankzij vaccinaties vrijwel helemaal uit onze maatschappij zijn verdwenen.

### **Zet uw immuunsysteem aan het werk**

Het vaccin gaat uw immuunsysteem activeren. Daardoor kan het gebeuren dat u na de vaccinatie milde bijwerkingen krijgt, zoals een griepig gevoel. Dat blijkt uit het onderzoek tot nu toe. Ernstige bijwerkingen, zoals een allergische reactie, zijn zeer zeldzaam. Het effect op de lange termijn is nog niet bekend, maar met de bijna 100 jaar ervaring met andere vaccins weten we dat het heel onwaarschijnlijk is dat die zullen voorkomen.

**Lees verder op pagina 17 ►**



**O**p de stoep voor het huis van Javastraat 102 ligt een struikelsteen/Stolperstein (D)/gedenkkassei (B).

Op het messingplaatje lees ik dat hier Salomon Frankenhuis (1904-1943) heeft gewoond, voordat hij in Auschwitz omkwam. Ik ontdek het stoepmonumentje bij het bezorgen van dit blad in de Indische buurt op 't Hogeland. Zo doe je nog eens wat op in deze verder verlaten tijden. Want dat zijn het.

Gelukkig is er nog de Stadspost, zowel voor u als lezer als voor de bezorger. De Indische buurt dus. Verderop in de Javastraat woonde de dichter en schrijver Willem Wilmink. Ook hij heeft hier op de stoep zijn voetstappen achtergelaten. Het is een couplet uit zijn Tegelliedje: "Kom ik uit mijn school vandaan/en moet ik naar huis toe gaan/moet ik tegels overslaan./Eén, drie, vijf en zeven./En dan moet ik ook nog even/eenmaal, tweemaal om de lantaaripaal."

De lantaarnpalen van toen staan daar nog immer. Ze dragen het rood-witte stadswapen van Enschede, plus de naam Nering Bögel Deventer. Dat is de, uit het midden van de negentiende eeuw daterende, ijzergieterij in de Koekstad, die de metalen standers destijds vervaardigde. Ze verlichten straks de nieuwe woonbuurt op de plek van de gesloopte BATO, de Boeren Arbeiders Textiel Onderneming die van 1916 tot 1957 bestond en toen als een van de eerste textielfabrieken hier ter stede het loodje legde.

Zo'n oude stadsbuurt leeft. Dat vindt ook de gehooftdoekte postbezorgster die ik hier diverse malen ben tegengekomen en met wie ik sindsdien een collegiaal praatje maak. Ze zegt zich thuis te voelen in straten als Timor- en Ambonstraat, tussen de spelende kinderen en half openstaande deuren waaruit etensgeuren komen. Inderdaad, het is zo'n heimweewijk als het vroegere Roomveldje, pas bezongen ná de vuurwerkrampp. Zo werkt dat dan. Maar hier op het Hogeland bestaan ze nog, knusse laagbouwbuurten die van geen wijken weten. Hoezeer dichtbij de skyline van de binnenstad met de Alphatoren ook dreigt.

's Anderendaags wacht de Stadspostbezorger een geheel andere wijk, die op het oude Stokhorst, destijds ook wel de Goudkust genoemd. Aan de Singraven- en Twickellaan liggen de brievenbussen even wat verder uit elkaar, is het een stuk minder levendig. Al hebben straatwerkers de afgelopen maanden in deze wijk de boel behoorlijk op de kop gezet door nieuwe riolering en straatprofiel. Busjes, schafteketjes, machines en her en der werkvolk leverden een ongekend straatrumoer op. De stilte is weer gekeerd, huiseigenaren hebben keurig elk hun straathelft schoon gebezemd en van blad en modder ontdaan.

Zo komt de bezorger nog eens bij u tot aan de voordeur en snuift onderwijl 'couleur locale' op. Het blijkt maar weer eens dat Enschede een geborduurde lappendeken van buurten is, elk met eigen kleur en geur. Ik ervaar het als prettig daar op gezette tijden doorheen te fietsen.

### ► Vervolg pagina 16

#### **Een week na tweede prik pas echt werkzaam**

U bent niet meteen na het prikken beschermd tegen COVID-19. Het lichaam heeft even de tijd nodig om antilichamen en witte bloedcellen te maken die beschermen tegen het coronavirus. Zeven dagen na het tweede vaccin is dat bij de meeste mensen gelukt, dan is 95% beschermd. Een maand na de tweede dosis is de immuniteit echt op stoom: de hoeveelheid antilichamen is dan vergelijkbaar met die van mensen die corona hebben gehad.

#### **Waarschijnlijk ook nuttig na corona**

Mensen die al ziek zijn geweest door het coronavirus hebben waarschijnlijk ook baat bij vaccinatie.

Maar deze conclusie is getrokken op basis van heel weinig proefpersonen, dus zeker is dit nog lang niet. Of het vaccin ook werkt bij mensen die op dit moment corona hebben, is nog niet te zeggen.

#### **Einde van de pandemie?**

De logistiek rondom de vaccins zal nog wel wat voeten in de aarde hebben en we zullen ook moeten wachten tot alle vaccins goed verkrijgbaar zijn voor iedereen. Maar al met al wordt verwacht dat de kwetsbare groepen in onze samenleving snel beschermd zullen zijn, en dat we -als voldoende mensen zich laten vaccineren- in de loop van 2021 de pandemie achter ons kunnen laten.

Bron: PlusOnline



**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

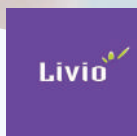


**Het Livio+ lidmaatschap,  
als een cadeautje**

**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!



# dePosten

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 één van onze beide verpleeghuislocaties woont, 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 onze professionele zorg en behandeling. Ons motto 'Hartelijk Huiselijk Hulpvaardig' is dan ook diep verankerd in onze manier van werken. Niet voor niets staat in het midden van ons logo een hart. Dat merk je en daar zijn we trots op.



Verpleging | Verzorging | Behandeling | Geriatrische revalidatie | Thuiszorg

De Posten 135, 7544 LR Enschede T: 053 - 4 753 753 I: [www.deposten.nl](http://www.deposten.nl)





1939 - Markstraat. Links de Noorderhagen, rechts hotel de Graaff. Links Rekers Meubelen.

