

STADSPOST VOOR SENIOREN

april 2021

jaargang 40

nummer

237



De Bellenblazer - Roomweg



Gratis informatieblad van Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200
7513 CM Enschede
Tel. 053 432 01 22
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!**

Ook natriumarm of glutenvrij, informeer naar de mogelijkheden!

Slechts € 3,99 per maaltijd!

Wilt u meer informatie of bestellen? Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel gratis 0800 - 023 29 75 (ma-vr 08.00-18.00 u). Vermeld bij uw bestelling actiecode: **SCE**

Wij wensen u alvast smakelijk eten!

apetito

*Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldt t/m 31 december 2021. Kijk voor de overige actievoorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket appetito behoudt zich het recht voor om de samenstelling van het proefpakket tussentijds te wijzigen.

**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!



Stichting
DOE MEER
BESCHERMINGSBEWIND | MENTORSCHAP | CURATELE | LEVENSEXECUTEUR

Uw hulp bij zorg, beslissingen of schulden

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

Meer menselijkheid, Meer vertrouwen, Meer respect

Ontdek hoe u mee(r) doet?

Uw zorg laten regelen of..
Uw wil goed laten uitvoeren of..
Uw kant om uit de schulden te komen

Meer informatie:
www.stichtingdoemeer.nl of 085 48 309 84
Wij helpen u graag!



NBBI
Stichting Doe Meer is een gecertificeerde organisatie bij de NBBI.

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

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 juni. Kopij voor dat nummer inleveren vóór 20 april. U kunt uw kopij per post sturen naar Alifa Welzijn Senioren of mailen naar i.vanheerwaarden@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: Ilse van Heerwaarden
Correcties: Bert de Haas
Wim Corduwener

Distributie en bezorging:
Henk Brinks,
Martin Krikken,
Harry Oonk en
100 vrijwillige
bezorgers.

Inhoud

Foto voorpagina	4
Alifa Welzijn Senioren	4
Wijkwijzer-Inlooppunten	5
Alzheimercafé en -Theehuis	6
AutoMaatje rijdt voor vaccinatie	6
Koffie	7
Vraag en Aanbod	8
KBO-PCOB	8
Wat gebeurt er in de magnetron?	9
Wandelen in De Oelemars	9
Het nieuwe donorregister	10
Een schokje als u in slaap valt	11
Computernieuws	12
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Oplichting via sociale media	15
Het trammetje op de achterpagina	16
Column	17
Paaskrakelingen uit Twente	17
TikTok... wat is dat?	18
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.

Foto voorpagina



In juni 2001 werd de Bellenblazer onthuld. Het kunstwerk is in opdracht van Prismare ontworpen door de Enschedese kunstenaars Dorien Boekhout (idee en vormgeving) en Paul Klotz (techniek).

Het kunstwerk bestaat uit een rood figuur van zes meter hoog en een kleiner oranje figuur van 3,2 meter hoog. Ook is er een paarse kat afgebeeld. De figuren blazen zeepbellen de wijk in, waarbij er al enkele van op de grond 'liggen' in het kunstwerk.

De kleuren van de bellen boven de figuren veranderen met de temperatuur van de buitenlucht mee. Bij koud weer worden zij bijvoorbeeld blauw en bij zomerse temperaturen rood. Ook heeft de wind invloed op de bollen. Wanneer het hard waait 'vloeit' er een kleur door de bollen die de snelheid van de wind weergeeft.

Dorien Boekhout is een beeldend kunstenaar met veel werkervaring in het onderwijs. Naast onderwijskracht is ze ook werkzaam als creatief therapeute. Ze heeft het initiatief genomen om kinderen te begeleiden die te maken hebben gehad met de vuurwerkkramp (Enschede, 13 mei 2000). Door middel van beeldend werken werd geprobeerd het verwerkingsproces op gang te brengen.



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

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

Wijkwijzer-inlooppunten

Wat uw vraag ook is, de Wijkwijzer helpt u bij het vinden van een passend antwoord. U kunt langskomen bij de Wijkwijzer-inlooppunten. Verspreid over Enschede vindt u negen Wijkwijzer-inlooppunten. Op deze plekken kunt u terecht met al uw vragen over, of hulp bij allerlei zaken op het gebied van zorg, welzijn en participatie. U kunt daarbij denken aan:

- Activiteiten in de wijk
- Wonen
- Opvoeding
- Invullen van formulieren
- Aanvraag voedselbank en kledingbank
- Financiën
- Hulp en ondersteuning voor senioren
- Vrijwilligerswerk
- Eenzaamheid
- Aanvragen van een Wijkbudget
- Buurtbemiddeling

In de Wijkwijzers staat een team van professionals (wijkcoaches en welzijnswerk) en vrijwilligers klaar om uw vragen te beantwoorden, u op weg te helpen of directe hulp te verlenen.

Daarnaast zijn er bij de Wijkwijzers diverse organisaties aangesloten die tijdens de openingstijden spreekuur houden voor specifieke zaken. In verband met de coronaregels zijn tijdelijk niet altijd alle organisaties aanwezig, maar kunnen we wel direct telefonisch contact leggen.

U vindt de Wijkwijzer-inlooppunten op de volgende locaties (let goed op de openingstijden).

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 tot 17.00 uur
Woensdag van 9.00 uur tot 12.00 uur.

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



Stadsdeel West

Buurthuis De Boei,
Spinnerstraat 13.
Donderdag en vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur.

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

Stadsdeel Noord

't Proathuus Tweekelerveld,
Regulusstraat 8 (In de Paulusschool. (naast de hoofdingang).
Woensdag en donderdag van 14.00- 17.00 uur.

St. Beien,
Meeuwenstraat 160.
Maandag en donderdag van 09.00 tot 12.00 uur

Stadsdeel Oost

Schipholtstraat 48b, Glanerbrug.
Maandag van 14.00 tot 17.00 uur.
Woensdag van 9.00 tot 12.00 uur.

Lumen,
Velveweg 54.
Dinsdag en donderdag van 14.00 tot 17.00 uur.

U kunt de Wijkwijzer ook digitaal raadplegen via www.wijkteamsenschede.nl/wijkwijzer.

Komt u er niet uit?

De Wijkwijzers werken ook nauw samen met de Wijkteams Enschede. Ook zij kunnen u verder helpen met vragen of problemen waar u niet uitkomt. Neem contact op met de wijkteams via:
E-mail: info@wijkteamsenschede.nl
Tel.: 053 481 79 00 (ma.t/m vrij. van 9.00-16.00 uur).
Voor noodgevallen is Wijkteams Enschede ook telefonisch bereikbaar van 16.00-17.00 uur.

Buiten kantooruren en in geval van crisis:
0800-2000 (via Veilig Thuis Twente)

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 dan zetten we u op de verzendlijst.

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 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 of Alzheimer Nederland 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.

AutoMaatje rijdt voor vaccinatie

ANWB AutoMaatje



Vanwege corona heeft ANWB-AutoMaatje de diensten behoorlijk moeten aanpassen. We rijden op dit moment alleen nog maar medische en noodzakelijke ritten. We volgen bij het rijden natuurlijk de richtlijnen van de ANWB en het RIVM. Het moet veilig zijn voor u en voor de chauffeur.

Nu de vaccinaties zijn begonnen staan chauffeurs van AutoMaatje klaar om senioren naar de vaccinatielocaties te brengen.

De chauffeur van AutoMaatje brengt u naar de priklocatie en blijft wachten totdat u klaar bent. De chauffeur ontvangt van u 30 cent per gereden kilometer.

Heeft u een oproep gekregen voor een vaccinatie en heeft u hiervoor vervoer nodig, neem dat contact met ons op.

Alifa Welzijn Senioren

tel: 053 432 01 22

e-mail: automaatje@alifa.nl

Advertentie

www.BERTVANDERHEIDE.NL



**Voor een
uitvaart in
vertrouwde
handen**

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

Koffie

In Nederland drinken we gemiddeld vier kopjes koffie per dag. Maar zijn dit eigenlijk te veel kopjes of kan dit geen kwaad voor onze gezondheid? En kan koffiedrinken de kans op kanker vergroten of juist verkleinen?

Drinkt u ongeveer vier kopjes koffie per dag? Dan hoeft u zich waarschijnlijk geen zorgen te maken over mogelijke negatieve effecten.

De stof cafestol in koffie

Cafestol is een stofje dat voorkomt in koffie. Dit stofje verhoogt ons slechte cholesterol, ook wel LDL-cholesterol genoemd. Een hoog gehalte aan LDL-cholesterol is niet goed voor onze bloedvaten en vergroot de kans op hart- en vaatziekten. De manier waarop koffie wordt gezet heeft invloed op de hoeveelheid cafestol in de koffie. Hoe beter de koffie gefilterd is, hoe minder cafestol erin zit. Zo bevatten koffie gezet met een cafetière en kookkoffie veel cafestol. Het advies is daarom om niet meer dan één kop koffie per dag te drinken gezet met een cafetière. Kookkoffie kunt u beter helemaal niet drinken.

Vanwege de hoeveelheid cafestol geldt ook het advies om niet meer dan twee tot drie kopjes espresso of koffie gemaakt van koffiecups te drinken. Het beste kunt u kiezen voor koffie gezet met een papieren filter, koffie gemaakt van koffiepaden of koffie uit een koffieautomaat.

Vergroot of verkleint koffie de kans op kanker?

Onderzoek laat tot nu toe zien dat koffie mogelijk kan beschermen tegen lever- en baarmoederkanker. Omdat koffie op veel verschillende manieren kan worden gedronken is er meer onderzoek nodig voordat er een aanbeveling over koffie kan worden gedaan. Zo moet er onder andere worden gekeken naar hoeveel koffie er wordt gedronken en hoe de koffie wordt gezet. Ook moet er rekening worden gehouden met de rol van koffie bij andere ziekten.

Advies voor koffieliefhebbers

Koffie zonder suiker is prima om dagelijks te drinken, met een maximum van vier kopjes per dag. Het draagt bij aan de 1,5 tot 2 liter vocht die we per dag nodig hebben. Wilt u gezond(er) drinken, maar weet u niet hoe dat moet? Lees hiernaast de tips van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds.

Het advies voor een volwassene is om gemiddeld 1,5 tot 2 liter per dag aan vocht binnen te krijgen. Het best kunt u water en koffie en thee zonder suiker drinken.

Drink water met smaakmakers als een schijfje citroen, takje munt of plakjes komkommer.

Drink thee en koffie zonder suiker.

Vervang drinkyoghurt voor halfvolle melk of karnekemelk.

Drink zo weinig mogelijk dranken met toegevoegde suikers. Voorbeelden hiervan zijn:

Frisdranken, sport- en energiedranken.

Aanmaaklimonades, op basis van suiker.

Water met fruitsmaken (waar suiker in zit).

Thee en koffie met suiker.

Ijskoffie en ijsthee (niet de light-versie, of als u het zelf maakt).

Oploskoffie met smaakjes.

Puur vruchtensap is gezond, maar bevat tegelijk ook veel natuurlijke suikers. Drink daarom per dag niet meer dan één glas.



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. 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 237-1

Vrouw, rond de 70 jaar, zoekt een vriendin of vriend om leuke dingen te ondernemen zoals fietsen, wandelen, vakantie, terrasje pakken e.d. Ik ben in het bezit van een auto.

Nummer 237-2

Weduwe, 74 jaar, zoekt een maatje/vriend om samen leuke activiteiten te ondernemen. Ik hou van fietsen, wandelen een terrasje pakken en soms naar het theater. Spreekt jou dit aan, pak dan de pen en schrijf. We komen er samen vast wel uit.

Voorstelling 75 jaar vrijheid

Voorstelling in het kader van 75 jaar vrijheid, op een zeer passende locatie: de Synagoge Enschede. Door velen beschouwd als de mooiste synagoge van Nederland. Samen met Ro Kraus, Ruud Breuls, Emile Visser en Peter van Os brengt zangeres Niki Jacobs een muzikale reis door de tijd. Met elkaar herdenken, bezingen en vieren we de prachtige joodse en Jiddische cultuur. Een voorstelling die prikkelt, ontroert en inspireert.

Niki Jacobs zingt al meer dan twintig jaar in het Jiddisch voor groot publiek over de hele wereld. Zij wordt internationaal gezien als een van de beste vertolkers van het Europese Jiddische lied. Zondag 11 april vanaf 14.30 uur. Entree € 15,-.

LET OP: Informeer vooraf of deze voorstelling doorgang vindt bij Concordia, tel. 053 430 09 99 of via info@concordia.nl

KBO-PCOB



Nog steeds zitten we opgescheept met het coronavirus en nu ook met aanverwanten mutaties. Dat heeft gevolgen voor onze bijeenkomsten. Het zit er nog niet in om samen weer eens een gezellige middag te hebben. Maar niet getreurd, de bezorgers/bodes brengen nog steeds alle informatie op tijd rond, met regelmatig een verrassing voor de leden.

Het bestuur is zich bewust van deze feiten, maar we kijken vooruit en proberen alvast een en ander te organiseren voor de komende tijd, als er weer meer mag en kan.

U kunt daar ook bij helpen!

We zoeken nog nieuwe bestuursleden, zowel voor de KBO als voor de PCOB. Dit heeft niets te maken met corona, maar met de zittingsduur van de leden in het bestuur.

De beide bonden maken zich zowel op landelijk als plaatselijk niveau sterk voor een krachtige positie van senioren in de samenleving. Daaraan mogen meewerken is belangrijk en waardevol. Je werkt niet alleen voor een ander, maar ook voor jezelf als senior.

We houden de moed erin en kijken uit naar wat dit voorjaar gaat brengen. Voor iedereen een vaccinatie, en dan misschien wel de mogelijkheid wat meer vrijheid in het omgaan met elkaar.

Wij wensen u een goede tijd toe, op weg naar Pasen.
Bestuur KBO en PCOB

Wat gebeurt er achter het deurtje van de magnetron?



Een magnetron is in bijna elke keuken te vinden. Logisch, want hij is zowel snel als handig: je stopt je eten erin, doet het deurtje dicht en wacht tot een piepend geluid je laat weten dat het eten warm is. Maar wat gebeurt er nou precies zodra je de magnetron aanzet?

Een magnetron is een microgolfoven. In essentie bestaat de magnetron uit de microgolffbron en de metalen ruimte waarin het eten zit. De bron zendt golven uit, zoals een zendmast van een radio dat ook doet, maar deze golven komen niet verder dan de muren van de magnetron. Microgolven in de magnetron zijn een vorm van elektromagnetische energie: de energie wordt overgedragen van de zender (de magnetron) naar de drager (het eten).

Bij het opwarmen van eten is water - of eigenlijk het watermolecuul belangrijk. Dat zit in het eten dat u wilt opwarmen. Die watermoleculen zijn klein en beweeglijk. De golven in de magnetron zorgen ervoor dat die deeltjes gaan bewegen; zo ontstaat de warmte.

Zijn die microgolven gevaarlijk?

Microgolven hebben overeenkomsten met licht, en dat is een vorm van straling. Maar het verschil is dat licht wel de structuur kan aanpassen, denk aan het verbleken van kleuren onder invloed van zonlicht, en microgolven niet. Microgolven zijn daardoor ongevaarlijk, maar ze moeten niet naar buiten lekken en iets anders opwarmen dan uw eten. Als het deurtje van de magnetron stuk is, is het niet verstandig om hem nog te gebruiken.

Het eten kan in een magnetron nooit warmer worden dan 100 graden, dus het is een mildere vorm van opwarmen dan de oven of de pan.

Is het eten uit je magnetron gezond?

Dat hangt natuurlijk af van wat u erin stopt, want de magnetron doet niets anders dan opwarmen. Maar warmte doet wel iets met uw eten: het wordt beter verteerbaar en het geeft structuur en smaak. Vitamine C en vitamine B12 gaan wel deels verloren in de magnetron, maar dat gebeurt ook in een pan of in een oven.

Bron: AD.nl

Wandelen in De Oelemars



Net buiten Losser, tegen de Duitse grens, ligt het natuurgebied de Oelemars. Ooit was het een hoogveenheidegebied, dat geleidelijk is gecultiveerd voor de landbouw en later voor de grootschalige zandwinning. Vrij recent is deze plas met omliggende gronden veranderd in een permanent natuurgebied, compleet met een aangelegd plas- en drasgebied, een speciale nestwand voor oeverzwaluwen en een observatiehut.

Vlakbij het terrein staat een grote uitkijktoren met een uitzicht tot ver in Twente en Duitsland. De Oelemars is ook een belangrijk vogelgebied. Aangezien de gemeente Losser weinig open water kent, groeide de Oelemars al tijdens de ontginning uit tot een gebied met veel waterpartijen. Dat bleek aantrekkelijk voor vogels. In de afgelopen jaren zijn in dit gebied een kleine tweehonderd vogelsoorten gespot.

Locatie: Grensweg/Ravenhorsterweg, Losser.

Het nieuwe donorregister

Sinds 1 juli 2020 geldt de nieuwe donorwet. Deze wet geldt voor iedereen van 18 jaar en ouder die ingeschreven staat in een Nederlandse gemeente. De overheid vraagt aan mensen om in het Donorregister in te vullen of zij wel of niet organen en weefsels aan een patiënt willen geven na hun overlijden

Keuze voor orgaan- en weefseldonatie maken

Ruim 7 miljoen Nederlanders hebben hun keuze over orgaandonatie al vastgelegd in het Donorregister. De mensen die dit nog niet gedaan hadden, ontvingen tussen 1 september 2020 en 31 maart 2021 een brief om dat alsnog te doen. Als zij niet binnen 6 weken reageren, volgt een herinneringsbrief. Iedereen die ook niet op de herinneringsbrief reageert, wordt in het Donorregister geregistreerd met 'geen bezwaar' tegen orgaandonatie en weefseldonatie.

Een keuze over orgaandonatie kan op ieder moment gewijzigd worden. Dat kan via de website van het Donorregister met behulp van een DigiD. Er zijn ook formulieren beschikbaar bij gemeenten en bibliotheken.

Vanaf de zomer van 2021 staat iedereen van 18 jaar en ouder in het Donorregister. Vanaf dat moment ontvangen alleen nog jongeren die 18 jaar worden en nieuwe Nederlanders een brief van het Donorregister.

Keuze over orgaandonatie invullen

Het blijft belangrijk dat u zelf een keuze maakt en deze invult in het Donorregister. Als u nu al geregistreerd bent in het Donorregister, dan blijft uw registratie ook na invoering van de nieuwe wet geldig.

Verschil met de vorige Wet orgaandonatie

Met de nieuwe donorwet komt iedereen van 18 jaar en ouder die is ingeschreven in een Nederlandse gemeente in het Donorregister. Wie niet zelf een keuze invult, komt met 'Geen bezwaar tegen orgaandonatie' in het register. Na overlijden kunnen organen en weefsels dan naar een patiënt gaan. Een arts bespreekt altijd de donatie met de nabestaanden. Als uw familie heel zeker weet en aan de arts kan uitleggen dat u echt geen donor wilde zijn, dan gebeurt dat niet.

In de oude wet was het vastleggen van een wens om orgaandonor te zijn op basis van vrijwilligheid.



HET NIEUWE
DONORREGISTER

Hoe gaat orgaandonatie?

De procedure voor orgaandonatie begint zodra het duidelijk is dat iemand niet meer beter wordt. Het moet vaststaan dat verder behandelen geen zin meer heeft. De patiënt gaat overlijden en er is niets meer aan te doen. Het gaat om patiënten op de intensive care van een ziekenhuis.

De arts kijkt in het Donorregister om te zien hoe iemand geregistreerd staat. Dat mag gebeuren enkele uren voor het overlijden van de patiënt. Een orgaan- of weefseldonatieprocedure mag alleen doorgaan als er een 'ja' staat in het Donorregister óf als nabestaanden toestemming geven wanneer er nog geen keuze is ingevuld in het Donorregister.

Een speciaal team voert de donoroperatie uit in het ziekenhuis waar de donor ligt. De operatie kan 3 tot 6 uur duren. Daarna gaat het lichaam van de donor terug naar de familie.

Begeleiding rond orgaandonatie

Tijdens de hele donatieprocedure houdt de orgaandonatiecoördinator (ODC) contact met de familie van de donor. De ODC beantwoordt vragen die de familie heeft en houdt hen op de hoogte van het verloop van de procedure.

Bij orgaandonatie neemt de ODC na 6 tot 8 weken contact op met de familie. Als de familie daar behoefte aan heeft, kan de ODC vertellen welke organen succesvol zijn getransplanteerd. De ontvangers blijven anoniem.

Vragen over de donorwet

U kunt met vragen bellen met de Donorinformatielijn: 0900 - 821 21 66.

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 19.00 uur.

Een schokje als u in slaap valt

Net als u bijna wegzakt in een diepe slaap, schrikt u wakker van een schok die door uw benen of armen gaat. Of u slaapt bijna en valt ineens in een gapende diepte. Althans zo voelt het, want in werkelijkheid ligt u veilig in uw bed. Wat is dat voor vreemd fenomeen?

Zo'n schokje of vallend gevoel in de fase tussen wakker zijn en slapen heet een hypnagoge schok of een slaapstuip. De wetenschap is er niet uit wat dat gekke gevoel veroorzaakt, want er is nog geen uitgebreid onderzoek naar gedaan. Er zijn wel een paar theorieën:

Als u slaapt zijn uw spieren ontspannen. Tijdens de REM-slaap, de fase waarin u droomt, zijn de spieren van de ledematen zelfs tijdelijk verlamd. U valt niet in een keer in slaap en ook de spieren worden niet met een knopje in een klap uitgeschakeld. Hersendelen vallen achtereenvolgens in slaap. Zo kan het gebeuren dat de hersengebieden die zorgen voor waarneming nog wakker zijn, terwijl het gedeelte van uw brein dat uw spieren aanstuurt al wel slaapt. Het wakkere hersengebied denkt daardoor dat u valt en spant in een reflex al uw spieren aan om u overeind te houden. Dit ervaart u als een schokje in ledematen.

Sommige wetenschappers denken dat de stuip-trekkingen iets te maken hebben met stress, angst of een verstoorde nachtrust. Ze komen namelijk vaker voor als u heel moe bent of niet comfortabel ligt. Een andere hypothese is dat u tijdens het in slaap vallen mini-REM-slaapjes doormaakt waarin u begint te dromen en de spieren zich ontspannen. Deze REM-slaap tijdens het inslapen zou kunnen bijdragen aan hypnagoge schokken.

Veel mensen hebben wel eens last van een schok voor ze in slaap vallen. Meestal voelt u het een of twee keer per nacht. Als u weer wakker schiet door die vreemde gewaarwording is dat misschien vervelend, maar het kan geen kwaad. De schokjes zijn ongevaarlijk, u laat hooguit uw bedgenoot schrikken.

Rusteloze benen

Ervaart u telkens een schokkerig gevoel in de ledematen waardoor u slecht slaapt, dan is er misschien meer aan de hand. Bij terugkerende bewegende benen in bed, spreken we over periodic limb move-

ment disorder (PLMD) of in het Nederlands: periodieke ledemaatbewegingsstoornis.

Bij deze slaapstoornis maken de benen en soms ook de armen ongecontroleerde schoppende en schokkende bewegingen terwijl u slaapt. Hoewel u al die activiteit 's nachts zelf misschien niet eens opmerkt, heeft u er overdag wel last van. Het bewegen zorgt ervoor dat u steeds uit uw diepe slaap ontwaakt, waardoor u niet genoeg uitrust.

PLMD gaat vaak samen met het restless legs syndrome (RLS), maar het is niet hetzelfde. Bij RLS heeft u een irriterend, brandend en kriebelend gevoel in de benen en soms ook in de voeten. De klachten verminderen tijdelijk als u beweegt. Ook wordt PLMD vaker gezien bij onder meer de ziekte van Parkinson, de ziekte van Huntington, sommige vormen van ADHD, narcolepsie en slaapapneu. Als u zich zorgen maakt dan kunt u bij uw huisarts terecht voor een goede diagnose.

Bron: PlusOnline

Advertentie

Dé lekkerste maaltijdservice van
warme en koude maaltijden



Maaltijd
vanaf
€ 6,50
incl. bezorging

Bij Oma's Keuken kiest u voor:

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

06 – 333 515 88

info@omaskeuken.com

www.omaskeuken.com

Een computervirus zit vaak verstopt in een bestand en wordt geactiveerd doordat gebruikers het besmette bestand openen of activeren. Eenmaal geactiveerd kan een virus grote schade aanrichten aan de software en de bestanden op een computer. Soms hebben mensen geen toegang meer tot hun computer na infectie met een virus.

Door **Co Hageman**

Alweer een verhaal over virussen maar dit keer niet over corona. Ik probeer u uit te leggen hoe virussen zich gedragen in uw computer. En die uitleg is heel simpel; bijna hetzelfde zoals ook het coronavirus zich verspreidt en bestreden wordt onder de bevolking. Het meeste gevaar loopt een Windows10-computer. Als u beschikt over een Apple of Android computer, tablet of telefoon dan bent u wat dit betreft beter uit. Hiermee is er minder kans op een besmetting.

Virussen maken maar zelden de hardware (elektronica) van uw computer kapot, maar wel de software. Dit is echter meestal te vervangen door nieuwe. Bij een groot virusprobleem is er vaak maar één afdoende oplossing namelijk het geheel opnieuw installeren van uw Windows10-software. U kunt dat vaak zelf, maar meestal is er hulp nodig van een deskundige.

Hoe verloopt een besmetting?

Een andere Windowscomputer mét een virus kan uw computer besmetten als u zelf geen afdoende beveiliging hebt. Bij een ontvangen en geopend mailtje afkomstig van zo'n computer kopieert het virus zich veelal naar al uw contactpersonen, die op hun beurt het virus kunnen doorgeven aan hun contactpersonen, net als in het echt dus. Een virus kan allerlei kenmerken hebben. De meest gevaarlijke virussen proberen uw bestanden te beschadigen of onleesbaar te maken. Deze richten flinke schade aan, zijn vaak lastig te verwijderen en bovendien zijn de verloren bestanden zelden terug te krijgen. Gelukkig zijn veel virussen goed te bestrijden door uw virusscanner. U merkt het vanzelf wanneer uw computer besmet is. Hij gaat rare dingen doen of ogenschijnlijk een eigen leven leiden en luistert slecht naar de baas.



Het virus-serum is bij een Windowscomputer de virusscanner. Deze moet altijd uw aandacht hebben zoals ; werkt hij wel en wordt hij ook ge-update? Bovendien moet uw computer ook gezond gehouden worden door de automatische updates van Microsoft. Het is dan ook van groot belang dat u altijd de meest recente updates hebt. Met een actuele virusscanner en recente Windows-update is uw computer super gezond en kan er weinig gebeuren.

Welke virusscanner?

Uw Windowscomputer MOET dus ook een actieve virusscanner hebben. Dit kan heel goed de standaard mee geleverde en gratis virusscanner Defender zijn van Microsoft. Bij normaal internetgebruik biedt deze meer dan voldoende bescherming en is een betaalde en zeker een andere gratis virus-scanner echt niet nodig. Maar mocht u ondanks deze geruststellende woorden toch een externe en betaalde virusscanner willen gebruiken, prima! U moet doen waarmee u zich het meest comfortabel voelt. Wanneer u een andere virusscanner installeert op uw computer schakelt de interne virusscanner Defender zichzelf uit, dus daar heeft u geen last van. Gebruik slechts één externe virus-scanner op uw computer, meerdere virusscanners op één computer zitten elkaar in de weg.

Controleren

Hoe controleert u of uw virusbeveiliging nog goed functioneert? Wanneer u gebruik maakt van de Defender als volgt:

Als alles goed werkt gaat het automatisch, maar toch is het geen verkeerd idee om eens daadwerkelijk te controleren of alles oké is.

- Ga hiervoor naar het Windowsicoontje linksonder aan (de 4 vierkantjes) en klik daarop.
- Vervolgens klikt u op het tandwiel (Instellingen, tweede van onder) en daarna op 'bijwerken en beveiliging'.
- Dan ziet u een lijstje links met: 'Windows update'. Rechts hiervan kunt u controleren of de computer helemaal bij is met zijn updates.

In de meest ideale situatie staat daar: "uw pc is bijgewerkt" met een datum wanneer dat gebeurd is. Dit moet een vrij recente datum zijn; laten we zeggen binnen de twee afgelopen weken. Normaal gesproken gebeurt dit allemaal automatisch. Wanneer er iets niet goed gaat staat erbij dat de update mislukt is. Als dat er lang staat (enige dagen), dan even naar laten kijken!

Als u uw computer niet regelmatig gebruikt, zet hem dan eens in de week een paar uurtjes aan, dan update hij zich automatisch.

De virusscanner controleert u door op het derde icoontje in het zelfde rijtje te klikken, 'Windows beveiliging'. U opent dan een nieuw scherm waar u een overzichtje vindt van zeven punten, waarvan de eerste vier een groen vinkje behoren te hebben. Als u een geel vinkje ziet staan dan is dat niet heel erg, maar bij een rode moet er wel actie ondernomen worden.

Als u een externe virusscanner gebruikt moet u klikken op het bijbehorende icoontje op uw bureaublad, daar kan u de staat van de computer aflezen.

Back-ups maken

Het is heel verstandig om, ondanks alle acties die hier boven staan, rekening te houden met het ergste; uw hele computer werkt niet meer door een virus of is op een andere wijze defect geraakt. Daarom is het zeer aan te bevelen regelmatig een back-up te maken van uw foto's en andere belangrijke documenten of bestanden en op te slaan op een USB stick of externe harde schijf.

Is een virusscanner nodig op uw tablet of telefoon?

Voor uw tablet en telefoon (Apple en Android) gelden andere regels dan voor een Windowscomputer. De software in deze apparaten is totaal anders en zo ontwikkeld dat virussen er nauwelijks vat op kunnen hebben, als u zich houdt aan de volgende voorwaarde: Alleen Apps downloaden vanaf de Play- of App- store, dus niet installeren van een of andere wijze aangeboden App! Ook hier geldt, voelt u zich safer mét een virusscanner dan mag dat uiteraard ook.

Ongewenste e-mails op computer, telefoon of tablet

Virusscanners helpen niet tegen phishingmails (oplichting), spoofingmails (het aannemen van een andere identiteit) of ongewenste reclamemails. U ontvangt deze mails omdat uw e-mailadres in een adressenbestand terecht is gekomen van actieve e-mailadressen. Dit soort bestanden worden verzameld en doorverkocht aan lieden die belang hebben om hun reclame- of oplichtingsmail te verspreiden. Immers een mailtje kost niks en als je 100.000 emailadressen hebt, dan is er altijd wel iemand bij die interesse heeft in het te verkopen product of in een oplichtingsval trapt. Het is vervelend om veel van dat soort mails te ontvangen en erg lastig om er vanaf te komen. Eigenlijk is er maar één goede en ingrijpende methode; het nemen van een ander e-mailadres!

Een deel van de reclamemailtjes ontvangt u misschien omdat u uw e-mailadres, bewust of onbewust, hebt achtergelaten ergens op een website van een bedrijf waar u ooit iets gekocht heeft of informatie heeft gevraagd. In dat geval kunt u vaak de e-mail stoppen door u uit te schrijven van hun verzendlijst. Het is vaak even zoeken, maar onderaan het ontvangen mailtje staat hier vaak (erg klein) een mogelijkheid voor.

Phishing- of spoofingmail

Een phishingmail (oplichting) of spoofing (andere identiteit) zijn de meest gevaarlijke mails naar mijn mening. U moet daar tegenwoordig gevreesd voor zijn dan voor het gemiddelde virus. Voor deze mails wordt u vaak gewaarschuwd via de geschreven media of TV. Het gevaar zit hier niet eens in het doorklikken op een link of iets dergelijks maar veel meer door het zelf invullen van uw persoonlijke en/of bankgegevens. Het lijkt allemaal ingewikkeld maar dat is het niet echt. Als u maar één ding goed onthoudt: geef u bank- of persoonlijke gegevens nooit -maar dan ook nooit- door via een aan u gezonden e-mail of ander bericht zoals via WhatsApp van welke instantie of bekenden dan ook.

Voorzichtig zijn!

Een gezonde achterdochtigheid is niet verkeerd! Niks invullen en u vooral niet laten opjagen. Vraag eerst rustig na, niet bij de afzender van de mail of bericht, maar persoonlijk bij het bedrijf, instantie of persoon waarvan de mail schijnt te komen. Werkelijk niemand zal uw navraag vreemd vinden! Indien u het nog niet zeker bent, vraag dan hulp iemand uit uw omgeving.

Lees ook Oplichting via Social Media op pagina 15.

Nieuws van het Seniorenplatform



Stichting
Seniorenplatform
Enschede

Het Seniorenplatform heeft nog steeds haar activiteiten niet volledig kunnen oppakken. We dachten in april 2021 weer een themabijeenkomst te kunnen houden, maar de coronabeperkingen gelden helaas nog steeds.

Ons werkplan 2020 hebben we verlengd naar 2021. We blijven digitaal wel reageren op actuele ontwikkelingen en proberen via de media, internet, e-mailberichten en telefoon achter de benodigde informatie te komen.

Start nieuwe adviesraad Sociaal Domein

Zoals we u al eerder meldden zullen de drie huidige adviesraden opgaan in één adviesraad. Deze nieuwe adviesraad krijgt de naam Bewoners Adviesraad Sociaal, kortweg BAS, en start per 1 april. De WMO-raad, waar het Seniorenplatform twee keer per jaar overleg mee voerde, wordt dus opgeheven. De nieuwe voorzitter van BAS, Marcel Garritsen, is al benoemd. Het Seniorenplatform heeft veel contact gehad met Marcel in zijn functie van directeur Steunpunt Mantelzorg en we kennen zijn grote betrokkenheid bij welzijn, zorg, wonen en het sociale veld. De gemeente heeft een 'kwartiermaker' (projectleider) aangesteld, die het nieuwe adviesorgaan vorm en inhoud moet geven. De verordening met de werkwijze zal in de gemeenteraad nog vastgesteld moeten worden. De werkwijze wordt anders dan in de drie huidige adviesraden. Het is de bedoeling dat de ervaringen van bewoners betrokken worden bij de uit te brengen adviezen. Het Seniorenplatform heeft er bij de projectleider op aangedrongen om de doelgroep senioren actief te betrekken bij de uitwerking. Zodra het in de gemeenteraad besproken gaat worden, zullen we nagaan of dit inderdaad gerealiseerd wordt.

Stand van zaken de Wijkwijzers

In Enschede zijn negen Wijkwijzers, waar men twee dagdelen per week terecht kan met allerlei vragen. Iedere dag is er in de hele stad altijd één Wijkwijzer te bezoeken. Ook senioren kunnen er terecht met vragen over diverse ontmoetingsactiviteiten, zorgbehoefte, financiële hulp en aanpassingen in de woning. U kunt de Wijkwijzers vinden via www.wijkteamsenschede.nl/wijkwijzer. De gemeente is momenteel bezig om verbeteringen aan te brengen, zodat bewoners de juiste informatie op één plek kunnen vragen en vinden. Het is de bedoeling dat alle negen inlooppunten op dezelfde manier

te werk gaan op een goed bereikbare centrale plek in de wijk. Er is nu al besloten dat twee Wijkwijzers verhuizen naar een betere locatie. Het Seniorenplatform is blij met deze verbeteringen en hoopt, dat steeds meer senioren er inderdaad dat advies en die informatie kunnen vinden, waar ze naar op zoek zijn.

Uit gesprekken met de stedelijke projectleider bleek dat de gemeente ook bezig is de digitale Wijkwijzers te verbeteren. Zij verwacht dat in april de digitale Wijkwijzer al veel toegankelijker zal zijn en hoopt dat ouderen zelf de informatie zullen kunnen vinden waar ze naar op zoek zijn. Zo nodig kunt u hulp krijgen bij het zoeken op de computer bij het inlooppunt zelf. En dan is er ook nog een derde mogelijkheid om informatie te krijgen: gewoon de telefoon pakken. Vanuit het Seniorenplatform is er steeds op aangedrongen om ook telefonisch contact met de Wijkwijzer mogelijk te maken. Dat kan nu via telefoon 053 481 79 00. De medewerker, die de telefoon opneemt, verbindt u door met de Wijkwijzer in uw eigen wijk of maakt een afspraak met u. We hopen dat ook deze mogelijkheid nog verbeterd wordt en dat u inderdaad die informatie krijgt die u zoekt.

Stand van zaken Hof Enschede

Zoals we al eerder vermeldden, is de vereniging Hof Enschede nu officieel opgericht en is er een zelfstandig bestuur van start gegaan. Zij is nu bezig om in overleg met de gemeente een geschikte locatie te vinden, zodat er in Enschede daadwerkelijk een seniorenhof gebouwd kan worden. U kunt nu nog informatie vinden via de website van het Seniorenplatform, maar binnenkort zal Hof Enschede een eigen website hebben. U kunt per mail informatie krijgen bij hofenschede@hotmail.com. Ook kunt u zich daar aanmelden als lid van de vereniging als u geïnteresseerd bent in het wonen in een seniorenhof. Deze vorm van zelfstandig wonen, met de intentie om gezamenlijke activiteiten te ondernemen en om te zien naar elkaar, krijgt ook landelijk steeds meer aandacht.

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 45 15 of via de website www.seniorenplatformenschede.nl.

Oplichting via sociale media

Oplichting via een berichtje in WhatsApp, Facebook, Instagram of andere social media, oftewel: hulpvraagoplichting. Het gebeurt regelmatig. De oplichter zegt iemand te zijn die u kent en heeft hulp nodig: 'Wil je iets voorschieten, want ik kan nu even niet betalen'. Doe het niet, want dat geld ziet u niet meer terug.

Hoe herkent u het?

U ontvangt een bericht van een onbekend nummer via WhatsApp of SMS. Of u krijgt een berichtje via e-mail, Facebook, Messenger, Instagram etc.

- De persoon zegt een bekende te zijn
- Soms is de profielfoto ook echt van die persoon
- Ze vragen of u vandaag nog een bedrag wilt voorschieten
- Ze hebben een smoes waarom ze zelf niet kunnen betalen
- Soms staat er persoonlijke informatie in het bericht om uw vertrouwen te winnen
- Ze geven aan dat u ze niet even kunt bellen.

Een voorbeeld van zo'n appje:



Check check dubbelcheck

Krijgt u zo'n bericht? Dan moeten er alarmbellen afgaan. Maak nooit zomaar geld over naar een onbekend rekeningnummer. Grote kans dat u het kwijt bent.

- Bel de persoon die het vraagt (op het oude telefoonnummer) of nog beter: wacht tot u die persoon ziet.
- Wees nog alerter als iemand in een appje of SMS aangeeft ook nog een nieuw telefoonnummer te hebben.
- Het bericht kan ook van een bekend telefoonnummer, e-mailadres, Facebook-account etc komen. Dit kan 'gekaapt' of 'gehackt' zijn door de oplichters.

Waarom weet de oplichter zoveel over u?

- Uw profielfoto op sociale media is voor iedereen zichtbaar.
- U heeft uw account niet afgeschermd. Dan kan iedereen uw profiel bekijken. Ook uw telefoonnummer.
- Gebruikt u voor al uw accounts hetzelfde wachtwoord? Als uw wachtwoord is gelekt, kan een oplichter overal inloggen.

Bescherm uw persoonlijke gegevens

Oplichters zoeken vaak informatie op internet en sociale media over u voordat ze aan de slag gaan. Of ze gebruiken gegevens die u na een phishing-mail heeft doorgegeven. Met het noemen van persoonlijke dingen in het gesprek winnen ze uw vertrouwen. En dan twijfelt u niet of minder of het allemaal wel klopt.

Tips

- Scherm de informatie op sociale media af voor onbekenden. Denk hierbij aan uw profielfoto, foto's, telefoonnummer en e-mailadres.
- Gebruik voor al uw accounts verschillende wachtwoorden en wijzig die regelmatig. Zo kunnen oplichters ook niet bij uw account komen om uw informatie op te zoeken.
- Wees alert op phishingmails (zie pag. 13).

Het trammetje op de achterpagina



Op de achterpagina ziet u een foto van het trammetje dat rond 1920 tussen Enschede en Glanerbrug reed. Hierover is onlangs in de TC-Tubantia een artikel verschenen.

Een van de trams, de TET1, die op dit traject reed blijkt nog te bestaan. Het heeft jarenlang in de buurt van Overdinkel in een bos gestaan.

De voormalige tramwagen fungeerde daar tachtig jaar lang als een soort zomerhuisje. Het was nauwelijks meer te herkennen. Op de foto's van de Tramweg Stichting is dit goed te zien.

In 2015 is het trammetje door Utrechtse Tramweg Stichting, die zich inzet voor het behoud van alles wat met trams te maken heeft, naar een loods gebracht waar een werkgroep zich over de restauratie ontfermde.



De TET1 zoals deze in het bos bij Overdinkel werd aangetroffen.

De TET1 is over een tijdje weer in zijn oude glorie hersteld en kan weer op de rails. Meerdere partijen in Enschede willen het trammetje graag weer in de stad zien. De Tramweg Stichting zoekt nog altijd een goed onderkomen.

De bal ligt nu bij de Stichting Historische Sociëteit Enschede-Lonneker die zich hard wil maken om de kosten die nodig zijn voor het behoud van de tram, bij elkaar te krijgen. Het bestuur van de SHSEL zal zich erover buigen of er mogelijkheden zijn om via acties geld in te zamelen.



De TET1 na de restauratie door de Tramweg Stichting.

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

Na zijn dood luidden in Enschede stad en Lonneker land zes dagen lang de klokken, elke ochtend, middag en avond, steeds gedurende twee uren. Boeren, burgers en buitenlui mochten het weten, er was een groot man heengegaan.

De politicus Joan Derk van der Capellen tot den Pol (1741-1784) lijkt vergeten maar vraag er, tot voor kort, Enschedees waarnemend burgemeester Henk Jan Meijer eens naar. Als burgervader van Zwolle trok hij er, samen met het provinciebestuur en Museum De Fundatie, lang aan om het grafmonument voor de overledene alsnog naar de Overijsselse hoofdstad te halen. Het pompeuze marmerwerk moet na ruim twee eeuwen nog steeds uit Italië arriveren, waar het door allerlei verwickelingen in het beroemde park Villa Borghese in Rome is blijven steken.

Het gold als eerbetoon voor de Zwollenaar die genoemd wordt als Nederlands eerste democraat en onbetwiste leider van de Patriottenbeweging. Met in z'n kielzog twee Twentse medestrijders voor de idealen vanuit de Verlichting, rechtsgeleerde mr. Jan Willem Racer uit Oldenzaal en raadspensionaris Rutger Jan Schimmelpenninck uit Diepenheim.

Op bijzondere wijze maakte Van der Capellen destijds zijn gedachtengoed bekend. In de nacht van 25 op 26 september 1781 liet hij vanuit geblindeerde, rijdende koetsen over grote delen van het land het pamflet 'Aan het volk van Nederland' verspreiden. Daarin pleitte hij, vijf jaar voor de Franse Revolutie, voor vrijheid, gelijkheid en broederschap. En tegen koloniale politiek en slavernij,

of dat nou in Indië was of in Twente/Overijssel waar landslieden gebukt gingen onder zogenoemde drostendiensten. De gevestigde orde onder stadhouder prins Willem V reageerde furieus op het geschrift van Van der Capellen. De Staten-Generaal loofden 1000 goudstukken ('gouden ridders') uit voor het aanbrengen van de schrijver en drukker ervan. En wee degeen die het pamflet in bezit had.

Het waren woelige tijden, waarin verandering in de lucht hing. Die kwam. Binnen twee jaar na het uitbrengen van het pamflet boekten Van der Capellen en zijn beweging eerste successen. In heel Overijssel werden de gehate drostendiensten afgeschaft, de Oldenzaler Racer leverde de juridische argumenten aan. Van der Capellen kreeg tevens gedaan dat Nederland, na Frankrijk, als tweede land de jonge Verenigde Staten van Amerika erkende. Racer was doeltreffend in het opkomen voor de belangen van de Twentse steden in het provinciaal bestuur van Overijssel. Daar hadden tot dan Zwolle, Deventer en Kampen de dienst uitgemaakt. Schimmelpenninck droeg landelijk het zijne ertoe bij. Voortaan telde Twente mee.

Wandelend door de mooie, vernieuwde woonwijk De Boddenkamp kom je door straten die naar bovengenoemde personen zijn vernoemd, ze waren voorboden van een nieuwe tijd. Zo herleeft de geschiedenis. Nu nog als Enschedees gebaar de Zwolse ereburger Henk Jan Meijer meehelpen om het eerbetoon voor Van der Capellen alsnog vanuit Rome terug te halen, de man voor wie de klokken destijds zo luidden.

Paaskrakelingen uit Twente

Ingrediënten

500 g bloem,
zout,
1 dl lauwe melk,
10 g gist,
200 g boter,
1 lepel honing,
suiker.

Bereidingswijze

Los de gist op in de melk.
Knead een deeg met de bloem, de gesmolten en weer afgekoelde boter en de honing een soepel deeg, laat op een warme vochtige plaats 45 minuten rijzen.
Knead nog eens goed door.
Rol bolletjes van 8 cm dik, maak daar dunne strengen van, haal door de suiker en vorm krakelingen op de bakplaat.
Bak 15 minuten op 200°.
Keer ze direct op een houten plank op plakken te voorkomen.



TikTok... wat is dat?

Jongeren laten steeds vaker de bekende sociale mediaplatforms links liggen en schakelen over op het nieuwste en populaire medium: TikTok, u heeft er vast wel eens over gehoord.

TikTok is een gratis app waarbij gebruikers korte video's kunnen maken; de video's worden bewerkt met effecten en filters. Nadat de gebruiker de video online plaatst, kunnen mensen deze liken en erop reageren.

Anders dan bij YouTube zijn de video's erg kort, waardoor een lange aandachtsspanne niet nodig is. Ook kan bij TikTok iedereen die een video plaatst succesvol zijn, of het nou om tien miljoen of tien volgers gaat. Als iets aanslaat kan het zo maar populair worden waardoor honderdduizenden mensen het kunnen zien.

Dat laatste is wel iets om op te letten, want als u niet wilt dat onbekenden uw video of die van uw (klein)kinderen kunnen bekijken, moet u het account handmatig op privé zetten.

Al bestaat maar liefst zestig procent van de TikTok-gebruikers uit mensen onder de dertig, er zijn ook genoeg TikTokers -ja, zo heten ze- op de app die wat ouder zijn.

Om filmpjes te bekijken op TikTok hoeft u geen account te hebben, dat is alleen nodig als u zelf video's wil gaan plaatsen.

Hoe werkt dat?

- Installeer de app op uw smartphone of tablet.
- Maak een profiel aan (dit is niet noodzakelijk).
- U kunt naar beneden scrollen om filmpjes te zien.
- U kunt effecten gebruiken voor uw filmpjes. Dat doet u door op het plusje te klikken onderaan het scherm en dan de linker knop 'effecten' te selecteren. Om video's te posten heeft u een account nodig.
- U kunt video's van anderen bekijken op twee pagina's:
 - 'Voor Jou': een pagina waar video's verschijnen die erg populair zijn bij anderen.
 - 'Volgend': een pagina waar u kunt kijken naar de video's van alle mensen die u volgt.
- U kunt video's of gebruikers blokkeren door bovenaan rechts te kiezen voor 'report abuse' of 'block this user'.

Advertentie



manna

Thuiszorg

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

Wonen & Zorg

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

Uit Liefde!

Neem gerust contact met ons op voor meer informatie.

053 - 30 30 600
zorggroep-manna.nl

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



1908 - Links de Oldenzaalsestraat (nu de Heurne) met hotel de Klomp. En de tram van Enschede naar Glanerbrug.

