

STADSPOST VOOR SENIOREN

juni 2021

jaargang 40

nummer

238



Windobject - Broekheurne-ring



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!**

Slechts € 3,99 per maaltijd!

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.

Ook natriumarm of glutenvrij, informeer naar de mogelijkheden!

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**



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 Meer(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 augustus. Kopij voor dat nummer inleveren vóór 20 juni. 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: Ilse van Heerwaarden
Foto's omslag: Ilse van Heerwaarden
Correcties: Bert de Haas
Wim Corduwener

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

Inhoud

Foto voorpagina	4
Alifa Welzijn Senioren	4
Adopteer eens een tuintje	5
Alzheimercafé en -Theehuis	6
AutoMaatje zoekt chauffeurs	6
Kosteloos een gezondere leefstijl	7
Vraag en Aanbod	8
Wijkwijzer De Boei	8
Valse vaccinatie-oproep	8
Project DierinTuin	9
KBO-PCOB	9
Uien... goed voor uw gezondheid	10
Hulp bij administratie voor migranten senioren	11
Computernieuws	12
Gedichten over dementie	13
Dagboek van een mantelzorger	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Seniorenplatform zoekt bestuursleden	15
Financieel Administratieve Dienst zoekt vrijwilligers	15
Valse mail over koppelen DigiD	16
Column	17
Aardappelpannenkoeken	17
Telefonisch spreekuur Openbaar Vervoer	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



Kunstenaar Alwie Oude Aarninkhof is onder andere bekend van zijn windobjecten aan de Boulevard 1945 en heeft ook elders in het land zijn artistieke sporen nagelaten.

Dit titelloze kunstwerk, gemaakt van aluminium, heeft enkele gekleurde vlakken die zodanig gebogen zijn dat, wanneer het waait, de armen gaan draaien.

Alwie Oude Aarninkhof werd in 1953 geboren in Hasselo. Hij maakt sinds zijn afstuderen in 1984 aan de AKI in Enschede kinetische objecten die met behulp van wind of luchtverandering bewegen. Hij wil met zijn werk de energie en de werveling van de wind zichtbaar maken.

De constructie en duurzaamheid van dit kunstwerk is onderzocht door de Wetenschapswinkel van de Universiteit Twente. De kunstenaar kreeg van de medewerkers lovende kritieken voor zijn constructietechnisch inzicht in combinatie met de artistieke vormgeving.

Alwie Oude Aarninkhof woont en werkt in Enschede.



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

Adopteer eens een tuintje!



Langer zelfstandig kunnen blijven wonen is de wens van de meeste senioren. Maar als je je eigen tuin niet meer kunt verzorgen is dat wel een probleem.

Lekker blijven wonen in uw eigen vertrouwde buurt. Soms lukt het niet meer om alles zelfstandig te doen. Het is dan altijd fijn om terug te kunnen vallen op familie, buren of vrienden wanneer men hulp nodig heeft. Maar soms wonen familieleden en vrienden gewoon te ver weg of er zijn geen familieleden meer die hulp kunnen bieden.

De Burenhulpdienst van Alifa Welzijn Senioren wil mensen ondersteunen die geen of onvoldoende hulp uit de omgeving kunnen krijgen.

Als een goede buur is de Burenhulpdienst actief in alle wijken in Enschede.

Nu alles weer gaat bloeien krijgen wij heel veel vraag van senioren voor het bijhouden van het tuintje.

We richten ons vooral op senioren met een huurwoning.

De Burenhulpdienst verzorgt zomers elke maand tientallen tuinen. De vraag naar vrijwillige tuinders is echter vele malen groter.

Daarom doen wij een beroep op buurtbewoners om een tuintje van een andere buurtbewoner te adopteren. U hoeft geen professionele tuinman te zijn. Plezier hebben in tuinieren is voldoende.

Hoeveel tijd kost u dat?

We zoeken mensen die eens in de twee weken een tuintje bij een buurtgenoot willen bijhouden.

Wilt u meer weten over de Burenhulpdienst? Neem dan contact met ons op:

Theo Jongman
Burenhulpdienst Enschede
Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200
7513 CM Enschede
Tel. 053 432 01 22
E-mail: t.jongman@alifa.nl



Alzheimer Café- en Theehuis



Het Alzheimer Café zal in Enschede de komende maanden nog gesloten zijn.

We hopen het nieuwe seizoen, zoals gebruikelijk, in september weer te kunnen starten.

We maken wel een nieuwsbrief. Als u deze wilt ontvangen kunt u zich opgeven door een mail te sturen naar: w.varwijk@alifa.nl.

Alzheimer Telefoon 0800 5088

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 www.dementie.nl of Alzheimer Nederland www.alzheimer-nederland.nl.

Op deze laatste website kun u ook online Alzheimer Cafés bekijken.

Facebook

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

AutMaatje zoekt chauffeurs

De laatste maanden heeft Automaatje in deze vreemde tijd alleen medische ritten verzorgd. Onze diensten worden steeds bekender want wij verzorgen elke maand weer meer ritten.

Toen de GGD en huisartsen van start gingen met vaccinaties hebben wij ons aangemeld om senioren naar de diverse vaccinatielocaties te brengen. Eind april hadden wij meer dan 100 personen naar de diverse locaties in o.a. Almelo, Oldenzaal en Enschede vervoerd. Nieuwe vaccinatieritten blijven binnenkomen.

Wij zien ook het effect van de vaccinaties doordat winkels en openbare gebouwen weer voorzichtig opengaan. We gaan binnenkort mogelijk ook weer mensen naar familie of uitstapjes vervoeren.

Nu wij steeds meer klanten hebben verwachten wij meer dan een verdubbeling van het aantal ritten. De ruim 80 vrijwilligers van AutoMaatje kunnen wel een aantal nieuwe chauffeurs en ritbemiddelaars gebruiken.

Als chauffeur geeft u zelf aan op welke dagen u beschikbaar bent en twee dagen voor een rit wordt u door een ritbemiddelaar gevraagd of u tijd heeft voor die rit.

Ritbemiddelaars

Ons team van ritbemiddelaars kan ook een paar extra vrijwilligers gebruiken. Wij willen dat elke rit goed verloopt, daarom schenken wij aandacht aan elke aanvraag voor een nieuwe rit en aan de koppeling met een chauffeur.

We verwachten eind dit jaar maandelijks tussen de 750 en 1000 ritten te verzorgen.

Onze klanten zijn zeer tevreden over onze geduldige chauffeurs en dat moet ook zo blijven. We willen alleen verder groeien als we op een goede manier de ritten kunnen blijven uitvoeren.

Heeft u interesse om iets voor AutoMaatje te doen? Neem dan contact op met Theo Jongman ANWB Automaatje - Alifa Welzijn Senioren t.jongman@alifa.nl tel. 053 432 01 22.

ANWB AutoMaatje



Kosteloos naar een gezondere leefstijl



Kijk voor meer informatie op sportaal.nl/gezonderleven

De Beweegmakelaar wordt mede mogelijk gemaakt door...



Gemeente Enschede

Sportaal, Menzis en Gemeente Enschede slaan de handen ineen om inwoners te stimuleren om gezonder te gaan leven.

Een goede gezondheid is belangrijk, nu meer dan ooit. In menig praatprogramma wordt aandacht besteed aan het onderwerp 'gezonde leefstijl'. Iedereen wil fit worden, alleen is dat niet altijd even makkelijk. Goed in je vel zitten, is niet vanzelfsprekend. Gezond eten, bewegen en met elkaar hierover praten, helpt je om je beter te voelen. Sportaal, Menzis en Gemeente Enschede zijn de samenwerking aangegaan zodat mensen uit Enschede kosteloos een eerste stap kunnen zetten naar een gezonder leven.

Hoe werkt het?

De Beweegmakelaar van Sportaal gaat met u in gesprek over de motivatie voor een leefstijlprogramma en vraagt of er nog andere problemen zijn bijvoorbeeld met geld of werk. Vervolgens krijgt u de juiste hulp, dit kan een leefstijlprogramma zijn.

Het programma heet de Gecombineerde Leefstijl Interventie, of afgekort GLI genoemd. De GLI wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering en u betaalt ook geen eigen risico.

Tijdens het programma leert u hoe u gezond eet en beter slaapt. U kunt ook samen met anderen bewegen onder begeleiding van de Beweegmakelaar, waardoor u ervaart dat bewegen best leuk is. Twee jaar lang wordt u begeleid door een leefstijlcoach, hierna weet u hoe u gezonder kunt leven en hoe u dit kan blijven volhouden.

'Als ik het kan, kan jij het ook'

Onder het motto 'Als ik het kan, kan jij het ook' is een campagne begonnen. Zet (gratis) de eerste stap naar een gezonder leven door een afspraak te maken met de Beweegmakelaar. De campagne richt zich in eerste instantie op mensen met een laag inkomen.

Voor aanmelden en/of meer informatie:

www.sportaal.nl/gezonderleven

of bel op werkdagen naar 053 48 88 902.

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.



Kieskeurig Register
Tandprothetici



Nederlandse Vereniging van
Tandprothetici

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 238-1

Vrouw, 71 jaar, zoekt een gezellige vriendin om mee te fietsen, wandelen, winkelen en een terrasje als dat weer kan.

Nummer 238-2

Alleenstaande vrouw van begin 70 met auto, woonachtig in Enschede zoekt vriendin (liefst niet rokend) om samen leuke dingen te ondernemen. Ik houd van wandelen, fietsen, terrasje pakken en op vakantie gaan. Houd jij hier ook van, dan zou ik het fijn vinden als je reageert.

Nummer 238-3

Aardige man, 82 jaar, zoekt gezellige vlotte vrouw voor vakantie en andere leuke dingen doen. Geen brei- en borduurtype.

Nummer 238-4

Daar ik erg van fietsen houd, zoek ik (vrouw) een leuk en net maatje om zondags, bij mooi weer met mij te willen fietsen en eventueel terrasje of een hapje te eten. Leeftijd is onbelangrijk. Het liefst een vrouw.

Mijn vader zoekt een scootmobielmaatje om samen op pad te gaan. Hij is 88 jaar en woont op Tweekelerveld. Het zou fijn zijn als iemand hem de weg wijst en kan begeleiden. Voor verdere informatie: Henry Weterholt, tel. 06-200 368 35 E-mail: h.weterholt@telfortglasvezel.nl

Wijziging Wijkwijzer De Boei

In de vorige Stadspost heeft u uitgebreid kunnen lezen over de Wijkwijzer-inlooppunten in Enschede. Helaas zijn daarin de gegevens van het inlooppunt in Stadsdeel West niet helemaal goed weergegeven. **Wijkwijzer in De Boei** (Spinnerstraat 27a) Maandag van 14.00-17.00 uur Donderdag van 09.00-12.00 uur.

Valse vaccinatie-oproep



Er is momenteel een nep e-mailbericht in omloop waarin mensen namens het RIVM - Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu worden uitgenodigd voor een vaccinatie tegen betaling. In het bericht, dat in de vorm van e-mail wordt toegestuurd, staat dat de aanvraag voor vaccinatie in behandeling is bij Medicorps. Het RIVM benadrukt dat dit geen officieel bericht van het RIVM betreft. Ook Medicorps heeft niets met dit bericht te maken. Het RIVM werkt in de vaccinatiecampagne niet samen met Medicorps. Daarnaast is het ontvangen van een coronavaccin gratis. Wanneer u dit bericht ontvangt; klik niet op de links uit het bericht, bel het telefoonnummer niet en verwijder de e-mail. U kunt een melding maken van fraude via www.fraudehelpdesk.nl.

Hoe weet ik of een uitnodiging van het RIVM is?

Het RIVM verzendt uitnodigingen voor vaccinatie alleen per brief. Deze brief bevat uw persoonsgegevens. Zorgmedewerkers ontvangen een uitnodiging via hun werkgevers. Mensen die door de huisarts worden gevaccineerd krijgen de uitnodiging van de huisarts. Vanuit het RIVM worden geen uitnodigingen per mail verstuurd. U hoeft ook niet te betalen voor een coronavaccinatie.

Advertentie

www.BERTVANDERHEIDE.NL

Voor een uitvaart in vertrouwde handen

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

Project DierinTuin



Wilt u weten wat voor dieren er bij u in de tuin komen? Dan hebben wij enkele wildcamera's die dat kunnen laten zien.

Wij, Rebecca Melkert en Kevin Collins, zijn vrijwilligers bij de natuurvereniging: KNNV-Regio Enschede (<https://www.knnv.nl/enschede>). Wij zijn een jaar geleden een project gestart om erachter te komen wat er in de Enschedese tuinen kruipt, slentert en vliegt.

Ons project heet 053-Dierintuin en onze website is te vinden via: <https://053dierintuin.nl/>.

Wij hebben beelden uit Enschedese tuinen verzameld van onder andere muizen, egels, marters, katten, ratten en allerlei soorten vogels.

Hoe gaat het in z'n werk?

Via het contactformulier op ons website <https://053dierintuin.nl/doe-mee/> reserveert u een week waarin u twee camera's in de tuin wilt hebben. Wij maken een afspraak voor de zaterdag, plaatsen de camera's en een week later komen wij de camera's ophalen. U krijgt een kopie van de beelden en wij plaatsen een samenvatting van de beelden op onze website. Alle beelden met mensen erop worden gewist.

Lijkt het u wat? Reserveer via het contactformulier een week en wij nemen contact op.

Het plezier dat wij hieraan beleven willen wij graag met u delen via beelden vanuit uw tuin.

Vriendelijke groet,
Rebecca Melkert en Kevin Collins.

Website: <https://053dierintuin.nl/>
E-mail: dierintuin@gmail.com



**Nu in Enschede:
Camera in uw tuin!**
www.053dierintuin.nl

KBO-PCOB

Het is april als ik dit stukje klaarmaak voor de Stads-post.

We zitten nog steeds met het coronavirus in de samenleving. De vraag is tegenwoordig niet: hoe gaat het met je, maar: ben je al geprikt?

Heel veel senioren heb al een of twee prikken gehad, maar nog niet iedereen is zo gelukkig.

Ondanks deze narigheid gebeuren er toch nog heel veel goede dingen en dingen die ons blij maken.

De lente is al goed zichtbaar met bloemen en knoppen in de bomen, de temperatuur wordt wat aangenamer, dus lukt het om meer naar buiten te gaan, met of zonder begeleiding.

En als ik goed om mij heen kijk ziet ik heel veel mensen die actief zijn voor onze senioren. Iedere maand weer worden de nodige magazines rondgebracht. Op de afgesproken dagen worden de magazines en nieuwsbrieven klaargelegd en worden dan opgehaald door alle bodes die ze rondbrengen. Bovendien wordt er vaak een attentie bij gelegd. Voor de bodes iedere keer iets lekkers en voor alle leden vaak iets leuks. Met kerstmis een doosje chocolaatjes, twee maanden later voor iedereen een zakje vergeet-mij-nietjes-zaad, met Pasen een zakje paaseitjes. Dat zijn allemaal dingen die gezellig zijn voor alle leden. Maar nu eens een bedankje voor degenen die dit iedere keer samen weer bedenken en organiseren.

Zo ziet u dat de KBO en PCOB nog steeds leven en klaar staan voor hun leden.

Ook in de hoofdbesturen gebeurt nog steeds van alles en is iedereen druk met het werk dat hij/zij op zich genomen heeft. Misschien merken wij daar niet direct wat van maar het wordt wel gedaan.

Daarom dit bedankje voor alle mensen die steeds weer voor ons klaarstaan, op welke manier dan ook. Ook voor de mensen die iedere keer weer de Stadspost maken. Bedankt.

Wij wensen met u dat alles weer zo vlug mogelijk 'gewoon' wordt.

Houd moed!

Bestuur KBO-PCOB
Joke van Oostende- PCOB,
tel. 06 268 003 30
Will van der Kolff - KBO,
tel 053 432 34 32



Uien... goed voor uw gezondheid!

Heeft u ook altijd uien in huis? Bijna alles wordt immers lekkerder met ui. Maar wist u dat uien ook nog eens heel goed zijn voor uw gezondheid?

Bijna ieder recept begint wel met 'pel en snipper een ui'. Niet voor niets, want een gefruit uitje geeft uw maaltijd meteen wat meer smaak en pit. Daarnaast zijn ze makkelijk om op voorraad te hebben, ze zijn niet duur, u kunt ze zowel rauw, gebakken, gefruit en gefrituurd eten, ze kunnen de hoofdrol hebben (in bijvoorbeeld uiensoep of een gekarameliseerde uienquiche) maar doen het ook heel goed in een bijrol.

Het zal u dus vast niet verbazen dat uien op nummer 1 staan in de top 10 van meest gegeten groenten. De ui behoort samen met prei, bieslook en knoflook tot de uienfamilie, het geslacht allium.

Gele ui

Van alle uisoorten is de gele ui het meest bekend. De schil is bruin tot goudkleurig en de ui is van binnen wit. Vooral rauw heeft de ui een scherpe smaak, maar gebakken is die scherpheid minder.

Zoete ui

Als u niet van de scherpheid houdt, kunt u ook voor de zoete ui kiezen. Deze lijkt op de gele ui, maar is wat zoeter en minder scherp. Doordat de ui-lagen wat dikker zijn, is deze ui perfect om in ringen te snijden voor op een hamburger.

Rode ui

De rode ui heeft mooie paars-rode lagen en geeft meteen kleur aan salades. Ook deze ui is lichtzoet en heeft een scherpe smaak.

Sjalot

De sjalot heeft qua smaak nog wel het meest weg van de rode ui. Eigenlijk is het meer familie van de knoflook dan van de ui; ze groeien net als knoflook in meerdere trossen bij elkaar.

Lente-ui

Lente-ui lijkt met de groene stengels en witte onderkant weer wat meer op prei. Als ze in bosjes worden verkocht, noemen we ze vaak bosui.

Witte ui

Dan is er ook nog de witte ui. In Nederland komt deze ui niet heel vaak tegen. Witte uien zijn groot en hebben een scherpe smaak.



Tranende ogen

Heeft u vaak last van tranende ogen als u uien snijdt? Dat komt doordat u de cellen in een ui kapot maakt en zo stoffen in die cellen de mogelijkheid geeft om te reageren met zuurstof. Hierbij ontstaat het stofje synpropanthial-S-oxide. Dit is een gasvormige stof die in aanraking met (oog) vocht een zwavelzuurverbinding vormt. Deze verbinding irriteert uw ogen. Het gevolg: uw ogen proberen met tranen dit weg te spoelen. Geen zin in traanogen als u uien snijdt? Leg ze van te voren een paar uur in de koelkast, houd ze tijdens het snijden onder water en gebruik een scherp mes.

Vijf redenen om vaker uien te eten

Uien tellen mee om uw 250 gram groenten te halen

Veel mensen vinden het lastig om iedere dag de aanbevolen hoeveelheid groenten van 250 gram per dag te eten. Begrijpelijk als u die groenten alleen bij uw avondmaaltijd eet en daar kiest voor 1 soort. Maar uien kunnen uw maaltijd juist oppeppen zonder als 'groenten' aan te voelen: een gesnipperd uitje in de jus of saus, bosuitjes door een salade of gesnipperd op een soep, een gefruit uitje in de omelet bij de lunch.

Uien bevatten veel vitamines en mineralen

Uien bevatten veel verschillende voedingsstoffen. Zo bevatten ze vitamine B2, B6, B11, C en de mineralen kalium, calcium, fosfor, ijzer, magnesium, koper en zink.

Uien bevatten quercetine

Uit onderzoek blijkt dat mensen die volop uien eten, een lager risico op sterfte door hart- en vaatziekten hebben dan mensen die geen uien eten. Dit komt waarschijnlijk door het hoge gehalte aan quercetine, een antioxidant die ook veel voorkomt in thee, appels, druiven, broccoli en rode wijn. Laboratoriumonderzoek bij TNO2 heeft laten zien

dat quercetine ontsteking in bloedvaten vermindert en daardoor helpt slagaderverkalking te voorkomen.

Uien bevatten vezels

Vezels zijn belangrijk voor de werking van uw darmen. Ze vormen een voedingsbodem voor gunstige bacteriën die in uw darmen leven (zie reden 5) en ze houden uw ontlasting soepel. Met een vezelrijke voeding heeft u minder kans op verstopping. Daarnaast geven vezels een gevuld gevoel, waardoor u minder snel zin hebt in ongezonde tussendoortjes.

Uien bevatten inuline

In uien zit extra veel van de voedingsvezel inuline. Het is een vorm van 'prebiotica': voedsel voor darmbacteriën. Vooral 'goede' bacteriën smullen ervan en het dringt de ziekmakende bacterie *Clostridium perfringens* juist terug. Het is een vezel die onze darmen niet kunnen afbreken omdat we het benodigde enzym missen, maar onze bacteriën kunnen dat wel. Als u de goede bacteriën in uw darmen voedt, ondersteunt u uw weerstand. Inuline stimuleert ook nog eens de opname van calcium in de darmen en dat zorgt weer voor gezondere botten.

Bron: PlusMagazine

Hulp bij administratie voor migranten senioren



De oudere migrant is voor een groot deel niet in staat essentiële informatie voor een zelfstandig bestaan in Nederland tot zich te nemen. Onder de eerste generatie migranten is een grote groep analfabeet of laaggeletterd in eigen taal. De beperkte beheersing van het Nederlands zorgt ervoor dat de communicatie met mensen van buiten de eigen kring moeilijk wordt.

De problemen die hieruit voortvloeien zijn:

- het niet kunnen volgen van ontwikkelingen,
- moeite hebben met post,
- plannen en volgen van afspraken met derden,
- verrichten en beheren van geldzaken,
- lezen van brieven en invullen van formulieren
- gebruik van digitale wereld enz.

Alifa Welzijn Senioren heeft op twee ochtenden een inloopspreekuur:
Dinsdag en donderdag van 9.30-12.00 uur.

Heeft u behoefte aan ondersteuning of kent u iemand die hulp bij de administratie heeft, neemt dan contact met ons op.

Contactpersoon
Kamile Adali
Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200
7513 CM Enschede
E-mail: k.adali@alifa.nl
Tel. 053 432 01 22



I.v.m. corona is het noodzakelijk om vooraf een afspraak te maken.

Advertentie

Puur & eerlijk eten

**Bestel onze proefbox voor
€14,95**

en

**ontvang 3 maaltijden,
1 soep & 1 dessert**

bestel via:

www.dekokerij.nl

info@dekokerij.nl

06-21846863

Tegenwoordig hebben we meerdere persoonlijke accounts, voor uw verzekering, de energiemaatschappij, uw internetprovider en ga maar zo door. Meestal heten ze bijvoorbeeld: 'mijn KPN' of 'mijn Essent' etc. Met dit soort accounts kunt u bijvoorbeeld uw rekening inzien of uw aansluiting aanpassen. Over deze accounts gaan we het nu niet hebben. Wel bespreken we een aantal belangrijke accounts die ingesteld moeten zijn op uw computer, telefoon of tablet, voor zowel Microsoft, Apple als Android apparatuur.

Door Co Hageman

We bespreken drie typen accounts;

1. E-mail-account
2. Systeem-account
3. Google-account.

E-mail

Dit is het meest bekende account en behoeft de minste toelichting. Binnen dit account ontvangt en verzendt u uw e-mails via uw computer, tablet of telefoon. Op elk van deze apparaten kan hetzelfde e-mailaccount staan. Alle veranderingen, zoals ontvangen en verzonden e-mail, staan op elk van uw apparaat gelijk als alles juist is ingesteld. Omdat deze apparaten zich moeten synchroniseren kan het zijn dat er enige tijd tussen zit voordat dit gebeurt.

Systeem

Al uw apparaten zoals computer, tablet of telefoon hebben voor het goed functioneren een systeemaccount nodig. Voor Windows computers heet deze Microsoft-account, voor Apple een Apple-account en voor uw Android apparatuur een Google-account. (zie ook volgende alinea). Dit systeemaccount is aangemaakt bij het installeren van een van de apparaten en heeft een belangrijke rol. Binnen dit account worden uw persoonlijke instellingen opgeslagen. Zo zal bij uw aankoop en installatie van een nieuwe telefoon, tablet of computer hetzelfde account gebruikt kunnen worden en daardoor veel van uw persoonlijke instellingen automatisch worden overgenomen. Bovendien is dit account nodig om apps te downloaden van Apple-, Play- of Microsoft-store.

Google

Dit account wijkt een tikje af; hij wordt zoals u hiervoor kunt lezen, als systeemaccount gebruikt bij uw Android apparatuur, maar is ook bij alle apparaten aanwezig in een andere functie.

Dat vraagt om toelichting!

Google heeft veel, heel veel extra's die gebruikt kunnen worden op computer, tablet of telefoon. In het Engels heet het anders, maar laten we het de Google-omgeving noemen.

Als op al uw apparatuur hetzelfde Google-account geactiveerd is, kunt u deze Google-omgeving gebruiken op al uw apparaten. Deze omgeving kunt u zien en kiezen wanneer u gebruik maakt van de browser Edge of Google-Chrome en klikt op het icoon met de 9 puntjes rechtsboven in uw scherm. Indien alles juist is ingesteld zal bijvoorbeeld een genomen foto met uw (smart) telefoon na een tijdje ook zichtbaar zijn op uw tablet en uw computer in Google foto's. Ook is de Agenda een erg handige mogelijkheid, ook deze kan zichtbaar zijn op meerdere apparaten en personen.

In deze omgeving kunt u ook gebruik maken van een eenvoudige Word- of Excelapplicatie, die u dan ook op alle apparaten kan zien en bewerken en bovendien delen met anderen. In deze Google-omgeving kunt u meerdere handige snufjes van Google vinden. Het voert te ver om alles hier bespreken, maar het is interessant om zelf eens te proberen.

De bestanden in deze omgeving worden opgeslagen in de Google-Cloud, dat gebeurt dus automatisch via uw ingestelde Google-account. De totale grootte is 15 Gb, dat is ongeveer 10.000 foto's en ook zoiets aan documenten.

Wanneer u beschikt over een verbinding met internet dan kunt u overal op de wereld bij deze bestanden. Misschien leuk als u eens foto's wil laten zien, bij een familiebezoek. Maar ook handig om thuis foto's te maken van uw paspoort, visum of verzekeringpapieren, voor als de nood aan de man is in het buitenland. Dan kunt u er altijd bij!

Wel kan het voor u een bezwaar zijn om hier gebruik van te maken, immers al uw bestanden zijn opgeslagen op een server (computer) van Google, dus ook buiten uw eigen apparaat. Er zijn mensen die dit liever niet willen.

Gedichten over dementie

Als u te maken heeft met dementie komt er veel op u af. Een gedicht of mooie spreuk kan troost bieden of voor herkenning zorgen. Alzheimer Nederland deelt graag de mooiste gedichten met u. Soms geschreven vanuit de ogen van een persoon met dementie, soms geschreven door een mantelzorger. Via onze gedichtennieuwsbrief ontvangt u wekelijks een mooi gedicht per e-mail.



Gedichtennieuwsbrief

Wekelijks delen wij inspirerende gedichten via onze gedichten-nieuwsbrief. Wilt u elke week een prachtig gedicht in uw e-mail? Schrijf u nu in! www.alzheimer-nederland.nl/gedichten-dementie

Facebook

Op onze Facebookpagina delen we regelmatig tips, spreuken en gedichten. We hopen u daarmee een hart onder de riem te steken.

www.facebook.com/AlzheimerNederland/

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

Dagboek van een mantelzorger

Als mantelzorger komt er ontzettend veel op u af. Naast de zorg krijgt u te maken met verschillende instanties, administratie, instellingen, behandelingen en agenda's. Vanuit elke hoek krijgt u papieren mee, afsprakenkaarten, visitekaartjes en informatiebladen. Het is een jungle waar u ongevraagd in terecht komt, maar u doet het want het is vanuit liefde voor de ander.



Na intensief overleg met professionals en ervaringsdeskundigen is nu een praktijkboek ontwikkeld: 'Dagboek van de Mantelzorger'. Dit boek helpt mensen om overzicht en structuur te houden in de zorg die ze verlenen. Naast handige invulpagina's bevat dit boek praktische informatie om mantelzorgers op weg te helpen en geven de schrijvers, Lois Kaihatu en Krista Peeters, inspirerende tips

Dagboek van de Mantelzorger is een handig hulpmiddel om de zorg die u verleent gestructureerd in beeld te hebben. Het is geen zakelijke ordner, maar een mooi boek in een handzaam A5-formaat zodat u waar u ook bent overzicht hebt.

Er bestaan twee uitvoeringen van het boek: De luxe uitvoering met uitwisbare pagina's en een speciale stift (€ 24,99) en de gebonden uitvoering (€ 14,99).

Het boek is te koop in de boekhandel, op bol.com en via de website: www.dagboekvandemantelzorger.nl.

U kunt het boek ook telefonisch bestellen via tel. 053 621 01 50.



Nieuws van het Seniorenplatform

Het Seniorenplatform heeft nog steeds haar activiteiten niet volledig kunnen oppakken. Onze plannen gaan we nu uitwerken voor de periode na juni 2021. We hopen dat alle senioren dan gevacineerd zijn. Tot juli blijven we reageren op actuele ontwikkelingen en proberen we via de media, internet en telefoon achter de benodigde informatie te komen.

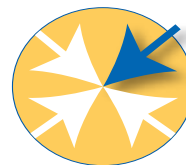
Adviesraad Sociaal Domein is van start gegaan

Op 1 april zijn de nieuwe leden van de 'Bewoners Adviesraad Sociaal' kortweg BAS van start gegaan. Het Seniorenplatform heeft een kennismakingsgesprek gehad met de voorzitter Marcel Garritsen. We zullen met de adviesraad een regelmatig overleg afspreken, zodat de wensen van de senioren duidelijk zichtbaar blijven. De verordening van de BAS is vastgesteld in de gemeenteraad en geeft de adviesraad voldoende mogelijkheden om op te komen voor de belangen van de bewoners op meerdere gebieden. Er zijn vier werkgroepen gevormd: één rond participatie gericht op werk en inkomen, de tweede rond jeugdbeleid, de derde rond het stimuleren van meedoen van bewoners en de vierde rond ondersteunende voorzieningen. Deze werkgroepen van de BAS zullen voorstellen uitwerken in overleg met de bewoners en voorleggen aan B & W.

De voorstellen en de adviezen van de BAS moeten gebaseerd zijn op de inbreng van de bewoners van Enschede. De BAS zal daarvoor bijeenkomsten organiseren en in gesprek gaan met bewoners en organisaties. Per onderwerp zullen steeds mensen kunnen aansluiten. Iedereen kan zich daarvoor aanmelden. Het zijn ambitieuze plannen, die ervoor moeten zorgen dat de inbreng van de bewoners van Enschede centraal komen te staan. Wij wensen de leden van de bewoners adviesraad veel daadkracht en doorzettingsvermogen toe. Het Seniorenplatform zal de onderwerpen, die voor senioren belangrijk zijn, blijven benoemen, bespreken en doorgeven aan de BAS.

Bereikbaarheid via openbaar vervoer

Er zijn bij het Seniorenplatform signalen binnengekomen van bewoners over de omleidingsroute van buslijn 6 via de Singel. Hierdoor kan men niet meer uitstappen bij Gezondheidscentrum De Oosterpoort, maar moet men vanaf de Laaressingel zo'n 700 meter lopen. De Oosterstraat is fietsstraat geworden en daarom niet meer geschikt voor een



Stichting
Seniorenplatform
Enschede

busroute! Verplaatsen van de route naar de Hoge Bothofstraat zorgde weer voor bezwaren van deze buurtbewoners. Zij zien liever geen bus rijden in hun straat. Wat nu?

Het gesprek tussen Kreolis en de gemeente heeft nog niet geleid tot een oplossing. Aan de Hoge Bothofstraat ligt ook de Wijkwijzer Centrum en zijn er voorzieningen in de Performance Factory, die ook prima een bushalte kunnen gebruiken. Het Seniorenplatform heeft een brief geschreven naar de gemeente met het verzoek om zo spoedig mogelijk met een oplossing te komen.

Vernieuwing Wijkwijzers

De gemeentelijk nota over de vernieuwing van de Wijkwijzers is klaar. De officiële naam van de nota is 'Vernieuwing van de toegang tot zorg en ondersteuning'. De gemeente heeft zeer ambitieuze plannen gepresenteerd. Men wil van de huidige 9 inlooppunten naar zeker 14 Wijkwijzers, zodat alle inwoners niet te ver van zo'n inlooppunt vandaan wonen. Uiteindelijk zullen de Wijkwijzers het algemene infopunt moeten worden voor alle vragen over informatie en ondersteuning. Vanuit de Wijkwijzer kan men dan deelnemen aan een activiteit of ondersteuning krijgen, zonder indicatie. Alleen bij complexe situaties wordt u nog doorverwezen naar een wijkcoach die een indicatie kan geven voor b.v. een Wmo-voorziening rond zorg en wonen. De gemeente streeft zelfs naar XL Wijkwijzers, die niet alleen een informatiepunt zijn, maar ook een laagdrempelige ontmoetingsplaats voor buurtbewoners moet worden met vele activiteiten zoals dagopvang, een breed cursusaanbod en gezondheidsactiviteiten. In dat geval zal alles onder één dak te vinden zijn. Een ideale situatie ook voor ouderen. De uitvoering van deze XL Wijkwijzers moet nog uitgewerkt worden. Het Seniorenplatform heeft een brief geschreven aan de gemeenteraad met aanbevelingen voor de verdere uitvoering. We houden u op de hoogte.

Voortgang Hof Enschede

De vereniging Hof Enschede is voortvarend bezig met de realisatie van hun eerste Seniorenhofje. De onderhandelingen met de projectontwikkelaar verlopen voorspoedig evenals de gesprekken met de

woningcorporaties. Het grote probleem is echter dat er nog steeds geen toestemming is gekregen voor een locatie. Hier zal meer actie op ingezet moeten worden! Het Seniorenplatform ondersteunt deze acties. Voor informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met:
hofenschede@hotmail.com

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

Seniorenplatform zoekt bestuursleden

Seniorenplatform zoekt bestuurs- en werkgroepleden.

Een aantal bestuursleden heeft aangegeven, na jarenlang actief geweest te zijn, het stokje te willen overdragen aan andere senioren. De stichting Seniorenplatform Enschede bestaat statutair uit maximaal 10 bestuursleden met daarnaast verschillende werkgroepen.

Het doel van het Seniorenplatform is opkomen voor de belangen van de Enschedese senioren en hun deelname aan de maatschappij vergroten. Onze missie luidt: "Het vergroten van de invloed van senioren door niet over hen maar met hen te praten".

Per jaar worden in het bestuur de onderwerpen vastgesteld, die extra aandacht gaan krijgen. In een werkgroep van twee tot vier personen wordt over het onderwerp informatie ingewonnen, gesprekken gevoerd en een voorstel uitgewerkt. In het bestuur wordt dan besproken hoe we het voorstel naar buiten zullen brengen.

We vergaderen als bestuur zes keer per jaar en de bestuursleden nemen daarnaast deel aan een van de werkgroepen.

Het Seniorenplatform is met name op zoek naar een nieuwe voorzitter, een nieuwe secretaris, maar ook naar enthousiaste senioren, die het leuk en interessant vinden om met een werkgroep oplossingen te zoeken voor knelpunten waar senioren tegenaan lopen.

Bent u zo iemand? Neem dan contact met ons op! U kunt zelf bepalen hoeveel tijd u hierin wilt steken, maar met gemiddeld één dagdeel per week kunt u veel voor het Seniorenplatform betekenen.

Informatie bij de voorzitter Hanny Flore, h.flore@hotmail.com tel. 053 476 45 15.

Financieel Administratieve Dienst zoekt vrijwilligers



Voor uitbreiding van onze Financieel Administratieve Dienst zoeken we enthousiaste vrijwilligers. Hiervoor bent u bereid om (langdurig) mensen te helpen met een financiële en/of administratieve hulpvraag.

Vindt u het een uitdaging om mensen te helpen hun administratieve warboel uit te zoeken en te helpen ordenen, dan zou u ingezet kunnen worden bij de Thuisadministratie. Daarbij bent u niet bang om instanties te benaderen en met hen in contact te gaan om een beter overzicht te krijgen voor de persoon die u helpt. De cliënt wordt regelmatig bezocht en geholpen om weer grip te krijgen op zijn of haar eigen administratie.

Of lijkt het u leuk om budgetadvies te geven aan mensen, waarbij u aanwezig bent bij de verschillende inlooppunten in Enschede. Inwoners komen hier om diverse vragen te stellen, waaronder ook vragen over hun administratie. Als vrijwilliger bent u het eerste aanspreekpunt en zet u al uw ervaring en kennis in om inwoners naar de juiste hulp te wijzen. Waar mogelijk lost u zelf de vraag op.

Wat vragen wij van u?

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

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Wil Varwijk, Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede
Tel. 053 432 01 22
E-mail: w.varwijk@alifa.nl

Mail van DigiD over koppelen gegevens? Vals!

Oplichters maken graag misbruik van de naam van DigiD, zo ook in een recente mail waarin staat dat u snel uw bankrekening moet koppelen aan uw account. Doet u dit niet, wordt uw account gedeactiveerd, zo staat er. Hier is echter duidelijk sprake van phishing.

In de mail wordt gesproken over uw 'DigiD Online account', wat u moet voorzien van onder andere uw bankgegevens om uw account te verifiëren. Als u dit niet doet en uw account daardoor gedeactiveerd wordt, 'kan dit alleen nog door een werknemer op het stadsdeelkantoor ongedaan worden gemaakt', zo staat er in de e-mail.

Pure onzin, maar u komt er misschien wel door in de verleiding om op de link te klikken.

Achter de link zult u gegevens in moeten vullen maar het invullen van deze gegevens gaat u niet verder helpen met het geactiveerd houden van uw DigiD-account; alleen de oplichter zal hiermee geholpen zijn.

Gooi de mail dus weg!

Hoe weet u dat dit een valse mail is?

Er is een aantal kenmerken aan deze mail die aangeven dat dit geen betrouwbaar bericht is.

Aanhef met 'heer/mevrouw'

DigiD weet uw naam en zal u in een mail ook altijd aanspreken met uw volledige naam.

Taalfouten

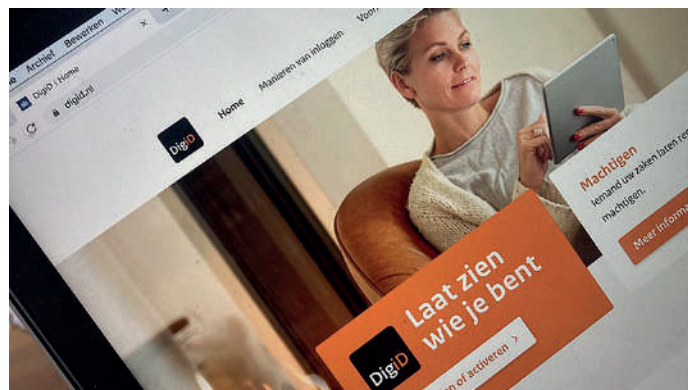
Er staan verschillende fouten en gekke zinsconstructies in de brief: 'Stadsdeel loket', 'DigiD account', 'account gebruik', 'emailadres', 'de onder weergeven link'.

'DigiD Online' bestaat niet

Uw inlogomgeving bij DigiD heet *Mijn DigiD*.

DigiD stuurt nooit dit soort mails

U ontvangt alleen mails van DigiD ter controle, bijvoorbeeld wanneer u een DigiD hebt aangevraagd of geactiveerd. Voor andere, inhoudelijke zaken stuurt DigiD u meestal een mail dat er een bericht klaarstaat in uw account, wat u dus pas kunt zien nadat u hebt ingelogd.



DigiD plaatst nooit links in een mail.

Mocht u twijfelen, neem dan contact met DigiD op voordat u ergens op klikt of gegevens invult.

<https://www.digid.nl/contact/>

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

Over de Oosterstraat reed dit voorjaar een auto met doodleuk het opschrift Vogel-overlastbestrijding. Aan dezelfde straat prijkt al een jaar een waarschuwbord 'Pas op! Eikenprocessierups niet bestreden in verband met beschermde vlinders.'

Jawel, de mens worstelt met de natuur. Dat hoeft toch niet! De stamboom van het leven op aarde leert dat we met alles en iedereen uit de zee komen. Van klein tot groot, van microben tot dinosauriërs. Op de Maasvlakte duiken nog botten van de laatsten op. Ter plekke varen containers ons land binnen om de honger naar spullen te stillen van ons mensensoort die pas miljoenen jaren later op aarde verscheen.

De mens maakt slechts 0,01 procent uit van het leven op aarde. Toch slaan we om ons heen alsof we heer en meester op deze planeet zijn. We houden dieren om ervan te eten en drinken of voor kleding en schoeisel. Hen wegzetten als 'plagddieren' gebeurt ook. Zie op de website van De Bestrijdingsbrigade hoe op bestelling haar medewerkers al het vliegend, kruipend en knagend ongedierte te lijf gaan. De plagddierenindex van deze moderne BB telt 14 soorten van houtaantasters, ruim 60 van insecten, 9 van knaagdieren en 8 overige ongedierten. Een scala aan biodiversiteit passeert de revue, bosmuis, duif, fruitvlieg, graafwesp, hommelmuis, huismuis, kamervlieg, mol, roek, spreeuw, tuinmier, zijdebij... 'Neem vandaag nog contact op met ons voor een vrijblijvend gesprek' knipoogt een olijk mannetje met een giftank op de rug en spuit in de hand.

De meeste dieren fokken we met voorbedachten rade. Ons land telt 12 miljoen varkens, 100 miljoen kippen en een half miljoen geiten. 'Nederland vol' slaat in ieder geval niet op de bio-industrie, aan haar groei liever niet getornd. Met als gevolg dat de wal het schip keert: uitbraken van varkenspest, vogelgriep, geitenkoorts enzovoort.

In deze door corona geteisterde tijden merk je dat het denken over dieren en de natuur wel verandert. In plaats van de mens als kroon op de schepping te zien, zou die zich meer bescheiden moeten opstellen, minder hooghartig; ook uit eigen lijfsbehoud. Zou een club als de Dierenbescherming het daarmee eens zijn? Deze organisatie, gesticht in 1864 in Den Haag, kende van 1930 tot 1965 een directeur en theoloog, George Nieuwenhuijsen. In talrijke publicaties bekritiseerde hij de egoïstische opstelling van de mens naar de ganse schepping, vond daarin in kerk noch maatschappij enig gehoor. Tevergeefs zoek je naar zijn naam op de website van de Dierenbescherming. Van hem resten slechts enkele geschriften bij tweedehands boekwinkeltjes. De man leefde meer dan vijftig jaar geleden.

Anno nu klinkt de waarschuwing indringender. We leven in een tijd waarin een miljoen plant- en diersoorten met uitsterven wordt bedreigd. Tenzij de mensensoort het roer omgooit met een respectabele handreiking naar wat anders reddeloos lijkt. In het diepe besef dat ons aller leven uit dezelfde plankton voortkomt. Mooi bindmiddel, toch?

Aardappelpannenkoeken

Ingrediënten

1 kg rauwe aardappelen
2 grote eieren
30 gram bloem of paneermeel
peper en zout
flink mespunt nootmuskaat
1 theelepel gedroogde peterselie
olie of boter

Bereiding

- Schil de aardappelen, rasp ze en doe ze in een kom.
- Voeg de eieren, bloem en andere ingrediënten toe.
- Maak boter of olie in de koekenpan heet en laat er voldoende van het beslag inlopen voor een dun pannenkoekje.
- Bak het pannenkoekje aan beide zijden bruin en knapperig; niet te snel, want dan zijn de rauwe aardappelen nog niet gaar.

Tip: serveer met een lekkere salade.



Telefonisch spreekuur Openbaar Vervoer



Bent u 55+ en heeft u vragen over reizen met het OV? Maak dan gebruik van het telefonisch spreekuur. OV-ambassadeurs geven er antwoord op uw vragen over het gebruik van het OV.

“Reizen met het openbaar vervoer is niet voor iedereen vanzelfsprekend”, zeggen de OV-ambassadeurs. De provincies Gelderland, Flevoland en Overijssel vinden het belangrijk dat iedereen met het openbaar vervoer veilig en gemakkelijk kan reizen. Daarom geven OV-ambassadeurs, vrijwilligers en zelf ook op leeftijd, uitleg over reizen met trein en bus.

De maandelijkse inloopspreekuren voor senioren zijn helaas tot nader orde geannuleerd. De coronamaatregelen laten het niet toe. Mensen met vragen over het gebruik van het OV kunnen nu wel terecht tijdens het telefonisch spreekuur.

Wilt u weten hoe u een OV-chipkaart aanvraagt of hoe de 40% korting voor samen reizen werkt? Wilt u meer weten over de coronamaatregelen in het OV of informatie over verlenging van abonnement, keuzedagen en/of bent u (onverwacht) noodgedwongen afhankelijk van OV maar u weet nog niet hoe het werkt?

Bel dan met een OV-ambassadeur tijdens het telefonisch spreekuur. De OV-ambassadeur neemt met u het antwoord door.

Wanneer:

Maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur

Dinsdag en donderdag van 13.30 tot 15.00 uur

Maandag en woensdag van 18.30 tot 20.00 uur.

Telefoon: 038 303 70 10

Meer informatie:

www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur

De OV-ambassadeurs helpen u graag op weg!

Advertentie



Thuiszorg

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

Wonen & Zorg

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



Uit Liefde!

Neem gerust contact met ons op voor meer informatie.

053 - 30 30 600
zorggroep-manna.nl

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



1916 - Nijverheidstraat met links het gebouw van de Twentsche Bank. De Nijverheidstraat loopt van het Hoedemakersplein hoek Van Galenstraat naar de kruising Haaksbergerstraat. Genoemd naar de N.V. Stoomweverij Nijverheid.

