

STADSPOST VOOR SENIOREN

augustus 2020

jaargang 39
nummer

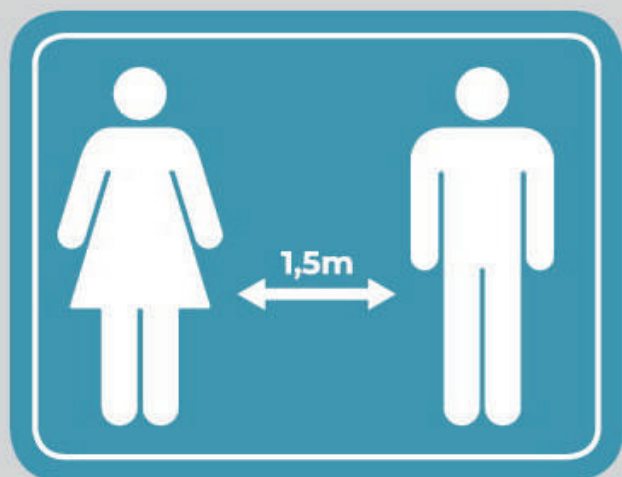
233



De Zandloper - Belgiëlaan



Gratis informatieblad van Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200
7513 CM Enschede
Tel. 053 432 01 22
www.alifawelzijnsenioren.nl



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



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

Een nieuw kunstgebit nodig? Problemen met uw kunstgebit?

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

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

Kunstgebit Hulp aan Huis...

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

Bel: 053 - 461 90 18 voor meer informatie of een afspraak.

Wij zijn gecontracteerd met alle zorgverzekeraars.



Kunstgebit Hulp aan Huis
Gronausestraat 1168
7534 AS Enschede/Glanerbrug

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

Problemen met uw kunstgebit? Een nieuw kunstgebit?

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

Problemen die zich kunnen voordoen:

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

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

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

deBoer
TANDPROTHETIEK
& TANDHEELKUNDE B.V.

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

www.deboertandprothetiek.nl

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



Unieke vervoerservice!

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

PROBEER NU zeer voordelig

5 heerlijke maaltijden
Voor maar €19,95:

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

Ook natriumarm of glutenvrij!
Informeer naar de mogelijkheden.

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

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

apetito

Ook warme maaltijden!

Informeer naar de mogelijkheden

Stadspost voor Senioren

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

Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede
tel. 053 432 01 22

E-mail: welzijnsenioren@alifa.nl

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

Inhoud

Deel uw verhaal	3
Foto voorpagina	4
Alifa Welzijn Senioren	4
Nieuwe Boodschappendienst	5
Alzheimer Café en Alzheimer Theehuis	6
Wijkwijzers in Enschede	7
Vraag en Aanbod	8
Batterij opladen bij Concordia	8
Herdenkingspark PuurOord	8
Fietsen langs loakstenen	9
Stadswandeling Enschede	10
Bewegen in Balans	10
Walking Football, populairder dan ooit	11
Afvallen na de lockdown	11
Computernieuws	12
Streekgerechten	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
5G, wat is dat?	15
Binnentuin Rijksmuseum	16
Column	17
De lijn in de kunst	17
En op de achterpagina Oud & Nieuw - Toen & Nu	20

Aanmelden, afmelden of verhuizen

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

Tel. 053 432 01 22 of per e-mail: welzijnsenioren@alifa.nl.

Colofon

Alifa Welzijn Senioren

Pathmossingel 200

7513 CM Enschede

Telefoon: 053 432 01 22

e-mail: welzijnsenioren@alifa.nl



Redactie:

Foto's omslag:

Correcties:

Ilse van Heerwaarden

Ilse van Heerwaarden

Bert de Haas

Wim Corduwener

Distributie

en bezorging:

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

Deel uw verhaal

Beste abonnees van de Stadspost voor Senioren, Wat leven we momenteel in een vreemde en onzekere tijd. Jong en oud moet zich aanpassen aan deze nieuwe werkelijkheid. Door veel senioren wordt deze periode ervaren als een eenzame tijd waarin de contacten en activiteiten, waar men zoveel plezier aan beleeft, niet meer plaatsvinden, er geen bezoek is van of aan kinderen en kleinkinderen en ga zo maar door. Gelukkig is het ons wel gelukt om deze Stadspost weer bij u te kunnen bezorgen. Hoofdzakelijk dankzij onze vrijwillige bezorgers. Heel veel hulde voor deze inzet!

Wij, van Alifa Welzijn Senioren, zijn benieuwd naar uw verhaal over de coronatijd. Hoe vergaat het u, hoe brengt u uw tijd door, wat maakt u mee, welke positieve of negatieve ervaringen heeft u de afgelopen periode meegemaakt. Vertel het ons in uw verhaal.

Uit al uw inzendingen selecteren we er een die we in het nummer van augustus zullen publiceren. U kunt uw verhaal sturen naar:

Alifa Welzijn Senioren

Pathmossingel 200

7513 CM Enschede

of mailen naar

welzijnsenioren@alifa.nl

Alvast hartelijk dank!



Foto voorpagina



Geboren, getogen en opgeleid als ingenieur in Groot-Britannië raakte Colin Wilkinson door zijn werk in Nederland verzeild. Hier heeft hij het gevoel midden in de cultuur te staan die hem lief is. Dat beviel zo goed dat hij besloot te blijven en de avondopleiding aan de AKI te volgen. Wilkinson werkt veel met gebruikte materialen zoals onderdelen van oude stoelen en piano's. Niet als toevallig gevonden voorwerpen maar als bewuste onderdelen van zijn beelden. Hijzelf zegt daarover: "Je kunt alles gebruiken. Waar het om gaat is het idee waarmee je dat doet".

Het beeld 'de Zandloper' is een stalen reconstructie van een werk uit 2002. Het fantasiewezen dat met grote stappen door het water lijkt te waden, is een vrije verbeelding van een woestijnridder. Onderdelen van de sculptuur, zoals de maliënkolder en de pluim bovenin het beeld verwijzen naar heraldische elementen en het spiegelbeeld in het water is als een fata morgana te beschouwen. Symboliek is een belangrijk onderdeel van het werk van Wilkinson. Zo staat de gitaar voor muziek, de lampekap voor warmte en de ribben voor de vergankelijkheid van het leven. Maar Wilkinson laat de kijker ook graag zelf iets invullen; het is zijn bedoeling de bouwstenen aan te leveren waarmee eenieder zelf aan de slag kan gaan.

Deze opdracht is gerealiseerd in het kader van het 'KunstZinnig' project van het CBK Concordia. 'KunstZinnig' is een serie kunstopdrachten waarbij in Enschede wonende kunstenaars worden ingezet om de kwaliteit van de leefomgeving te verhogen.

Bron: kunstnontop.nl



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

Alifa Welzijn Thuis

Boodschappendienst

Hulp bij uw wekelijkse boodschappen.

Burenhulpdienst

Kortdurende diensten aan ouderen.

AutoMaatje

Vrijwilligers vervoeren minder mobiele plaatsgenoten.

Welzijn op Recept

Hulp bij het zoeken naar bezigheden.

Vind Gezelschap

Voor het vinden van activiteiten en contacten.

Senioren Whizzkids

Hulp bij computer-, TV- en audioproblemen.

Thuisadministratie

Hulp bij uw administratie.

Belastinginvulhulp voor 65+

Voor senioren met een laag inkomen.

Zilverlijn

Een- of tweemaal per week een praatje.

Informatie

Gratis abonnement op Stadspost voor Senioren Migranten ouderenwerk

Informatie en advies migranten ouderen.

Alzheimer Café

Tien maal per jaar een informatiebijeenkomst.

Alzheimer Theehuis

Vier maal per jaar een informatiebijeenkomst.

Seniorenbeurs

Elke twee jaar in de Diekmanhal.

Seniorenwijzer 2020

Informatie over wonen, zorg en welzijn.

Website www.alifawelzijnsenioren.nl

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

Boodschappendienst Alifa Welzijn Senioren



De Boodschappendienst van Alifa Welzijn Senioren is opgezet voor inwoners van Enschede die zelf geen boodschappen kunnen halen en geen hulp uit de omgeving kunnen krijgen. Voor deelnemers worden de wekelijkse boodschappen gedaan. De Boodschappendienst voldoet aan de richtlijnen van het RIVM.

Aanmelden

U kunt zich aanmelden bij Alifa Welzijn Senioren via tel. 06 868 014 57. Uw gegevens worden genoteerd en u wordt teruggebeld door een van de medewerkers van de Boodschappendienst van Alifa Welzijn Senioren. Hier kunt u uw wensen doorgeven.

Boodschappenlijstjes

U kunt uw boodschappenlijstje mailen naar de burenhulpdienst@alifa.nl

Als u niet kunt mailen bellen wij u en noteren wij uw boodschappenlijst.

U kunt uw wensen over merk, soort etc. doorgeven. Hier wordt zoveel mogelijk rekening mee gehouden.

De boodschappen worden in één supermarkt gedaan. U kunt niet kiezen om het ene product bij b.v. de Aldi te bestellen en het andere bij een andere supermarkt.

Uw boodschappenlijst wordt doorgegeven aan de boodschappenvrijwilligers.

Betaling

De boodschappenvrijwilligers betalen uw boodschappen met een pinpas van Alifa.

De boodschappen worden bij u thuis voor de deur gezet, met de kassabon en een briefje met de afspraken.

U kunt de boodschappen betalen door het bedrag over te maken naar de bankrekening van Alifa onder vermelding van uw naam en de datum waarop de boodschappen zijn gedaan.

Als u niet vanuit huis kunt overmaken dan wordt u om de paar weken bezocht door iemand van Alifa met een mobiel pinautomaat waarop u uw boodschappen kunt pinnen.

U kunt niet met contant geld betalen!

Alzheimer Café- en Theehuis

Alzheimer Café

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

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

Op maandag 7 september hopen we weer te kunnen beginnen met een nieuw seizoen van het Alzheimer Café en elkaar te ontmoeten.

Op het moment dat deze Stadspost naar de drukker gaat is nog niet bekend wat onze mogelijkheden in september zijn.

Om te weten of het daadwerkelijk door gaat is het handig om op onze website te kijken (www.alifawelzijnsenioren.nl) of naar de Facebookpagina van ons Alzheimer Café te gaan (te vinden op de naam: Alzheimercafé Enschede).

Als we kunnen beginnen zal het thema zijn:
Dementie, wat is het?

Er wordt ingegaan op de behandeling van dementie, voorbeelden hiervan en het gebruik van medicijnen. Tevens is er op onze informatietafel veel schriftelijke informatie te vinden

Alzheimer Café
Wijkcentrum de Roef
Pastoor Geertmanstraat 17, Enschede
7 september 2020
19.00: zaal open
19.30 – 21.00 uur: programma
Toegang, koffie en thee zijn gratis

Voor inlichtingen over het Alzheimer Café kunt u contact opnemen met: Wil Varwijk,
Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede
Tel. 053 432 01 22
w.varwijk@alifa.nl
www.alifawelzijnsenioren.nl



Alzheimer Theehuis

Het Alzheimer Theehuis heeft dezelfde opzet als het Alzheimer Café. Het bijzondere is dat de voorlichting in de Turkse en Syrische taal gegeven wordt. Er wordt vier keer per jaar een bijeenkomst gehouden.

Voor meer inlichtingen over het Alzheimer Theehuis kunt u contact opnemen met
Sevilay Luiken-Dalli,
Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede
Tel. 053 432 01 22
s.dalli@alifa.nl
www.alifawelzijnsenioren.nl

Alzheimer Telefoon

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

Veel informatie is ook te vinden op de website dementie.nl en Alzheimer Nederland, www.alzheimer-nederland.nl.

Op de website van Alzheimer Nederland kunt u ook Alzheimer Cafés bekijken.

Wijkwijzers in Enschede

Sinds 2018 zijn er, verspreid over de wijken in Enschede, negen Wijkwijzers geopend.

Dit zijn inlooppunten waar u terecht kunt voor vragen of advies over alles wat te maken heeft met zorg en welzijn.

Dit is een heel breed terrein. U kunt daarbij onder meer denken aan hulp bij het invullen van formulieren of het begrijpen van 'moeilijke' brieven, problemen met instanties, financiële problemen of vragen, hulp bij opvoeden en zorg, meedoen in de maatschappij (o.a. vrijwilligerswerk), aanvragen van ondersteuning op verschillende terreinen, vragen of problemen rond wonen enz. Deze opsomming is lang niet compleet, want eigenlijk kunt u met al uw vragen bij een van de Wijkwijzers binnenlopen.

In die Wijkwijzers wordt u in eerste instantie ontvangen en geholpen door een van de deskundige vrijwilligers. Als er professionele hulp nodig is kan er meestal direct worden doorgeschakeld naar een van de professionals die aan de Wijkwijzers verbonden zijn. Dat kan een wijkcoach zijn of iemand van een welzijnsorganisatie (bv Alifa Welzijn Senioren), maar ook een wijkagent of consultant van een woningcorporatie.

Waar vindt u de Wijkwijzers?

Stadsdeel Centrum:

Performance Factory (hal Oost), Hoge Bothofstr. 49
Geopend dinsdag en donderdag van 9.00 - 12.00 uur.

Stadsdeel Zuid:

Wijkcentrum de Magneet, Hertmebrink 1
Geopend woensdag van 9.00 - 12.00 uur.

Het Stroinkshuis, Het Stroink 64
Geopend donderdag van 9.00 - 12.00 uur.

Stadsdeel Noord:

't Proathuus Tweekelerveld, Regulusstraat 8 (Paulusschool. Ingang zit naast de hoofdingang).
Geopend woensdag van 12.00 - 15.00 uur en donderdag van 11.00 - 14.00 uur.

St. Beien, Meeuwenstraat 160
Geopend maandag van 9.30 - 12.30 uur en donderdag van 11.00 - 14.00 uur.



Stadsdeel Oost:

Lumen, Velveweg 54
Geopend dinsdag en donderdag van 13.30 - 16.00 uur.

Noaberhuus: Schipholtstraat 45 (Glanerbrug)
Geopend woensdag van 9.00 - 12.00 uur.

Stadsdeel West:

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

Wijkcentrum 't Ni-je Terphoes, Noord Hollandstr. 4
Geopend dinsdag van 9.00 tot 12.00 uur.

U hoeft geen afspraak te maken voor uw bezoek aan de Wijkwijzer, tijdens de openingstijden kunt u gewoon binnenlopen, al kan zijn dat u op drukke momenten even moet wachten.

Advertentie



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

Halen en brengen vanaf diverse opstapplaatsen in Twente:

- 6 tot 11 september 2020
- Kerst/Oud&Nieuw reis:
23 december 2020 - 2 januari 2021

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

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

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

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

Vraag en Aanbod ?!

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

Alifa Welzijn Senioren, t.a.v. Stadspost
Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede

E-mail: welzijnsenioren@alifa.nl.

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 233-1

Vrouw van 75 jaar (weduwe) zoekt een spontane man voor een serieuze LAT-relatie om samen nog iets van het leven te maken.

Nummer 233-2

Man, weduwnaar 75 jaar zoekt een dame om gezellig ergens koffie te drinken, uitstapjes met de auto, naar een museum, concert.

Jong gezin met twee meisjes van 4 en 6 jaar die de gezelligheid en aandacht van een lieve oma en opa missen, zou graag in contact willen komen met een ouder gezin zonder kleinkinderen. Het doel is door regelmatig contact te hebben een band op te bouwen. Wie wil opa en oma zijn voor deze kinderen? Heeft u belangstelling, stuur een mailtje naar m.vangils@alifa.nl.

Batterij opladen bij Concordia

Ontladen en opladen midden in een drukke stad, dat kon al bij de exposities van Concordia. Nu kan dit nog beter bij de Batterij! Gill Bollegraf, mindfulnessstrainer, heeft een centrale plek gecreëerd waar u stilte rust kunt vinden. Batterij betekent even niet naar buiten gericht zijn, geen prikkels, maar weer ervaren hoe het met uzelf is. Uw hoofd en lichaam tot rust laten komen. Ontladen. Uit de waan van de dag te stappen en weer opladen. Kunst kan dat teweeg brengen. Op vaste plekken in de exposities kunt u meditaties beluisteren.

U kunt uw gratis ticket reserveren zodat u een uur lang kunt genieten van de exposities. U kunt tussen 12.00 en 16.00 uur de Batterij bezoeken. Concordia, Langestraat 56, 7511HC Enschede
Tel. 053 430 09 99 info@concordia.nl

Herdenkingspark PuurOord

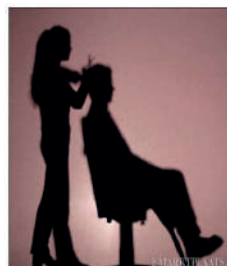


Een boom als levend monument

Midden in de verstilte natuur van Twente ligt Herdenkingspark PuurOord. Op deze plek vol symboliek kunnen overleden dierbaren worden herdacht, door middel van asverstrooiing of het planten van een persoonlijke boom met of zonder as van de overledene. Ook bij leven kan een boom worden geplant. Er is alle tijd en ruimte om alles in een passend ritueel op geheel eigen wijze vorm te geven. Het hek van het park is altijd open aan de Strootmanweg 50 in Boekelo.

Voor meer informatie: www.puuroord.nl, op Facebook en u kunt vrijblijvend bellen met Marry van Veen, tel. 06 202 558 84.

Advertentie



Uw kapster aan huis
heeft nog plaats in
Enschede

op dinsdag en woensdag.

betaalbare prijzen

kapster aan huis
kapster aan huis

Knippen Dames/Heren	€ 13,75
Wassen en föhnen	€ 14,75
Wassen en watergolven	€ 14,75
Verven+knippen vanaf	€ 40,00
Permanentent all incl.	€ 59,00

thuisKapster
thuisKapster

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

Fietsen langs loakstenen

Voor wie graag fietst, is er nu een gids met zes mooie themaroutes in en om Enschede beschikbaar: de Markestenenroutes. Vijf routes voeren langs de grenzen van de vijf vroegere marken in wat nu de gemeente Enschede is en de zesde gaat langs de buitengrenzen van alle vijf de marken: Lonneker, Esmarke, Usselo, Tweekelo en Groot Driene. Onderweg zijn heel wat markestenen te bewonderen.



Een markesteen is een soort grenssteen, 'loaksteen' op z'n Twents. Dat er stenen staan op de grens met Duitsland heeft iedereen waarschijnlijk wel eens gezien. Met hetzelfde doel wilden de boeren van een marke hun gebied afpalen en laten zien: tot hier mag ons vee grazen, tot hier hakken wij hout en steken wij turf. Marken zijn als het ware de voorlopers van de huidige gemeenten.

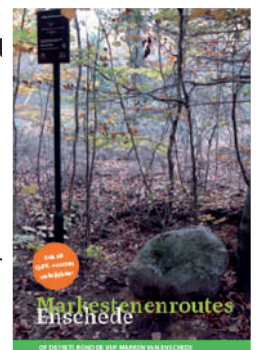
In en om Enschede hebben zo'n negentig markestenen gestaan. Maar toen ze geen functie meer hadden, zijn er heel wat verdwenen. De Loakstenencommissie van de Historische Sociëteit Enschede-Lonneker (SHSEL) herstelt oude stenen of plaatst vervangende stenen. En de commissie zorgt ervoor dat het publiek deze stenen te zien krijgt, onder andere door middel van fietsroutes. Het startpunt van vier van de markestenenroutes is de Viermarkenlinde die in het Abraham Ledebouerpark staat (aan de Van Heeksbleeklaan). Die linde staat letterlijk op het kruispunt van vier marken en omdat dat zo'n centrale plaats is, heeft de Loakstenencommissie hier een informatiepaneel geplaatst. Op dat paneel zijn alle grenzen en grensstenen in en om Enschede aangegeven: de stenen op de grens met Duitsland, de markestenen en de wigboldstenen (die het gebied markeren waar in de middeleeuwen het stadsrecht gold).

De fietsgids Markestenenroutes is verkrijgbaar bij boekhandel Broekhuis in Enschede en bij een aantal andere boekhandels waar ook het blad 'n Sliepsteen van de SHSEL te koop is. De Grensstenenroute (fietsroute) en de Wigboldroute (wand-

route) zijn verkrijgbaar bij toeristische informatiepunten (o.a. boekhandel Broekhuis en lunchcafé Stoet), openbare bibliotheken en wijkcentra.

De routes zijn ook te vinden op de website van de SHSEL: <https://www.shsel.nl/shsel/wandel-en-fiets-routes/>. Hier zijn ook GPX-bestanden te vinden om te gebruiken op een smartphone of GPS-apparaat. De routes zijn ook opgenomen in de wandel- en fietsapp van Landschap Overijssel: <https://www.landschapoverijssel.nl/routes>.

De fietsgids en het informatiepaneel zijn tot stand gekomen met financiële ondersteuning van Initiatiefkracht Enschede (Jij maakt de buurt), Landschap Overijssel (Trots op je Landschap), Prins Bernhard Cultuurfonds (Van Heek Boekelo Fonds) en Rabobank Enschede-Haaksbergen (Stimuleringsfonds).



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

Stadswandeling Enschede



Als u een beetje bekend bent met de stad Enschede dan weet u dat er doorgaans veel te doen is. Zowel in het centrum als in andere delen van de stad bruist het vaak van de activiteiten. Door zowel de culturele instellingen als de horeca worden veel activiteiten georganiseerd, hoewel dat de laatste tijd door de coronacrisis even behoorlijk tot stilstand is gekomen. In de komende tijd wordt er weer veel opgestart, waardoor ook

weer meer mensen de stad zullen gaan bezoeken. Een van de activiteiten die u in de stad kunt doen is een stadswandeling onder leiding van een ervaren stadsgids. Dit is een leuke en leerzame activiteit, niet alleen voor de bezoekers maar ook voor Enschedeërs zelf. Veel inwoners zijn steeds weer erg verbaasd over wat er zoal te zien is en welke verhalen erover worden verteld.

Als u geïnteresseerd bent in een stadswandeling dan zijn daarvoor via de Stichting Stadsgidsen Enschede maar liefst 14 stadsgidsen beschikbaar. Zij leiden u rond door het centrum van de stad en vertellen over de historie of de architectuur. Maar ook kan er gewandeld worden door de wijk Roombeek, de wijk die na de vuurwerkramp grotendeels nieuw is opgebouwd, of door de Stadsweide met haar vele herinneringen aan de textielindustrie.

De stadswandelingen duren rond de anderhalf uur, maar indien gewenst bestaat ook de mogelijkheid de wandeling iets in te korten. Ook kan qua tempo rekening worden gehouden met deelnemers die wat minder snel ter been zijn. Een wandeling kost per persoon € 4,- (met een minimum van € 16,- bij drie personen of minder). Bij grotere groepen worden per groep meer gidsen ingezet, zonder dat er extra kosten in rekening worden gebracht.

Wilt u een keer een stadswandeling doen dan kunt contact opnemen via:

- Telefoon: 06-831 091 88
- Email: info@enschedestadswandeling.nl
- Website: www.enschedestadswandeling.nl

Er is ook een folder die u kunt afhalen bij Enschede Promotie aan de Langestraat 41 of haar infopunten (bij Boekhandel Broekhuis, restaurant Sam Sam en broodjeszaak Stoet in de Bibliotheek).

Bewegen in Balans



Bewegen is een 'must' in de huidige samenleving. Goed voor lichaam en geest.

Op de sportcampus wordt begonnen met bewegingsgroepen voor senioren in de open lucht. De mogelijkheden zijn daarvoor volop aanwezig. Wie van de senioren kan nog lang op één been staan of drukt zichzelf tien keer op? Iedereen kan meedoen, zowel mannen als vrouwen en een binding met sport is niet nodig.

Het doel is om de balans, de stabiliteit, de beweeglijkheid en de kracht te verbeteren en laten vergroten. Het bewegen/trainen zal ongeveer een uur duren. Voor aanvang de deze sessies is er gelegenheid om een kop koffie te nuttigen en ook na de trainingssessie is er nog volop ruimte voor de sociale contacten. Want naast de zin van bewegen is ook dat aspect van wezenlijk belang. Het aange-name wordt dus met het nuttige gecombineerd.

De kosten van het bewegen/trainen zijn € 2,50 per keer. Het streven is om met groepen van 25-30 mensen aan de slag te gaan.

De trainingen vinden plaats op het complex van de Sportcampus Diekman aan de Weggelhorstweg op dinsdag- en vrijdagmorgen vanaf 11.00 uur. De trainingen worden verzorgd door Eddie Pasveer, oud-doelman van FC Twente en Hans Bijvank.

Voor meer informatie:

E-mail: info@wfte.nl

Eddie Pasveer, tel. 06 536 475 81

Hans Bijvank, tel. 06 154 189 61.

Bewegen in Balans is een onderdeel van Stichting Walking Football Twente Euregio.

Walking Football, populairder dan ooit!



Walking Football is bestemd voor 60-plussers en de meest groeiende sport in Nederland en daarbuiten.

Het is meer dan 'lopend voetballen' en gaat veel verder dan alleen maar een balletje trappen. Het stelt 60+ mannen én vrouwen in de gelegenheid om op ongedwongen, sociale manier aan hun fitheid te werken. Daarnaast is het een uitgelezen mogelijkheid om een leven lang te blijven genieten van de voetbalsport en op deze manier betrokken te blijven bij een vereniging.

Walking Football kunt u een beetje vergelijken met zaalvoetbal maar dan buiten en de regels zijn aangepast. Er wordt gespeeld op een kwart veld met 6

tegen 6 spelers met minidoeltjes zonder keeper. De bal moet onder heuphoogte blijven, geen slijdings en vooral niet rennen! "Ouderdom komt met gebreken" zegt een spreekwoord en Nederland vergrijst in een rap tempo. De afgelopen jaar telden we 3,5 miljoen 60-plussers en dat zal de komende jaren explosief groeien.

Walking Football is enerzijds een uitgerekend preventief middel om gepast te bewegen en uw conditie op peil te houden, anderzijds is het sociale aspect een zeer belangrijke factor met het klimmen der jaren. Inmiddels is Stichting Walking Football Twente-Euregio opgericht en als pijler ondergebracht bij 'FC Twente Scoren in de Wijk'. Deze stichting helpt bij het opstarten van Walking Football bij amateurverenigingen en organiseert presentaties en demonstraties in de Eu(regio).

Meer informatie vindt u op www.wfte.nl of voor eventuele aanmelding info@wfte.nl.
Telefoon: 06 154 189 61.

Afvallen na de lockdown? Let op de vitamines!

Hoe zorgt u ervoor dat uw lijf toch krijgt wat het nodig heeft?

Vitamine A

Vitamine A houdt uw huid, haren en afweersysteem in conditie. Het zit vooral in vetrijke dierlijke producten, zoals melk, roomboter en margarine. Eet veel groenten en fruit. Spinazie, kool, bananen en oranje groenten en fruit (wortelen, mango en mandarijnen) bevatten veel bètacaroteen.

Vitamine D

Vitamine D zorgt ervoor dat u calcium uit de voeding kunt opnemen. Het is nodig voor sterke botten en tanden, het afweersysteem en de spieren. Het zit vooral in vette vis (haring, makreel en zalm), vlees, eieren, halvarine, margarine en braadproducten. Uw huid maakt het aan in zonlicht.

Calcium

Calcium is nodig voor opbouw en onderhoud van botten en spieren. Het helpt botontkalking (osteoporose) te voorkomen. Ook is het betrokken bij de bloedstolling en transport van mineralen in het lichaam. Het zit in zuivel, noten, peulvruchten, bes-

sen en eigeel. Eet veel groene bladgroenten zoals broccoli, boerenkool en Chinese kool

Magnesium

Magnesium speelt een belangrijke rol bij de werking van spieren en zenuwen. Het zit in brood, graanproducten, zuivel, noten, vlees, spinazie en andere bladgroenten. Pas op als u medicijnen slikt die het magnesiumgehalte in uw bloed verlagen, zoals plastabletten of maagbeschermers.

Eiwitten

Naast de opbouw van spieren zijn eiwitten ook betrokken bij de aanmaak van botweefsel en bloed, en bij allerlei regelprocessen in het lichaam. Het zit in vlees, vis, eieren, zuivel, peulvruchten en noten.

Voedingsvezels

Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking en helpen verstopping te voorkomen. Het zit in fruit, groenten, peulvruchten en volkorenproducten.



@computernieuws

Kwantumcomputers

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

Volgens deskundigen en wetenschappers staat er een ongekennde vernieuwing aan te komen op computergebied, de kwantumcomputer. Dit is een van de grootste technologische ontwikkeling in deze eeuw.

Door **Co Hageman**

Weliswaar duurt het nog enige jaren en zullen waarschijnlijk dit soort computers nooit in onze huiskamers staan, echter de kracht en complexiteit van kwantumcomputers zal enorm zijn. Kwantumcomputers werken volgens de wetten van de kwantummechanica. Max Planck heeft rond 1900 al de eerste ontdekkingen gedaan op dit gebied. Ook Einstein was hiermee al bezig, maar beiden kenden de mogelijkheden en toepassingen nog niet.

Eerst even iets over de kwantummechanica. Als u dit woord gaat zoeken via Google op internet, zult u hier uitleg over vinden dat voor de meeste van ons nauwelijks begrijpbaar is. U kunt gelukkig ook eenvoudiger uitleg tegenkomen, maar helaas wel vaak in het Engels. Wanneer u echter zoekt op 'Leo van Kouwenhove', dan treft u een Nederlandse wetenschapper van de TU-Delft. Hij geeft vaak uitleg met een filmpje in het Nederlands. U leert dan dat, voor het begrijpen van de kwantummechanica, u gewoon moet aannemen dat bepaalde dingen zijn zoals ze zijn. Wanneer u met deze kennis verder leest, kunt u een zeer globale indruk krijgen hoe kwantumcomputers werken.

De kwantummechanica beschrijft de kleinste elementen die er zijn, de bouwstenen van het leven en alles om ons heen. Dus dan hebben we het over atomen, protonen, fotonen, elektronen enz. Deze elementen gedragen zich op een manier die we nauwelijks kunnen begrijpen. Ze kunnen elkaars tegenovergestelde toestand innemen en op meerdere plekken tegelijk zijn. U begrijpt een zeer abstracte omschrijving, maar houd deze even vast bij het verder lezen van dit stukje over kwantumcomputers.

Kwantumcomputers zijn of worden computers die veel fysieke ruimte in beslag nemen. Ze lijken op een soort van grote kroonluchters die ondergedompeld in vloeibare helium gekoeld worden tot dichtbij het absolute nulpunt van $-273,15^{\circ}\text{C}$.

Bestaande computers werken met bits, elk bit kan uit een 0 of een 1 bestaan. Uw huiscomputer heeft meestal 64 bits, die dus steeds kunnen wisselen tussen twee statussen; de 0 of de 1. U kunt het vergelijken met een lamp die bediend wordt met een schakelaar, die aan (1) of uit (0) is. Het grote verschil met de kwantumcomputers is dat deze bits hebben die niet alleen een 0 of een 1 zijn maar ook een 0 en een 1 tegelijk kunnen zijn. Dus geen schakelaar tussen de lamp maar een dimmer, dan is de lamp vaak niet echt aan maar ook niet echt uit. Als een (kwantumbit = Qbit) dus een 0 en 1 tegelijk is staan ze in superpositie. Om het nog even ingewikkelder te maken; Qbits kunnen ook een samenwerking aangaan (verstrengeling) dan zijn de statussen en hun gedrag gelijk tussen Qbits op een afstand.

Een voorbeeld: Neem in uw gedachten een ingewikkelde doolhof en daarin moeten we het midden vinden. We geven een normale computer en een kwantumcomputer dezelfde opdracht. De normale computer is zo geprogrammeerd dat een 0 links af is en een 1 rechtsaf. De computer zal dan een aantal keer proberen bij elke bocht of kruising voordat hij de juiste toegang gevonden heeft. We nemen even aan dat deze standaardcomputer er dan 20 minuten over doet voordat hij de juiste weg gevonden heeft. Een kwantumcomputer is bij elke bocht een 0 of een 1 tegelijk, (superpositie) dus vindt meteen de juiste toegang. Bovendien geeft het Qbit zijn ervaringen door aan de andere Qbits (verstrengeling) met als resultaat dat binnen een tiende van een seconde de juiste weg gevonden wordt.

Maar hoe gaat dat dan zo snel? Dat komt doordat er steeds meer Qbits bijkomen die ook op hun beurt weer communiceren met elkaar en ook weer steeds 0 en 1 tegelijk en verstrengeld zijn. Ze gaan als het ware tegelijk aan het werk, terwijl een bestaande computer in feite niks tegelijk doet, maar



alles achter elkaar (wel erg snel natuurlijk). Voor de verdere uitleg hiervan, grijpen we terug op een oude legende uit India. U kent hem vast wel. Het gaat over een man die in India zo rond de vijfde eeuw na Christus het schaakspel uitvond. Een Indiase koning vond dat zo'n mooi spel, dat hij de uitvinder ervan wilde belonen en vroeg wat zijn wens was. De man vroeg het volgende: één korrel rijst op het eerste veld van het schaakbord en op het tweede veld twee korrels rijst, voor het volgende veld vier korrels en het daarop volgende veld acht enzovoort tot het 64e veld. De koning was in zijn nopjes en dacht er goedkoop af te komen, maar ontdekte tot zijn schrik dat wanneer je zo doorging er op veld 64; 18.446.744.073.709.551.615 rijstkorrels lagen. Om het duidelijker te maken; 18 triljoen rijstkorrels of 50 kubieke kilometer rijst, genoeg om de huidige wereldbevolking met rijst te voeden. Hoe de legende afloopt, moet u zelf maar even opzoeken op het internet, ik geloof slecht voor de uitvinder.

Deze vergelijking met de werking van een kwantumcomputer gaat technisch gezien uiteraard niet op maar geeft wel een goede indruk hoe dat er binnen zo'n computer aan toe gaat. Misschien heeft u met de gegeven voorbeelden een bescheiden indruk wat een machtig apparaat dat zal worden. Voor normale mensen, zoals u en ik, zal een kwantumcomputer nauwelijks een toegevoegde waarde hebben. Maar voor de wetenschap en voor praktisch elke stroming daarbinnen zal de komst van deze computer gigantisch zijn. Er zijn daar genoeg vragen en problemen die met de huidige computers niet op te lossen zijn.

Maar hoever zijn we met de ontwikkeling van dit soort computers? Op dit moment zijn over de hele wereld universiteiten bezig met de ontwikkeling. Ook in Nederland experimenteert de TU- Delft ermee. Uiteraard zijn ook de grote bedrijven zoals Microsoft, Apple, Google en IBM hard bezig evenals grote Chinese en Japanse IT bedrijven. Tijdens het schrijven van dit stukje werd er door Google een artikel gepubliceerd dat de eerste werkende kwantumcomputer, genaamd de Sycamore, in 200 seconden een berekening heeft uitgevoerd, waarvoor een huidige computer 10.000 jaar nodig gehad zou hebben.

Tot slot nog een uitspraak van Robbert Dijkgraaf (u weet wel van de TV) die de kwantumtheorie omschrijft als volgt: "Kwantumtheorie is er een van chaos en toeval". Nou, als zelfs hij dat zegt wie zijn wij dan dat we niet alles begrijpen?

Streekgerechten

Twentse Sloatboanen met spek en mosterdsaus



Ingrediënten voor vier personen:

1 kg. rijpe spekbonen of sperciebonen
500 g magere spekblokjes
45 g boter, 35 g bloem, 5 dl melk, eetlepel mosterd

Bereidingswijze:

Ontdraad de bonen, breek ze in stukjes van ca. 5 cm. en zet ze op met voldoende water. Als de bonen ongeveer 15 min. gekookt hebben, doet u er de spekblokjes bij. Laat het geheel zachtjes verder koken totdat alles gaar is en giet het af. Maak de mosterdsaus zoals hieronder is beschreven. Eet de Twentse Sloatboanen met spek en mosterdsaus.

Mosterdsaus:

Laat de boter in een steelpan smelten, voeg ineens de bloem toe en roer er een gladde massa van. Voeg beetje bij beetje de melk toe totdat de saus gaar en glad is. Haal de pan van het vuur en voeg nu de mosterd toe. Goed roeren.

Advertentie

WWW.BERTVANDERHEIDE.NL



**Voor een
uitvaart in
vertrouwde
handen**

BERT VAN DER HEIDE
 Bij elke uitvaartverzekering

UITVAARTZORG
 06 - 81 02 60 62

Nieuws van het Seniorenplatform

Na enkele maanden van quarantaine heeft het Seniorenplatform eind juni weer een bestuursvergadering kunnen houden. Wel in een 1,5 meter opstelling, maar we zagen elkaar weer en konden op een normale manier met elkaar discussiëren en besluiten nemen. We hebben de afgelopen maanden echter wel initiatieven uitgewerkt en per mail acties ondernomen.

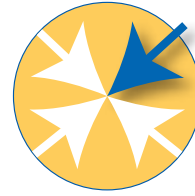
Stand van zaken Hof Enschede

De enquête over de woonwensen met betrekking tot een Hof Enschede is in de maand mei gehouden. Alle belangstellenden voor de afgelaste themabijeenkomst hebben de enquête toegestuurd gekregen. Er hebben ruim 70 mensen aangegeven daadwerkelijk in een Hof Enschede te willen gaan wonen. Zij zijn lid geworden van de op te richten vereniging Hof Enschede en staan nu op een lijst met mogelijk toekomstige bewoners. Het is de bedoeling dat deze vereniging in het najaar officieel opgericht gaat worden. Met dit grote aantal belangstellenden moet het ons zeker lukken om een geschikte locatie te vinden. Zodra het eerste project gestart is en een locatie geregeld is, gaan we gewoon vrolijk verder met een tweede Hof Enschede.

Als u lid wilt worden van de toekomstige vereniging, kunt u een enquêteformulier invullen en kunt u daarna lid worden van de vereniging i.o. De enquête kunt u vinden op de website van het seniorenplatform, www.seniorenplatformenschede.nl.

Stand van zaken Mantelzorgondersteuning

In juni heeft het onderzoek over mantelzorg op de agenda gestaan van de stedelijke commissie. De brief, die het Seniorenplatform al in maart had gestuurd over de wens van mantelzorgers en vele organisaties om te komen tot één centraal steunpunt mantelzorg, is onvoldoende aanbod gekomen. B&W blijft de oplossing zoeken in het verbeteren van de toegang tot de wijkteams en de Wijkwijzers. Het Seniorenplatform vindt dit een gemiste kans. Het beschikbare gemeentelijk budget van € 700.000,- zou ingezet moeten worden voor het realiseren van één centraal steunpunt. Vanuit één deskundig loket kan dan alles gecoördineerd worden. Zowel de mantelzorgers als de organisaties, die b.v. de mantelzorgcafés organiseren, kunnen hier dan met vragen terecht. De wethouder heeft op 4 juni tijdens de stedelijke commissie van de ge-



Stichting
Seniorenplatform
Enschede

meenteraad toegezegd om in november met een duidelijk plan te komen hoe de mantelzorgondersteuning vorm zal krijgen. Het Seniorenplatform zal op dat moment opnieuw aandacht vragen voor het instellen van een centraal infopunt Mantelzorg.

Stand van zaken huishoudelijke ondersteuning

Het onderzoeksbureau BMC heeft, in opdracht van de gemeente, voorstellen uitgewerkt om te komen tot een andere toegang tot huishoudelijke ondersteuning, zodat de bezuiniging van € 500.000,- gehaald kan worden. Het Seniorenplatform heeft in april al aangegeven dat bezuinigingen volgens haar niet haalbaar zijn. Het mag niet zo zijn dat iedereen minder uren geïndiceerd krijgt en alleen de meest draagkrachtige inwoners er dan nog extra uren bij kunnen kopen op de particuliere markt. Het onderzoeksbureau heeft nu scenario's uitgewerkt en vraagt organisaties wederom om met een reactie te komen. We hebben de scenario's naast onze uitgangspunten gelegd (o.a. toegankelijk, kwaliteit, inspraak cliënt, keuzevrijheid, inkomensafhankelijke bijdrage) en zijn tot de conclusie gekomen dat deze scenario's niet aan deze eisen voldoen.

Ons commentaar kunt u terug vinden op onze website. We wachten op dit moment (eind juni) het voorstel van B&W af en zullen dan naar de gemeenteraad reageren op de veranderingen binnen de toegang tot de huishoudelijke ondersteuning.

Als u op de hoogte wilt blijven van de ontwikkelingen van het Seniorenplatform kunt u zich aanmelden voor de digitale nieuwsbrief.

Dit kan bij de voorzitter Hanny Flore
h.flore@hotmail.com

Tel. 053 476 45 15

www.seniorenplatformenschede.nl

5G... wat is dat?

Mobiel bellen en internetten gaat van de ene generatie over in de andere. Daar komt die G(eneratie) vandaan. Dit betekent dat 4G de vierde generatie is en 5G de vijfde en nieuwste. Iedere nieuwe generatie mobiel bellen en internetten komt voort uit allerlei technische verbeteringen. Als gewone consument merkt u het verschil vooral aan de snelheid waarmee u kunt internetten.

Kunt u 5G nu al gebruiken?

Ja en nee. Vodafone biedt inmiddels al 5G aan, maar eigenlijk wordt daar het al langer bestaande 4G netwerk voor gebruikt. Met wat aanpassingen is dat geschikt gemaakt voor de techniek van 5G en daarmee iets hogere snelheden dan 4G. Dat kan omdat mobiele providers al een aantal jaren bezig zijn met het in de praktijk uittesten van de 5G techniek. Mobiele providers proberen voornamelijk uit commerciële overwegingen een nieuwe dienst als 5G zo snel mogelijk aan te bieden. Ze kunnen zich zo profileren als voorloper, zelfs al stelt de dienst in de praktijk nog niet zoveel voor.

Wat is het voordeel van 5G?

5G zal uiteindelijk een stuk sneller zijn dan 4G. De 3,5 GHz frequentie is daarvoor het belangrijkste onderdeel. Alleen komt die pas september 2022 beschikbaar. Tot die tijd zal de snelheid wat hoger zijn dan 4G maar niet heel veel. Ook biedt 5G meer ruimte voor gelijktijdig gebruik door meer smartphones. Dat betekent minder vertraging bij contact maken en internetten.

Kan ik met mijn smartphone al 5G gebruiken?

Omdat 5G een aparte techniek gebruikt, moet uw smartphone daar geschikt voor zijn. Met een 4G smartphone kunt u dus geen 5G gebruiken. Er zijn al verschillende 5G smartphones te koop maar die zijn duurder. Ook hebt u een 5G-abonnement nodig bij een mobiele aanbieder. Op dit moment betaalt u daarvoor ongeveer €2,50 per maand meer dan eenzelfde abonnement voor 4G. Bedenk wel dat een hogere datasnelheid ook meer data-verbruik betekent. Dat houdt in dat als de snelheid echt een stuk hoger ligt, u sneller aan uw datalimiet zal zitten.

Kan ik straks mijn 4G telefoon nog gebruiken?

Ooit zult u uw 4G smartphone niet meer kunnen gebruiken, maar dat zal nog vele jaren duren nadat 5G officieel is ingevoerd. Net zoals u nu nog steeds 3G kunt gebruiken terwijl 4G al jaren actief is.



De eerdere generatie (4G) wordt gewoonlijk gebruikt om mobiel internet te verzorgen als de nieuwste generatie (5G) in uw omgeving niet goed genoeg of nog niet beschikbaar is.

Heb ik als gewone consument iets aan 5G?

De hoge snelheid is straks vooral interessant voor mensen die games willen spelen op voldoende snelheid. Voor bijna alle andere toepassingen is het huidige 4G al snel genoeg. 5G zal vooral nuttig zijn voor het bedrijfsleven in de vorm van privé-netwerken voor grote bedrijven. Het is voor de gewone consument niet nodig om nu al een 5G smartphone en abonnement te nemen. Over een aantal jaren zullen consumenten wel langzaam maar zeker naar 5G worden geduwd met standaard 5G abonnementen en 5G smartphones. Tot die tijd kun u gewoon toe met u 4G smartphone.

Is 5G-straling schadelijk voor uw gezondheid?

De afgelopen tijd werd bij diverse zendmasten brand gesticht. Die branden hebben te maken met protest tegen de uitrol van het 5G-netwerk. 5G-antennes werken net als 1G, 2G-, 3G- en 4G-antennes met elektromagnetische velden. Sommige wetenschappers verwachten straks een hogere blootstelling door 5G, terwijl andere wetenschappers juist een lagere blootstelling verwachten. Het signaal kan wel preciezer gericht worden, wat de blootstelling juist zou moeten verkleinen. Daarnaast zorgen de hogere frequenties van 5G ervoor dat het elektromagnetische veld minder ver reikt dan elektromagnetische velden van lagere frequenties.

Het 5G-netwerk moet net als de huidige mobiele netwerken voldoen aan internationale blootstellingslimieten voor elektromagnetische velden. Als de blootstelling onder de daarvoor geldende limieten blijft, bent u voldoende beschermd tegen de nu bekende schadelijke gezondheidseffecten.

Bron: PlusOnline, RTLZ

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

Binnentuin Rijksmuseum

Claudy Jongstra is de eerste kunstenaar die aan het werk is gegaan in de vernieuwde binnentuin van het Rijksmuseum Twenthe. Claudy is wereldwijd bekend vanwege haar monumentale wandtapijten en architecturale installaties van gevilde wol gekleurd met natuurlijke pigmenten.

Voor de binnentuin ontwierp zij een aantal plantvakken met verfgewassen die zij gebruikt voor haar werk. Naast dit toont ze haar nieuwe experimentele installatie 'Inner Vitality' in het museum. Bij dit onderzoek staan natuurlijke pigmenten centraal. Op verschillende andere plekken in het museum zijn er bestaande en nieuwe werken van Claudy Jongstra te zien.

In de binnentuin is een speciale buitenwerkplaats gecreëerd waar workshops worden georganiseerd. Het gaat hier om weven, viltten en verven met natuurlijke verfstoffen.

Voor meer informatie over reserveren, kosten etc.

Rijksmuseum Twenthe
Lasondersingel 129-131, 7514 BP Enschede
info@rijksmuseumtwenthe.nl
Tel. 053 201 20 00



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

Vanuit de klei en het veen kwamen ze naar hier. Vrije Friezen, Groningers en drommelse Drenten. Om in de Twentse textiel te werken. De eerste allochtonen in Enschede hadden een eigen buurt, ijsbaan en voetbalclub. Je moest ze niet te dicht op de huid zitten. Waar de ouders zich nog koest hielden, roerde de jeugd zich. Vechtpartijen, onaangepast gedrag, de politie hield er aparte migrantendossiers op na. Ze kwamen van ver, op de fiets, paard en wagen, later per (vracht)auto en trein. Later de Italianen en Spanjaarden, daarna Turken en Marokkanen. Ze huisden in pensions, caravans en woonwagens langs het spoor. Allemaal gelukszoekers, net zoals Nederlanders in de jaren vijftig. Door verwoestingen van oorlog en gebrek aan werk en perspectief raakten ook wij in de ban van emigratie. Een op de twintig stapte op de boot of in het vliegtuig. Omroep Max zond onlangs documentaires uit over hoe het hen in Australië, Amerika en Zuid-Afrika is vergaan. Hoe ze de eigen cultuur hooghielden, pas veel later de taal onder de knie kregen, trouwden binnen de groep, enzovoort. Wat een herkenning van (voor)oordelen over migranten.

Terug naar de Twentse textiel van toen. Die draaide op koloniale katoen. Enschede verwierf een Cotton Town Jazz Band. Uit het land waar de jazz als muziekstroming ontstond, de katoenplantages in de VS, kwam in 1959 Louis Armstrong optreden in het Diekman Stadion. Was Enschedeër Darius Dhlomo daarbij? Een jaar ervoor was de bekende bokser-voetballer-zanger-opbouwwerker, vanuit

Zuid-Afrika naar Twente gekomen. Op een foto uit de jaren tachtig (?) is hij te zien als zwarte Sinterklaas, met in z'n voetspoor een witte Piet.

Wat duurt de discussie over racisme al lang. Op 5 juni van dit jaar was in hartje stad een demonstratie van Black Lives Matter, in reactie op de dood van de Amerikaan George Floyd. Die stikte doordat een politieman langdurig met de knie zijn keel dicht drukte. Op het Van Heekplein stonden honderden, veelal gekleurde mensen in de stromende regen, keurig op anderhalve meter van elkaar. "I can't breathe" scandeerden ze, omdat ook zij in onze maatschappij onvoldoende zuurstof ervaren om te leven, te werken, te wonen. Achter de microfoon jonge vrouwen van Afrikaanse en Aziatische afkomst, hun voertaal Engels. Hun boodschap liegt er niet om. Wat kun je je er door in eigen stad, net als zij, vervreemd en buitengesloten voelen. Een leermoment waard.

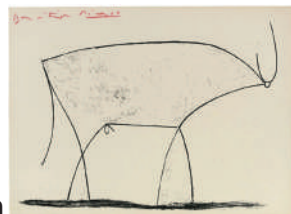
Dezelfde ervaring doe je op tijdens een wandeling door het Babybos in de Eschmarke. Daar staat een aluminium, vierkantige zuil. Met daarop alle in Enschede geboren en uit het millenniumjaar 2000, minstens de helft van hun namen zijn van niet-Europese herkomst. Ze zijn inmiddels stemgerechtigd en hebben als jong volwassenen hun plek in de lokale samenleving ingenomen. Welkom in het nieuwe Enschede. Met elkaar wonen we hier en nu. Het is heel redelijk er samen het beste van te maken.

De lijn in de kunst

Samen met Kunstmuseum Pablo Picasso te Münster presenteert Rijksmuseum Twenthe een tentoonstelling over de lijn in de beeldende kunst. In Enschede zijn de lijnen van Pablo Picasso en Henri Matisse het uitgangspunt naast vele anderen. Er zijn weinig kunstenaars die de kunst van de lijn zo goed beheersen als Picasso en Matisse. Beiden proberen tot de essentie van vormen te komen. Daarbij spelen lijnen een wezenlijke rol. Lijnen verdelen, overbruggen, versnijden of verbinden. Zij kleden uit tot de essentie overblijft. De lijn is zo krachtig, dat met een simpele pennenstreek een herkenbaar gezicht, figuur of object op papier kan worden gezet.

De tentoonstelling bevat werken uit de collectie van het Rijksmuseum en diverse bruiklenen waarin de lijn een wezenlijk element vormt.

De tentoonstelling is te zien t/m 13 september.
Entree museum: € 15,-
Rijksmuseum Twenthe
Lasondersingel 129-131, 7514 BP Enschede
info@rijksmuseumtwenthe.nl



U dient uw bezoek vooraf te reserveren via de website rijksmuseumtwenthe.nl of via tel. 053 201 2000.

♥♥ de Posten: Hartelijk Huiselijk Hulpvaardig ♥♥

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

Thuiszorg

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

Woonzorg

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

Welzijn

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

Eerstelijnszorg

Dieet advisering
Ergotherapie
Fysiotherapie
Medisch pedicure
Specialist Ouderen-
geneeskunde



dePosten

Hartelijk Huiselijk Hulpvaardig

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

Bent u op zoek naar een kapper,
pedicure, tuinman, klusjesman of
maaltijden aan huis?

Een lamp vervangen, lekkende kraan
of gordijnen ophangen!

Regel het
eenvoudig
met Livio+

Word lid van **Livio+**
en profiteer van veel voordeel

Kijk op livio.nl/livioplus of bel 0900-9200
(kosten lidmaatschap bedragen €16,50 per jaar per huishouden)

Livio

Advertentie



Uw hulp bij zorg, beslissingen of schulden

Kunt u niet meer duidelijk maken welke zorg u nodig heeft. Raakt een familielid verstrikt in uw leven?

Loopt u vast met schulden, Dan helpt Stichting Doe Mee(r) uit Hengelo!

Meer menselijkheid, Meer vertrouwen, Meer respect



Ontdek hoe u mee(r) doet?

Uw zorg laten regelen of..

Uw wil goed laten uitvoeren of..

Uw kant om uit de schulden te komen

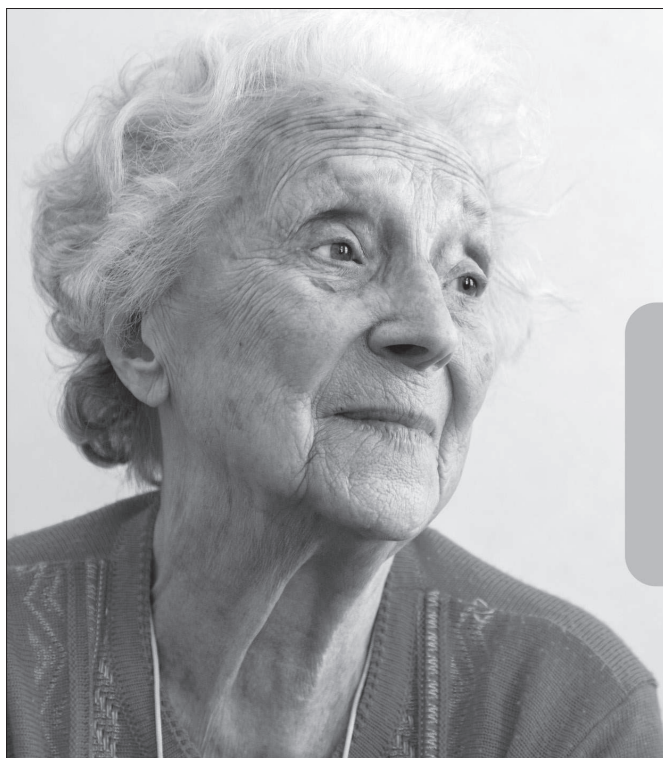
Meer informatie:

www.stichtingdoemeer.nl of 085 48 309 84

Wij helpen u graag!



Advertentie



Huishoudelijke Hulp in Twente

Waarom Aster Zorg?

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

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

Kijk voor meer informatie op
www.asterzorg.nl of bel **053 203 21 45**



Spoorwegovergang Oldenzaalsestraat-Parallelweg omstreeks 1980. Vanuit het huisje aan de linkerkant werden de slagbomen bediend door de medewerker van de spoorwegen die naast het spoor, aan de rechterkant woonde.

