

STADSPOST VOOR SENIOREN

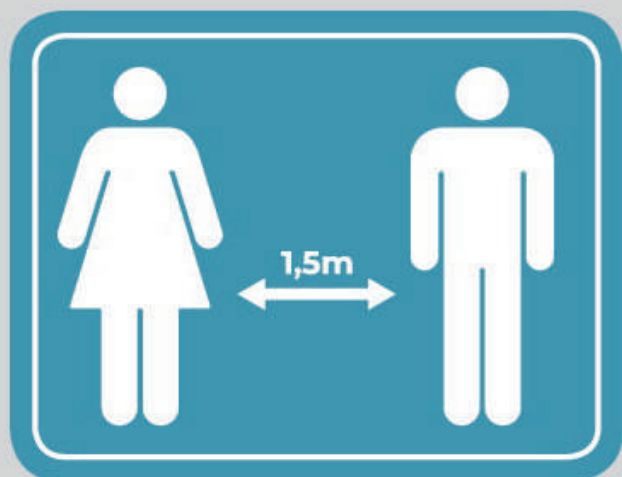
juni 2020

Jaargang 39
nummer

232



Kunstvitrine - van Loenshof



**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 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

Inhoud

Deel uw verhaal	3
Foto voorpagina	4
Nieuwe Booschappendienst	5
Dementie in coronatijd	6
Alzheimer Café en Alzheimer Theehuis	6
Twents Zilver, Kwiek met Kunst	7
Vraag en Aanbod	8
Samii Ouderengeluk	8
Historische Sociëteit Enschede Lonneker	9
Wat hoort er in uw medicijnkastje?	10
Luisterend Oor Samen 1	10
Computernieuws	12
Zelf ijs maken	13
KCO-PCOB	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Havermout	15
Spelletjes op uw computer	16
Column	17
Budget Advies Team	17
Team Alifa Welzijn Senioren	19
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



Deze zes beelden van de Vlaamse kunstenaar Oscar Jespers stonden voorheen rond het Muziekcentrum. Daar werden ze destijds vernield waarna de gemeente ze naar een depot bracht.

Op de plek aan de Van Loenshof waren ook plannen voor een horecagelegenheid of een kiosk. Op verzoek van buurtbewoners ging dat niet door. Zij bedachten samen met de gemeente een plan om op die plek iets te doen met kunst. Zo ontstond het idee om een glazen vitrine te plaatsen. Nu ze in een vitrine van glas staan kunnen kunstliefhebbers ze goed bekijken en kunnen vandalen er niet bij. De beelden zijn gemaakt van verschillende steensoorten, in de periode 1924-1960.

Advertentie



**Volledig verzorgde busreizen
naar Valkenburg aan de Geul**

Halen en brengen vanaf diverse opstapplaatsen in Twente:

19 tot 25 juli 2020
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

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

Inclusief:
Volpension

2x daags
Happy Hour

Dagtochten

Live
entertainment

Onbeperkt
ontbijt-, lunch-
& dinerbuffet



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



Nieuwe Boodschappendienst



De Boodschappenservice van 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!



Dementie in coronatijd

Veel mensen met dementie (en hun naaste/mantelzorger) zijn kwetsbaar en ontvangen nu geen of veel minder bezoek. En dat terwijl ze vaak afhankelijk zijn van het contact met anderen. Wat kunt u doen voor uw buurvrouw, tante, opa, oma of vriend met dementie?

Bellen

Bel uw buurvrouw, tante, opa, oma of vriend met dementie wat vaker. Zet een telefooncirkel op met familie of vrienden. Zo ontvangt iemand met dementie regelmatig een belletje. Inspiratie?

Boodschappen

Bied aan om boodschappen te doen. Wees proactief en bedenk zelf wat écht nodig is als iemand dat zelf niet meer kan bedenken; brood, zuivel, groenten. Geef aan wanneer u de boodschappen langsbrengt en leg in eenvoudige taal uit waarom u niet binnen kan komen en geen handen schudt.

Post versturen

Stuur een vrolijk kaartje (eventueel met foto's erop) met lieve groet. U kunt natuurlijk gewoon zelf een kaartje op de bus doen maar het kan ook bijvoorbeeld via www.greetz.nl.

Laat op de kaart ook uw telefoonnummer achter als u bereikbaar bent als er hulp is gewenst.

Hoe kunt u thuis het beste zorgen voor uw naaste met dementie en corona?

Volg alle hygiënemaatregelen van het RIVM op. Ga niet naar buiten. Zorg voor voldoende rust en gezonde voeding. Als uw naaste klachten ervaart kunt u eventueel paracetamol geven. Overleg telefonisch met de huisarts, casemanager of thuiszorg bij klachten waarbij u niet weet wat u moet doen.

Op thuisarts.nl leest u meer informatie over de behandeling van corona bij mensen die op leeftijd zijn en een zwakke gezondheid hebben.

Alzheimer Telefoon

Heeft u een vraag over de zorg voor uw naaste, of heeft u behoefte aan een luisterend oor? Bel dan gratis de AlzheimerTelefoon op 0800 50 88 of laat een terugbelverzoek achter. De AlzheimerTelefoon biedt zeven dagen per week een luisterend oor en advies bij omgaan met dementie.

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.

In verband met de coronacrisis komt de bijeenkomst van juni te vervallen.

We hopen dat we na de zomervakantie op 7 september weer aanwezig zijn. In de Stadspost voor Senioren van augustus leest u hier meer over.

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.

In de Stadspost voor Senioren van augustus leest u wanneer de volgende Theehuizen plaatsvinden.

Voor meer informatie:
Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200
7513 CM Enschede
Tel. 053 432 01 22

Twents Zilver, Kwiek met Kunst

TWENTS
ZILVER



Kwiek met
KUNST

DOET U MEE!

Op zoek naar kunstzinnige verhalen

kaliber
kunstenschool

FIT ART
ALTIJD IN BEWEGING



Contact maken en houden met elkaar in deze coronatijd is van het grootste belang. Het is evenzo belangrijk om -juist in deze heftige tijd- lichtpuntjes te blijven zien en te waarderen. Daarin kunnen de Kwiekmakers en Songwriters van Twents Zilver, Kwiek met Kunst iets voor u betekenen.

Er zijn nu al 25 Kwiekmakers en 13 singer-songwriters die graag tijd voor u maken, om met u of uw moeder, uw vader, buurman of buurvrouw bellen om eens ergens anders over te praten, bij wie u uw hart eens kunt luchten, of met wie u samen eens lekker kunt lachen? Zij kunnen uw eenzaamheid misschien doorbreken, samen met u zoeken naar lichtpuntjes, of samen zoeken naar de zin van of in de dag ... Met de Kwiekmakers kunt u ook iets creatiefs bedenken om samen te doen, samen iets te creëren, muziek te maken, te zingen...

En over zingen gesproken; onze singer-songwriters maken graag op basis van uw eigen woorden -als een soort cadeautje- een persoonlijk uniek liedje voor u.

De Kwiekmakers zijn professioneel kunstenaars, creatief therapeuten of tekentaalcoaches, muzikanten of nog andere creatieven die zich graag inzetten om uw leven een beetje mooier te kleuren. De singer-songwriters zijn meest jonge studenten uit de regio Enschede die graag hun muzikale talent inzetten voor een positieve noot.

In deze tijd is het lastig om op bezoek te komen, maar zij kunnen wel samen met u zoeken naar de beste manier om toch nabij te komen. Ze kunnen telefoneren en (beeld)bellen, maar ook schrijven of een soort estafettepost organiseren, of ontdekken samen nog een andere manier.

Twents Zilver, Kwiek met Kunst wordt georganiseerd door Kaliber Kunstenschool en Stichting Fit-ART en wordt gesteund door de gemeenten Oldenzaal en Enschede, Concordia, door de plaatselijke zorg- en welzijnsinstellingen Impuls, De Zorgfederatie, Sint Maarten Zorggroep en De Posten en door landelijke fondsen: Oranjefonds, VSBfonds, Fonds Sluyterman van Loo, RCOAK, RC Maagdenhuys, Prins Bernard Cultuurfonds, Fonds voor Cultuurparticipatie.

Wilt u ook graag eens bellen met een Kwiekmaker? Of kent u iemand die dit misschien graag zou willen? Laat het weten.

U kunt mailen naar: twentszilver@fitart.nl of bellen: Anita Kunst, tel. 06 134 068 42 of Tineke Posthumus, tel. 06 285 781 31.



Vraag en Aanbod ?!

Onder deze rubriek kunt u kosteloos een oproep plaatsen. U kunt bijvoorbeeld contact zoeken met mensen om samen iets te ondernemen zoals uitstapjes maken, een kopje koffie drinken, een keer naar de film of het theater te gaan. 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. Dit kan een aanvulling van uw verzameling zijn, een foto van vroeger etc. Als u gebruik wilt maken van deze rubriek stuur uw tekst dan per post of e-mail naar Alifa Welzijn Senioren, t.a.v. Stadspost Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede Tel. 053 432 01 22 E-mail: welzijnsenioren@alifa.nl

Brieven onder nummer kunt u sturen naar Alifa Welzijn Senioren, Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede. Uw brief wordt dan ongeopend doorgestuurd. Vermeld op de envelop duidelijk het nummer van de advertentie.

Nummer 232-1

Ik ben op zoek naar een vriend of vriendin, tussen 65-70, die samen met mij ergens in de stad koffie wil drinken of ontbijten. Een keer in de week of om de twee weken. Ik ben 67 jaar. Ik heb een jaarkaart voor de trein. We kunnen ook reisjes maken.

Nummer 232-2

Man, weduwnaar, 80+, zoekt gezellige vrouw voor een goed gesprek, kopje koffie, uitstapjes, ritje met de auto, fietstochtjes en gezelligheid. Omgeving Ribbelt Stokhorst.



Sammii Ouderengeluk



SAMMII
OUDERENGELUK

Patrick Dille is oprichter van Sammii Ouderengeluk. Hij gelooft dat geluk zit in kleine dingen. Aandacht geven, samen lachen en leuke dingen doen. Daar helpt Sammii Ouderengeluk graag bij. Bijvoorbeeld met gezelschap en begeleiding op maat.

Voelt u zich soms eenzaam? Of zijn uw mantelzorgers even niet in de gelegenheid u bij te staan? Sammii kan u vergezellen of begeleiden. De diensten zijn simpel, maar zo waardevol voor ouderen. Denk aan samen op pad gaan, boodschappen doen, wensen uit laten komen, gezellig een spelletje doen. Alles is bespreekbaar. Laagdrempelig werken aan een bepaald doel en er een goed gevoel aan overhouden, dat is het streven. Noaberschap is prettig, het geeft een gevoel van geluk! Niet alleen voor uzelf, maar ook voor uw familie. Het is een fijne gedachte om te weten dat er elke dag iemand kan zijn die een oogje in het zeil houdt! De kosten bedragen € 22,50 per uur.

Voor informatie of een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek: tel. 06 249 998 24. E-mail: info@sammii.nl Website: www.sammii.nl

Advertentie

VELD
VERHUISSERVICE
verhuizen & ontruimen

Professioneel en Betaalbaar

20% Korting

Minkmaatstraat 258 T 06 45 618 322
E ebo@veldverhuisservice.nl I www.veldverhuisservice.nl

Historische Sociëteit Enschede - Lonneker



Stichting Historische Sociëteit Enschede - Lonneker

De Stichting Historische Sociëteit Enschede-Lonneker (SHSEL) houdt zich bezig met de cultuurhistorie van de gehele gemeente Enschede; daarin begrepen de omliggende dorpen Lonneker, Glanerbrug, Boekelo en Usselo, alle tot juli 1934 gelegen in de voormalige gemeente Lonneker.

Het logo van de stichting bevat dan ook zowel het hekwerk uit het wapen van Enschede als een aanduiding voor de vijf marken van Lonneker.

De Historische Sociëteit is opgericht in 1968. De stichting kent 2.100 contribuanten/abonnees van het kwartaalblad 'n Sliepsteen, die in de praktijk worden gezien als leden van de vereniging. Een 60-tal 'leden' is actief in de verschillende werkgroepen. In willekeurige volgorde zijn dat;

de Loakstenen- en Begraafplaatsencommissie;
de Boerderijcommissie;
de Historische Kring Glanerbrug;
de Monumentencommissie;
de Fotoverhalencommissie;
de Binnenstadscommissie.

Deze commissies worden ondersteund door de Werkgroep archief en documentatie.

De stichting begroet graag nieuwe contribuanten. Omdat ze het belangrijk vindt dat zoveel mogelijk mensen kennis maken met het verleden van de stad en omdat nieuwe leden vaak een impuls geven aan onderzoeken en activiteiten. Wanneer u contrubuant wordt van de SHSEL ontvangt u vier maal per jaar het blad 'n Sliepsteen en tien maal per jaar de digitale Hoesbreef. Daarnaast bent u welkom op verenigingsavonden met lezingen en bestaat er de mogelijkheid om deel te nemen aan excursies.

Contribuant worden van de stichting kost € 15,90 per jaar.

Heeft u al een abonnement op 'n Sliepsteen?

Uit de vele reacties die de Historische Sociëteit

bereiken blijkt hoezeer het kwartaalblad door de lezers gewaardeerd wordt. Interessante verhalen aangevuld met veel, vaak unieke foto's, over de geschiedenis van de stad Enschede en de omliggende dorpen en buurtschappen. Wij stellen u nu in de gelegenheid om iemand een abonnement cadeau te geven voor slechts € 10,-. Hij of zij ontvangt dan de nieuwe editie en de nog komende twee nummers. Samen met de eerste Sliepsteen sturen wij een brief mee waarin uw naam als gever staat vermeld. Het cadeauabonnement stopt aan het eind van dit jaar automatisch.

Voor aanmelden kunt u contact opnemen met Anneke Grimberg, tel. 053 569 85 56
abonnementen@shsel.nl
www.shsel.nl



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

Wat hoort er in uw medicijnkastje?

Een ongeluk zit in een klein hoekje en de meeste ongelukken gebeuren ook nog eens gewoon thuis. Het is daarom logisch een voorraadje pleisters en verbandmiddelen in huis te hebben, zodat u snel eerste hulp kunt verlenen. Maar ook voor veelvoorkomende ongemakken als hoofdpijn, hoest of een verstopte neus is het handig om wat zelfzorgmiddelen op voorraad te hebben.

Het medicijnkastje is in veel huishoudens een ondergeschoven kindje. Toch is het verstandig de inhoud regelmatig te controleren en uw basisvoorraad op peil te houden. U wilt immers niet misgrijpen als de nood aan de man is. Wat is de ideale medische basisuitrusting voor thuis en wat moet u zeker in huis hebben?

- **Pijnstillers en andere zelfzorgmiddelen**

Uiteraard is het medicijnkastje de plaats voor uw medicijnen. Maar daarnaast mogen de volgende zelfzorgmiddelen niet ontbreken.

- **Een pijnstillend en koortsverlagend middel**
Bij voorkeur paracetamol. Eén kleine verpakking paracetamol is in een normaal huishouden voldoende voor de eerste hulp bij hoofdpijn, verkoudheid en griep. Ook nu het coronavirus rondwaart is één verpakking voldoende. Er is voldoende voorraad, dus hamsteren is overbodig. Doet paracetamol niet genoeg, dan zijn middelen zoals aspirine of ibuprofen een optie. Deze middelen hebben naast een pijnstillende ook een ontstekingsremmende werking, maar geven ook veel meer kans op bijwerkingen. Houden de klachten aan of worden ze erger? Neem dan contact op met uw huisarts.

- **Een middel tegen maag- en darmklachten**
Diarree gaat over het algemeen vanzelf over, maar het is wel belangrijk ervoor te zorgen dat u niet uitdroogt. ORS bevat suikers en zouten die u nodig hebt om vocht op te nemen en vast te houden, als het niet lukt om voldoende te drinken en te eten.

- Een hoestdrank met thijm
- Een middel tegen jeuk door insectenbeten
- Neusdruppels
- Een koortsthermometer
- Coldpacks (deze in de vriezer bewaren)
- Keeltabletten
- Creme voor schrale lippen



- Papieren zakdoekjes
- Honing
- Zout (om te gorgelen)

Dit maakt u zelf door één afgestreken theelepel zout op te lossen in een glas water (250 ml). Gorgel hiermee vier keer daags met 20 tot 30 ml per keer.)

- **Verbandmiddelen**

Voor kleine (snij)wondjes is het handig om altijd per stuk verpakte pleisters bij de hand te hebben. Een ontsmettingslotion of spray is ook geen overbodige luxe. Voor eerste hulp kun je verder eigenlijk het beste de inhoud van een basisverbanddoos aanhouden. Die zijn gewoon kant-en-klaar te koop.

Niet in de badkamer

Of u uw medische basisuitrusting nu in een verbanddoos, trommel of medicijnkastje bewaart: hij hoort in ieder geval niet in de warme, vochtige badkamer. Geneesmiddelen bewaart u droog, op kamertemperatuur en uiteraard buiten bereik van kinderen.

Check de datum regelmatig

Controleer regelmatig of de spullen in het medicijnkastje niet over de datum zijn. Wanneer ze over de datum zijn, gooi ze dan weg of in het geval van medicijnen lever deze in bij de apotheek. Zodra de verpakking is geopend, neemt de houdbaarheid af.

Luisterend Oor Samen 1

Al voor de coronacrisis was eenzaamheid een van de groter wordende problemen in onze samenleving, niet alleen bij senioren maar dat is wel de leeftijdsgroep waar dit vaker voorkomt.

Corona en alle daaruit voortkomende beperkingen hebben dat nog eens extra duidelijk gemaakt en veelal ook versterkt. Gelukkig zijn veel mensen bereid een handje te helpen waar dat nodig is, zowel individueel als vanuit organisaties.

Toch is concrete hulp alleen niet altijd genoeg. Heel veel mensen hebben (bijna) niemand die af en toe eens belt of op een andere veilige manier contact opneemt.

In Samen1 Enschede hebben verschillende organisaties (waaronder natuurlijk ook Alifa Welzijn Senioren) al enige tijd de handen ineen geslagen om iets te doen aan het verminderen van eenzaamheid in Enschede.

Vanuit Samen1 is nu een gezamenlijke telefoon-dienst opgesteld. Als u behoefte heeft aan zo maar een praatje of uw verhaal kwijt wilt kunt u bellen

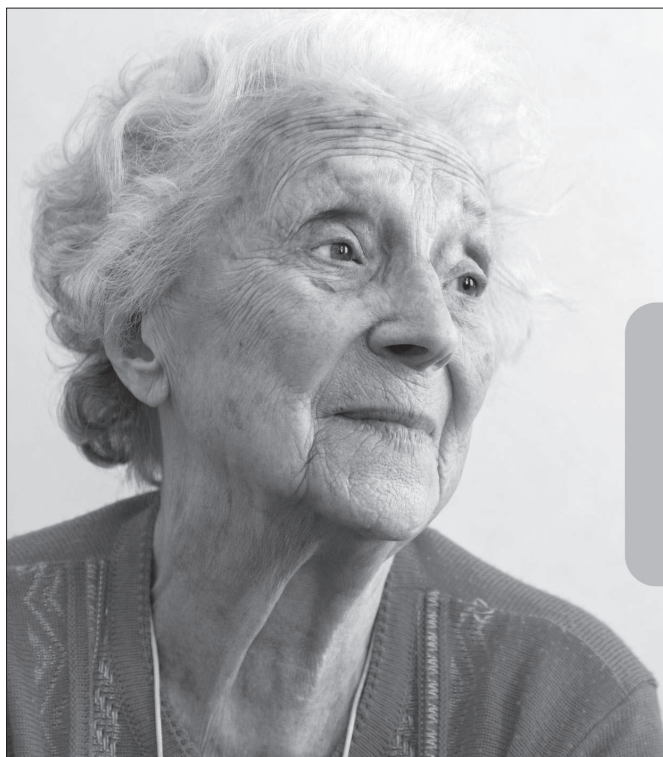


met een centraal nummer en u krijgt dan iemand aan de telefoon die rustig de tijd voor u neemt. Natuurlijk kunt u bij hen ook terecht met praktische vragen, want de medewerkers beschikken over een lijst met de meeste initiatieven in Enschede die u op praktisch gebied kunnen helpen.

In Samen1 Enschede werken onder meer, Alifa, zorgorganisaties De Posten, Manna, Liberein en Livio, de Stichting55+, het Seniorenplatform Enschede, de gemeente Enschede en Saxion samen aan het terugdringen van eenzaamheid.

Heeft u af en toe behoefte aan een luisterend oor of kent u iemand die daar behoefte aan heeft? Het centrale nummer is 053 200 55 49, voorlopig bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 09.00-17.00 uur.

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**

Cookies is een onderwerp dat erg leeft onder computergebruikers. Het is het synoniem voor het inleveren van onze privacy aan onduidelijke partijen. We worden er vaak mee geconfronteerd als we op internet een site bezoeken en er dan gevraagd wordt of u het ermee eens bent dat er cookies bewaard worden.

Door **Co Hageman**

De meeste mensen geven daar toestemming voor, meestal uit gewoonte of omdat anders de bezochte site niet goed zal werken.

Maar wat zijn cookies eigenlijk?

De eerste cookies werden ontwikkeld in 1994, de begintijd van het internet en waren bedoeld om het de gebruiker makkelijk te maken bij het bezoeken van de websites. Het zijn kleine bestanden waar informatie over u wordt opgeslagen en staan deels op uw eigen computer. Ze worden opgehaald/geactiveerd als u inlogt door bijna elke website die u bezoekt.

Stelt u zich voor; u heeft een vaste winkel waar u uw kleding koopt, u kent het personeel en zij kennen u en bovendien uw maten en voorkeuren. Het is dan fijn dat ze u welkom heten en kunnen begeleiden naar het deel van de winkel waar de kleding aanwezig is waar u belangstelling voor heeft.

Cookies doen hetzelfde bij bijvoorbeeld een website zoals Wehkamp. Zij leggen vast wie u bent, wat u daar eerder gekocht heeft en waar uw belangstelling naar uitgaat. De volgende keer als u weer een bezoek brengt aan deze site, wordt u herkend als een bekende klant en zullen u dan persoonlijker behandelen, dus ongeveer net als in een winkel. Tot dusver niet zo erg verontrustend en ook wel klantvriendelijk, maar bleef het daar maar bij! Door de groei van het internet en de toename van de sites werden cookies erg populair. Nu gebruikt bijna iedere site cookies en worden deze niet alleen maar gebruikt om u als klant te helpen, maar ook om zoveel mogelijk te verkopen.

Maar het wordt nóg erger! Omdat cookies zo populair werden is er een technisch kunstje bedacht om niet alleen de cookies op uw privécomputer op te slaan, maar ook op een centrale computer ergens op het internet, dat wordt 'third-party coo-

kies' (derde partij) genoemd. Hier komen alle gegevens die u ooit hebt ingetikt, op welke website dan ook, samen als cookies en ik kan u verzekeren dat is heel wat.

Als u dus nu inlogt op een website die u nog nooit bezocht heeft dan haalt deze alle beschikbare cookies (dus uw persoonlijke informatie) op van de 'third-party cookies' computer en weet dan in feite 'alles' van u. Deze informatie wordt dan uiteraard gebruikt om u te verleiden aankopen te doen. Maar het kan nog erger als u ook gebruik maakt van een smartphone of tablet, ook hiervan wordt alles door gespeeld naar de 'third-party cookies' computer. Het is u ongetwijfeld wel eens opgevallen dat als u met uw computer zoekt naar bijvoorbeeld informatie over een vakantie, u later ook op uw telefoon of tablet ineens advertenties hierover kan aantreffen.

Als u geen cookies accepteert zullen een aantal websites niet goed functioneren. Maar als u dat voor lief neemt kunt u uiteraard uw computer zo instellen dat er geen of minder cookies worden verzonden en opgeslagen, ook voor de 'third-party cookies'. Het vergt even wat inspanning om dit uit te zetten maar is niet moeilijk. Cookies worden beheerd en opgeslagen in de browser, dat is het icoontje dat u gebruikt om het internet op te gaan. Ik beperk de uitleg voor de twee meest gebruikte Edge (van Microsoft) en Chrome (van Google)

Edge

Open de browser Edge en klik op de drie horizontale puntjes rechtsboven, ga daarna naar het tandwielletje onderaan bij 'instellingen' en klik daar op. Er opent zich een nieuw scherm en klik dan op 'Privacy en beveiliging'. U ziet dan een aantal keuzemogelijkheden zoals 'kies wat u wilt wissen' (punt 1) en 'cookies' (punt 2).

- *Kies wat u wilt wissen*

Als u hierop klikt zult u een tabelletje zien waarvan de eerste vier opties zijn aangevinkt. Onderaan staat een knop met 'wissen'. Als u daarop klikt dan wist u alle opgeslagen cookies en informatie. Met deze keuze maakt u schoonschip op uw computer. Als u wilt dat deze nooit meer verzameld worden in de toekomst, kiest u om de knop 'altijd wissen bij het sluiten van de browser' op 'aan' te zetten.

Cookies

Hier heeft u keuze uit drie opties en staat u het verzamelen van cookies niet of gedeeltelijk toe: geen cookies blokkeren, alle cookies blokkeren en derde partij cookies blokkeren.

Chrome

Open de browser Chrome en klik op de drie horizontale puntjes rechtsboven. Ga naar 'instellingen'. Dan opent zich een nieuw scherm en klik dan op 'Geavanceerd' aan de linkerkant van het scherm en vervolgens op 'Privacy en beveiliging' zet dan UIT 'een verzoek voor het niet bijhouden van je browserverkeer'. Klik nu op 'site-instellingen' daaronder en daarna op 'Cookie en site gegevens'. Zet dan de drie bovenste op UIT. Daarna ziet u nog staan 'alle cookies en site gegevens weergeven' als u daarop klikt ziet u de sites die cookies hebben opgeslagen. Deze kunt u leegmaken door op het prullenbakje te klikken aan de rechterkant.

Wat zult u hier van merken? Wellicht dat enige websites niet goed werken of nadrukkelijk verzoecken om toch cookies toe te staan. De keuze is dan aan u. Mocht u iemand bij uw computer uitnodigen om een probleem op te lossen, vermeld dan dat u voor de cookies andere instellingen hebt gebruikt, wel zo makkelijk.

Zelf uw ijsje maken

Durft u vanwege de corona niet naar de ijscozaak?
Maak deze zomer zelf uw ijsje!



Ingrediënten:

- 500 ml slagroom
- 1 blikje gecondenseerde melk (ong. 400 ml)
- Een smaakje, bijv. chocolade, fruit of koffie.

Keukenmateriaal:

- Een garde of handkeukenmachine
- Een schaal om alles in te mengen
- Een cakeblik om het ijs in de vriezer te bewaren
- Een vel bakpapier

Klop de slagroom tot het lobbijg is, maar nog niet helemaal stijf.

Voeg het hele blik gecondenseerde melk toe. Roer het door de slagroom tot het een geheel is.

Voeg een smaakje toe. Zorg ervoor dat u niet te veel water toevoegt, dit kristalliseert in de vriezer en dat verandert de structuur van het ijs.

Bekleed het cakeblik met het bakpapier. Giet het mengsel in het blik en zet het in de vriezer. Laat het ongeveer 6 uur in de vriezer staan en uw ijs is klaar.

KBO-PCOB

Beste mensen,

Wat moet je nu nog meedelen in een tijd dat er geen activiteiten zijn? Programma's vallen uit, elkaar bezoeken kan mondjesmaat en al helemaal niet als je in een verpleeg- of verzorgingshuis zit. Heel voorzichtig wordt er nog gedacht aan zomeruitjes in augustus, maar stel je er niet teveel van voor. Of dat doorgaat is nog niet bekend. Er is nog niets gepland. Afwachten maar. We weten dat veel belastinginvullers ook in quarantaine zitten, dus dat moet ook weer beginnen als we een beetje vrijheid krijgen. Maar niet getreurd, er is uitstel aangevraagd en het komt goed.

Wat er verder nog op het programma staat en of dat doorgaat... er zijn ook veel verenigingsgebouwen gesloten en is het dus moeilijk om iets te organiseren.

Maar ondanks alle narigheid zijn er ook veel leuke en fijne initiatieven. O.a. de kaarten en tekeningen die worden toegestuurd, de vele telefoontjes en appjes die u krijgt en alle persoonlijke aandacht die u krijgt van dichtbij en veraf.

Als straks alles weer normaal is, praten we verder over hetgeen de bonden voor ons doen en hoe u uw steentje daaraan ook kunt bijdragen. Heel veel sterkte toegewenst in deze voor iedereen moeilijke tijd.

Joke van Oostende, PCOB, tel. 06 268 003 30,
e-mail: jokevanoostende@gmail.com
Will van der Kolff, KBO, tel. 053 432 34 32,
e-mail: willvanderkolff@gmail.com

Advertentie

W.W. BERT VANDERHEIDE.NL

Voor een uitvaart in vertrouwde handen

BERT VAN DER HEIDE UITVAARTZORG

Bij elke uitvaartverzekering 06 - 81 02 60 62

Nieuws van het Seniorenplatform

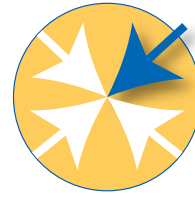
We leven momenteel in een onzekere tijd. In het vorige nummer van de Stadspost voor Senioren schreven wij dat de bijeenkomst van 20 maart goed bezocht was. Dat leek tijdens het schrijven van het artikel het geval, maar helaas is die bijeenkomst toen afgelast vanwege de coronacrisis. Hij zou wel goed bezocht zijn want er hadden zich 275 senioren aangemeld! De volgende bijeenkomst moet nog een poosje uitgesteld worden. Dit geldt ook voor meer actiepunten die in onze plannen van 2020 opgenomen zijn. Toch hebben we niet stilgezeten. Vanuit huis kun je zaken via de e-mail en telefoon alvast voorbereiden.

Mantelzorgondersteuning

In maart, nog net voor de coronacrisis, is er door het Seniorenplatform een brief gestuurd naar de gemeenteraad over een gerichtere aanpak van mantelzorgondersteuning. In februari zijn de resultaten van het onderzoek, dat in opdracht van de gemeente uitgevoerd was, bekend gemaakt. Uit dit onderzoek onder mantelzorgers en diverse organisaties bleek dat de klachten vooral gingen over onvindbaarheid en versnippering van activiteiten. De belangrijkste aanbeveling luidde daarom: één centraal steunpunt mantelzorg waar je met al je vragen terecht kunt. B&W ging niet in op deze belangrijke aanbeveling, maar zocht de oplossing in het verbeteren van de toegang tot de wijkteams en de Wijkwijzers. Het Seniorenplatform heeft daarom een voorstel uitgewerkt voor één centraal steunpunt Mantelzorg. Het beschikbare gemeentelijk budget van € 700.000,- zou hiervoor anders ingezet moeten worden. Vanuit één deskundig loket kan dan alles gecoördineerd worden. Zowel de mantelzorgers als de organisaties, die b.v. de mantelzorgcafés organiseren, kunnen hier met vragen terecht. Vanuit dit ene punt kunnen mantelzorgers dan goed geïnformeerd en ook doorverwezen worden. De volledige brief gericht aan de gemeenteraad kunt u terugvinden op de website van het Seniorenplatform (www.seniorenplatformenschede.nl). Het is nog niet bekend hoe de gemeenteraad op onze voorstellen gaat reageren.

Realiseren van een Hof Enschede

De themabijeenkomst van 20 maart over het wonen in een seniorenhof is helaas niet doorgegaan. Wel is gebleken dat de belangstelling voor deze woonvorm zeer groot is. De werkgroep Hof Enschede wil nu de enquête over woonwensen met betrekking tot een Hof Enschede eerder gaan



Stichting
Seniorenplatform
Enschede

afnemen dan na de voorlichtingsbijeenkomst in september-oktober. Alle 275 senioren, die zich al aangemeld hadden voor de bijeenkomst van 20 maart, krijgen in mei zo'n enquête toegestuurd. Via deze enquête kunnen senioren zich dan aanmelden als lid van de Vereniging Belangstellenden Hof Enschede. Vanaf juli zal deze enquête ook op onze website geplaatst worden. Het realiseren van een woonhof voor senioren zal zeker nog jaren duren. We zijn op dit moment aan het onderhandelen over een geschikte locatie. Er zullen nog vele procedures nodig zijn voordat de eerste schop in de grond zal gaan.

Veranderingen bij de huishoudelijke ondersteuning

De gemeente heeft onderzoeksbureau BMC de opdracht gegeven om met voorstellen te komen om de huishoudelijke ondersteuning slimmer te organiseren, zodat de gemeente met het beschikbare budget uit kan komen en de meest kwetsbare inwoners toch verzekerd blijven van passende hulp. Door de invoering van het landelijke abonnementstarief en het loslaten van een inkomensafhankelijk bijdrage is de vraag toegenomen. Het onderzoeksbureau overlegt met organisaties en cliënten over dit onderwerp. Zo is ook het Seniorenplatform in april gevraagd om haar mening. Het Seniorenplatform vindt dat er weer een vorm van inkomensafhankelijke bijdrage moet komen. Het mag niet zo zijn dat iedereen minder uren geïndiceerd krijgt en de meest draagkrachtige inwoners er dan nog uren bij kunnen kopen op de particuliere markt. Ook minder draagkrachtige inwoners moeten in staat gesteld worden om zelfstandig te kunnen blijven functioneren. Er mogen geen taken verplichtend worden voorgeschreven aan de mantelzorgers! Ons uitgebreidere standpunt kunt u lezen op onze website.

Als u op de hoogte wilt blijven van de ontwikkelingen 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 www.seniorenplatformenschede.nl.

Havermout

Onderzoek heeft aangetoond dat haver en havermout veel voordelen voor de gezondheid hebben. Zo is het effectief als u wil afvallen, helpt het bij het verlagen van de bloedsuikerspiegel en vermindert de graansoort het risico op hartaandoeningen. Bij het ontbijt als pap of in een smoothie, tussen-door als koekjes of cupcakes: veelzijdig is deze graansoort in ieder geval. Maar havermout is ook lekker, goedkoop en gezond.

Havermout verlaagt het cholesterolgehalte

In havermout komen bijzondere vezels voor: beta-glucanen. Het zijn oplosbare vezels, die in de darmen veel vocht opnemen. Door dat binden van cholesterol daalt het cholesterolgehalte van het bloed, en dan met name het ongunstige LDL-cholesterolgehalte.

Havermout houdt de honger in toom

Doordat havermout zoveel oplosbare vezels bevat, kan het lekker opzwellen en houdt het de maag lang gevuld. Daarom is het zo'n geschikt ontbijt om de ochtend zonder knorren door te komen. De koolhydraten in havermout worden langzaam opgenomen, zodat er geen snelle piek ontstaat in het bloedglucosegehalte en de energie langzaam wordt afgegeven aan het bloed. Er zijn aanwijzingen dat de vezels in havermout de insulinegevoeligheid verbetert en dat is gunstig voor het op peil houden van de bloedglucosespiegels.

Havermout is van nature glutenvrij

Van nature is haver glutenvrij en daarmee een goede keuze voor mensen die minder gluten willen eten omdat ze daar gevoelig voor zijn. Haver is echter géén goede keuze voor mensen met aange-toonde coeliakie, die echt alle spoortjes van gluten in hun dieet moeten vermijden. Haver wordt namelijk vrijwel altijd verwerkt in molens en fabrieken waar ook andere glutenbevattende granen worden verwerkt of opgeslagen in depots waar ook andere granen bewaard worden. Pas als op de verpakking staat dat het écht glutenvrij is, is het voor hen veilig voor gebruik.

Havermout is goed voor de lijn

Een kom havermout, gemaakt van 6 eetlepels (30 gram) havermout met 250 ml water, bevat slechts 115 kcal. U kunt natuurlijk ook melk gebruiken om de havermout in te koken, dan bevat de pap



230 kcal. Ter vergelijking: een ontbijt van twee boterhammen met boter en achterham, met een glas sinaasappelsap bevat 360 kcal.

Havermout bevat antioxidanten

Antioxidanten beschermen uw lichaam tegen schade van buitenaf, of tegen schadelijke producten die bij de stofwisseling ontstaan. In bijna alle 'natuurlijke' producten, zoals groenten, fruit en noten, komen antioxidanten voor. Ook in havermout dus, en dan met name polyfenolen, antioxidanten die ook veel voorkomen in rode wijn, thee en uien.

Havermout biedt variatie

Is een bord havermoutpap saai? De smaak is natuurlijk wel neutraal. Maar daardoor kunt u wel volop variëren met smaakmakers. Fruit bijvoorbeeld. Plakjes banaan zijn erg lekker, net zoals blauwe bessen of bramen (uit de diepvries) of stukjes appel. Het is ook erg lekker om er wat gehakte noten of gedroogde vruchten zoals abrikoos, vijg of pruimen toe te voegen.

Als u iets meer smeuïgheid en smaak wilt, kunt u ook nog een eetlepel lijnzaadolie, een klontje boter of kokosolie en kaneel toevoegen. Ook kunt u van havermout veel meer maken dan alleen pap. Het is de basis van muesli, voor koekjes, etc.

Recept voor één persoon

Breng 200 ml melk aan de kook. Strooi 5 eetlepels havermout in de melk en kook de havermout gaar terwijl u roert. De meeste havermout is snelkoken-de havermout. Niet voorgedroogde havermout moet u een half uur laten koken. Serveer de pap met een beetje honing, ahornsiroop of appelstroop en een vulling naar wens.

Maaltijdservice Leering

"De maaltijd service 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

Spelletjes op uw computer

Klassieke en nieuwe spellen vindt u in deze rubriek op PlusOnline.

<https://www.plusonline.nl/spellen>

Sudoku's, Patience, Solitaire, Mahjong, Mijnenveger, Jewel, Tetris, Schaken, Dammen, strategiespellen, behendigheidsspellen, puzzels en kaartspellen. Leuk voor de verloren uurtjes en goed om uw brein mee te blijven trainen!

Bij elk spel wordt een korte uitleg gegeven hoe het werkt. Soms is het even uitproberen. Bij de meeste spellen wijst het zich vanzelf. Ze werken goed op een uw computer en de meeste nu ook op tablet, iPad en smartphone. Om het spel op uw telefoon te spelen, kunt u de 'Speel spel fullscreen' optie aanklikken.

Probeer u het dus gewoon eens uit en kantel eventueel uw tablet, iPad of smartphone om te zien wat het beste werkt.

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

Al voor de corona was wandelen de meest beoefende sport. In vijf jaar tijd een stijging van 1,7 miljoen naar 2,5 miljoen wandelaars nu. Lees ik in tijdschrift Te Voet.

Dit voorjaar telt zeker een nieuw record van mensen die de voordeur achter zich dichttrekken, om een fris luchtje te happen en/of ommetje te maken. Als je de burens niet ziet, dan in ieder geval de beren. Troostende pluche in de vensterbanken, een fenomeen.

Iedereen was lang aan huis gekluisterd. Gevangen voor de straatvensters vielen ons des te meer de stoepranden vol met auto's op. Doorsneewijken als Stadsveld en Hogeland blijken al gauw een paar duizend auto's per vierkante kilometer te tellen; kijk er de cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek maar op na.

Kreeg u ook die persoonlijke brief van burgemeester Onno van Veldhuizen? Hij schreef dat er uit de coronacrisis ook iets positiefs voortkomt, dat mensen elkaar willen helpen. Inderdaad, op de achterkant van zijn brief was heel wat hulp aan ouderen te lezen. De service van AutoMaatje is er een van die handreikingen. Zou het verkeer in de nieuwe tijd inderdaad niet wat socialer en milieuvriendelijker kunnen? Minder vliegtuigen geven schone en vooral blauwe lucht, hebben we gemerkt. Minder rijkdommen, minder lawaai en verspilling. En dan vanzelf minder parkeerplaats met roerloos blik, meer leef- en speelplaats. Dat kan simpel door een

buurtbus, zoals op het Hogeland en in Zuid, te laten rijden in alle delen van de stad. Als dat geen innovatie is. Ik zou best een dagdeel in de week chauffeur in de woonwijk willen zijn.

Hoeveel mensen zijn de afgelopen weken met die ophokplicht écht binnen gebleven? Naast wandelen en fietsen konden en kunnen velen hun ei kwijt in bloemen- en groentetuinen. Op eigen grond gezond in de weer met spade, hark, heggen-schaar en schoffel. Bij de volkstuintvereniging De Oase (de naam alleen al) hangt elke dag de vlag uit. Fier wappert het rood wit en blauw op het complex aan de Knalhatteweg nabij Rijksweg 35. Volg het smalle paadje maar onder de masten van de hoogspanning, oostwaarts. Dan de Brinkstraat kruisen en verder via de Honhofsweg richting Zuid Esmarkerrondweg en dan via de Derkinksweg weer terug. Een mooi buurt-ommetje, zoals veel Enschedeërs hun stadsrand deze dagen extra zijn gaan waarderen. Je zult toch maar in een versteende stad wonen en geen groen om de deur hebben.

En dan was er dat nieuwe woord 'huidhonger'. Zelden zal de hunkering naar lichamelijke aanraking, wereldwijd zo breed en diep gevoeld zijn als de afgelopen maanden. Lieza Röben maakte er een documentaire over die in januari van dit jaar door de NTR werd uitgezonden. Toen we er nog geen weet van hadden wat ons te wachten stond.

Budget Advies Team - BAT

Geld maakt niet gelukkig. Maar veel mensen maken zich wel zorgen om geld. Kan ik straks met pensioen? Heb ik deze maand genoeg geld voor de boodschappen? Hoe ga ik om met mijn schulden? De Budget Advies Teams van Alifa weten raad.

Is er de laatste tijd een grote verandering geweest in uw leven? Heeft u bijvoorbeeld uw huis met een restschuld verkocht. Dan is de kans groot dat er ook iets gaat veranderen in uw financiële situatie. Bij de Budget Advies Teams kijken we wat de

gevolgen precies zijn.

Ook geven we advies en tips waar u direct mee aan de slag kunt. Als het nodig is helpen we ook bij het aanmelden bij de voedselbank, kledingbank en hulp bij schulden of uw administratie.

Voor meer informatie over het BAT kunt u contact opnemen met

Django Leutscher, d.leutscher@alifa.nl

Rob Nienhuis, r.nienhuis@alifa.nl

Tel. 053 480 12 00.



♥♥ 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



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!



Het team van Alifa Welzijn Senioren

Ook tijdens deze, voor iedereen moeilijke, coronacrisis zijn de medewerkers van Alifa Welzijn Senioren actief om senioren bij te staan en te ondersteunen. Een aantal van onze diensten die bij u thuis plaatsvinden is tijdelijk niet beschikbaar. Maar wat kunt u nog wel van ons verwachten:

De nieuwe telefoondienst Luisterend Oor, zie pagina 11.

Alifa Welzijn Senioren is van maandag t/m vrijdag van 9.00-17.00 uur telefonisch bereikbaar voor al uw vragen via tel. 053 432 01 22.

De nieuwe Boodschappendienst. Lees hier alles over op pagina 5 van deze Stadpost voor Senioren.

Stadspost voor Senioren. Onze 100 vrijwillige bezorgers hebben de Stadpost weer bij u bezorgd.



Theo Jongman

Sevilay Luiken-Dalli

Wil Varwijk

Ilse van Heerwaarden

Gerard Krichjünger



1966 - Boulevard, Raadhuisstraat met rechts Badhuis Van Heek, de eerste overdekte 'Zwem- en Badinrichting' van Nederland.

