

STADSPOST VOOR SENIOREN

april 2020

Jaargang 39
nummer

231



Windtoren - Kroedhöfteplein



**WIJ LEVEN
RUIMER DOOR DE
OVERWAARDE OP
ONZE WONING TE
VERZILVEREN**

**DE
HYPOTHEEKVISIE
VAN KAREL EN ASTRID**

HYPOTHEEK VISIE *Je woont toch om te leven!*

Hypotheek Visie Enschede - Haaksbergerstraat 354, 7513 EJ Enschede
(053) 430 77 06 - enschede@hypotheekvisie.nl

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!



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

**Een nieuw kunstgebit nodig?
Problemen met uw kunstgebit?**

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

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

Kunstgebit Hulp aan Huis...

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

Bel: 053 - 461 90 18 voor meer informatie of een afspraak.
Wij zijn gecontracteerd met alle zorgverzekeraars.

Kunstgebit Hulp aan Huis
Gronausestraat 1168
7534 AS Enschede/Glanerbrug

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



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

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

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

Ook natriumarm of glutenvrij!
Informeer naar de mogelijkheden.

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 juni. Kopij voor dat nummer inleveren vóór 20 april. U kunt uw kopij per post sturen naar Alifa Welzijn Senioren of mailen naar i.vanheerwaarden@alifa.nl

Inhoud

Foto voorpagina	4
Alifa Welzijn Senioren	4
Samen leuke dingen ondernemen? Vind Gezelschap	5
Alzheimer Café en Alzheimer Theehuis	6
De spits van 1894	7
KCO-PCOB	7
Vraag en Aanbod	8
Spelletjesclub De Troefadoer	8
Tip van een lezer	8
Bijeenkomst Macula	8
Stadspostbezorgers gezocht	9
Eetsoos Pompidou	9
Hoe blijven uw nieren gezond?	10
Home Instead Thuiservice	11
Computernieuws	12
Aqua Cardio	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Hypotheekvisie	15
AutoMaatje zoekt ritbemiddelaars	15
Vrijheidsconcert	16
Column	17
Maarten van Rossem	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

Wim Corduwener

Bert de Haas

Distributie

en bezorging:

Bert Brinker,

Henk Brinks,

Harry Brinker en

100 vrijwillige

bezorgers.

Seniorenwijzer 2020

Met de Seniorenwijzer 2020 wil Alifa Welzijn Senioren u zoveel mogelijk informeren over organisaties en voorzieningen voor senioren in Enschede. Enschede kent veel vrij toegankelijke activiteiten en voorzieningen waar u terecht kunt voor allerlei vragen.

Bijvoorbeeld als u op zoek bent naar activiteiten in uw buurt of als u wat extra hulp kunt gebruiken bij zaken die nodig zijn om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen, mee te doen en anderen te ontmoeten.

Veel van deze voorzieningen kunt u ook vinden in de digitale Wijkwijzer via www.wijkteamsenschede.nl/wijkwijzer



U kunt de Seniorenwijzer 2020 op verschillende punten in de stad ophalen, b.v. bij de Wijkwijzers in verschillende wijken, Wijkservicecentra en op het kantoor van Alifa aan de Pathmossingel 200.

De digitale versie vindt u op de website www.alifawelzijnsenioren.nl onder de afbeelding van de Seniorenwijzer.



Foto voorpagina

Windtoren

Dit kunstwerk is in samenspraak met de bewoners en het projectburo Roombeek gerealiseerd als afsluiting van het Kroedhöf-teplein.

De 'Windtoren' is ontworpen door kunstenaar en ingenieur Wout Zweers. De toren is voorzien van klompvormige schoepen die bij een krachtige wind gaan draaien.

Wout Zweers is opgeleid als ingenieur weg- en waterbouwkunde aan de Landbouwuniversiteit te Wageningen en als kunstenaar aan de AKI in Enschede. Hij gebruikt bij voorkeur natuurkrachten in zijn werk.

Bron: Kunstnonsstop



Advertentie



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

Halen en brengen vanaf diverse opstapplaatsen in Twente:

- 3 tot 8 mei 2020
- 7 tot 13 juni 2020
- 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

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



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

Zilverlijn

Een- of tweemaal per week een praatje.

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.

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.

Alifa Welzijn Senioren

Pathmossingel 200

7513 CM Enschede

Tel. 053 432 01 22 (van maandag t/m donderdag van 9.00 tot 15.00 uur).

welzijnsenioren@alifa.nl

www.alifawelzijnsenioren.nl



Samen leuke dingen ondernemen? Kies voor Vind Gezelschap!

In 2018 is Alifa Welzijn Senioren begonnen met 'Vind Gezelschap', een digitale ontmoetingsplek voor senioren. De opzet was dat men via deze app contact kon leggen met andere senioren om samen af te spreken iets met elkaar te ondernemen. Al snel liepen we tegen een aantal technische problemen aan waardoor we noodgedwongen moesten stoppen.

Omdat we het idee hebben dat deze manier van nieuwe mensen ontmoeten wel aanslaat, zijn we achter de schermen druk bezig geweest met het ontwerpen van een nieuwe vorm.

We zijn daarin nu geslaagd en presenteren dan ook met een beetje trots **VIND GEZELSCHAP**.

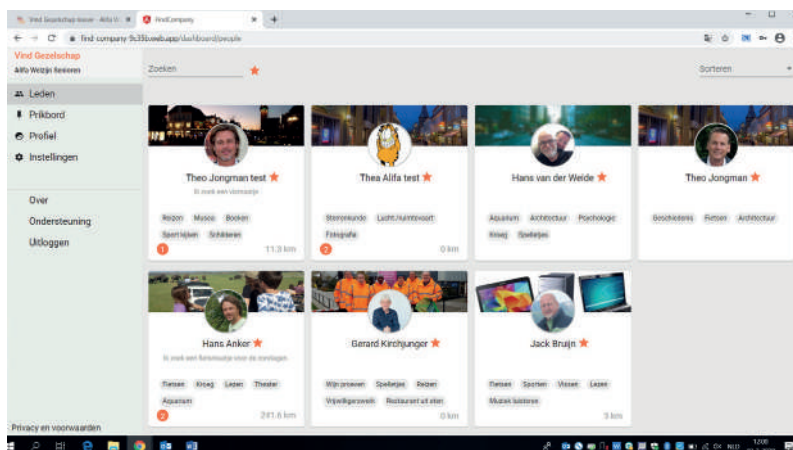
Vind Gezelschap lijkt op Facebook, maar richt zich alleen op senioren die in Enschede wonen en we garanderen dat we iedereen die toegang krijgt tot de groep persoonlijk hebben gezien, zodat u de zekerheid heeft dat iedereen ook werkelijk is wie hij/zij zegt dat-ie is. Kortom, een veilige omgeving.

Vind Gezelschap biedt u de mogelijkheid om te zoeken naar iemand om af en toe iets leuks te ondernemen, een echte vriendschap of zelfs een relatie.

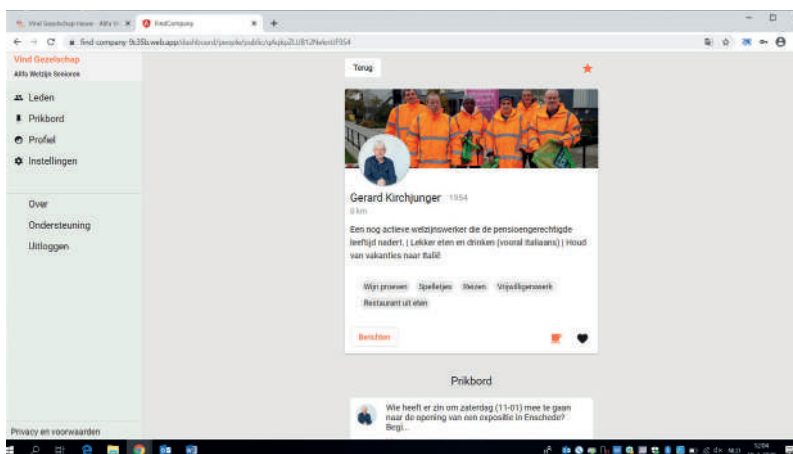
Als u alleen vriendschap zoekt dan komt u op een ander deel van Vind Gezelschap dan wanneer u een relatie zoekt en wordt u niet benaderd door iemand die op zoek is naar een relatie.

Meedoen is heel eenvoudig en kost u niets. U moet natuurlijk wel over een laptop/computer of tablet beschikken en er een beetje mee overweg kunnen. Als u zich aanmeldt komen wij bij u thuis om u te helpen voor de eerste keer in te loggen en een profiel aan te maken. U kiest zelf een wachtwoord zodat het vertrouwelijk blijft.

Vind Gezelschap vindt u op de website van Alifa Welzijn Senioren (www.alifawelzijnsenioren.nl).



Voorbeeld van de overzichtelijke pagina met mensen waar u contact mee op kunt nemen.



Profielpagina. Hier stelt u zich voor en vertelt wat u zoekt.

Op deze website vindt u ook een groot aanbod aan activiteiten die door diverse organisaties in Enschede worden georganiseerd en dit aanbod wordt regelmatig bijgewerkt. Ook vindt u er een overzicht van alle diensten die Alifa Welzijn Senioren aanbiedt.

Wilt u zich aanmelden voor Vind Gezelschap of wilt u eerst meer informatie dan kunt u contact opnemen met Alifa Welzijn Senioren, Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede Tel. 053 432 01 22.

E-mail: welzijnsenioren@alifa.nl.

Website: www.alifawelzijnsenioren.nl



Alzheimer Café en Alzheimer 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.

Maandag 6 april 2020 - Dagbesteding

- Welke tijdsbesteding en activiteiten zijn er voor thuiswonenden met dementie?
- Presentatie door verschillende instellingen van hun aanbod.

Gastspreker: Ellen Fox, Livio

Maandag 11 mei - Wet Maatschappelijke Ondersteuning

(Let op i.v.m. de Nationale Herdenking op 4 mei is het in deze maand een week later)

Voorlichting over de WMO en de (soorten) ondersteuning die vanuit de WMO geboden worden.

Maandag 8 juni - In gesprek met de omgeving

(Let op i.v.m. Pinksteren op 1 juni is het in deze maand ook een week later)

Dementie heb je niet alleen.

- Het heeft een grote invloed op de persoon zelf, maar ook voor de gezinsleden, mantelzorgers en anderen verandert er veel.
- Hoe gaat u hiermee om?, Wat vertelt u?, Welke taboes komt u tegen?

Gastspreker: Gerrie Slutter, pastoraal werker en ervaringsdeskundige

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.



Data Turks Theehuis in de Roef:

Maandag 20 april -

Sensitieve woonzorg en dementie

Woensdag 26 oktober - Klantadviseur

Woensdag 14 december -

Wonen binnen een zorginstelling.

Data Suryoye Theehuis in de Magneet:

Woensdag 27 mei - Klantadviseur

Woensdag 25 november -

Wonen binnen een zorginstelling.

Alzheimer Café- Wijkcentrum de Roef

Pastoor Geertmanstraat 17

Zaal open: 19.00 uur.

Programma: 19.30 – 21.00 uur.

Toegang, koffie en thee zijn gratis.

Voor inlichtingen kunt u terecht bij

Wil Varwijk

tel. 053 432 01 22.

E-mail: w.varwijk@alifa.nl

Alzheimer Theehuis- Wijkcentrum de Roef

Pastoor Geertmanstraat 17

Zaal open: 14.00 uur

Programma: 14.30 uur

Alzheimer Theehuis - De Magneet

Hertmebrink 1

Zaal open: 19.00 uur

Programma: 19.30 uur

Voor inlichtingen kunt u terecht bij

Sevilay Luiken-Dalli

tel. 053 432 01 22.

E-mail: s.dalli@alifa.nl

De spits van 1894



Josephstoren al meer dan 125 jaar landmark van Enschede

De Sint Josephkerk aan de Oldenzaalsestraat 115 in Enschede heeft het 125 jarig jubileum gevierd. De Sint Josephkerk is het oudste Rooms-Katholieke kerkgebouw in Enschede. De kerk is gebouwd in 1894 in neogotische stijl door ir. J. Cuypers.

De trotse kerkstoren van de Sint Josephkerk is 77 meter hoog en is een opvallend bouwwerk in de stad. De naam Sint Joseph voor deze kerk als patroonheilige van arbeiders was vanzelfsprekend. De gemeenschap heeft veel offers gebracht om de kerk tot stand te laten komen. Paus Leo XIII schreef in 1891 zijn beroemde encycliek 'Rerum Novarum' over de stand in de industriesteden en St. Joseph als timmerman was het symbool van de industrie. In de jaren 1960 kwam het credo soberheid. In de Josephkerk werden de muurschilderingen witgekalkt. De kerk is recent grondig gerestaureerd. Daarbij zijn vele fraaie muurschilderingen van de kerkelijk kunstenaar Joan Collette weer zichtbaar gemaakt.

De kerk is een rijksmonument en tevens Eucharistisch Centrum van de Enschedese stadsparochie.

De Stichting Behoud Sint Josephkerk Enschede heeft een jubileumboek uitgegeven met unieke foto's ter ere van de monumentale kerkstorens van 1894.

Het boek is te koop bij de boekhandel Broekhuis: De Spits van 1894. De prijs is € 10,-

KBO-PCOB

De winter lijkt alweer een eind voorbij.
Nou ja, winter?!

We gaan alweer denken aan het voorjaar. Struiken worden hier en daar gesnoeid, sneeuwklontjes en krokussen bloeien al en de narcissen en hyacinten steken hun kopjes uit de bollen. Maar ook wij van de KBO-PCOB zijn in het nieuwe jaar weer actief aan de slag gegaan.

De Magazines zijn rondgebracht in nieuwe wijken. Er zullen best hier en daar nog wat mankementjes zijn, maar het komt goed.

Na de gezellige Nieuwjaarsreceptie en de andere twee themamiddagen zijn we alweer aan de volgende toe.

Dinsdag 14 april is de Algemene Ledenvergadering van de KBO

Woensdag 15 april is de Algemene Ledenvergadering van de PCOB.

Tijdens deze vergadering doet het bestuur verslag van de werkzaamheden in de loop van het jaar en worden er besluiten genomen, die van belang zijn voor de leden. De uitnodigingen komen in de nieuwsbrief van eind maart.

Woensdag 20 mei maken we samen een digitale stadswandeling in het gebouw van de PCOB aan de Wicher Nijkampstraat.

U merkt dat we steeds meer gaan samenwerken, want de themamiddag van 20 mei is al de derde gezamenlijke themamiddag in 2020.

Mocht u nog geen lid zijn, dit lezen en denken "ik zou best eens willen kijken hoe het allemaal gaat, of het ook iets voor mij is."

Kom dan gerust, alleen of met een kennis mee. U bent van harte welkom!

Wilt u meer weten?

Joke van Oostende PCOB, tel. 06 268 03 30
jokevanoostende@gmail.com

Will van der Kolff, KBO tel. 053 432 34 32
willvanderkolff@gmail.com.

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 231-1

Opgewekte man, 72 jaar, zou graag een leuke vrouw ontmoeten die van gezelligheid houdt en lekker kletsen, kop koffie en af en toe er even uit. Kortom, gezellige dingen doen.

Nummer 231-2

Vrouw, 70 jaar zoekt een gezellige vriendin om mee te fietsen, wandelen, winkelen en op een terrasje zitten.

Nummer 231-3

Man, weduwnaar, 78 jaar, zoekt vrouw van 70+ voor gezelschap, fietstochtjes, wandelen, tochtjes met de auto.

Nummer 231-4

Ik ben een vrouw van 82 jaar uit Enschede. Ik zoek een nette man om gezellige dingen mee te ondernemen. Bijvoorbeeld een terrasje pakken, winkelen, uit eten. Ik ben in het bezit van een auto. Spreekt je dit aan? Stuur dan een brief.

Nummer 231-5

Ik ben een spontane man, 76 jaar, die van het leven geniet. Ik heb een hondje waar ik dagelijks veel mee wandel. Daarnaast lijkt het mij leuk om een maatje te ontmoeten waar ik meer mee kan ondernemen. Een dagje uit met mijn auto, wandelen of gewoon gezellig thuis met een hapje en een drankje. Lijkt het jou leuk om kennis te maken, neem dan contact met me op.

Spelletjesclub De Troefadoer

De Troefadoer is een spelletjesclub. Het doel is om mensen bij elkaar te brengen door middel van spelletjes en gezelligheid.

De Troefadoer is op zoek naar nieuwe deelnemers. De club komt twee maal per week bij elkaar. Elke maandag 13.30-15.30 uur en donderdag van 19.30-21.30 uur in het Stroinkshuis aan het Stroink 64 in Enschede.

De club is laagdrempelig en iedereen die gezelligheid en contact zoekt is welkom.

Er worden verschillende spellen gespeeld zoals kaartspelen, dobbelspelen rummicup en nog veel meer. Deelnemen is gratis en vrijblijvend. Als u het leuk vindt kunt u zich gratis inschrijven. Als u lid bent van de club en u wordt gemist dan nemen we contact op en als iemand ziek is sturen we een kaartje of gaan op bezoek.

Heeft u belangstelling, neem dan eens contact op of kom gewoon langs. We heten u van harte welkom! Voor aanmelden of meer informatie:

Els Nijenhuis, tel. 06 511 553 95.

E-mail: elsnijenhuis57@gmail.com

Tip van een lezer

Ik heb al heel lang een abonnement op de Twentsche Courant Tubantia. Ik heb vandaag gebeld naar de klantenservice en dit aan hen voorgelegd. Ik had van anderen gehoord dat je dan korting kunt krijgen. En inderdaad... ik heb een behoorlijke korting gekregen. Andere bladen schijnen deze regeling ook te kennen. Trek de stoute schoenen aan en bel gewoon eens! JK.

Bijeenkomst Macula 8 mei

Vrijdag 8 mei van 10.00-12.00 uur.

Thema: Wat Bartimeus voor u betekenen als u merkt dat u steeds minder gaat zien en daarbij hulp nodig heeft.

Toegang gratis, koffie en thee € 1,-

Speeltuin Voortsweg, Voortsweg 225. Buslijn 2-Het Voortman, stopt aan de overkant.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Lidy Barelds, tel. 06 493 252 71 of Karen de Wever, tel. 06 236 363 61.

Stadspostbezorgers gezocht

De Stadspost voor Senioren verschijnt elke twee maanden. Een blad vol informatie dat voor senioren interessant kan zijn. Senioren uit Enschede kunnen zich gratis abonneren.

Een grote groep vrijwilligers zet zich in om al deze Stadsposten bij de lezers te bezorgen. De taak van deze vrijwilligers is om eens in de twee maanden, in de laatste week van de oneven maanden, Stadsposten rond te brengen.

Alifa Welzijn Senioren is vanaf augustus op zoek naar een bezorger voor de omgeving: **Transburg, Lipperkerkstraat, Oliemolensingel. Alles binnen de Singel.**

en een bezorger voor **Stokhorst**.

Bent u geïnteresseerd of wilt u meer weten?
Stuur een e-mail naar welzijnsenioren@alifa.nl of bel via tel. 053 432 01 22.



Eetsoos Pompidou

Welke 55-plusser eet weleens alleen en zou graag wat meer samen met anderen willen eten? Echt-paren en/of vrienden zijn uiteraard ook welkom. Altijd een vers bereide warme maaltijd met een voorgerecht of een nagerecht. Er wordt heel divers gekookt.

Koffie of thee krijgt u ook en als u wilt kunt u nog even gezellig napraten.

Elke woensdag koken we voor u met uitzondering van de schoolvakantieperiode.

We serveren de maaltijd om 12.00 uur.

De kosten voor de maaltijd bedragen € 6,- per keer. Lijkt het u leuk maar ook gezellig om bij ons te komen eten dan bent u welkom bij Restaurant Pompidou, Wesselerweg 13 op de bovenverdieping. Er is een traplift aanwezig.

Wilt u graag een keer mee-eten, wilt u zich aanmelden of wat meer informatie dan kunt u bellen met:

Ria van den Berg, tel. 06 452 515 32 of
Ans Rebergen, tel. 053 433 24 39.

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

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	€ 14,00
Wassen en föhnen	€ 15,00
Wassen en watergolven	€ 15,00
Verven+knippen vanaf	€ 40,00
Permanentent all incl.	€ 59,00

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

thuis
thuis
thuis

Hoe blijven uw nieren gezond?

Onze nieren maken ons bloed schoon. Maar ze doen nog veel meer. Hoe ouder u wordt, hoe minder goed ze hun taken kunnen uitvoeren. Wat kunt u doen om ze gezond te houden?

Wat doen uw nieren precies?

Eigenlijk hebben nieren niet één, maar vele functies. De belangrijkste taak is het filteren van afvalstoffen uit het bloed. Bent u gezond, dan raakt u die via de urine kwijt. Gaat het filteren niet naar behoren en blijven er teveel afvalstoffen in het lichaam, dan is er sprake van nierschade, ook wel verminderde nierfunctie genoemd.

Nieren zetten vitamine D, afkomstig uit zonlicht en voeding, om in actieve vitamine D. Dit is nodig voor sterke botten. Verder houden de nieren de hoeveelheid water en zout in het lichaam in balans. Als de nieren beschadigd zijn, lukt dit minder goed en stijgt de bloeddruk. Nieren stimuleren verder de aanmaak van rode bloedcellen. Werken uw nieren niet goed, dan kan bloedarmoede ontstaan.

De 'schoonmaakfunctie' van de nieren vermindert naarmate u ouder wordt.

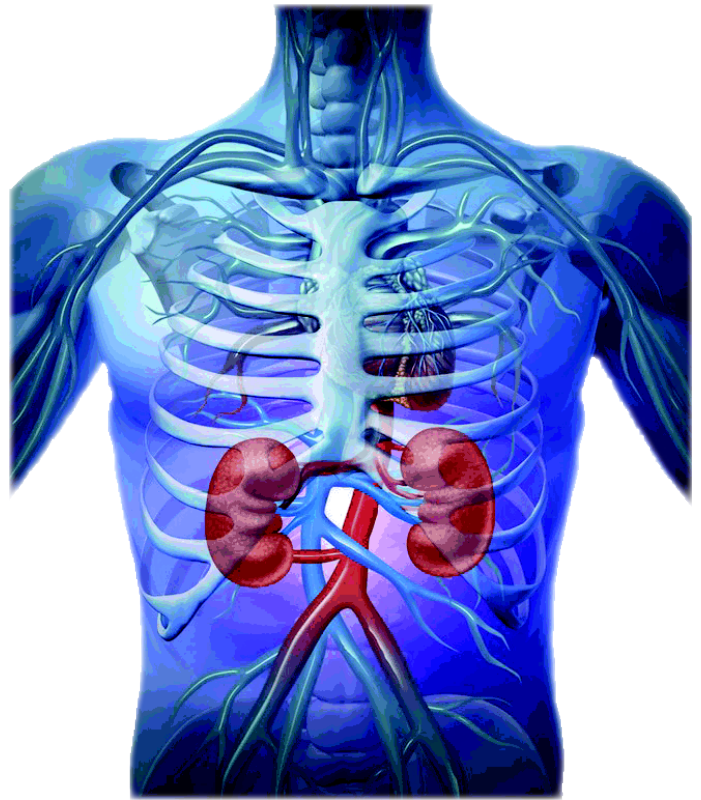
Ook als u gezond bent, daalt vanaf uw 40e de nierfunctie jaarlijks met ongeveer 0,4 procent. Een nierfunctie van 90 procent noemen we normaal tot hoog. Als u rond de 60 jaar bent en uw nierfunctie is nog 70 tot 75 procent, dan hoeft u zich in principe geen zorgen te maken. Toch kan er door het ouder worden chronische nierschade ontstaan. Hiervan spreken we als de functie onder de 60 procent zit. Bij ongeveer vier op de tien 70-plussers is dit het geval. Naast veroudering is diabetes een belangrijke risicofactor voor nierschade. Ook een hoge bloeddruk vergroot de kans erop, net als een ongezonde leefstijl.

Merkt u het als uw nieren niet goed werken?

De een heeft een nierfunctie van 10 procent en voelt zich goed. De ander heeft bij een functie van 60 procent veel klachten. In het algemeen krijgt u bij een nierfunctie onder de 30 procent last van ziekteverschijnselen. Er is een heel scala aan klachten dat kan wijzen op schade aan de nieren: vermoeidheid, jeuk, kouwelijkheid, niet kunnen zweten of verlies van smaak.

Hoe bepaalt een arts of u nierschade heeft?

Er wordt dan gekeken hoeveel creatinine in het bloed zit. Dat is een afvalproduct van de spieren.



Een verhoogde waarde kan erop wijzen dat het filteren van afvalstoffen uit uw lichaam niet goed functioneert. Ook moet de urine onderzocht worden op de aanwezigheid van eiwit en rode bloedcellen.

Wat kunt u doen om nierschade te voorkomen?

Voorkom overgewicht, rook niet, beweeg geregeld, wees zuinig met alcohol en eet niet te veel zout. Alles wat u moet doen of laten om hart- en vaatziekten te voorkomen, geldt ook voor nierschade. Zout zit in veel producten waarin u het niet verwacht. Bijvoorbeeld in kant-en-klaarmaaltijden, maar ook yoghurt, kwark en ijs kunnen veel zout bevatten. En zo zijn er veel meer etenswaren met veel zout.

Gezond eten

Wie eet volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum en ook nog een regelmatig eetpatroon heeft, zal zich lekker fit voelen en verkleint bovendien de kans op nierschade. Eet gevarieerd, niet te veel, minder verzadigd vet, veel groente, veel fruit en voldoende brood.

Bron: PlusOnline

Home Instead Thuiservice

Thuis voelt u zich het prettigst. Ook wanneer u een dagje ouder wordt, wilt u graag comfortabel blijven wonen in uw vertrouwde omgeving. Maar soms hebt u hier wat hulp bij nodig. Home Instead Thuiservice kan u dan helpen door precies de hulp te bieden die u nodig heeft; geheel naar uw wensen.

Home Instead Thuiservice biedt ondersteuning en begeleiding op maat. Home Instead Thuiservice werkt met CAREGivers die langs komen wanneer het u uitkomt en precies die ondersteuning bieden waar u behoefte aan hebt. U hoeft niet te wachten want Home Instead Thuiservice komt op de tijd die met u is afgesproken. U kunt samen met de CAREGiver bespreken hoe u de dag invult.

Wanneer u contact opneemt met Home Instead Thuiservice brengt de klantcoördinator samen met u in kaart waar behoefte aan is. U kijkt dan samen welke ondersteuning nodig is en hoe dit het beste uitgevoerd kan worden volgens uw wensen.

Wanneer duidelijk is waar uw behoefte ligt en de dienstverlening is begonnen wordt regelmatig gecontroleerd of alles nog naar wens is. Het belangrijkste is dat u tevreden bent over de uitvoering en dat er goed wederzijds contact en vertrouwen is. Het is immers ook een heel persoonlijk iets; een verzorgende die dagelijks bij u thuiskomt. Hier ligt ook de kracht van Home Instead Thuiservice: u kiest een vaste CAREGiver of team van CAREGivers. Zo bouwt u een echte vertrouwensband op.

Op dit moment heeft Home Instead Thuiservice Enschede ruim voldoende actieve CAREGivers die ondersteuning kunnen bieden. Zij zijn breed inzetbaar. De CAREGivers hebben ook een belangrijke signalerende functie; zij hebben kennis en ervaring met het proces van ouder worden. De CAREGivers krijgen een uitgebreid trainings- en ondersteuningsprogramma.

Door de vergrijzing neemt het aantal senioren met dementie toe. Home Instead Thuiservice biedt ook voor deze groep passende ondersteuning zodat ook zij lang zelfstandig kunnen blijven wonen. Dit kan dan ook een zeer welkome aanvulling zijn op de hulp die familie biedt als mantelzorger. Door Home Instead Thuiservice in te schakelen kunnen ook zij weer gewoon partner, zoon of



dochter zijn. Met een gerust hart dat de zorg voor hun dierbare in vertrouwde handen is.

Home Instead Thuiservice Enschede is gecontracteerd via Samen14 en zorgkantoor Menzis. Heeft u een beschikking voor ondersteuning vanuit de wet maatschappelijke ondersteuning (WMO) in de Twentse gemeenten (uitgezonderd Almelo en hof van Twente) dan biedt Home Instead zorg in natura. Heeft u een indicatie vanuit de wet langdurige zorg (WLZ), dan bieden zij individuele begeleiding en (niet-medische) persoonlijke verzorging thuis. Ook deze zorg kan direct als zorg in natura geleverd worden. Valt u onder de zorgverzekeringswet (ZVW)? Ook dan kunt u geholpen worden met persoonlijke verzorging via uw persoonsgebonden budget (PGB) of in samenwerking met een thuiszorgorganisatie. Als laatste is er de optie om de zorg particulier in te kopen. Veruit het grootste deel van de geboden zorg is op basis van vergoeding. De klantcoördinator helpt u om wegwijs te worden in deze wirwar van zorgwetten.

Wilt u meer weten over de mogelijkheden: Neem contact op met Home Instead Thuiservice om een afspraak te maken voor een gesprek of meer informatie.

Home Instead Thuiservice Enschede is telefonisch bereikbaar op 053 30 30 122.

U kunt ook een e-mail sturen naar: info.enschede@homeinstead.nl. Kijk ook op: www.homeinstead.nl/enschede.

@computernieuws

Computer doe-het-zelf voor de durfal

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

Met het volgende artikeltje lopen wij als Whizzkids de kans dat u ons minder of zelfs niet meer nodig heeft voor veel dingen. Ik ga hierbij uit van Windows 10 en van een gebruiker met wat meer kennis van een computer.

Door **Co Hageman**

Zelf repareren kan, omdat er binnen Windows 10 reparatie-programma's beschikbaar zijn die u zelf kunt gebruiken. Ik geef toe; een beetje moed en durf is wel gewenst, maar als u er problemen mee kan oplossen, dan is de triomf groot. Er verder vanuit gaande dat uw computer al zijn updates heeft gehad, evenals u virusscanner, gaan we nu aan de slag. Start u computer maar op.

Het "geheim" zit er achter het tandwielletje dat u kan zien als u linksonder klikt, op de vierkantjes van Windows. Het tandwielletje is dan het tweede icoontje van onderen en daar mag u vervolgens weer op klikken. Hierna opent zich het scherm "instellingen" in dit scherm kunt u kiezen uit een 13-tal icoontjes of afbeeldingen die allemaal een andere naam hebben.

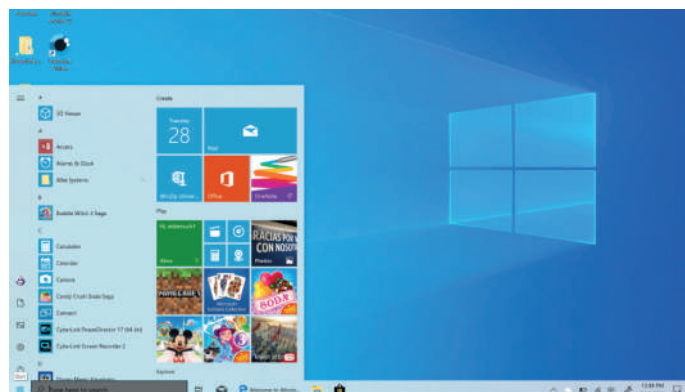
In ons geval behandelen we er maar ééntje, de anderen komen misschien nog eens aan de beurt of mag u zelf gaan ontdekken. Rondneuzen kan geen kwaad. Als u maar onthoudt waar en wat u eventueel aanpast dan kan er niet veel misgaan.

Wij gaan verder en klikken op "bijwerken en beveiliging". Daarna opent zich een nieuw scherm waarover ik in dit artikel verdere uitleg zal geven. Links staat nu een kolom met een aantal punten waarvan ik de belangrijkste met u zal bespreken.

• Windows update

Als alles goed is staat er rechts in de kolom *uw PC is bijgewerkt* met een datum. Staat dat er niet, dan klikt u op het vlakje *zoeken naar updates* en wachten totdat de computer aangeeft *uw PC is bijgewerkt, of laatst gecontroleerd vandaag* (of zeer recente datum). Als u deze mededeling niet ziet, dan moet u hier helaas al stoppen. Eerst moet worden nagegaan waarom uw computer geen updates wil ontvangen. Dus schakel in dit geval een van de Whizzkids in. Is uw computer bij met de updates? Dan gaan we verder.

Het volgende punt slaan we over en daarna ziet u



• Windows beveiliging

Hier kunt u controleren of alles goed is met de beveiliging van uw computer. Let wel op; dit is van toepassing als u gebruik maakt van de ingebouwde virusscanner van Windows. Als u een externe virusscanner gebruikt of een van uw provider, dan mag u dit hele punt overslaan. Als u dat niet heeft ziet u een rijtje staan van zeven punten waarvan er zes een groen vinkje moeten hebben. De laatste is meestal niet actief. Indien er een een rood kruisje of geel driehoekje heeft, dan daarop klikken en de aanbevelingen opvolgen. Als u eens op het beveiliging centrum wilt kijken klikt u op *Windows beveiliging openen*. Een goed tip voor de beveiliging is, altijd uw virusscanner vertrouwen en doen wat hij aanbeveelt!

Het volgende punt slaan we over en klikken op

• Problemen oplossen

Hier komen we op het deel waar dit stukje groten-deels over gaat. In dit deel staan zeventien programma's die u kunnen helpen met uw computer-problemen. Heeft u bijvoorbeeld problemen met de weergave of het afspelen van geluid, dan klikt u op het bovenste item en vervolgens op *probleem-oplosser uitvoeren*. Nu is er een goede kans dat het probleem opgelost wordt. Vervolgens ziet u nog een flink aantal andere 'problemen' staan waarvan u misschien last heeft. Gewoon de probleem op-losser er op loslaten, vaak helpt het.

• Systeemherstel

Ik moet u eerlijk zeggen dat dit de meest riskante actie is die ik hier bespreek.

Als u hier verder mee gaat moet u echt wel wat meer inzicht en durf hebben met computers of een

paardenmiddel willen gebruiken, zoiets als baat het niet dan schaadt het niet. Vroeger was deze functie ook aanwezig binnen de Windowsversies van voor Windows 10. Dit heette toen ook 'systeemherstel' en men kon hiermee terug naar een datum in het verleden, waarop de computer nog goed functioneerde. Veel mensen kenden die mogelijkheid en maakten er toen gebruik van. Het systeemherstel binnen Windows 10 lijkt hetzelfde maar is in uitvoering totaal anders. Maar u wilt ondanks alles toch verder?

Dan klikt u op *aan de slag*, dan opent zich een blauw vlak. Een blauw vlak of scherm betekent binnen Windows, riskant of problemen. U heeft dan twee opties, verder gaan met *behoud van uw persoonlijke bestanden en instellingen* en *alles verwijderen*.

Wilt u beslist niet uw bestanden kwijt? Dan hier stoppen en eerst een back-up maken van uw bestanden op een externe drager (USB stick, externe harde schijf of CD). Heeft u de back-up eenmaal gedaan dan kunt u verder gaan. De kans dat u uw bestanden verliest, na uitvoering van deze keuze is niet groot, maar wel aanwezig. Als u nu vervolgens een van de twee mogelijkheden kiest en alles goed gaat, dan komt de computer terug met uw oude bureaublad en instellingen maar met een frisse Windows-installatie.

Beter kunt u het niet hebben op uw computer. Wel moet u de geïnstalleerde apps opnieuw installeren evenals wat instellingen opnieuw invoeren.

Heeft u een computer die steeds heel raar doet, supertraag is of een oude computer met Windows 10? Dan kunt u kiezen voor optie 2, *alles verwijderen*. Dan krijgt u de software op uw computer geheel opnieuw geïnstalleerd alsof hij nieuw uit de doos komt. Wel moet u zich dan realiseren dat u alles opnieuw moet instellen zoals mail en internet ook dat vergt weer wat moed en inzicht. Belangrijk is natuurlijk dat u wel beschikt over de accountinstellingen en wachtwoorden van bijvoorbeeld mail, wifi en uw Microsoft-account.

Voor oudere computers zijn het best stevige ingrepen en heeft de computer er behoorlijk wat tijd voor nodig, soms wel enige uren. Dus als u het eenmaal in gang hebt gezet, geduldig afwachten. Mocht er iets misgaan onderweg dan gaat de computer normaliter weer terug naar de oude situatie, dus de toestand van vóór de ingreep.

Aqua Cardio



Nederland telt zo'n 1,4 miljoen hartpatiënten en elke dag sterven er meer dan 100 mensen aan hart- en vaatziekten. Uw hart is het belangrijkste orgaan uit uw lichaam en daarom is het belangrijk dat u uw hartspier goed traint. Hartpatiënten kunnen bij Sportaal terecht voor een cardio-training.

Op donderdagochtend is zwembad Aquadrome de plek voor hartpatiënten. Onder begeleiding van gediplomeerde zwemonderwijzers werkt u in het water aan uw conditie. Deelnemers zullen merken dat de longinhoud groter wordt en dat ze minder snel buiten adem raken.

Elke donderdag van 10.30-12.00 uur. Tijdens deze les gaat men twee keer 20 minuten bewegen. De oefeningen zijn wisselend in intensiteit, waardoor men met verschillende hartfrequenties traint.

Aquadrome

J. J. van Deinselaan 2, 7541 BR Enschede

Tel. 053 488 89 00

Website: sportaal.nl/aquadrome

Advertentie

Www.BERTVANDERHEIDE.NL

Voor een uitvaart in vertrouwde handen

BERT VAN DER HEIDE UITVAARTZORG

Bij elke uitvaartverzekering 06 - 81 02 60 62

Nieuws van het Seniorenplatform

De activiteiten voor 2020 zijn vastgesteld. We zullen veel aandacht gaan besteden aan de seniorenhuisvesting. Onze eerste themabijeenkomst in maart ging over alternatieve woonvormen voor senioren. Verder gaan we het vrijwilligersbeleid van Enschede onder de loep nemen en willen we voorstellen doen over een actiever beleid ten aanzien van mantelzorgondersteuning. De voorlichting aan senioren over de vele mogelijkheden om actief mee te doen, heeft ook extra aandacht nodig. Wij zullen u via de Stadspost op de hoogte houden van onze activiteiten. U vindt ze ook op onze website www.seniorenplatformenschede.nl.

Alternatieve woonvormen

Tijdens de themabijeenkomst van 20 maart heeft de heer Wiegers van de Landelijke Vereniging Gemeenschappelijk wonen Ouderen (LVGO) verteld over diverse mogelijkheden om als senioren samen een woonproject op te zetten. Dit is mogelijk voor koopwoningen, maar ook voor huurwoningen. Senioren kunnen dan, als groep toekomstige bewoners, hun wensen inbrengen en invloed uitoefenen op de bouw van de woningen en de inrichting van een gemeenschappelijk tuin. Er is zelfs een gemeenschappelijke ruimte mogelijk om zelf activiteiten te organiseren. Ook woningcorporaties kunnen volgens deze opzet te werk gaan. Seniorenhuisvesting rond hofjes heeft de toekomst. Op de website www.lvgo.nl kunt u er meer over lezen.

Hof Enschede

De werkgroep wonen van het Seniorenplatform is al sinds een half jaar bezig om uit te zoeken of zo'n woonvorm, zo'n "Knarrenhof", ook in Enschede gerealiseerd kan worden. Een speciale werkgroep heeft samen met de gemeente gezocht naar beschikbare locaties. De volgende stap is het oprichten van de initiatiefgroep van belangstellenden voor een Hof Enschede. Vanaf 20 maart kunnen senioren vanaf 50 jaar zich aanmelden als lid van deze initiatiefgroep. De wellicht toekomstige bewoners worden dan betrokken bij alle verdere ontwikkelingen. Deze procedure is uitgebreid besproken op de themabijeenkomst van 20 maart. Als u ook belangstelling heeft, kunt u zich via hofenschede@gmail.com rechtstreeks aanmelden. U krijgt dan een formulier toegestuurd om zich op te geven.



Stichting
Seniorenplatform
Enschede

Ondersteuning van vrijwilligers

De werkgroep vrijwilligersbeleid heeft bij M-pact het voorstel gedaan om een coördinator senioren vrijwilligers vacaturebank aan te stellen. Vorig jaar is een vrijwilliger hiermee bezig geweest. De werkgroep heeft regelmatig overleg over de voortgang van de activiteiten specifiek voor senioren vrijwilligers. Dit overleg wordt in 2020 voortgezet. Bij de vrijwilligersvacaturebank staan 216 senioren ingeschreven, die op zoek zijn naar vrijwilligerswerk. Organisaties kunnen hun vraag indienen, als ze op zoek zijn naar een vrijwilliger. Op de website van M-pact is een speciale button met "Actief 55+" gemaakt. (www.m-pact.nl)

Actuele onderwerpen in 2020

De gemeente heeft diverse onderzoeken gedaan, die dit jaar zullen leiden tot nieuw beleid. We zullen als Seniorenplatform deze beleidsvoornemens tegen het licht houden om te onderzoeken wat de effecten voor senioren zijn. Zo is er onderzoek gedaan naar de behoeften aan mantelzorgondersteuning. Een belangrijk onderwerp. Ook verschijnen er binnenkort voorstellen om armoede tegen te gaan. Ook dit onderwerp is voor ouderen met alleen AOW en een klein pensioentje belangrijk. Zij moeten hier zeker in genoemd worden. De gemeenteraad is van plan om één adviesraad sociaal domein in te stellen. De Wmo-raad zal dan opgeheven worden, evenals nog drie andere adviesraden. De gemeenteraad hoeft dan nog maar bij één adviesraad om advies te vragen. Het Seniorenplatform maakt zich zorgen om de positie van ouderen in dit brede adviesorgaan. Wij gaan daar zeker vragen over stellen.

Als u op de hoogte wilt blijven van de ontwikkelingen van het Seniorenplatform dan kunt u zich aanmelden voor de digitale nieuwsbrief bij de voorzitter Hanny Flore, h.flore@hotmail.com tel. 053 476 45 15 of via de website www.seniorenplatformenschede.nl

Overwaarde verzilveren

Ruimer leven of verbouwen door het verzilveren van overwaarde op woning.

Veel gepensioneerden hebben inmiddels een ruime overwaarde op hun woning. Steeds meer senioren kiezen ervoor om de bakstenen in te wisselen voor geld. Daar zijn verschillende manieren voor. Zo wordt die grote reis toch mogelijk of kan de woning worden aangepast om er langer te blijven wonen.

Hypotheek

Er zijn verschillende mogelijkheden om de overwaarde op een woning in te wisselen voor geld. U kunt de woning verkopen en iets anders huren, uw woning verkopen en diezelfde woning terughuren of een speciale lening afsluiten bij de gemeente voor woningbezitters. De meest gekozen variant is het afsluiten van een nieuwe hypotheek. Afhankelijk van het pensioeninkomen is er de keus tussen een gewone of een verzilverhypotheek. Als er voldoende inkomen is biedt een gewone hypotheek de goedkoopste oplossing. Het bedrag wordt in een keer uitbetaald. Ideaal voor het verduurzamen van de woning of aanpassingen aan de woning.

Inkomen aanvullen

Om ruimer te kunnen leven kunt u de overwaarde verzilveren met de zogenoemde *verzilverhypotheek* of *opeethypotheek*. Bij een gewone hypotheek wordt door de geldverstrekker gekeken naar het inkomen en betaalt u maandelijks rente (en aflossing). Bij een verzilverhypotheek of opeethypotheek wordt gekeken naar overwaarde en leeftijd. De rente wordt maandelijks bij het hypotheekbedrag opgeteld. Het bedrag dat u vervolgens kunt lenen ontvangt u in een keer of maandelijks. De geldverstrekkers beperken het risico dat de hypotheek te hoog wordt voor de persoonlijke situatie, door het te lenen bedrag te maximeren. Deze hypotheek is door de hogere rente duurder dan een gewone hypotheek, maar ideaal voor degenen die een aanvulling wil op zijn pensioen.

Advies

Het is afhankelijk van onder andere het inkomen en de overwaarde wat mogelijk is voor senioren. Geldverstrekkers stellen dat advies hierin noodzakelijk is. Een hypotheekadviseur bekijkt wat de mogelijkheden zijn voor de persoonlijke situatie en

welke hypotheekvorm het beste past bij de wensen.

Wilt u meer weten over het verzilveren van uw overwaarde, dan kunt u contact opnemen met Hypotheekvisie. Het eerste gesprek is altijd gratis en vrijblijvend

Hypotheek Visie Enschede
Haaksbergerstraat 354
7513 EJ Enschede
Tel. 053 430 77 06
E-mail: enschede@hypotheekvisie.nl

AutoMaatje zoekt ritbemiddelaars

Met ANWB AutoMaatje vervoeren vrijwilligers hun oudere minder mobiele plaatsgenoten tegen een geringe onkostenvergoeding. Mensen zo lang mogelijk mobiel houden en laten deelnemen aan het sociaal maatschappelijk verkeer is de reden dat Alifa Welzijn Senioren samen met de ANWB deze vervoersservice in Enschede heeft opgezet. Het initiatief heeft geen winstoogmerk.

AutoMaatje is in Enschede sinds 2018 actief en sindsdien is onze vervoersdienst enorm gegroeid. Steeds meer senioren weten onze diensten te waarderen en dat merken wij ook in het aantal nieuwe aanvragen. Om een rit goed te laten verlopen moet alles goed geregeld worden en daarvoor maken wij gebruik van ritbemiddelaars. Een ritbemiddelaar is iemand die de vraag naar een rit invoert in het computersysteem en een chauffeur benaderd voor deze rit. Zowel de ritbemiddelaars als de chauffeurs zijn vrijwilligers. Het matchen van een vrijwilliger aan een rit en een klant is zeer belangrijk voor onze dienst. Ons team kan nog wel twee ritbemiddelaars gebruiken. Het liefst voor twee dagdelen per week. Het computerprogramma waarmee de ritten kunnen worden bemiddeld is wel zeer gebruikersvriendelijk! Voor meer informatie: Theo Jongman, Alifa Welzijn Senioren Coördinator Automaatje Tel. 053 432 01 22

Vrijheidsconcert

Op 1 april 1945 werd Enschede van de Duitse bezetting bevrijd. Om die reden geeft de Christelijke muziekvereniging 'Soli Deo Gloria', een vrijheidsconcert. Ze nodigen iedereen uit voor dit concert, een muzikale reis met als thema oorlog en vrijheid.

Het is voor de vereniging een bijzonder concert, omdat ook de vereniging in de oorlog ondergronds is gegaan en in die periode geen concerten heeft gegeven, ook het 50-jarig jubileum in 1943 is niet gevierd.

Het concert is een muzikale reis met als thema oorlog en vrijheid. Medewerking wordt verleend door een violist en door basisschool De Fontein groep 5/6 onder leiding van Nicole van Somnium Music. Het wordt een prachtig concert, waarin de vereniging, onder leiding van Raymond Waanders, laat zien dat ze ook de oorlogsperiode goed doorstaan heeft.



Wanneer:
Zaterdag 4 april van 19.30-21.30 uur.

Prismare
Roomweg 167d
7523 BM Enschede
Tel. 053 475 74 55
info@prismare.nl

Website Soli Deo Gloria:
www.solideogloria-enschede.nl

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

Hoe ver zijn we de heuvel al op gekomen, qua leeftijd. Wat is het uitzicht en hoever kunnen we nog? Is er, met het klimmen der jaren, voortschrijdend inzicht?

Nederland viert '75 jaar bevrijding'. De meesten van ons waren er destijds niet bij. Evengoed herinneringen te over. Aan naoorlogse zondagswandelingen, met de ouders langs een weiland met afgedankte militaire voertuigen van de bevrijders. Dat sprak. In de stad reden nog een takelwagen en een opgeknapte ambulance van het Amerikaanse leger. Bij hevig onweer moesten we, net als in de oorlog bij luchtalarm, onder de trap schuilen. Op zolder lag een blik met carbid voor de (fiets)verlichting te roesten. En dan was er nog een afgedankte portefeuille met voedseldistributiebonnen.

Attributen uit een donkere tijd. Passend bij de ernst van de Matthäus Passion, was daar elk voorjaar de ingetogenheid van de Dodenherdenking, zorgvuldig ingepakt tussen de uitbundigheid van Koninginnedag en Bevrijdingsdag. Veel vlagvertoon, halfstok en vol; strikte vlaginstructies wanneer wel en niet. Muziekkorpsen op straat, die van de fabriek, de christelijke, de socialistische en de algemene harmonie. Steevast achteraan de man met de tuba, bij donker nog een fietskarretje met accu voor de verlichting. Tot slot een politiemannet, met de fiets aan de hand. Pas daarna mochten wij weer. Wij die op school schietende tanks en neerduikende vliegtuigen tekenden. Met vrolijk wapperende vlaggen, immers, de echte oorlog was voorbij. Je verslond spannende boeken als "Engelandvaarders" van

K. Norel en de serie van oorlogsvliegenier Biggles. Ook in hoorspelen was er de echo van voorbije bezettingsjaren.

Op school, in de kerk, lokale en landelijke autoriteiten, iedereen drukte ons op het hart dat, wat er tussen 1940 en 1945 aan geweld en dictatuur gebeurd was, nooit meer mocht. Die boodschap is ons levenslang ingeprent, al heeft de een dat serieuzer opgevat dan de ander.

Voor onze generatie is de oorlog, wellicht onbewust, een meetlat geworden voor goed en kwaad. Vrijheid aan de ene kant, dictatuur aan de andere. Wat zijn we er wijzer van geworden?

De stichting Nooit Meer/Nie Wieder hield in 1995 een indrukwekkende vredesmars vanuit Gronau naar Enschede, met onderweg verhalen vanuit het verzet, aan beide kanten van de grens.

Na driekwart eeuw is de figuur van Soldaat van Oranje razend populair. Nu al voor het tiende jaar achtereen draait de gelijknamige musical, met de V van Victorie en Vrijheid. Vrijheid waartoe? Doelen en belangen ervan kunnen uiteen lopen. Vrijheidstrijders kunnen staatsgevaarlijk raken en heten dan terroristen. Dan zijn er politioele acties nodig, leert de geschiedenis, dienen opstandelingen te worden bevochten, terreur bestreden, opstanden neergeslagen te worden. Of oppositiegroepen misschien juist gesteund, onafhankelijkheidsstrijders van wapens voorzien, om erger te voorkomen? Hebben we er, terugblikkend, voldoende van geleerd voor de toekomst?

Daar zijn die herdenkingen voor.

Maarten van Rossem

Een avond lachen en leren met de bekendste historicus van Nederland.

Tijdens deze theaterlezing analyseert en fileert Maarten van Rossem met onderkoelde humor en een enorme feitenkennis, historische en actuele, krankzinnige en bedroevende maatschappelijke vraagstukken en politieke kwesties. Zijn verhalen zijn prikkelend en uitdagend, gortdroog en vlijmscherp. Een avond leren en lachen met de bekendste historicus van Nederland. Maarten van Rossem is onder andere bekend als vast jurylid van 'De Slimste Mens', van het televisieprogramma 'Hier zijn de Van Rossems', en als auteur van onder

andere 'Wat is geluk?'

"Het kan alle kanten opgaan tijdens mijn theaterlezing. Dat maakt het niet alleen voor het publiek, maar vooral voor mezelf boeiend", aldus Maarten van Rossem.



Donderdag 14 mei vanaf 20.30 uur.

Entree: € 24,50

De Kleine Willem, Langestraat 45

Tel. 053 485 85 85

www.wilminktheater.nl info@wilminktheater.nl

♥♥ 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..

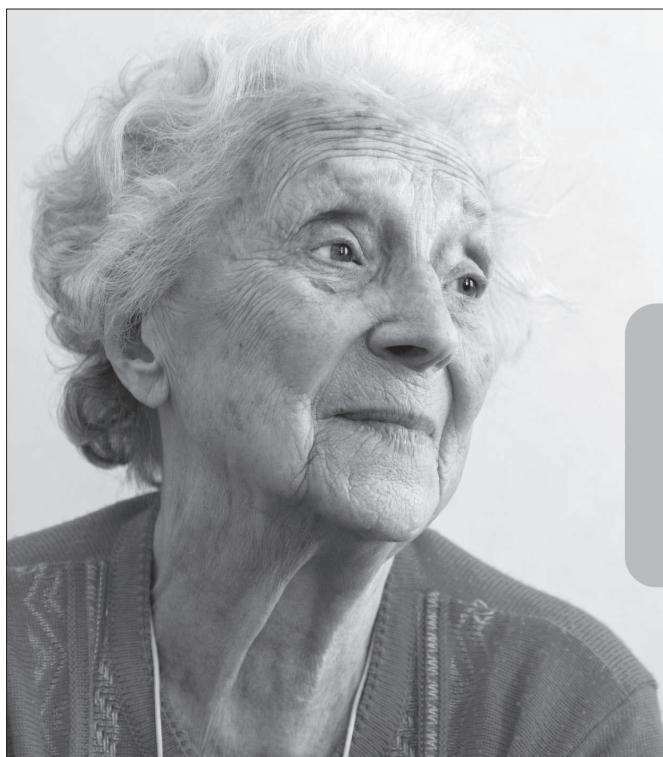
Uw wil goed laten uitvoeren of..

Uw kant om uit de schulden te komen

Meer informatie:

www.stichtingdoemeer.nl of 085 48 309 84

Wij helpen u graag!



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**



Stationsplein, rond 1965

