

STADSPOST VOOR SENIOREN

februari 2020

Jaargang 39
nummer

230



Radarfossielen - Pluimstraat



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



WAT WENST U IN 2020?

Voor goede voornemens is niemand te oud. Fijne feestdagen en een gelukkig nieuwjaar. **We zijn er voor u, ook in 2020.**

alifa
verbindt de stad

alifawelzijn senioren.nl

Advertentie



KUNSTGEBIT HULP AAN HUIS

UW KUNSTGEBIT, ONS KUNSTWERK

Een nieuw kunstgebit nodig? Problemen met uw kunstgebit?

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

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

Kunstgebit Hulp aan Huis...

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

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

Wij zijn gecontracteerd met alle zorgverzekeraars.

Kunstgebit Hulp aan Huis
Gronausestraat 1168
7534 AS Enschede/Glanerbrug

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

Kivik Registratie Tandprothetiek
Organisatie van Nederlandse Tandprothetiek

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!

Advertentie



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 maart. Kopij voor dat nummer inleveren vóór 20 februari. 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
Burenhulpdienst zoekt vrijwilligers	5
Umfassungsweg Twickel	5
Alzheimer Café en Alzheimer Theehuis	6
Hulp bij belastingaangifte	7
Workshop 3D-printen	7
Vraag en Aanbod	8
De kunst is lang, het leven kort	8
Welzijn op Recept	9
Activiteiten Zuiderspeeltuin	10
Bewonersplatform Deppenbroek	10
Energie-coaches gezocht	11
Bijeenkomst Macula	11
Computernieuws	12
IJstok schiet'n	13
Autoruit krabben	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Activiteiten KBO-PCOB	15
Wandelen in de winter	16
Column	17
Gezocht: Twentse volwassenen	17
En op de achterpagina Oud & Nieuw - Toen & Nu	20

Aanmelden, afzeggen 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,

100 vrijwillige

bezorgers.

Administratie migranten senioren

De oudere migrant is voor een groot deel niet in staat essentiële informatie voor een zelfstandig bestaan in Nederland tot zich te nemen. Onder de eerste generatie migranten is een grote groep analfabeet of laaggeletterd in eigen taal. De beperkte beheersing van het Nederlands zorgt ervoor dat de communicatie met mensen van buiten de eigen omgeving moeilijk wordt. De problemen die hieruit voortvloeien zijn: het niet kunnen volgen van ontwikkelingen, moeite hebben met post, plannen van afspraken, verrichten en beheren van geldzaken, lezen van brieven, invullen van formulieren en gebruik van digitale wereld enz. Hierdoor bouwen zij een achterstand op eigen rechten en plichten.

Alifa Welzijn Senioren heeft een inloopspreekuur op maandag en donderdag van 9.30-12.00 uur.

Contactpersoon

Sevilay Luiken-Dalli

Pathmossingel 200

E-mail: s.dalli@alifa.nl

Tel. 053 432 01 22



Foto voorpagina

Radarfossielen - Pluimstraat

Kunstenaar: Hans Rikken

Materiaal: Belgisch hardsteen

Jaar: 1988

Het materiaal waar dit beeld van gemaakt is wordt Belgisch hardsteen genoemd. Het is miljoenen jaren oud en wordt gewonnen in de Ardennen. Dit zogenaamde afzettingsgesteente heeft de eigenschap dat er relatief veel fossielen in voorkomen. Het is een favoriet materiaal van de kunstenaar Hans Rikken. De inspiratie voor dit kunstwerk is wellicht gelegd op het moment dat hij zich realiseerde dat hij tijdens zijn werk niet alleen het gesteente maar ook overblijfselen van eeuwenoude diertjes aan het bewerken was. Dat riep bij hem de vraag op hoe de huidige menselijke beschaving over een paar miljoen jaar herinnerd zou kunnen worden. Rikken heeft met dit beeld een antwoord op die vraag willen formuleren.

Hij koos daartoe een modern apparaat, een radarinstallatie zoals die vaak op schepen te zien is en heeft die weergegeven op een manier die doet denken aan die diertjes in het Belgische hardsteen: hier is de radarinstallatie een reusachtig fossiel, een overblijfsel van miljoenen jaren oud geworden.

Bron: Kunstnontonstop

Advertentie



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

Halen en brengen vanaf diverse opstapplaatsen in Twente:

30 maart tot 3 april 2020
3 tot 8 mei 2020
7 tot 13 juni 2020
19 tot 25 juli 2020
6 tot 11 september 2020

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

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.

Wijkwijzer voor Senioren

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



Burenhulpdienst zoekt vrijwilligers in alle stadsdelen



De vrijwilligers van de Burenhulpdienst van Alifa Welzijn Senioren zijn in Enschede actief om mensen die hulp nodig hebben te ondersteunen. Soms kan men even geen hulp krijgen van familie of omgeving. Kinderen wonen te ver weg of zij doen al veel en veel mensen hebben weinig contact met burenen.

Soms kan een klein probleem grote gevolgen hebben. Moet u zich eens voorstellen dat u zelf geen boodschappen kunt doen, dan kunt u op den duur een tekort hebben aan veel producten. U moet naar het ziekenhuis voor een gesprek maar u verstaat of begrijpt niet wat u verteld wordt. Heel gewone zaken waarbij familieleden of naasten ondersteuning bieden. Maar als die niet in de buurt zijn is er een probleem. Dan is het fijn dat u op de vrijwilligers van de Burenhulpdienst kunt terugvallen.

De vraag naar hulp neemt elk jaar toe, vandaar dat Alifa Welzijn Senioren in alle stadsdelen nieuwe vrijwilligers kan gebruiken.

We zoeken vrijwilligers voor:

- Het halen van de boodschappen, met of zonder de cliënt.
- Een praatje maken, wandelen of af en toe eens naar een winkel. Eenzaamheid is een groot probleem voor veel senioren. Veel mensen zitten de hele dag alleen. Iemand die op bezoek komt is dan een uitkomst!
- Begeleiding naar het ziekenhuis. Veel senioren zien er tegenop zien om naar het ziekenhuis te moeten voor een onderzoek of uitslag. Soms gaat het gesprek iets te snel en dan is het handig dat iemand meeluistert. Indien gewenst gaat de vrijwilliger ook mee in spreekkamer. Na afloop spreekt men alles nog eens rustig door bij een kopje koffie.
- Tuinmannen. In de zomer verzorgen de

vrijwilligers van de Burenhulpdienst maandelijks 150 tuinen. De vraag is vele malen groter. Als u het leuk vindt om maandelijks een paar tuintjes bij te houden dan zou dat erg welkom zijn.

De Burenhulpdienst richt zich op senioren en mensen met een beperking met een laag inkomen. Voor een klus wordt € 2,- gevraagd en als vervoer met een auto nodig is wordt € 0,30 per kilometer en parkeerkosten in rekening gebracht.

Voor meer informatie over de Burenhulpdienst
Theo Jongman
Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200
Tel. 053 432 01 22 burenhulpdienst@alifa.nl

Umfassungsweg Twickel

De Umfassungsweg is een wandelroute van circa 11 km die de mooiste landschappen van landgoed Twickel met elkaar verbindt. De route heeft zijn naam te danken aan de Duitse landschapsarchitect Petzold die rond 1890 actief was om het landgoed van Baron van Heeckeren van Wassenaer verder te verfraaien.

De route voert u door het prachtige parklandschap rond het kasteel, de bossen, de halfopen weiden van de Azelermeen, over een vlinderpad door het natuurgebied Koematenveld, langs het eindpunt van de Twickelerlaan en over de Deldeneresch.

De Umfassungsweg is de enige wandelroute op het landgoed die met paaltjes is uitgezet. De vorm van de paaltjes is geïnspireerd op de Jachtpalen van het landgoed. Deze van oorsprong zandstenen palen waren nodig om de jachtrechten op het landgoed veilig te stellen.

De Umfassungsweg kunt u starten vanaf:

- Tegenover de Watertoren, Watertorenstraat 5 7491 BC Delden
- Parkeerplaats/tunneltje bij Hotel de Zwaan, Langestraat 2, 7491 AE Delden
- Landgoedwinkel aan de Twickelerlaan (bij het kasteel Twickel).

De route bij voorkeur tegen de wijzers van de klok lopen. Dan zijn de wegwijzers beter te zien. Volg de paaltjes met UW erop!

Alzheimer Café en Alzheimer Theehuis

Alzheimer Café

Elke eerste maandag van de maand wordt er een bijeenkomst georganiseerd, 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 3 februari 2020: - Wat moet u regelen ?

Gastspreker: Marian ten Thij, maatschappelijk werker de Posten

Er wordt ingegaan op de volgende punten:

- Testament, volmacht
- Welke rechten hebben vertegenwoordigers?
- Wat moet u wanneer regelen?

Maandag 2 maart 2020 - Wet Maatschappelijke Ondersteuning.

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

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

Alzheimer Theehuis

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

De data en tijden voor het Theehuis worden per jaar vastgesteld. Wilt u weten wanneer het volgende Alzheimer Theehuis gegeven wordt? Neem dan contact op met Sevilay Luiken-Dalli. U kunt het programma en de tijden vinden op de website Alifa van Alzheimer Nederland.



Data Suryoye Theehuis in de Magneet:

Woensdag 25 maart 2020

Woensdag 27 mei 2020

Woensdag 25 november 2020.

Wijkcentrum de Roef

Pastoor Geertmanstraat 17, Enschede

Zaal open: 19.00 uur

Programma: 19.30 – 21.00 uur:

Toegang, koffie en thee zijn gratis.

De Magneet

Hertmebrink 1

Alzheimer Café

Voor inlichtingen kunt u terecht bij coördinator:

Wil Varwijk

tel. 053 432 01 22.

E-mail: w.varwijk@alifa.nl

Alzheimer Theehuis

Voor inlichtingen kunt u terecht bij

Sevilay Luiken-Dalli

tel. 053 432 01 22.

E-mail: s.dalli@alifa.nl

Hulp bij belastingaangifte



Elk jaar worden we opnieuw herinnerd aan de mogelijkheid of de wenselijkheid om aangifte te doen voor de Inkomstenbelasting. Geschoolde vrijwilligers van Alifa Welzijn Senioren willen u zo goed mogelijk van dienst te zijn. U wordt thuis bezocht want daar beschikt u over alle gegevens die nodig zijn voor een juiste aangifte. Voor de juistheid van de aangeleverde gegevens blijft u zelf verantwoordelijk.

De belastingwetgeving wordt regelmatig gewijzigd, elk jaar verandert er wel iets maar uw vrijwilliger is van alle, voor u belangrijke, wijzigingen op de hoogte door de verplichte cursus die ieder jaar wordt gegeven. Het resultaat kan teruggave van ziektekosten betekenen. Er zijn in het afgelopen jaar ruim 1500 belastingaangiftes ingevuld.

Deelnemers die al eerder gebruik hebben gemaakt van de dienst hoeven zich niet meer bij Alifa Welzijn Senioren op te geven, zij zullen door "hun" invuller worden benaderd om een afspraak te maken.

De belasting invulhulp is bedoeld voor mensen met alleen AOW en evt. een klein aanvullend pensioen en kost € 15,- per aangifte.

Mensen die voor de eerste keer gebruik willen maken van het belastingproject kunnen zich vanaf 20 januari 2020 aanmelden bij:
Mevr. Y. Jansen, tel. 053 476 98 80.
Bereikbaar op maandag, woensdag en vrijdag tussen 10.00-11.30 uur.

Zorg dat u: naam, adres, postcode, telefoonnummer en uw BurgerServiceNummer (BSN) bij de hand hebt zodat uw aanmelding zorgvuldig en volledig kan worden verwerkt.

Workshop 3D-printen



Zoekt u een nieuwe hobby waarbij u creatief of juist technisch aan de slag wilt gaan? Dan kunt u bij de digitale werkplaats Twenspace terecht.

Bij Twenspace zijn diverse apparaten beschikbaar waarmee u uw eigen ontwerp tot leven kunt brengen. Het meest veelzijdige apparaat is de lasercutter waarmee u met een laser heel precies figuren kunt uitsnijden. Dus een soort figuurzagen met licht. Hiermee kunt u een ontwerp in bijvoorbeeld hout, acryl (transparant plastic) of andere materialen laten maken. Met een lasercutter kunt u ook een eigen foto graveren, iets voor uw modelbouw maken of uw persoonlijke doos voor uw hobby. En met een 3d-printer kunt u onderdelen of beeldjes printen en gebruiksvoorwerpen en sieraden maken. Voor meer voorbeelden kijk op de website twenspace.nl onder kopje 'inspiratie'.

Mocht u nog niet genoeg kennis hebben om zelf te ontwerpen of de apparatuur te bedienen, volg dan een van de praktische workshops, waar u onder deskundige begeleiding leert de apparatuur te bedienen.

Twenspace is geopend op vrijdag van 12.00-20.00 uur en zaterdag van 12.00 tot 17.00 uur.
Voor meer informatie en de kosten:

Twenspace
Blekerstraat 165
7513 DT Enschede
Tel. Dave Borghuis, tel 06 321 457 59
email : contact@twenspace.nl
website: www.twenspace.nl

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. U naam- en adresgegevens worden dan niet gepubliceerd maar de brieven worden vanuit Alifa Welzijn Senioren naar u doorgestuurd. Ook kunt u een oproep plaatsen als u iets zoekt. Dit kan bijvoorbeeld 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

*Mijn naam is Jan van Cooten hobby fotograaf
Ben op zoek naar fototijdschrift Focus van het jaar.
1914 t/m 1923 1925, 1926 en 1927
1932, 1935 t/m 1938 1943 t/m 1945
Wie kan mij helpen?
janvancooten@kpnmail.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

De kunst is lang, het leven kort



Ars longa, vita brevis ('de kunst is lang, het leven kort') is de collectiepresentatie van Rijksmuseum Twenthe, met als centrale thema 'de menselijke conditie'.

Het Rijksmuseum heeft negen kunstenaars uitgenodigd om ieder een eigen zaal in te richten en daarbij gebruik te maken van de museumcollectie in relatie tot een nieuw of bestaand werk van de kunstenaar. Zo zijn er in totaal negen elkaar opvolgende kabinetten ontstaan waarin de kunstenaars met hun installaties het verhaal van 'La condition humaine' vertellen, de menselijke conditie in de 21e eeuw.

De negen kunstenaars die voor *Ars longa, vita brevis* een kabinet hebben ingericht zijn Bart Hess, L.A. Raeven, Berend Strik, Philip Vermeulen, Anne Wenzel, Peter Zegveld, Karin Arink (i.s.m. Renée Kool), Armando en Siliva B. Hun installaties volgen de verschillende fasen uit een mensenleven, beginnend met de begeerte en in de eerste zaal en eindigend met 'memento mori' in de laatste zaal. Ofwel het menselijk leven in negen episodes.

Te zien tot 1 december 2020 - dinsdag t/m zondag van 11.00 tot 17.00 uur.

Entree volwassenen: € 15,-

Rijksmuseum Twenthe
Lasondersingel 129-131
7514BP Enschede

rijksmuseumtwenthe.nl
info@rijksmuseumtwenthe.nl

Activiteiten Zuiderspeeltuin



Maandag 13.30 - 16.00 uur - Seniorengym

Kosten: € 2,50 per week inclusief kopje koffie/thee.

Dinsdag 13.30 - 15.30 uur - Soos-bingomiddag

Kosten: € 3,- inclusief 3 bingokaarten en koffie/thee en een warm en koud hapje.

Woensdag 13.00-15.30 uur - Repaircafé

Laat uw kleding, apparaten etc. repareren.

Kosten: vrije gift voor aanschaf materiaal.

Donderdag 12.00 uur - Warme maaltijd

Elke donderdag kunt u deelnemen aan de maaltijd Voor-, hoofd- en nagerecht en een drankje

Kosten: € 7,- per persoon.

Opgave kan tot de woensdag 12.00 uur via tel. 053 tel 431 95 84. Maar let op, vol is vol!

Donderdag 13.30-15.30 uur - Soos-bingomiddag

Kosten: € 3,- inclusief 3 bingokaarten en koffie/thee en een warm en koud hapje.

Eerste vrijdag van de maand - 19.45 tot 22.30 uur Gezellige bingo

Bingokaarten 3 voor € 5,- inclusief koffie/thee.

Leuke verloting in de pauze.

Kuipersdijk 83

7512CB Enschede

Tel.: 053 431 95 84

e-mail: zuiderspeeltuin@home.nl

www.zuiderspeeltuin.net

Gratis parkeren via Perikplein op de eigen parkeerplaats en de buslijn 4 stopt bijna voor de deur.

Bewonersplatform Deppenbroek

Het Bewonersplatform Deppenbroek is op zoek naar enthousiaste bewoners die ons team willen versterken.

Het Bewonersplatform is een enthousiast team van actief betrokken bewoners uit onze wijk.

Wij richten ons op het verbeteren van de leefbaarheid van de wijk Deppenbroek en vinden daarbij de onderlinge saamhorigheid een belangrijk thema.

U vindt ons vaak bij activiteiten in de wijk om met mensen in gesprek te gaan over wat er leeft in de buurten. In contact met de gemeente en instellingen proberen we de belangen van de buurt te vertegenwoordigen.

Wij hebben verschillende vacatures te vervullen:

- Algemene leden die ons team versterken
- Een notulist
- Tweede voorzitter voor gedeeld voorzitterschap

Wat vragen wij:

- Betrokkenheid bij de wijk Deppenbroek
- Minimaal twee uur per week beschikbaar voor het oppakken van een activiteit of taak.
Het aantal uren is afhankelijk van de inzet waarbij u betrokken bent. Soms vraagt het meer inzet!
- Een keer per maand deelname aan ons overleg.

Voor informatie zie onze website:

wijkdeppenbroek.nl

Facebook: Bewonersplatform Deppenbroek.

Voor informatie en reacties over onze vacature:

Kees Boot e-mail: camboot@hetnet.nl

of info@wijkdeppenbroek.nl



Alifa zoekt energie-coaches



Alifa is op zoek naar energiecoaches voor de eerste stap naar een verlaagd energieverbruik!

In 2020 zal er ingezet gaan worden op het verlagen van het gebruik van energie in de particuliere huizenmarkt. Hierbij zullen inwoners in Enschede met een koopwoning ter ondersteuning een "energiebox" aangeboden krijgen. In deze energiebox zullen diverse voorwerpen zitten om het energiegebruik aan te passen. Hierbij denken we aan led lampen, radiatorfolie, douchewekker etc.

Om de woningeigenaren goed op weg te helpen zoeken wij vrijwilligers die zich willen inzetten om tijdens het uitdelen van de boxen toelichting te geven op de inhoud. Hiervoor werken wij samen met Duurzaam(t)huis Twente.

Als eerste-stapcoach helpt u mee met het uitdelen van energieboxen, waarbij u de ontvanger uitlegt hoe deze in het huishouden kan worden gebruikt en wat de voordelen zijn.

Het uitdelen gebeurt in eerste instantie via een inloopweken in elk stadsdeel. Daarna zullen de pakketten aan huis afgeleverd worden in specifieke delen van de stad.

Wij bieden:

- Een vrijwilligersklus die bij u past
- leerzame training in samenwerking met duurzaam(t)huis Twente
- Een zinvolle tijdsbesteding en een bijdrage aan een betere wereld
- Een vrijwilligersovereenkomst
- De mogelijkheid om u te ontwikkelen en andere mensen te ontmoeten

Wij vragen:

- Beschikbaarheid tijdens de inloopweken en/of de aflevering.
- Beschikbaarheid tijdens trainingsmoment.
- Affiniteit met duurzaamheid en energiebesparing
- Een positieve instelling
- Zin om uw kennis te delen en anderen te ontmoeten en te inspireren
- Contactuele vaardigheden

Voor informatie of aanmelden; neem contact op met Django Leutscher, e-mail: d.leutscher@alifa.nl
Telefoon: 06 532 054 22

Na aanmelding ontvangt u een uitnodiging voor de informatiebijeenkomst in februari.

Bijeenkomst Macula

U en uw evt. begeleider zijn van harte welkom op 13 maart van 10.00 tot 12.00 uur om met andere slechtzienden uw ervaringen te delen, vragen te stellen of gewoon gezellig koffie/thee te komen drinken. Maaike Brookhuis van Samenzien komt vertellen over ontspannen kijken en zal ze diverse filterglazen laten zien. 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

Dat we allemaal moeten overstappen naar een elektrische auto zal u vast niet zijn ontgaan. Of de argumenten de juiste zijn en of u en ik het ook daadwerkelijk gaan meemaken dat er op grote schaal elektrische auto's gereden gaat worden, laat ik maar even in het midden.

Door **Co Hageman**

Feit is gewoon dat de politiek maar ook de auto-industrie hun keuze gemaakt hebben, we moeten aan het elektra met zijn allen.

Van alle argumenten die over ons heenkomen, is er een onbelicht maar superbelangrijk De computer !

De motoren die gemonteerd zijn in onze huidige auto's zijn in feite technisch dezelfde als 120 jaar geleden. Maar ook andere delen van de auto zijn in principe vaak nog hetzelfde, zoals de besturing, remmen, vering etc. Natuurlijk zijn er heel veel innovaties geweest in de afgelopen decennia. De gebruikte materialen en uitvoeringen zijn veel beter geworden en de betrouwbaarheid van de huidige automotor en andere autotechniek is ongekend.

De veiligheids- en milieueisen en een economisch brandstofgebruik hebben grote invloed gehad op de auto en zijn constructie. Een groot aandeel hierin hebben we te danken aan computers. Ik heb hier al eens eerder geschreven dat uw huidige auto vol zit met afzonderlijke computer(tjes) die in feite bijna alle zaken aansturen in uw auto. U moet dan denken aan de wegligging, motor, remmen, airconditioning, ruitenwissers, ramen, lichten, navigatie, rij-hulp, parkeersystemen en ga maar zo door. Uw auto zou bijvoorbeeld half zo zuinig zijn en veel meer vervuiling uitstoten, zonder het motormanagement-systeem (de belangrijkste computer in uw auto).

Dus in feite hebben we een min of meer ouderwets mechanisch aangedreven voertuig die we met elektronica en computers bij de tijd hebben gehouden. En eigenlijk is de rek er een beetje uit, de toekomstige eisen kunnen niet meer opgelost worden met nog meer computers, dus gaan we massaal over naar elektrische auto's.

Maar het belangrijkste argument is eigenlijk; een elektrische auto is veel goedkoper en makkelijker te produceren in de toekomst en bovendien makkelijker te koppelen aan een computer

Een huidige automotor, bestaat uit ongeveer vijftienhonderd onderdelen en de elektromotor van uw toekomstige auto maar drie!

De versnellingsbak en de aandrijving naar de wielen hebben ongeveer driehonderd onderdelen, de elektrische auto ongeveer dertig. De elektro motor weegt ongeveer 30kg uw huidige automotor tussen de 200 en 300kg. U ziet aanmerkelijke verschillen.

De motor die toegepast wordt in een elektrische auto is een zogenaamde inductiemotor, die al 100 jaar geleden is uitgevonden door Nikola Tesla.

Ja, het klopt, Nikola Tesla is de naamgever van de bekendste elektrische auto van dit moment; de Tesla. Nikola was zijn tijd ver vooruit. Ten tijde van zijn uitvinding waren er geen toepassingen voor zijn motor. Een van de weinige toepassingen moet u wel bekend zijn; hadden uw ouders of u zelf ook vroeger een elektrische klok op de schoorsteen of kast staan die aangesloten was op een stopcontact? Die klok was ook voorzien van een inductiemotor van Tesla, wel een heel kleintje natuurlijk.

Maar nu er computers en betrouwbare elektronica beschikbaar zijn blijkt die Tesla motor van 100 jaar oud bijzonder geschikt te zijn in een elektrische auto. Het rendement van deze motor is veel hoger krachtiger dan een benzinemotor. Daarom is een versnellingsbak en dus ook het koppelingpedaal overbodig. De toekomstige auto is dus altijd een automaat! Bovendien kan hij sneller optrekken dan een Porsche en is stiller dan een Rolls-Royce.

Een elektrische auto zal bovendien continue verbonden zijn met het internet (vandaar de haast met het introduceren van 5G mobiel internet) Alleen met een elektrische auto is autonoom rijden mogelijk, maar ook als een compacte colonne van een stel auto's op een snelweg. Omdat de computers in de auto constant weten waar je bent en waar andere auto's zijn, zullen aanrijdingen afnemen, de meeste verkeersborden kunnen weg en ook bekeuringen wegens te hard rijden zullen niet meer bestaan. Misschien kunnen op den duur de verkeerslichten ook weg, wie weet.

In uw toekomstige auto zullen naar verwachting twee sterke maar kleine computers zitten, die exact dezelfde taken kunnen uitvoeren. Eentje is er

online (actief) de andere stand-by (reserve). Deze nemen alle functies elektronisch over van de auto en veel meer dan we nu kunnen bedenken. Maar zonder de ingewikkelde techniek die we in onze huidige auto kennen. Niks geen slangen, kabels, nippels, olie bijvullen of water controleren. Mocht er ooit een mankement aan uw auto ontstaan, dan zal deze het zelf melden aan uw dealer en een afspraak maken.

Het lijkt ver en mooi allemaal maar is toch wel erg dichtbij. Of wij het in onze herfst allemaal meemaken? Ik denk het niet. Maar wel leuk om te weten is dat uw elektrische fiets technisch gezien dezelfde aandrijving en computeraansturing heeft als de toekomstige auto. Dus ook voorzien is van een inductiemotor van Tesla en een computer voor de bediening. Alleen optrekken als een Porsche zal niet lukken, maar rechtop gezeten en relaxed een wielrenner voorbij fietsen is toch ook leuk?

Ijstok schiet'n

Ijstok schiet'n is een eeuwenoud Alpenspel dat lijkt op curling en jeu-de-boules. Vanaf de achterlijn van het speelveld mikt u met een ijstok op een blokje in de cirkel aan de overkant. U gaat de strijd aan met een ander team, waarbij het is toegestaan om de ijstokken van de tegenpartij weg te kaatsen. Het team dat met zijn ijstok(ken) het dichtst bij het blokje in de cirkel ligt, wint. Om het spel ook voor ouderen mogelijk te maken is er goed nagedacht over de veiligheid. Er wordt een mat op het ijs bevestigd, waardoor de spelers niet direct op het gladde ijs staan. De enkeling die tijdens het spel over het ijs loopt krijgt zoaltjes met spikes onder zijn schoenen, waardoor er veilig over het ijs kan worden gelopen. De ijstokken zijn lang en licht, zodat men niet door hun knieën hoeven te gaan om de stokken te werpen.

Op woensdag 12 februari organiseren wij een instuifochtend, waarbij er de gelegenheid is om dit spel uit te proberen. De instuifochtend is voor iedereen toegankelijk. De koffie en thee zullen om 9.30 uur klaar staan in ons Schaatscafé om vervolgens van 10.00 - 11.00 uur het ijs te gaan betreden met een van de instructeurs. De kosten voor deze activiteit zijn €7,50 per persoon. Opgave is niet nodig, tenzij u met een grotere groep langs wilt komen.

Ijsbaan Twente, Colosseum 90 7521PT Enschede

Autoruit krabben!



IJs op de ruit is niet alleen een forse belemmering van het zicht, het kan ook een stevige boete tot gevolg hebben.

Een dichtgevroren ruit komt nooit gelegen. Niet krabben is geen optie: rijden met slecht zicht is niet alleen gevaarlijk, maar kan ook een forse boete opleveren.

Zo maakt u uw ramen ijsvrij

Krab het ijs van uw ruiten met een ruitenkrabber of gebruik een ontdooispray.

Zet de ruitenkrabber schuin tegen de ruit: zo krijgt u het ijs het makkelijkste weg.

Krab kort uw achterrait, ook al heeft uw auto achterraitverwarming. Zo heeft u direct bij vertrek al zicht op het verkeer achter u.

Wrijf met een doek of zeem de binnenkant van de ruiten schoon.

Schakel voor het verlaten van de auto uw ruitenwissers uit; zo voorkomt u schade doordat ze de volgende ochtend aan gaan terwijl de ruitenwisserrubbers zitten vastgevroren.

Dek uw voor- en achterrait af met een anti-ijsdeken, stuk karton of een mat; de volgende ochtend hoeft u niet te krabben.

Schakel de motor pas in nadat u uw ruiten ijsvrij hebt gemaakt; de ventilatie blaast pas warme lucht bij een warme motor. Bovendien verbruikt een koude motor extra benzine.

Gooi geen heet water over de ruit; het raam kan door het plotselinge temperatuurverschil barsten.

Niet goed ijsvrij maken: € 230 boete

Een automobilist is verplicht om voldoende zicht te hebben. De politie adviseert de voor- en achterrait, de zijramen en de buitenspiegels voor het rijden schoon te maken. Afhankelijk van hoe slecht het zicht is, kan een boete oplopen tot € 230,-

Nieuws van het Seniorenplatform

Ook in 2020 zijn we als Seniorenplatform weer aan de slag gegaan met aandacht te vragen voor de belangen van senioren in Enschede. Het jaarverslag 2019 is klaar. De behaalde resultaten in 2019 hebben we hieronder kort voor u op een rijtje gezet. U vindt ze uitgebreider op onze website www.seniorenplatformenschede.nl.



Stichting
Seniorenplatform
Enschede 

Enkele belangrijke resultaten van 2019:

1. Verbreding contact met Saxion Hogeschool

Het seniorenplatform heeft een contract getekend met Saxion om onze kennis te delen over zaken, die senioren belangrijk vinden. Een lid van het seniorenplatform maakt nu deel uit van de kerngroep van Wijklink, een informatieplatform voor de zorgopleidingen. Saxion wil haar beleid voor de zorgopleidingen beter afstemmen op de behoeften van ouderen. Zo hebben wij ook eerder meegeholpen om 80-jarigen bereid te vinden om met medewerkers van het Saxion te praten over wat de zorgbehoeften zijn van 80 plussers.

Ons motto: "niet praten over ouderen, maar met ouderen" konden we zo goed in de praktijk brengen. Dit jaar gaan we hiermee verder.

2. Verbreding contact met de zorgorganisaties

Onze notitie over de dagopvang voor (licht) dementerende ouderen is besproken met de gemeente, de zorgorganisaties en met het Platform Dementie Twente. Sindsdien zien we dat het gebruik van algemene dagopvang voorzieningen is toegenomen. Mensen met lichte dementie kunnen hier zonder een WMO-indicatie gebruik van maken. Ook is er steeds meer aandacht voor de voorlichting over dementie. Dit onderzoek van ons sloot mooi aan bij de landelijke ontwikkelingen.

Toen de zorgorganisaties Manna en Liberein een project startten om eenzaamheid van ouderen meer aandacht te geven, hebben wij ons als Seniorenplatform bij dit initiatief aangesloten. Wij hebben aangedrongen op een brede stedelijk aanpak met alle organisaties, die contacten hebben met ouderen. Dat is ook gebeurd. Wij zijn zeer tevreden over de brede aanpak, maar de concrete resultaten laten nog even op zich wachten. Daar zal dit jaar verder aan gewerkt moeten worden.

3. Verbeteringen voorlichting en informatie aan ouderen

De notitie, die we opgesteld hebben ter verbetering van voorlichting en informatie, is besproken met welzijnsorganisaties, gemeenteraadsleden en WMO-raadsleden. Bij de bibliotheek is nu een speciale medewerker die senioren verder helpt met vrijwilligerswerk.

In de loop van 2019 zijn in negen wijken "Wijkwijzers" van start gegaan. Het Seniorenplatform hecht veel waarde aan het goed functioneren van deze inlooppunten Wijkwijzer. We hebben de Wijkwijzers in 2019 bezocht en gezien dat ze goed werk doen. De huisvesting moet echter nog beter geregeld worden door de gemeente evenals de mogelijkheden tot professionele begeleiding en samenwerking. Daar zullen we verder aan gaan werken.

4. Meer aandacht voor seniorenhuisvesting

In juni 2019 heeft het Seniorenplatform een brief gestuurd naar de gemeenteraad met aanbevelingen over seniorenhuisvesting. Wij misten een hoofdstuk over het langer thuis blijven wonen in betaalbare seniorenwoningen of in alternatieve woonvormen voor senioren. Tijdens de behandeling van de woonvisie heeft de gemeenteraad een motie aangenomen, waarin besloten is om als gemeente een actieve rol te gaan spelen op dit gebied en de ouderen daarbij te betrekken. In september heeft het Seniorenplatform de werkgroep "Knarrenhof Eanske" opgericht, die momenteel bestaat uit zeven personen en nog tien belangstellenden. Zij hebben zich georiënteerd op mogelijkheden om in Enschede te komen tot deze vorm van seniorenhuisvesting. In december hebben we wederom een gesprek gehad met wethouder Diepemaat over de mogelijkheden om tot zo'n "Knarrenhof" in Enschede te komen. In 2020

zal het duidelijk moeten worden hoe de gemeente Enschede vorm gaat geven aan het bouwen van hofjes voor nu nog vitale ouderen. Dus een woonvorm in hofjesvorm waar ouderen zelfstandig kunnen wonen, elkaar tot steun willen zijn en activiteiten willen blijven ondernemen.

Wanneer een "Knarrenhof" in Enschede?

In het voorjaar willen we als Seniorenplatform een bijeenkomst organiseren over de mogelijkheden tot het bouwen van een "Knarrenhof" in Enschede. De senioren van Noabershof Oldenzaal zullen komen vertellen hoe zij zo'n "Knarrenhof" tot stand gaan brengen. Zij zijn al een paar jaar bezig en zijn ver gevorderd in hun proces om te komen tot een "Knarrenhof". De datum en de plaats van de bijeenkomst kunt u lezen in de krant of op onze website.

Plannen voor 2020

De plannen voor 2020 zijn nog niet helemaal rond. We gaan dit nog verder uitwerken. Het Seniorenplatform zal u in de volgende Stadspost voor Senioren informeren. Op onze website maken we ons werkplan 2020 al eerder bekend. Als u suggesties heeft over onderwerpen die u belangrijk vindt, kunt u dat op onze website aangeven. Wij reageren altijd op uw vragen of voorstellen.

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, e-mail: h.flore@hotmail.com
Tel. 053 476 45 15
of via www.seniorenplatformenschede.nl

Activiteiten KBO-PCOB

We zijn al weer met een nieuw jaar begonnen, 2020. Wat gaat de tijd toch snel.

U hebt het al kunnen lezen in de Stadspost van december, dat we als KBO en PCOB meer met elkaar gaan optrekken. Verschillende themamiddagen worden samen gedaan, de bezorglijsten van de magazines zijn samengevoegd en eens per twee maanden hebben we een gezamenlijke bestuursvergadering.

Deze vorm van samenwerking wordt langzamerhand ook noodzakelijk, want al hebben we beiden een grote lijst van leden, toch blijkt dat functies op bestuurlijk gebied lastig ingevuld kunnen worden.

Komende themamiddagen:

Woensdag 12 februari:

PCOB: het levenstestament door Danielle van Oosten.

Woensdag 19 februari:

KBO: Voltooid leven door pater Ben Engelbertink.

Woensdag 11 maart:

Theatermiddag: "Zet jij de bloemetjes nog buiten?" Anneke Schep vertelt op humoristische wijze over het leven van pensionado's en specifiek over haar eigen belevenissen als oudere. Weg met die geraniums, carpe diem!

Vrolijke verhalen, informatie en grappige columns over ouderdomsverschijnselen en de dilemma's van het pensionadobestaan zorgen voor een onvergetelijke middag. De informatie wordt afgewisseld met veel gezellige activiteiten, op maat gemaakt, voor iedere oudere.

Dit is een middag voor beide bonden en wordt gehouden in het Speeltuingebouw aan de Voortsweg 225. Ook niet leden zijn van harte welkom! De middagen beginnen om 14.00 uur.

Mocht u nog geen lid zijn en toch eens wat meer willen weten over de KBO of PCOB, neem dan gerust contact op met de secretaresse van een van beide bonden:

Joke van Oostende, PCOB, tel. 06 26 800 330
e-mail: jokevanoostende@gmail.com

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

Advertentie



**Voor een
uitvaart in
vertrouwde
handen**

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

WWW.BERTVANDERHEIDE.NL

Wandelen in de winter



**Duikt u in de winter het liefst onder een deken-
tje met een grote mok warme chocolademelk?
De voordelen van wandelen in de kou**

1. Goed voor uw hart en bloedvaten

Als u in de winter lange tijd achter elkaar zit, kun u het behoorlijk koud krijgen. Door een wandeling te maken gaat uw hartslag omhoog en gaat uw bloed stromen. Dit zorgt ervoor dat uw lichaamstemperatuur stijgt en die kou als sneeuw voor de zon zal doen verdwijnen.

2. Goed voor de lijn

Wandelen is goed tegen overgewicht. Een uur stevig doorlopen bij gemiddeld vijf kilometer per uur kan zorgen voor de verbranding van 240 kilocalorieën. Door dagelijks een wandeling van een uur te maken, kun u wel twaalf kilo per jaar kwijtraken. Daarbij kunt u de kans op obesitas met 50 procent verlagen door dagelijks een uur te bewegen.

3. Goed voor uw spieren en botten

Ook in de winter schijnt de zon. Dit zijn de momenten waarop u het beste naar buiten kunt gaan. Zonlicht is een belangrijke bron van vitamine D. Deze vitamine helpt bij het versterken van uw botten. Daarbij maakt wandelen de spieren en botten sterker, waardoor de kans op osteoporose of botontkalking verlaagd kan worden.

4. Goed tegen Alzheimer

Wandelen is niet alleen goed voor uw fysieke toestand, maar ook voor uw mentale. Uit onderzoek blijkt dat regelmatig wandelen het risico op dementie en Alzheimer op latere leeftijd kan verminderen.

5. Goed tegen diabetes

Een dagelijkse wandeling verkleint de kans op diabetes type 2. Door elke dag 3500 stappen te zetten, kun u het risico op diabetes verlagen met maar liefst 29 procent. Ook als u al diabetes hebt, is wandelen heel goed voor het lichaam.

6. Goed voor de nachtrust

Wandelen heeft een zeer positief effect op de nachtrust. Zo werkt de spijsvertering beter door beweging, waardoor uw darmen 's nachts rustiger zijn. Door vijf dagen per week een half uur stevig door te stappen, kunnen slechte slapers zo'n drie kwartier tot een uur extra slaap per nacht krijgen,

7. Goed voor uw humeur

De kans op somberheid en depressie is tijdens de donkere dagen groter. Voldoende dag- en zonlicht zijn zeer essentieel om dit tegen te gaan. Daarom is het belangrijk om overdag een wandeling te maken, bijvoorbeeld na de lunch. Zo kan 30 minuten wandelen per dag de symptomen van depressie al met 36 procent verminderen.

Let wel: met een eenmalige wandeling zullen deze voordelen weinig effectief zijn. Pas wanneer u regelmatig gaat wandelen, bijvoorbeeld wanneer u vijf dagen per week een half uurtje gaat lopen, zult u de positieve effecten merken. U kunt er vandaag nog mee beginnen!

Bron: PlusOnline

Stadsbeiaardier Esther Schopman houdt ons met klinkend carillon bij de les. Hoog vanuit de toren brengt zij de Grote Kerk tot leven. Vorig jaar gaf ze gehoor aan een oproep van Greenpeace om de 'noodklok voor het klimaat' te luiden. En speelde ze het Zweedse rocknummer 'The Final Countdown'.

Schopman houdt ons met de Grote Kerk bij de les, het is het oudste monument dat we in de stad hebben. De eerste les is uit de achtste eeuw. Bevlogen boeren bouwden een houten kerk. Eerste Enschedeërs eerden daar hun god. Graasden rondom schapen, groeide er graan? Hun geschiedenis hult zich in nevelen, zoals de bouwers destijds geen zicht hadden op de toekomst.

Wat hen en ons bindt, is die ene plek, toen en nu, postadres Oude Markt 32. Het doopvont uit 1100 is een van de oudste van ons land. Als de dopelingen hun levenscyclus hadden volbracht, kwamen ze terug in de kerk om ter plekke of op het omliggende kerkhof te worden begraven. Een gebouw voor het samen vieren van leven en dood, rouwen en trouwen. Door de eeuwen heen 'de huiskamer van Enschede', ook de titel van een boek over de Grote Kerk of Sint Jacobus Kerk (oorspronkelijke naam). In het gebedshuis zijn nauwelijks meer christelijke erediensten. Wel culturele uitvoeringen waarin klassieke credo's als Carpe Diem/Pluk de Dag en

Memento Mori/Vergeet niet de dag dat je dood gaat zijn verweven.

Op het plein heeft de markt al decennia plaats gemaakt voor vermaak en vertier. 's Zomers denderen de Grolsch Summer Sounds door de hele stad. Rond de jaarwisseling gaat, aan de voet van de toren, de jeugd joelend over de schaatsbaan. Wie dan de kerkdeur nog weet te vinden, komt binnen in een gedempte stilte. Het grote orgel uit 1892 zwijgt, kan zomaar in alle toonaarden tot leven komen. Als Gijs van Schoonhoven speelt, lijken alle 101 uit eikenhout gesneden koppen in de lambrijsing een eerbiedwaardige rondedans te doen. Zij verhalen de geschiedenis van religie en cultuur, macht en onmacht. Waar hun historie ophoudt, nemen de kleurrijke, gebrandschilderde kerkramen de vertelling over. Als tegenwicht aan het aardse gedruis uit de omringende stad. Ooit maanden pastoors en predikanten er de mensen tot inkeer.

De tijd van vermaning lijkt voorbij. Hoewel, er blijkt onder jonge mensen meer te leven dan door ouderen gedacht. Vorig jaar waren er twee zogenoemde die-in's, waarbij mensen zich voor dood lieten neervallen op het plaveisel van de Oude Markt. Voor de ogen van gezellig koutend, plots verrast terrasbezoek. Als waarschuwing voor atoomwapens en klimaatopwarming. Leven en dood op het scherpst van de snede. Het was in de achtste eeuw op die plek niet anders.

Gezocht: Twentse volwassenen voor virtuele coaching

Gezocht: Twentse volwassenen die door middel van virtuele coaching aan hun gezondheid willen werken.

Het is voor iedereen belangrijk om voldoende te blijven bewegen en goed op onze voeding te letten. Roessingh Research and Development (uit Enschede) heeft in samenwerking met Europese partners een technologie ontwikkeld om middels virtuele coaching volwassenen te ondersteunen bij het hebben van een gezonde levensstijl. Deze virtuele coaches richten zich voornamelijk op beweging en voeding. De technologie richt zich op 55-plussers. Om te kijken hoe deze technologie wordt ervaren door deze doelgroep, begint er in februari 2020 (eerste fase) en mei 2020 (tweede fase) een onderzoek. Hiervoor zoekt Roessingh Research

and Development Twentse volwassenen die mee willen doen aan dit onderzoek en de technologie willen gebruiken. Door mee te doen aan het onderzoek, krijgt u toegang tot deze technologie en een bewegingssensor (Fitbit) gedurende 5-9 weken. Valt u onder deze doelgroep? Dan komt u in aanmerking voor dit onderzoek! Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Marian Hurmuz via: m.hurmuz@rrd.nl of tel. 088 087 5771.



♥♥ 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



Aster Zorg

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**



manna

Thuiszorg

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

Wonen & Zorg

Wonen met zorg in ons verzorgingshuis
De Wingerd of ons kleinschalige verpleeghuis
De Cypressenhof in Enschede.

**Neem gerust contact met
ons op voor meer informatie**

053 - 30 30 600
zorggroep-manna.nl



Uit liefde!



Pathmossingel 200, Twentse Elastiekfabriek, opgericht in 1937 door de heren H. Smink en F. ten Kate. Vanaf de jaren zeventig was hier Moekotte Elektrotechniek gevestigd. Momenteel is het de thuisbasis van welzijnsorganisatie Alifa.

