

STADSPOST VOOR SENIOREN

augustus 2021

jaargang 40

nummer

239



Opa met kleinkinderen - Liberein Eschpoort

Nu zeer voordelig proeven!



Thuis uit eten!

Met de heerlijke maaltijden van **apetito** is het alsof u thuis uit eten gaat!

Lekker voor uzelf of voor degene voor wie u zorgt natuurlijk.

Ontdek nu extra aantrekkelijk het gemak van onze maaltijdservice en **probeer 5 maaltijden voor slechts € 19,95!**

Slechts € 3,99 per maaltijd!

Wij wensen u alvast smakelijk eten!

apetito

*Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldt t/m 31 december 2021. Kijk voor de overige actievoorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket appetito behoudt zich het recht voor om de samenstelling van het proefpakket tussentijds te wijzigen.

Ook natriumarm of glutenvrij, informeer naar de mogelijkheden!

Wilt u meer informatie of bestellen?

Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel gratis 0800 - 023 29 75 (ma-vr 08.00-18.00 u). Vermeld bij uw bestelling actiecode: **SCE**



Problemen met uw kunstgebit?
Een nieuw kunstgebit?

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

Problemen die zich kunnen voordoen:

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

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

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

de Boer
TANDPROTHETIEK & TANDHEELKUNDE B.V.

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

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

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



Stichting
DOE MEER
BESCHERMINGSBEWIND | MENTORSCHAP | CURATELE | LEVENSEXECUTEUR

Uw hulp bij zorg, beslissingen of schulden

Kunt u niet meer duidelijk maken welke zorg u nodig heeft. Raakt een familielid verstrikt in uw leven?
Loopt u vast met schulden, Dan helpt Stichting Doe Mee(r) uit Hengelo!

Meer menselijkheid, Meer vertrouwen, Meer respect

Ontdek hoe u mee(r) doet?

Uw zorg laten regelen of..
Uw wil goed laten uitvoeren of..
Uw kant om uit de schulden te komen

Meer informatie:
www.stichtingdoemeer.nl of 085 48 309 84
Wij helpen u graag!



NBBI
Stichting Doe Meer is een gecertificeerde organisatie bij de NBBI.

NOVEX
Stichting Doe Meer(r) is lid van NOVEX.

Stadspost voor Senioren

Stadspost voor Senioren verschijnt elke twee maanden in een oplage van 11.000 exemplaren. Advertenties en ingezonden mededelingen vallen buiten verantwoordelijkheid van de redactie.

Aanmeldingen voor een gratis abonnement, reacties, adreswijzigingen, e.d. stuurt u naar:

Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede
tel. 053 432 01 22
E-mail: welzijnsenioren@alifa.nl

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

Colofon

Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200
7513 CM Enschede
Telefoon: 053 432 01 22
e-mail: welzijnsenioren@alifa.nl



Redactie:	Ilse van Heerwaarden
Foto's omslag:	Ilse van Heerwaarden
Correcties:	Bert de Haas Wim Corduwener
Distributie en bezorging:	Henk Brinks, Martin Krikken, Willem Gortemulder, Harry Oonk en 100 vrijwillige bezorgers.

Inhoud

Foto voorpagina	4
Alifa Welzijn Senioren	4
GOAN! - de nieuwe reisapp voor Twente	5
Alzheimercafé en -Theehuis	6
Stadspostbezorgers gezocht	6
Veilig op de fiets	7
Vraag en Aanbod	8
S H-Sticker	8
Houd uw smartphone en tablet veilig	9
Waarom ben ik steeds zo moe?	10
Fluisteringen in de schemering	11
Rijbewijskeuring CBT	11
Computernieuws	12
KBO-PCOB	13
Pathmos-Oase geopend	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Ontdek Enschede met (of zonder) gids	15
Burenhulpdienst	15
Roggebrood	16
Column	17
Twentse slootboanen met spek en mosterdsaus	17
Zijn oude medicijnen nog te gebruiken?	18
En op de achterpagina Oud & Nieuw - Toen & Nu	20

Aanmelden, afmelden of verhuizen

Gaat u verhuizen? Geef dit door, dan krijgt u de Stadspost op uw nieuwe adres. Wilt u een gratis abonnement of wilt u de Stadspost niet meer ontvangen? Tel. 053 432 01 22 of per e-mail: welzijnsenioren@alifa.nl.

Foto voorpagina



De beeldengroep 'Opa met drie kleinkinderen die duiven voeren' is een uitbeelding van kunstenaar Jean Bremers en drie van zijn vier kleinkinderen geboren uit het huwelijk van zijn zoon André en diens echtgenote Karina Bremers-Klaver.

Caecilia, Agnes en Laurens.

Opa (Jean Bremers) met duiven op zijn arm.

Caecilia met popje.

Laurens met een duif aan zijn zijde.

Agnes op haar hurken met drie duiven.



Op een paal buiten de kring van 'Opa met drie kleinkinderen die duiven voeren' staat Karina, een uit 2006 daterend borstbeeld van Karina Bremers-Klaver, de schoondochter van Jean Bremers.

Jean Bremers, beeldhouwer, geboren in Maastricht op 25 december 1935. Van 1965 tot aan haar overlijden gehuwd met Marianne Josepha Maria Bremers-Deiman, beeldhouwer. Marianne is geboren in Oldenzaal op 21 maart 1943 en overleden in Den Bosch op 1 maart 2020.

Onder de naam JeanMarianne Bremers heeft het echtpaar Bremers-Deiman vanaf 1980 gezamenlijk bronzen kunstwerken vervaardigd.

De beeldengroep is te vinden in de binnentuin van Liberein aan de Boulevard 1945- C.F. Klaarstraat.



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

Alifa Welzijn Thuis

Boodschappendienst

Hulp bij uw wekelijkse boodschappen.

Burenhulpdienst

Kortdurende diensten aan ouderen.

AutoMaatje

Vrijwilligers vervoeren minder mobiele plaatsgenoten.

Welzijn op Recept

Hulp bij het zoeken naar bezigheden.

Vind Gezelschap

Voor het vinden van activiteiten en contacten.

Senioren Whizzkids

Hulp bij computer-, TV- en audioproblemen.

Thuisadministratie

Hulp bij uw administratie.

Belastinginvulhulp voor 65+

Voor senioren met een laag inkomen.

Zilverlijn

Een- of tweemaal per week een praatje.

Informatie

Gratis abonnement op Stadspost voor Senioren Migranten ouderenwerk

Informatie en advies migranten ouderen.

Alzheimer Café

Tien maal per jaar een informatiebijeenkomst.

Alzheimer Theehuis

Vier maal per jaar een informatiebijeenkomst.

Seniorenwijzer 2021

Informatie over wonen, zorg en welzijn.

Website www.alifawelzijnsenioren.nl

Informatie over onze diensten.

Tijdens de coronacrisis wordt een aantal van onze diensten niet of beperkt aangeboden.

Alifa Welzijn Senioren is op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur bereikbaar via tel. 053 432 01 22

E-mail: welzijnsenioren@alifa.nl

GOAN! - de nieuwe reis-app voor Twente

GOAN! is de nieuwe reis-app voor iedereen in Twente, met speciale functies voor Regiotaxi-gebruikers.

De app bevat verschillende soorten vervoer, zodat u kunt reizen zoals u wilt. Met GOAN! vergelijkt, boekt en betaalt u verschillende vormen van vervoer. U stelt zelf in welk vervoer uw voorkeur heeft. Stel ook uw maximale loopafstand en -snelheid in dan krijgt u een persoonlijk reisadvies dat rekening houdt met voor u goed passende opstaphaltes en overstaptijden.

GOAN! werkt samen met AutoMaatje

Gebruikers van de app kunnen AutoMaatje als vervoersoptie aanvragen en instellen. AutoMaatje wordt zo meegenomen als reisoptie in GOAN! en gebruikers kunnen AutoMaatje-ritten aanvragen. Lees hieronder hoe het precies werkt en waar u meer informatie vindt.

GOAN! is ontwikkeld door de gemeenten in Twente.

De reis-app waarmee u in één oogopslag ziet op welke manieren u van A naar B kunt reizen. Met de bus, trein, deelfiets, deelscooter, AutoMaatje, Regiotaxi of een combinatie. Na de zomer kan ook gereisd worden met de Noaberhopper; een deeltaxi die u van huis naar een openbaar vervoer (OV) halte of mobiliteits-hub brengt en andersom. Zo komt u snel en slim op iedere bestemming. Met GOAN! boekt én betaalt u uw reis in één keer.



Downloaden, instellen, GOAN!

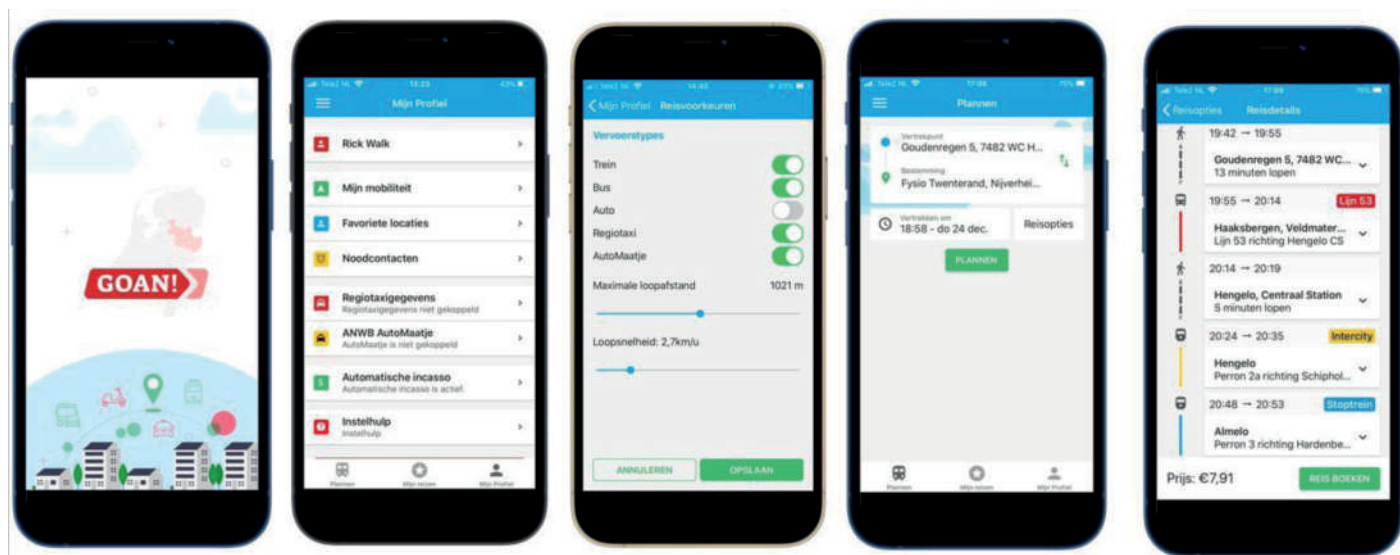
1. Download GOAN! in de Appstore of Playstore
 2. Maak een profiel aan
 3. Vul uw persoonlijke gegevens in
 - Koppel uw regiotaxi gegevens (voor Regiotaxi pashouders)
 - Vraag desgewenst gebruik van AutoMaatje aan.
- In de app staat stap voor stap hoe u dit doet. Lukt het niet? Bekijk dan hoe het werkt in video's op: www.goan.nl/hoewerkthet of bel ons op 088 – 8484 050 (op werkdagen tussen 09.00 en 17.00 uur)

Klaar om te GOAN?

Wij helpen u graag als u nog vragen hebt. Kijk op www.goan.nl of bel de helpdesk op 088 – 8484 050 (op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur).

Op welke telefoons werkt GOAN!

Op Android telefoons vanaf softwareversie 8 en op iPhones vanaf de iPhone 5S en softwareversie 12.



Alzheimer Café- en Theehuis



Op maandag 4 oktober willen we weer beginnen met een nieuw seizoen van het 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 4 oktober - Dementie, wat is het?

Gastspreker: Jessica Lammers, POH huisartsen Glanerbrug

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

Alzheimer Café

Wijkcentrum de Roef,
Pastoor Geertmanstraat 17, Enschede.

19.00 uur : zaal open

19.30-21.00 uur: programma

Toegang, koffie en thee zijn gratis

Inlichtingen:

Wil Varwijk, Alifa Welzijn Senioren,
tel: 053 432 0122.

E-mail: w.varwijk@alifa.nl

Verder worden er nog avonden georganiseerd op 1 november en 6 december.

Vlak voor deze data wordt bekend gemaakt of het definitief door kan gaan.

Alzheimer Telefoon 0800 5088

Heeft u een vraag over de zorg voor uw naaste of heeft u behoefte aan een luisterend oor? Bel dan gratis de AlzheimerTelefoon op 0800 5088 of laat een terugbelverzoek achter.

De AlzheimerTelefoon is beschikbaar om mensen persoonlijk antwoord te geven op hun vragen over dementie. De lijn wordt vaak gebeld door mensen die voor hun naaste met dementie zorgen en door mensen die zelf dementie hebben. Naast antwoorden voorziet de Alzheimer Telefoon in een luisterend oor. U kunt de lijn ook bellen als u even uw verhaal kwijt wilt.

De AlzheimerTelefoon is dagelijks bereikbaar op 0800 5088 van 9.00 tot 23.00 uur.

Meer informatie

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

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

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 op zoek naar een bezorger voor de **Zunabrink, Zenderenbrink - 85 stuks.**

en een bezorger voor **De Posten (straat), De Posten (appartementen), Buurserstraat, Buursebrink, Honesbrink, Eppenzolderbrink, Kostverloren, Eulebrink, Holthuisenbrink Oldenkottebrink, Wooldebrink - 170 stuks.**

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



Veilig op de fiets

Geen kreukelzone, geen airbags, geen gordels. Als fietser in het verkeer bent u kwetsbaar. Daarom is het belangrijk te weten op welke regels en situaties u extra moet letten. Ze lijken misschien soms wat vervelend, maar de basis van veilig blijven op de fiets, zijn nog altijd de wettelijke verkeersregels. Ze beschermen u niet honderd procent, maar u komt er een heel eind mee.

Test uw verkeerskennis

Hoe zit het ook alweer met de verkeersregels?

U kunt online VVN Opfriscursus doen. U ziet direct de goede antwoorden met uitleg.

<https://opfriscursus.vvn.nl/v/test/select>

Uw afstand en snelheid in de gaten houden

De meeste automobilisten weten dat het verstandig is voldoende afstand te houden, zelfs al doen ze dat lang niet altijd. Fietsters staan er vaak niet bij stil dat afstand houden ook een goed idee is.

Fietsen gaat vaak sneller dan u denkt. Een snelheid van 10 kilometer per uur is al heel normaal, maar bij wat meewind of een helling af zit u zo op 15 km/uur of harder. En dan zijn er natuurlijk nog de e-bikes waarmee u zonder al teveel moeite tussen de 20 en 25 km/uur haalt.

Net als een auto heeft een fiets een remweg en staat de fiets niet gelijk stil. Veel fietsers onderschatten hun snelheid -en daarmee hun remweg. Als een fietser of andere weggebruiker dan plotseling voor u remt, is de kans groot dat u er bovenop botst of opeens moet uitwijken.

Daarom: hou ook op de fiets voldoende afstand. Dit geeft u de tijd om te reageren als fietsers plotseling stilstaan of onverwacht afslaan.

Hou er ook rekening mee dat u anderen in gevaar brengt als u zelf plotseling op de weg of het fietspad stopt. Bijvoorbeeld om de juiste weg te bedenken bij een afslag. Kijk eerst achterom of er niemand direct achter u zit en stop dan voorzichtig op een plek waar u het overige verkeer niet hindert.

Anders afstand houden

Naast elkaar fietsen is gezelliger dan achter elkaar. Toch is dat niet altijd een goed idee. Sterker nog: u mag alleen naast elkaar fietsen als u daarbij het overige verkeer niet hindert. Blijf dus rustig even achter elkaar rijden op een smal fietspad of een drukke weg. Dat is ook een stuk veiliger voor uzelf. Let ook op uw afstand tot de berm of een stoeprand. Daar te dicht op rijden is de oorzaak van nogal wat ongelukken.



Voorrang

Voorrangsregels gelden voor alle bestuurders in het verkeer. Dat is voor fietsers niet anders. De meeste regels zijn wel bekend: zoals voorrang verlenen aan bestuurders op voorrangswegen of rechtdoorgaand verkeer. Op niet voorrangskruisingen heeft verkeer van rechts altijd voorrang: ook fietsers. Deze regel was er niet altijd, dus hebben sommige automobilisten nog weleens moeite dit in acht te nemen. Let hierop bij het oversteken van een kruising, want u kunt er niet automatisch op rekenen dat u deze voorrang ook altijd krijgt.

Hand uitsteken

Nogal wat fietsers denken dat een hand uitsteken om hun richting aan te geven, alleen maar een vorm van beleefdheid is. Dat is het niet: het is verplicht. En misschien nog wel belangrijker: het is verstandig om altijd te doen.

Blijf veilig

U aan de verkeersregels voor fietsers houden, helpt u al voor een groot deel om veilig onderweg te blijven. Een ander belangrijk deel bestaat uit zo goed mogelijk anticiperen op andere weggebruikers en obstakels. U kunt er helaas niet altijd van uitgaan dat anderen op de weg zich ook aan de regels houden of goed opletten.

Het voordeel van wat ouder zijn, is ook meer verkeerservaring hebben. Gebruik daarom die ervaring om van tevoren in te schatten wat er kan gebeuren. Dat is extra belangrijk in drukke situaties, zoals bij kruispunten.

Verkeer vraagt voortdurend om uw aandacht, dus laat u onderweg niet afleiden door bijvoorbeeld uw smartphone. Neem de tijd voor uw fietsrit en vermijd als het even kan zoveel mogelijk de drukte, zoals de spits.

Bron: PlusOnline

Vraag en Aanbod ?!

Hier kunt u kosteloos een oproep plaatsen. U kunt contact zoeken om samen iets te ondernemen. U kunt voor deze oproepjes 'brieven onder nummer' gebruiken. Uw naam- en adresgegevens worden dan niet gepubliceerd en de brieven worden vanuit Alifa Welzijn Senioren naar u doorgestuurd. Ook kunt u een oproep plaatsen als u iets zoekt. Een aanvulling van uw verzameling, een foto van vroeger etc. Stuur uw tekst per post of e-mail naar Alifa Welzijn Senioren, t.a.v. Stadspost, Pathmosingel 200, 7513 CM Enschede. welzijnsenioren@alifa.nl. Reacties op advertenties kunt u ook naar dit adres sturen. Vermeld op de envelop duidelijk het nummer van de advertentie. Uw brief wordt dan ongeopend doorgestuurd.

Nummer 239-1

Opgewekte vrouw van 81 jaar zou graag een leuke man ontmoeten die van gezelligheid houdt en lekker kletsen, een kopje koffie en er eens eventjes uit. Ben in bezit van een auto. Geen huisdieren.

Nummer 239-2

Ik ben een aardige vrouw. Ik wil nog wel een vriendelijke man ontmoeten. Ik ben 83 jaar en hou van gezelligheid. Ik ben een vlotte meid en goed gezond. Wij kunnen het samen nog heel goed hebben.

Ik zoek iemand die eens per maand mijn aquarium wil schoonmaken. Ik kan het door lichamelijke klachten niet meer doen. Ik woon in de Wesselerbrink. Tel. 053 477 41 03.

Nummer 239-3

Vrouw alleen zoekt leuke vriendin (modern) om leuke dingen te doen. Ik ben 80 jaar, wel mobiel maar iets minder ter been. Ik houd van winkelen en een terrasje pakken.

Nummer 239-4

Alleenstaande vrouw zoekt een leuke vriend(in) om samen leuke dingen te doen zoals bioscoop, theater, samen wandelen, hapje eten, ect.

Nummer 239-5

Vrouw, 70+ zoekt spontane vriend of vriendin om samen leuke dingen te ondernemen zoals fietsen, wandelen, terrasje pakken, vakantie. Ik ben in het bezit van een auto.

Wegens renovatie en verhuizing zoek ik iemand die tegen een vergoeding mijn gehele interieur op de foto vast kan leggen ter herinnering. J.A. Bakker, tel. 053 433 4221

Wegens het overlijden van mijn innig geliefde hond Asta zoek ik een rustige maar niet te kleine hond om zo af en toe mee te gaan fietsen. J.A. Bakker, tel. 053 433 4221

S|H-sticker



Veel senioren gaan langzaam minder horen. Op de steeds drukke fietspaden wordt met de S|H-sticker het achteropkomend verkeer subtiel geattendeerd dat men, ook bij herhaaldelijk en nadrukkelijk bellen niet altijd wordt gehoord. De S|H-sticker is op vele manieren te gebruiken; op het achterspatbord van uw fiets, bij de voordeurbel, scootmobiel, rolstoel, rollator, wandelstok. De sticker is eenvoudig op maat is bij te knippen en plakt op alle stof en vetvrije ondergronden. Na het aanbrengen van de sticker op het achterspatbord leert de ervaring, dat u prettiger gaat fietsen. Het achterop komende verkeer gaat zich beleefder gedragen.

U kunt de stickers bestellen op www.slechthorendesticker.nl
De kosten voor twee stickers zijn € 7,50

Of bestel telefonisch op 06 460 610 03 en volg de procedure, door een bevestiging/betaling waarna de bestelling in behandeling wordt genomen.

Advertentie

WWW.BERTVANDERHEIDE.NL



**Voor een
uitvaart in
vertrouwde
handen**

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

Houd uw smartphone en tablet veilig



Bijna iedereen heeft tegenwoordig wel een smartphone of een tablet. Juist om die reden zijn ze een populair doel van computercriminelen en schade-

lijke software. De afgelopen maanden was er veel te doen over valse sms'jes over de zogenaamde ontvangst van een pakket. Wie de instructies bij de sms volgde, kreeg te maken met een gevaarlijke app die de smartphone overnam en onder andere bankgegevens stal. Duizenden mensen werden het slachtoffer. Zo'n incident met phishing en malware (schadelijke software) laat zien dat u ook op de smartphone of tablet makkelijk slachtoffer kan worden van computercriminelen. Het is daarom goed om uw beveiliging op orde te brengen.

Waaraan herkent u een phishing bericht?

Een phishing bericht is een vals bericht, zogenaamd van een bekend bedrijf. Bijvoorbeeld een bank, creditcardmaatschappij, postpakketbezorger of de overheid. Maar het bericht kan ook lijken te komen van een bekende. In het bericht staat dat u om een of andere belangrijke reden naar een website moet gaan met behulp van een aangeboden link. Daar moet u dan inloggen met uw gebruikersnaam en wachtwoord of krijgt u instructies voor het installeren van een app die in werkelijkheid malware (schadelijke software) is. Het bericht, de website en de app zijn nep en speciaal gemaakt om uw gegevens af te troggelen. Zo kan bijv. uw bankrekening leeggehaald worden.

Op een pc of laptop worden voor phishing meestal nog e-mails gebruikt. Op een smartphone gaat het naast e-mails ook om berichten: zoals sms'jes, appjes in WhatsApp en berichten in Facebook Messenger. Welk type bericht het ook is: klik nooit op de link en volg nooit de instructies. Verwijder ook het bericht. Hoe u dat precies doet, is afhankelijk van het type smartphone en de app die u gebruikt.

Hoe merkt u dat uw smartphone besmet is met malware? Een aantal symptomen:

- Bepaalde apps werken niet meer of zijn niet meer bereikbaar.
- Uw smartphone gaat opeens onverklaarbaar trager werken.
- U krijgt onbekende boodschappen op uw scherm.

- Er worden ongevraagd mails of berichten naar uw contacten gestuurd.
 - Uw internetverbinding is opeens trager of uw internetbundel is sneller leeg dan gewoonlijk.
 - Er wordt geld van uw rekening afgeschreven.
- Dit betekent dat de inloggegevens bij uw bank zijn gestolen. Neem in dit geval meteen contact op met uw bank.

Als u deze verschijnselen niet opmerkt, wil dat niet zeggen dat een smartphone niet besmet is.

Is het veilig om apps te downloaden?

De apps die u downloadt uit de officiële store (Play Store en App Store) zijn gecontroleerd op schadelijke onderdelen. Vooral Apple controleert alle apps heel strikt. Google is iets minder streng maar houdt wel de apps goed in de gaten. Mocht er toch een foute app doorheen zijn geglipt, dan wordt die na bekend worden meteen verwijderd. Dit zorgt ervoor dat de apps die u uit de officiële stores haalt veilig zijn.

U opent de app-store door op het bijbehorende pictogram te tikken. Laat u niet verleiden om vanaf een website een app te downloaden en installeren, maar doe het altijd via de store.

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 mondholtte, reparatie en/of aanpassing van het kunstgebit, vernieuwen van uw kunstgebit, een gedeeltelijk kunstgebit, kunstgebit op implantaten, klikgebit en nazorg.

Kunstgebit Hulp aan Huis...

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

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

Wij zijn gecontracteerd met alle zorgverzekeraars.



Kunstgebit Hulp aan Huis
Gronausestraat 1168
7534 AS Enschede/Glanerbrug

Onderdeel van: 

deBoer
TANDPROTHETIEK
& TANDRESCULIE B.V.

Waarom ben ik steeds zo moe?

Heeft u moeite met uit bed komen, kunt u de dag pas aan na een sterke bak koffie of houdt u maar niet op met gapen? Om vermoeidheid te bestrijden, is het belangrijk om te weten waar het vandaan komt.

Te weinig slaap

Het klinkt als een open deur, maar misschien slaapt u wel gewoon te weinig. Dat u elke nacht minstens acht uur onder zeil moet zijn, is een fabeltje. Iedereen heeft een andere slaapbehoefte. Die acht uur gaat op voor ongeveer tweederde van de mensen. Ga op een vast tijdstip naar bed en ga er ook op een vast tijdstip weer uit. Verban laptops, telefoons en de televisie uit uw slaapkamer, want in een donkere ruimte slaapt u beter.

Slaapapneu

Sommige mensen menen dat ze voldoende slapen, maar zijn 's nachts vaker wakker dan ze denken omdat ze apneu hebben. Hierbij stopt de adem telkens even, waardoor u automatisch ontwaakt. Na zo'n onderbreking dommelt u meteen weer in, dus meestal merkt u er niets van. U denkt dat u acht uur volmaakt, maar bent eigenlijk de halve nacht wakker. Afvallen en stoppen met roken kunnen helpen. Drink een uur of twee voor het naar bed gaan geen alcohol meer. Slaap- en kalmeringsmiddelen verergeren apneu, dus laat deze links liggen.

Te weinig brandstof

Uw lichaam heeft voldoende brandstof nodig om goed te kunnen functioneren. Sla het ontbijt niet over, eet voldoende eiwitten en koolhydraten en neem gezonde tussendoortjes om uw energie op peil te houden.

Bloedarmoede

In rode bloedcellen zit hemoglobine. Dit heeft u nodig om zuurstof door uw lichaam te vervoeren. Zitten er te weinig rode bloedcellen in uw bloed of werken ze niet goed, dan spreken we van bloedarmoede. Omdat er minder zuurstof vervoert wordt, kunt u klachten krijgen als vermoeidheid, zich slap voelen en duizeligheid. IJzergebrek is een bekende oorzaak van bloedarmoede, maar er zijn er veel meer. Bijvoorbeeld bloedverlies, aandoeningen die de aanmaak van rode bloedcellen tegenwerken en een verhoogde afbraak van rode bloedcellen. De behandeling van bloedarmoede is dan ook afhankelijk van de oorzaak.



Trage schildklier

Uw schildklier regelt de stofwisseling door hormonen aan te maken. Werkt hij te traag en produceert hij dus te weinig hormonen, dan heet dat hypothyreoïdie. Een trage schildklier zorgt ervoor dat u snel moe bent en zich sloom voelt. Ook kunt u het koud hebben en aankomen. Bloedonderzoek kan uitwijzen of u een trage schildklier heeft. Medicijnen kunnen het tekort aan schildklierhormonen aanvullen.

Cafeïne

Een kopje koffie houdt u wakker en alert, maar van een overdosis cafeïne worden sommige koffieleuten juist moe. Stop niet ineens met koffiedrinken, want dan krijgt u ontwenningsverschijnselen. Bouw uw cafeïne-inname af door langzamerhand uw koffie-, thee-, chocola- en colagebruik te minderen.

Water

Uw lichaam heeft voldoende vocht nodig om goed te werken en uzelf af te koelen. Wacht niet tot u dorst krijgt, maar drink de hele dag door. Zo'n 1,5 liter per dag drinken is voldoende.

Donker

Probeer uw slaapkamer zo donker mogelijk te maken als u moet uitrusten. In een verduisterde, stille en koele ruimte valt u makkelijker in slaap. Ook supplementen met melatonine kunnen helpen.

Fluisteringen in de schemering

Tot en met november 2021 is de installatie van drie monumentale 'waaiporretten' van Meg Mercx te zien in Landgoed Smalenbroek in Enschede. Het werk is een onderdeel van de kilometerlange kunst-route Catwalk -Forces of Nature, Textielfestival Twente.



De installatie in Landgoed Smalenbroek bestaat uit drie monumentale, textiele weefsels van portretten uit begin 1900. De periode net voordat de bruisende textielindustrie in Twente op zijn einde loopt. Onderwerp: mijn voormoeders uit Enschede en omgeving. Bewegende 'pixelporretten' opgebouwd uit honderden vierkantjes gekleurde stof die gedeeltelijk los in een frame hangen. Ze wiegen, waaien, ritselen en ademen mee op het ritme van de wind. De voormoeders verschijnen en verdwijnen. Wanneer je dichterbij het beeld komt, wordt het portret steeds onduidelijker en waziger. Hoe verder je ervan weg bent, hoe scherper het portret wordt. Wanneer de wind erdoorheen waait, gaan de vierkantjes als schubben open en dicht waardoor het portret lijkt te ademen, bewegen en leven.

De installatie vraagt aandacht voor een vergeten groep in onze vaderlandse geschiedenis onze voormoeders. Het zijn de vrouwen in heden en verleden die grootverbruiker zijn van textiel. Om zichzelf, het gezin, het huis en de omgeving aan te kleden en te decoreren. Ze naaien, knippen, ontwerpen, weven, breien, haken, knopen, spinnen, stoppen, borduren, kopen en verkopen textiel. Voor onze voormoeders was kennis en handigheid hierin een noodzaak. Het hergebruiken van stof, het vernaaien en herstellen van kleren gaf meer lucht en ruimte in het huishoudbudget. Het gekozen materiaal van de voormoederportretten verwijst hiernaar. Per portret zijn er ca. 1850 vierkantjes (gerecycled) textiel gebruikt. De 120 m² stof in 16 verschillende kleuren, die voor dit project zijn gebruikt, zijn gesponsord door Harry's Stoffen in Enschede.

Landgoed Smalenbroek
Smalenbroeksweg 17, 7542 PG Enschede.

Rijbewijskeuring CBR



Een medische keuring voor het verlengen van uw rijbewijs is nodig wanneer u 75 jaar of ouder bent of wanneer u een zgn. groot rijbewijs (C/D/E) gaat halen of vernieuwen, of wanneer u om medische redenen een arts moet bezoeken van het CBR. Automobilisten kunnen zich via Regelzorg in Wijkcentrum De Roef medisch laten keuren voor de verlenging van hun rijbewijs. Automobilisten van 75 jaar en ouder betalen € 50,- Voor houders van rijbewijs C/D/E tot 75 jaar is de prijs € 70,-

Afspraak maken

Een afspraak voor het spreekuur kunt u uitsluitend maken via RegelZorg: Gemakkelijk via website: www.regelzorg.nl of tijdens kantooruren via de afsprakenlijn: 088 2323 300.

De Procedure

Houd zelf de einddatum van uw rijbewijs in de gaten en begin 5 maanden voor deze datum met het verlengen van uw rijbewijs, indien u ook medisch gekeurd moet worden.

De eerste stap is het kopen en invullen van een Gezondheidsverklaring. Dat kan online op mijn.cbr.nl, via DigiD met SMS- of App-verificatie.

Een papieren Gezondheidsverklaring kunt u kopen bij de meeste gemeenten of via RegelZorg.

Deze vragenlijst over uw eigen gezondheid moet u eerst zelf invullen en opsturen naar het CBR. Als antwoord krijgt u van het CBR het verslag (soms meer dan één), die de keuringsarts moet invullen. Op dát moment kunt u pas een afspraak maken voor de keuring.

De artsen waar Regelzorg mee samenwerkt, zijn aangesloten bij ZorgDomein. Zij vullen de formulieren digitaal voor u in en versturen deze direct naar het CBR. Meer informatie over de procedure leest u op de website van Regelzorg.

Een gemiddeld mens heeft in zijn leven een aantal basisbehoeftes. Er komen erbij en er gaan eraf. Eén die er bijgekomen is het internet. Velen van u zullen het er niet meteen mee eens zijn, maar kijk maar om u heen. Als er ooit door een buitenaardse bezoeker een kijkje genomen zou worden op aarde, zou hij de mensheid beschrijven als een wezen dat altijd naar beneden op een scherm kijkt, vermoed ik.

Door **Co Hageman**

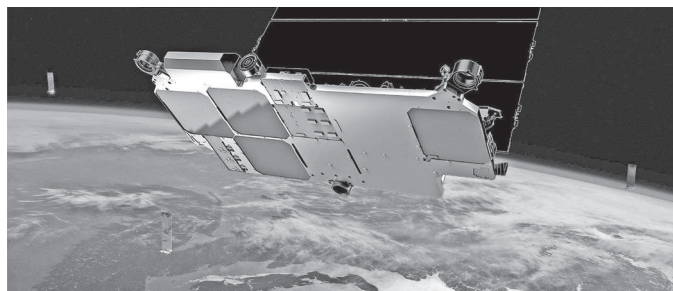
Internet is in de onze westerse maatschappij al goed ingevoerd. In de dichtbevolkte gebieden is internet nagenoeg overal beschikbaar. In Nederland is er bijvoorbeeld geen plek waar dit niet te verkrijgen is. In grote delen van ons land is snel internet beschikbaar via glasvezel en kabel, in de landelijke gebieden langzamer internet via een andere techniek.

Praktisch iedereen in Nederland maakt gebruik van internet. Misschien denkt u "nou dat is niet waar want ik heb geen internet." Dan zal ik u uit de droom helpen. Als u TV kijkt via de kabel en/of een vaste telefoonaansluiting heeft, maakt in u in bijna alle gevallen ook gebruik van internet!

In veel grote delen van de wereld is echter geen internet beschikbaar op elke plek. Het zijn niet alleen de ontwikkelingslanden maar wat dacht u van Canada, Australië, Rusland, China etc? Deze landen zijn zo groot dat internet in de afgelegen gebieden niet geleverd kan worden met de bestaande technische middelen.

Hier bieden de Starlink-satellieten van Elon Musk een spectaculaire oplossing voor. Het spectaculaire zit met name in de te gebruiken techniek en de grote, ongewone toepassing en invoering hiervan. Starlink biedt uiteindelijk op alle delen van de aarde, met uitzondering van de Noord en Zuidpool, snelle breedband internettoegang voor iedereen.

Starlink richt zich dus uitsluitend op de landelijke, niet stedelijke gebieden en heeft zich tot doel gesteld om in fasen tot maximum 30.000 satellieten in een lage baan van 550 km boven de aarde te brengen.



De eerste 12.000 satellieten worden nu al in fasen gelanceerd en gaan proefdraaien voor de afgelegen gebieden van Noord-Canada en Alaska. De satellieten worden gelanceerd met een SpaceX Falcon9 raket (ook van Elon Musk) per 60 stuks tegelijk. Ze zijn zo groot als een kleine koelkast en wegen 225 kg. Bij helder weer kun je, vlak na de lancering, een trein van 60 satellieten waarnemen als die pas zijn uitgezet. Eenmaal in een lage omloopbaan rond de aarde starten de ionen-motoren en leveren ze deze af op een voor hen bestemde plek. Hun levensduur is tussen de drie en vijf jaar. Als ze niet meer bruikbaar zijn stuurt de ionen aandrijving hen de dampkring in, waarna ze verbranden.

De eerste proeflancering was op 11 november 2019 en het is de bedoeling om in de loop van 2021 een werelddekking van internet te hebben. Om er op aarde gebruik van te kunnen maken is de huidige techniek om internet te ontvangen, zoals nu via uw telefoon, niet mogelijk. Een klein kastje met een schotel ter grootte van nu nog 60cm zal hiervoor nodig zijn en werkt geheel automatisch. De kosten vallen wel mee, ze zijn bij de introductie nog wat hoger dan een aardse aansluiting, maar dat zal na verdere invoering goedkoper worden. De eerste kastjes zullen € 200,- per stuk kosten en een abonnement ongeveer € 100,- per maand.

SpaceX investeert met de invoering van Starlink 3 tot 5 biljoen dollar per jaar, maar dat doen ze uiteraard niet belangeloos. Men hoopt er tegen 2027 tussen de 30 en 50 biljoen dollar per jaar mee te verdienen. Dit geld zal gebruikt worden om verdere ontwikkelingen in de ruimtevaart van SpaceX, zoals het bezoeken van de planeet Mars, te bekostigen.

Ongetwijfeld zullen veel mensen die in de internet-loze gebieden wonen er reikhalzend naar uitzien, maar ook zal de invoering van snel internet over de gehele wereld grote impact hebben.

Huidige satellieten zoals TV en communicatiesatellieten, of navigatie zoals voor de TomTom kunnen op den duur overbodig worden. Apparatuur op onbereikbare plekken kan via internet aangestuurd of bewaakt worden.

De uiteindelijke toepassingen lijken bijna onbegrensd als dit een succes wordt.

KBO-PCOB

Wanneer ik dit stukje schrijf, is er een hittegolf en zit ik puffend achter de computer.

We zitten alweer 16 maanden opgescheept met dat wereldwijd verspreide virus dat maar niet weg wil gaan. Maar nu komt er toch wat licht aan het einde van de tunnel. Of het allemaal weer wordt zoals voor die tijd, dat wachten we maar af, maar onze bewegingsvrijheid wordt weer wat groter. We gaan dan ook weer wat verder in het bekijken van de mogelijkheden om alles weer op te starten. Maar de grote vraag is: hoe doen we dat? Wanneer doen we dat? Met hoeveel mensen mag dat en bent u nog geïnteresseerd?

Tijdens de voorgaande maanden is er achter de schermen toch het nodige werk verricht. Door sommige bestuursleden zelfs mega veel werk. Maar dat betekent wel dat er een soort moeheid ontstaan is met als achterliggende gedachte; "als we opstarten dan moet het ook goed zijn en de leden en bestuur erachter staan en meewerken, anders stop ik er mee."

Onze vraag is dan ook: doet u weer mee en heeft u nog ideeën of wilt u meehelpen? Geef eens een steuntje in de rug en laat eens wat van u horen! Toch willen wij de moed erin houden en gaan we gewoon door met het werk.

Goede zomer en heb nog steeds veel zorg voor elkaar.

Joke van Oostende, PCOB - tel. 06 268 003 30

Will van der Kolff, KBO - tel. 06 124 505 55.



De Pathmos-Oase geopend



Dankzij de coronacrisis is er een prachtig parkje ontstaan aan de Haaksbergerstraat 253 in Enschede. Een groep vrijwilligers heeft de oude pastorie-tuin naast de St. Janskerk flink onder handen genomen en omgetoverd in een echte oase. Elke dinsdag en donderdag is de Pathmos-Oase van 14.00-16.00 uur vrij toegankelijk voor iedereen. Er is een gastvrouw of gastheer aanwezig om u welkom te heten met een kopje koffie of thee en, als u wilt, rond te leiden.

Laat u verrassen door de moestuin of bijen die u al wandelend langs de paden tegen kunt komen. Langs de wanden zijn dot-paint schilderijen tentoongesteld vervaardigd door de Mill-Hill missionaris Pater Ben Engelbertink. Een begeleidende catalogus met foto's van de werken en uitgebreide uitleg is voor € 2,- te koop. Bij voldoende belangstelling zullen de openingstijden worden verruimd.

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

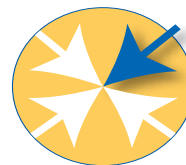
Nieuws van het Seniorenplatform

De stichting Seniorenplatform Enschede is als stichting vier jaar bezig met opkomen voor de belangen van de senioren in Enschede. De periode daarvoor kwamen de gezamenlijke ouderenbonden op voor deze belangen via het plaatselijk overleg ouderenbonden (POOB). Ook toen al maakten senioren, die los stonden van de ouderenbonden en geïnteresseerd waren in seniorenonderwerpen, deel uit van het POOB. De stichtingsvorm gaf het bestuur de mogelijkheid om subsidies aan te vragen, themabijeenkomsten te organiseren en deel uit te maken van specifieke projecten.

De meeste bestuursleden zetten zich al vele jaren in voor de kern-onderwerpen van het Seniorenplatform: welzijn, zorg, wonen en mobiliteit. Meerdere bestuursleden hebben aangegeven dat ze willen afbouwen en hun plaats graag willen doorgeven aan jongere senioren die met nieuwe energie aan de slag kunnen. Op de terreinen welzijn, zorg, wonen en mobiliteit is er door de beleidsmakers nog steeds te weinig aandacht voor de vragen en wensen van de senioren zelf. Nog te vaak wordt er over ons gepraat in plaats van met ons. Steeds weer opnieuw moeten we onze stem laten horen. En dat blijft voorlopig dus nog steeds nodig!

In maart 2022 zijn er gemeenteraadsverkiezingen en dan willen we als senioren dat er duidelijk punten terug te vinden zijn in het collegeprogramma over o.a. seniorenhuisvesting, woonzorgarrangementen, seniorvriendelijk wijken, buslijnen met haltes op handige plekken en andere voorzieningen waar senioren behoefte aan hebben. Senioren hebben veel kennis en die kennis moet benut kunnen worden en leiden tot beleid waar senioren zelf over kunnen meepraten en meebeslissen.

Het Seniorenplatform beraadt zich op dit moment op haar toekomst. In september komt het bestuur met een plan hoe de stem van de senioren een belangrijke plaats kan blijven houden in Enschede. Als u wilt meedenken met ons of zelfs deel wilt uitmaken van het bestuur willen we dat graag van u horen. U kunt alle informatie vinden op onze website www.seniorenplatformenschede.nl en reageren via deze website. U kunt telefonisch contact opnemen voor informatie bij de voorzitter Hanny Flore, tel. 053 476 45 15 of h.flore@hotmail.com.



Stichting
Seniorenplatform
Enschede

Voortgang vereniging Hof Enschede

De vereniging Hof Enschede is voortgekomen uit de werkgroep wonen van het Seniorenplatform. Tijdens het behandelen van de Woonvisie Enschede door de gemeenteraad heeft het Seniorenplatform aandacht gevraagd voor alternatieve woonvormen voor senioren.

Het organiseren van een themabijeenkomst over dit onderwerp kon door de coronacrisis niet doorgaan. Er was echter zoveel belangstelling voor hofwonen, dat er een enquête gehouden is onder de belangstellenden. Na het houden van die enquête onder de belangstellenden over hun woonwensen, konden senioren zich aanmelden als belangstellende voor een op te richten vereniging Hof Enschede. En zo kon het gebeuren dat in december 2020 de vereniging Hof Enschede opgericht werd, die op dit moment bestaat uit 120 leden.

In de eerst helft van 2021 zijn er weer verdere stappen gezet door het interim-bestuur van Hof Enschede om te komen tot het realiseren van meerdere seniorenhoven in Enschede. Er lopen onderhandelingen met de gemeente, met de projectontwikkelaars en de woningcorporaties. Het is de bedoeling dat een seniorenhof gaat bestaan uit 25 tot 30 woningen met max. twee woonlagen in de koop- en (sociale) huursector. De toekomstige bewoners worden betrokken bij de realisatie van het ontwikkelings- en bouwproces en de gemeenschappelijke activiteiten. Noaberhulp is één van de uitgangspunten bij het zelfstandig wonen met de nodige privacy. Het bestuur van de vereniging Hof Enschede hoopt aan het eind van 2021 locaties aan haar de leden te kunnen voorleggen ter besluitvorming. De bouw zal daarna nog zeker twee jaar in beslag nemen. De leden ontvangen om de maand een nieuwsbulletin waarin de voortgang wordt toegelicht. Belangrijke besluiten worden door het bestuur voorbereid en in een algemene ledenvergadering aan de leden voorgelegd.

Voor informatie en aanmelding als lid kunt u contact opnemen met de secretaris van Hof Enschede via e-mail hofenschede@hotmail.com.

Ontdek Enschede met (of zonder) een gids



Enschede is verrassend en veelzijdig. Er is een ruim aanbod aan verschillende wandelingen. Veel wandelingen kunt u zelf doen, maar u kunt ook op pad met een gids.

Stichting Stadsgidsen Enschede

Bij Stadsgidsen Enschede kunt u verschillende wandelingen boeken. Voorbeelden zijn een architectuur/kunst, historische of Hooge Heeren (textiel) wandeling. Maar u kunt ook vragen naar andere mogelijkheden zoals een wandeling door Roombeek, de verrassende wijk die na de vuurwerkramp in 2000 prachtig is herbouwd. Alle wandelingen kosten € 4,- p.p. met een minimum van € 16,-. U kunt een wandeling boeken via tel. 06 831 091 88 of door een mail te sturen naar info@enschedestadswandeling.nl. Website: www.enschedestadswandeling.nl

Frits Heijne

Deze geboren en getogen Enschedeër vertelt tijdens de wandeling over het ontstaan van Enschede. De wandeling bestaat uit veel anekdotes en wetenswaardigheden. U kunt een wandeling boeken via tel. 06 138 476 83 of door een mail te sturen naar info@stadswandeling-enschede.com. Website: www.stadswandeling-enschede.com

Titia Boitelle

Titia, een zeer ervaren gids, neemt u mee door de verrassende wijk Roombeek en maakt een rondleiding door Roombeek tot een unieke ervaring. U kunt een rondleiding boeken via tel. 06 271 707 69. Website: www.rondleidingenroombeek.nl

Huis van Verhalen

Eigen verhalen in de vorm van presentaties en (in-loop)rondleidingen. U kunt een wandeling boeken via tel. 053 431 62 88 of door een mail te sturen naar info@huisvanverhalenenschede.nl.

Website:

huisvanverhalenenschede.nl/rondleidingen

Bekijk alle wandelingen:

www.uitinenschede.nl/ziendoen/wandelen-fietsen/stadswandelingen.

Gaat u liever zelf op onderzoek uit?

<https://www.uitinenschede.nl/routes>

Burenhulpdienst

Nu we weer voorzichtig bij elkaar op bezoek kunnen komen, beginnen ook steeds meer vrijwilligers van de Burenhulpdienst actief te worden.

De vraag naar hulp neemt weer toe, vandaar dat we nieuwe vrijwilligers goed kunnen gebruiken. Wij zoeken:

Boodschappenvrijwilligers

Vrijwilligers die de wekelijkse boodschappen voor een senior zou willen halen in hun stadsdeel.

Klusvrijwilligers

Vrijwilligers die kleine klusjes zouden willen doen. Klusjes die binnen anderhalf uur klaar zijn. Zoals bijvoorbeeld een lamp of een rolgordijn ophangen.

Winkelvrijwilliger

Er zijn senioren die al jaren niet meer in de binnenstad zijn geweest. We zoeken mensen die het leuk zouden vinden om met een ouder iemand op pad te gaan om te gaan winkelen. AutoMaatje kan eventueel voor vervoer zorgen!

Wandelmaatje

Sommige senioren willen graag een stukje wandelen maar voelen zich onzeker om alleen op pad te gaan. We zoeken vrijwilligers die het leuk vinden om met iemand een klein stukje te gaan wandelen.

Bent u geïnteresseerd of wilt u meer informatie?

Theo Jongman, Alifa Welzijn Senioren, tel. 053 432 01 22

E-mail: t.jongman@alifa.nl

www.alifawelzijnsenioren.nl

Roggebrood

Eet u roggebrood alleen bij erwtensoep? Dan wordt het tijd eens wat vaker een pakje te kopen. Want er zijn heel veel redenen waarom u roggebrood zou eten.

Roggebrood smaakt anders dan tarwebrood. Het is namelijk gemaakt van overwegend roggemeel. Het compacte brood smaakt vaak wat zoet. Het zoete komt door de lange baktijd van roggebrood. Roggebrood bakken duurt veel langer dan tarwebrood bakken. Het zetmeel dat in de roggekorrels zit, wordt omgezet in de zoetere suikers en die karamelliseren weer tijdens het bakken. Dat zorgt voor de zoete smaak en ook voor de donkerdere kleur van het brood. Er zijn overigens verschillende soorten roggebrood: het hele donkere Friese roggebrood is van hele roggekorrels gemaakt. Het smaakt het zoetste en is wat vochtig in het midden. Het Brabantse, Limburgse en Gelderse roggebrood bestaat uit gemalen rogge gecombineerd met tarwemeel. Het is lichter van kleur en vaster van structuur en wat minder zoet. Vaak gebruikt men zuurdesem als rijsmiddel. Daardoor kan bijvoorbeeld Limburgs roggebrood wat iets zurig van smaak zijn.

Omdat roggebrood zo lang gebakken wordt, is het veel langer houdbaar dan tarwebrood. Is een pakje roggebrood eenmaal aangebroken dan kunt u het het beste in de koelkast bewaren. Een open verpakking blijft dan nog een week goed.

Gezond eten is in de eerste plaats gevarieerd eten. Variëren betekent bij graanproducten niet alleen maar kiezen voor producten die van tarwe gemaakt zijn. En dat is best lastig want brood, beschuit, toast en pasta zijn voor het merendeel van tarwe gemaakt. Roggebrood biedt u een perfecte mogelijkheid tot variëren.

Voorals Fries roggebrood is 100% volkoren. Bij de lichtere soorten roggebrood zit er (vaak ook volkoren) tarwemeel bij. Kijk op de verpakking voor de precieze samenstelling. Al met al is roggebrood een goede bron van vezels. En vezels zijn belangrijk voor de werking van de darmen. Juist de vezels in rogge zijn bijzonder. Rogge bevat namelijk pentosanen, een speciaal soort vezels die veel vocht kunnen opnemen. Die vocht opneembare vezels helpen mee aan een soepele ontlasting. Door het hoge gehalte aan vezels zorgt rogge



brood snel voor een gevoel van verzadiging. Na een maaltijd met roggebrood heeft u minder snel honger dan na een gewone snee brood. Het duurt wat langer voor uw maag het brood verwerkt heeft en er dus weer ruimte komt voor iets anders.

Omdat roggebrood zo lang uw maag zoet houdt, worden de voedingsstoffen ook maar beetje bij beetje afgegeven aan uw darmen. Dat betekent dat de suikers uit het brood niet heel snel worden opgenomen. Men noemt dit wel een lage glycemische index, het zorgt niet voor een snelle stijging van de bloedsuikers.

Volkoren granen leveren altijd veel mineralen. Ook roggebrood bevat onder andere kalium, magnesium, zink en selenium. Vooral het gehalte aan ijzer is hoog: 1 plakje Fries roggebrood levert u al 10 procent van wat u op een dag aan ijzer nodig hebt.

Advertentie

Maaltijdservice Leering

"De maaltijdservice voor iedereen"



Maaltijdservice Leering is leverancier van dagvers gekoelde maaltijden. Deze worden aan de hand van uw bestelling thuisbezorgd.

In de eigen modern uitgeruste keukens van Maaltijdservice Leering worden de gekoelde maaltijden vers en ambachtelijk bereid.

Smaak, kwaliteit en afwisseling staan hierbij centraal.

Heeft u een dieet of ander type maaltijd, dan passen wij dat aan.

Voor meer informatie kunt u vrijblijvend een informatiepakket aanvragen.

Maaltijdservice Leering

Gasfabriekstraat 45

7541 WD Enschede

tel. 053 432 33 59

info@maaltijdserviceleering.nl

Ooit wandelden wij dwars door het land, van Pieterburen naar de Sint Pieterberg. En lazen bij de ingang van het katholieke kerkhof van Coevorden, links in de poort: 'Wat gij nu zijt, was ik voor dezen'; rechts in diezelfde poort: 'Wat ik nu ben, zult gij dra wezen.' Het spreekwoord 'Mensch, gedenk de dag dat ge zult sterven' ten voeten uit.

Voorlopig plukten we die zomer de dagen, over heuvels en rivieren. Bijna viel alweer de avond en zette een veerpont ons over de Maas in Limburg. Daar wachtte volgens het wandelboekje een pleisterplaats. Het gastenverblijf bleek niet meer te bestaan. Hoe lang en vermoeiend het toen nog was? Laat pikte een lift ons op voor een heilzaam hotel, tien kilometer buiten de route, maar dat was pas iets voor de volgende dag.

Nu hoeft het door leeftijd en corona niet meer zo ver en lang, zijn we zelf oud geworden? Nee, oma was écht oud, in het zwart gekleed, een bollend gehoorapparaat uit de ene oorschelp, vandaar schelledraad lopend naar een knots van een De Witte Kat-batterij, hangend aan de binnenkant van haar jurk. Het was een tijd waarin zwart beklede paarden voor een dito begrafeniskoets liepen, mannen met sierlijke steken op het hoofd, voorop. Als je zo'n stoet tegenkwam, passeerde de dood zelf en stond het andere verkeer stil.

Bijna een eeuw geleden, schreef Theo Thijssen (1879-1943) het boek 'Kees de jongen', een klassieker in de Nederlandse letterkunde over school- en kinderleven. Het is nog in 2003 verfilmd, inclusief

die in het oog springende 'zwembadpas'. Eerst dit voorjaar rolde het meesterwerk voor ons uit een boekenkast van een natuurfhuisje.nl. Waarom was het niet eerder opgevallen? Het bracht je helemaal terug in de kindertijd.

Kees de jongen rijdt in zo'n zwarte koets, samen met opa, oom Dirk en neef Breman, om vader te begraven. Oom had de gordijntjes open willen laten, maar neef Breman vond dat dit beslist niet kon, zo rijden ze in een donker kamertje naar het kerkhof. Waar buurman Peters onverwachts nog tussen de bomen vandaan was gekomen, om hen de hand te drukken.

Naar de schrijver zijn vele scholen vernoemd, ook in Enschede; aan de Nieuw Guineastraat op het Hogeland stond het houten gebouw van de Theo Thijssenschool. Op de website schoolbank.nl staan 132 herinneringen van leerlingen van toen, hoe mooi:

"Handstand op het schoolplein met alle meiden en meneer Kemper deed ook mee, hahaha."

"Juffrouw Hoekstra was erg streng en droeg altijd een tulband op het hoofd."

"Schoolreis naar Borculo, met meneer Klinker op de mobylette voorop... even doorfietsen kinderen..."

"Goh, wat een ontzettend leuke tijd en goede herinneringen."

Zie daar, reizen kan ook in je hoofd. En altijd een leven lang ontboezemingen, tussen doodgaan en de dag plukken.

Twentse sloatboanen met spek en mosterdsaus

Ingrediënten 4 personen
1 kg. rijpe spekbonen,
500 g dik vet spek met
een vleesrand

Mosterdsaus:
45 g boter, 35 g bloem,
5 dl melk,
flinke eetlepel mosterd.

Ontdraad de bonen, breek ze in stukjes van ca. 5 cm. en zet ze op met voldoende water en eventueel een beetje zout. Als de bonen ong. 15 min. gekookt hebben, doet u er het in dobbelsteentjes gesneden spek bij. Laat het geheel zachtjes verder koken totdat alles gaar is en giet het af. Maak de mosterdsaus zoals hieronder is beschreven.

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



Zijn oude medicijnen nog te gebruiken?

Medicijnen hebben een houdbaarheidsdatum. Maar hoe belangrijk is het dat u zich daar aan houdt? Kunt u paracetamol die al jaren in uw kast ligt nog gebruiken?

Hoe langer u paracetamol bewaart, hoe minder de werking wordt. Er kan ook een ontledingsreactie ontstaan. Dit is een reactie waarbij de chemische verbinding van een medicijn afbreekt. Er ontstaan dan ontledingsproducten die giftig kunnen zijn voor bijvoorbeeld uw lever. Hierdoor kunt u nier schade, maag- darmklachten of hoofdpijn krijgen. Een paracetamol waarvan de datum is verlopen zou dus omgekeerd kunnen werken.

Een week na de houdbaarheidsdatum is het medicijn niet meteen niet meer goed. Of na een maand of drie maanden, maar u wilt wel graag dat een middel goed werkt en het geen giftige stoffen bevat. Daarom is het beter om u gewoon aan de houdbaarheidsdatum te houden. Het is namelijk niet duidelijk waar de grens ligt tussen een goed werkend medicijn en een medicijn dat niet meer werkt en giftig is.

Voor een vloeibaar medicijn geldt dit nog sterker. Dit kunt u beter niet meer gebruiken als het medicijn is verlopen. Bij oogdruppels bijvoorbeeld kunnen er snel

bacteriën groeien in de vloeistof. En deze bacteriën wilt u natuurlijk niet in uw oog. Pas daarom op dat u niet over de houdbaarheidsdatum gaat met een vloeibaar medicijn.

Zijn uw medicijnen over de datum? Dan kunt u deze inleveren bij uw apotheek. U kunt ze ook zelf weggooien bij het klein chemisch afval. Als u ze inlevert bij uw apotheker is het belangrijk dat u alleen de strips inlevert, zonder doosje en etiketten verwijderd waar persoonlijke informatie opstaat. Gebruikte naalden doet u in een naaldencontainer of naaldenbeker. Deze krijgt u gratis van uw apotheek als u daar ook de naalden heeft gekocht.



Advertentie



Thuiszorg

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

Wonen & Zorg

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

Uit Liefde!

Neem gerust contact met ons op voor meer informatie.

053 - 30 30 600
zorggroep-manna.nl

dePosten

Hartelijk Huiselijk Hulpvaardig

Alles draait bij de Posten om een fijn en plezierig leven voor ouderen op de plek van hun keuze. Of u nu in één van onze beide verpleeghuislocaties woont, in de appartementen nabij de Posten, of in de wijk, wij creëren een (leef) omgeving waarin ontmoeten, activiteiten, beleving en zingeving net zo belangrijk zijn als onze professionele zorg en behandeling. Ons motto 'Hartelijk Huiselijk Hulpvaardig' is dan ook diep verankerd in onze manier van werken. Niet voor niets staat in het midden van ons logo een hart. Dat merk je en daar zijn we trots op.



Verpleging | Verzorging | Behandeling | Geriatrische revalidatie | Thuiszorg

De Posten 135, 7544 LR Enschede T: 053 - 4 753 753 I: www.deposten.nl



1927 - Lipperkerkstraat hoek Espoortstraat. Links de kerk van de Apostolische Zendinggemeente. Rechts de pastorie van de Hervormde Gemeente.

