

STADSPOST VOOR SENIOREN

oktober 2021

jaargang 40

nummer

240



Gouden Bol - Capitoel



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

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 | MENTORSHIP | 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 december. Kopij voor dat nummer inleveren vóór 20 oktober. 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.

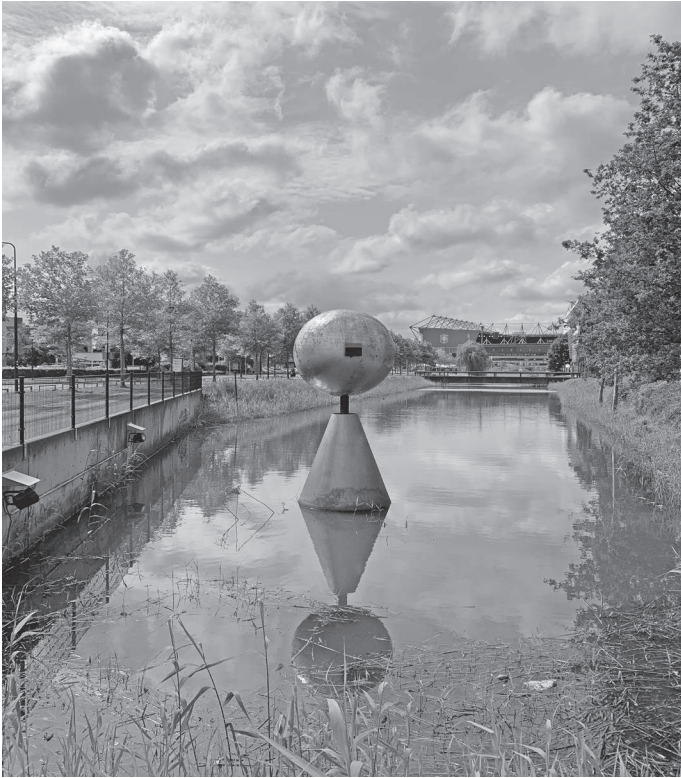
Inhoud

Foto voorpagina	4
Alifa Welzijn Senioren	4
Vrijwilligers gezocht voor Administratieve Dienst	5
Alzheimercafé en -Theehuis	6
Stadswandeling met papieren gids	7
Vraag en Aanbod	8
Biljartclub zoekt leden	8
Inloopspreekuur Openbaar Vervoer	9
KBO-PCOB	9
IJzerstapeling - Hemochromatose	10
Nog veel guldens in omloop	11
Macula Oogcafé	11
Computernieuws	12
Geheugengids	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Wat kunt u eten voor het slapen gaan?	15
Eten bij de Zuiderspeeltuin	16
Column	17
Friese Witlofstamppot	17
Wifinetwerk vergeten	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 bijdrage van Nicolas Dings aan het Business & Sciencepark (B&S) bestaat uit verschillende objecten, die verwijzen naar aspecten van de fenomenen 'business' en 'science'. Ze zijn bedoeld als een toevoeging in een omgeving waar bezinning en reflectie geen ongewenste gasten zijn.

Het abstracte begrip 'richting' krijgt een visuele vertaling in het beeld 'De Gouden Bol' bij de entree van het B&S park aan de Hengelosestraat. Een roestvrijstalen kegel draagt een gouden bol, een symbool voor het universum. Aan de bol bevestigd, bevindt zich een weerhuisje dat gericht staat op het magnetische noorden. 's Avonds is de bol verlicht en produceert de conische sokkel van deze 'gouden planeet' een constante waterstroom.

Nicholas Dings volgde zijn opleiding aan de Stadsacademie te Maastricht. Hierna bezocht hij de Rijksacademie te Amsterdam. Hij voert regelmatig kunstopdrachten uit. Hij woont en werkt in Amsterdam en Besmont La Rue Charles (Frankrijk)

Locatie: Capitool, ter hoogte van Colosseum
Materiaal: roestvrij staal
Jaar: 1997



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

Vrijwilligers gezocht voor Administratieve Dienst



Alifa zoekt voor uitbreiding van de Financieel Administratieve Dienst enthousiaste vrijwilligers. Hiervoor bent u bereid om (langdurig) mensen te helpen met een financiële en/of administratieve hulpvraag.

Hulp bij mensen thuis

Vindt u het een uitdaging om mensen te helpen hun administratieve warboel uit te zoeken en te helpen ordenen, dan zou u ingezet kunnen worden bij de Thuisadministratie. Daarbij bent u niet bang om instanties te benaderen en met hen in contact te gaan om een beter overzicht te krijgen voor de persoon die u helpt.

De cliënt wordt regelmatig bezocht en geholpen om weer grip te krijgen op de eigen administratie.

Hulp bij een Inlooppunt

Of lijkt het u leuk om budgetadvies te geven aan mensen, waarbij u aanwezig bent bij de verschillende inlooppunten in Enschede.

Inwoners komen hier om diverse vragen te stellen, waaronder ook vragen over hun administratie.

Als vrijwilliger bent u het eerste aanspreekpunt en zet u al uw ervaring en kennis in om inwoners naar de juiste hulp te wijzen. Waar mogelijk lost u zelf de vraag op.

Wat vragen wij van u?

- Affiniteit, inzicht en/of ervaring met administratieve en financiële zaken,
- Een paar uur per week beschikbaar voor een langere periode,
- Communicatief vaardig,
- Analyserend vermogen,
- Representatief,
- Bereidheid tot het volgen van trainingen.

Wat bieden wij?

- Een vrijwilligersovereenkomst waarin alle afspraken zijn vastgelegd,
- Een training om goed voorbereid aan de slag te gaan,
- Een leuk team van vrijwilligers,
- Een WA-verzekering tijdens de werkzaamheden,
- Een kerst- of eindejaarsattentie,
- Toegang tot ons eigen vrijwilligersplatform JIJ, zoals inspirerende workshops en leuke uitjes.

Verklaring Omtrent Gedrag

Om vrijwilligerswerk bij Alifa te kunnen doen moet u in het bezit zijn van een Verklaring Omtrent Gedrag. Deze kan voor u worden opgevraagd, waarbij de kosten voor rekening komen van Alifa.

Wilt u meer informatie over de Financieel Administratieve Dienst van Alifa, neem dan contact op met Monique Sanderink, tel. 053 480 120 0 of via e-mail: m.sanderink@alifa.nl

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?

Gast spreker: 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.

Maandag 1 november

Op het moment dat de Stadspost naar de drukker gaat zijn we nog druk bezig om het programma voor deze avond rond te krijgen. Kijk hiervoor op de site van Alifa.

Maandag 6 december- Is het dementie of vergeetachtigheid?

- Hoe werkt het geheugen?
- Wat gaat er fout in het brein bij dementie?
- Wat gebeurt er dan in de hersenen?
- Waarom zijn er zoveel verschillen in het dementieproces?
- Uitleg over ziekte van Alzheimer, vasculaire dementie en andere dementievormen.

Gast spreker: Sander Eshuis, psycholoog Liberein.

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

We houden rekening met de voorschriften van de RIVM en vanuit de gemeente Enschede m.b.t. coronavirus Covid 19.

Wijkcentrum de Roef - Alzheimer Café

Pastoor Geertmanstraat 17, Enschede

Zaal open: 19.00 uur

Programma: 19.30 – 21.00 uur:

Toegang, koffie en thee zijn gratis.

De Magneet - Alzheimer Theehuis

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

www.alifawelzijnsenioren.nl

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.

Stadswandeling met papieren gids



Ontdek tijdens een anderhalf uur durende wandeling de historie en bijzonderheden die het centrum van Enschede te bieden heeft.

Een heerlijke wandeling om Enschede eens goed te ontdekken.

Tijdens deze stadswandeling verkent u Enschede op eigen houtje met een papieren gids. De route leidt u langs de mooie, historisch en hippe plekken van de binnenstad.

Er wordt ruim aandacht besteed aan het ontstaan van Enschede en het rijke textielverleden, waarvan de kenmerkende elementen goed terug te zien zijn in de stad. Denk aan markante villa's waar vroeger textielbaronnen woonden. Tijdens de wandeling word je regelmatig gewezen op bijzonderheden, zoals monumenten, kunstwerken en karakteristieke winkelpanden. Daarbij wordt de hedendaagse architectuur niet vergeten. In de wandeling wordt er ook aandacht besteed aan het rijke en diverse culturele aanbod van Enschede.

Door de bijzondere geschiedenis, feiten en kleurrijke foto's is het niet alleen leuk om de wandeling te lopen, maar is het boekje ook erg geschikt als naslagwerk, terugkijkend op een leuk dagje Enschede.

Het boekje met de route is gratis verkrijgbaar bij de Tourist Info Punten

Enschede Promotie

Langestraat 41 (Janninkshuis)

Tel. 053 480 1970

Maandag t/m vrijdag van 9.00-17.00 uur.

Boekhandel Broekhuis,

Marktstraat 12

Sam Sam,

Oude Markt 15-17

Stoet,

Pijpenstraat 15

www.enschedepromotie.nl

info@enschedepromotie.nl



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, Pathmossingel 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 240-1

Ik wil graag iemand ontmoeten om de zondag gezellig te maken. Ik hou van terrasje pakken, hapje eten, fietsen, film, theater en jaren '60 muziek!

Nummer 240-2

Welke actieve en aardige vrouw van ong. 65-75 jaar heeft zin om gezamenlijk rond te reizen in uw geboorteland. Ik (man) denk aan Indonesië of welk land ook in Azië, Afrika of Amerika. Dit lijkt mij heel leuk en wacht met spanning op uw antwoord. Mocht het verre reizen door corona voorlopig onverantwoord zijn, dan zoeken wij het gezellig wat dichterbij huis.

Nummer 240-3

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

Nummer 240-4

Vitale weduwe, 76 jaar, zoekt spontane man om samen op vakantie te gaan. Ik fiets en wandel graag en dan daarna een terrasje pakken. Spreekt je dit aan? Schrijf me dan.

Nummer 240-5

Weduwnaar, 77 jaar, met auto woonachtig Enschede, zoekt (vrouw) maatje om samen leuke dingen te doen zoals winkelen, terrasje pakken, uit eten en autoritjes in de regio.

Nummer 240-6

Goed uitziende, vlotte, gezonde man van 78 jaar zoekt vlotte, flexibele dame voor een gezellige romantische relatie en leuke dingen doen buitenshuis. Ben in bezit van auto en rook niet.

*Wie vindt het fijn om een tuin bij te houden?
O.a. heg knippen, onkruid wieden etc. Alles in overleg.
Tel. 053 435 3107.*

Biljartclub zoekt leden



Sinds enige tijd huisvest Speeltuin Stevenfenne aan de Boekweitstraat een biljartclub.

Het gaat hier om de voormalige biljartclub De Posten. Door corona en nieuwbouwplannen van De Posten moesten zij uitwijken naar een nieuwe locatie. Speeltuin Stevenfenne was bereid om de club een nieuw onderkomen te bieden.

De club beschikt over twee mooie biljarts en kenmerkt zich door een gezellige ongedwongen sfeer. Er wordt deelgenomen aan de competitie van de EBBB, dit is de Enschedese bedrijfsbiljartbond. Er is ook een onderlinge competitie in drie spelsoorten, te weten libre, bandstoten en driebanden. De EBBB-competitie vindt plaats op de dinsdagavond. Onderling wordt er gespeeld op de donderdagavond.

Als gevolg van corona en de verhuizing is het ledental gekrompen van 14 naar 10 leden. Dit betekent dat er ruimte is voor nieuwe leden. Daar er ook in de competitie deelgenomen wordt gaat de voorkeur uit naar spelers die al enigszins bekend zijn met de sport.

Heeft u interesse?

Neem dan contact op met tel. 06 1555 71 49.

Advertentie

WWW.BERTVANDERHEIDE.NL

Voor een uitvaart in vertrouwde handen

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

Inlooppreekuur OV



Nu het reizen met het openbaar vervoer niet alleen meer voor noodzakelijke reizen geldt, beginnen de OV-ambassadeurs weer met inlooppreekuren op locatie binnen de provincies Gelderland, Flevoland en Overijssel. Tijdens deze inlooppreekuren geven OV-ambassadeurs senioren uitleg over het reizen met trein en bus.

Want reizen met het openbaar vervoer is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Om langer zelfstandig te kunnen reizen, bieden OV-ambassadeurs, vrijwilligers die ook 55+ zijn, de mogelijkheid om vragen over het openbaar vervoer te stellen.

Waar: Buurtkamer de Bothoven,
Hoge Bothofstraat 49, Enschede
Wanneer: Eerste woensdag van de maand
Hoe laat: 10.00 – 11.30 uur

Naast de fysieke inlooppreekuren kan men ook gebruik blijven maken van het telefonisch spreekuur. Op doordeweekse ochtenden en op enkele vaste middagen en avonden zitten OV-ambassadeurs klaar om telefonisch of via beeldbellen OV-vragen te beantwoorden.

Beschikbaarheid telefonische spreekuren
Heeft u vragen over reizen met het OV? Maak dan gebruik van het telefonisch spreekuur en bel 038 – 303 70 10.

Maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur
Dinsdag en donderdag van 13.30 tot 15.00 uur
Maandag en woensdag van 18.30 tot 20.00 uur

De OV-ambassadeurs helpen u graag op weg!

Voor meer informatie:
www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur.

KBO-PCOB

De zomer is alweer lang voorbij. Het was een echte Hollandse zomer met regen, zon en warme en koelere dagen. Ik hoop dat u toch een goede zomer gehad heeft, met nog eens een extra bezoekje, "want we blijven toch in Nederland" zoals ik om mij heen hoorde.

Wij zijn weer gestart met een bestuursvergadering en een Algemene Ledenvergadering op dezelfde manier als vorig jaar. Tijdens deze vergadering van beide besturen samen zullen er besluiten worden genomen voor de voortgang van de themamiddagen. Uiteraard kan ik daar nu niets over zeggen, want die vergadering is pas begin september en dan is dit stukje al op weg naar de drukker.

Wat ik wel vertellen kan is dat iedereen vol spanning wacht op het vervolg van de werkzaamheden van de KBO-PCOB. Met uw hulp voor ideeën, deelname aan de activiteitengroep of als bestuurslid, komen we vast een heel eind.

Denk er eens over na! Iedere hulp is welkom!
Tot slot: blijf naar elkaar omkijken en houd de moed erin.

Joke van Oostende, Secr. PCOB, tel.: 06 268 003 30.
Will van der Kolff, Secr. KBO. Tel.: 06 124 505 55

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 & TANDREPARATIE B.V.

Ijzerstapeling - Hemochromatose

Naar aanleiding van een artikel in de vorige Stads-post voor Senioren, waarin gesproken wordt over een te laag ijzergehalte, heeft een van de lezers gevraagd een artikel te plaatsen over ijzerstapeling.

Hemochromatose is één van de meest voorkomende erfelijke ziektes. Bij een patiënt met hemochromatose neemt het lichaam te veel ijzer uit het voedsel op. Dit ijzer stapelt zich op in het lichaam. De Nederlandstalige benaming van deze ziekte is ijzerstapeling.

Het lichaam kan het te veel aan ijzer niet zelf afvoeren. In het begin heeft dit geen ernstige gevolgen. Het ijzer wordt dan veilig opgeslagen, voornamelijk in de lever. De stapeling blijft echter doorgaan. Dit kan leiden tot schade aan organen als de lever, de alvleesklier, de schildklier, het hart en de gewrichten.

Er is geen helder en eenduidig ziektebeeld. Hemochromatose uit zich veelal in vage klachten als chronische vermoeidheid, gewrichtsproblemen, buikklasten, diabetes, leverfunctieafwijkingen, hormonale stoornissen, huidverkleuringen en libidoverlies. Door deze veelheid aan mogelijke klachten, welke niet uniek zijn voor hemochromatose, denken artsen niet altijd aan hemochromatose als mogelijk oorzaak.

In de meeste gevallen bestaat de behandeling van hemochromatose uit aderlaten. Door middel van aderlaten (of bloeddonatie) wordt bloed aan het lichaam onttrokken. Het lichaam reageert door het aanmaken van nieuw bloed. Voor het aanmaken van nieuw bloed is ijzer nodig. Het lichaam onttrekt dit aan het in het lichaam opgeslagen ijzer, waardoor het teveel aan opgeslagen (gestapeld) ijzer daalt. Een daling van de hoeveelheid opgeslagen ijzer leidt tot een daling van het ferritinegehalte en de transferrineverzadiging.

Afhankelijk van een aantal medische factoren (ferritinegehalte, conditie van de patiënt, enz.) bepaalt een arts de intensiteit van het aderlaten. Dit kan oplopen tot een aderlating van 500 ml per één à twee weken. Daarna treedt de zogenaamde onderhoudsfase in, waarbij het aantal aderlatingen per jaar is afgestemd op het stabiliseren van het ferritinegehalte binnen de referentiewaarden die door het laboratorium van het betreffende ziekenhuis worden gehanteerd.

Tijdens de onderhoudsfase volstaat veelal een aantal aderlatingen van 4 tot 8 per jaar.

In een beperkt aantal gevallen wordt hemochromatose behandeld door middel van erythrocytaferese. Erythrocytaferese is een alternatief voor aderlaten. Tijdens deze behandeling worden met behulp van een speciaal apparaat rode bloedcellen uit het bloed gefilterd.

De HVN behartigt de belangen van alle patiënten die geconfronteerd worden met hemochromatose. De HVN zorgt voor informatie naar patiënten en hun behandelaars. De HVN organiseert regionale en landelijke contactbijeenkomsten voor patiënten met hemochromatose en hun familieleden, verzorgt telefonisch lotgenotencontact en zorgt voor mondelinge en schriftelijke informatievoorziening. U kunt HVN telefonisch bereiken via een van de vrijwilligers van het lotgenotencontact. Bel met MEO, 088 505 4321, en vraag naar de betreffende contactpersoon, zie hieronder of stuur een mail. Voor Overijssel is dit Ineke Turfboer Lotgenoten3@hemochromatose.nl

Hemochromatose Vereniging Nederland
Postbus 252, 2260AG Leidschendam
info@hemochromatose.nl

Advertentie



Puur & eerlijk eten

**Bestel onze proefbox voor
€14,95**

en

**ontvang 3 maaltijden,
1 soep & 1 dessert**

bestel via:



www.dekokerij.nl
info@dekokerij.nl
06-21846863

Nog veel guldens in omloop

Veel mensen hebben nog geeltjes, kwartjes, pieken en knaken in huis. Uit onderzoek blijkt dat twee op de vijf ondervraagden nog guldenmunten en biljetten in huis te hebben. De precieze waarde daarvan is niet bekend, maar in veel gevallen gaat het snel om oude valuta met een waarde van tientallen euro's. Met munten kunt u in de meeste gevallen alleen nog bij verzamelaars terecht, maar veel mensen weten niet dat De Nederlandsche Bank (DNB) nog tot 2032 sommige guldenbiljetten omwisselt naar euro's. DNB hanteert daarbij nog steeds de oude omwisselkoers: 2,20 gulden = 1 euro. DNB rekende eerder al uit dat er nog zo'n 25 miljoen guldenbiljetten in omloop zijn.

Hieronder ziet u tot wanneer u biljetten kunt inleveren.



Bankbiljet: Baruch d'Espinoza
Datum tekening: 30 maart 1972
Laatste inleverdatum: 1 januari 2032



Bankbiljet: Kieviet
Datum tekening: 2 juni 1994
Laatste inleverdatum: 1 januari 2032



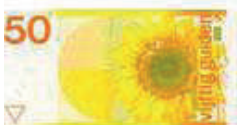
Bankbiljet: Vuurtoren
Datum tekening: 25 juli 1985
Laatste inleverdatum: 1 januari 2032



Bankbiljet: Snip
Datum tekening: 28 juli 1977
Laatste inleverdatum: 1 januari 2032



Bankbiljet: Uil
Datum tekening: 9 januari 1992
Laatste inleverdatum: 1 januari 2032



Bankbiljet: Zonnebloem
Datum tekening: 4 januari 1982
Laatste inleverdatum: 1 januari 2032



Bankbiljet: Jan Pietersz. Sweelinck
Datum tekening: 10 februari 1971
Laatste inleverdatum: 1 mei 2025



Bankbiljet: Roodborstje
Datum tekening: 5 april 1989
Laatste inleverdatum: 1 januari 2032



Bankbiljet: Frans Hals
Datum tekening: 25 april 1968
Laatste inleverdatum: 1 januari 2032



Bankbiljet: IJsvogel
Datum tekening: 1 juli 1997
Laatste inleverdatum: 1 januari 2032



Bankbiljet: Vondel I
Datum tekening: 26 april 1966
Laatste inleverdatum: 1 mei 2025

Inleveren bij DNB

Voor meer informatie over het inleveren van bankbiljetten:

De Nederlandsche Bank

Tel. 020 524 2727 op werkdagen van 9.00-12.00 uur.

Website met alles over omwisselen:

www.dnb.nl/betalen/guldenbiljetten-omwisselen/

Macula Oogcafé

Na een jaar van stilte willen wij, Lidy en Karen, weer beginnen met de bijeenkomsten bij de speeltuin Voortsweg.

Elke tweede vrijdag van de maand bent u weer van harte welkom met uw evt. begeleider, om onder het genot van een bakje koffie/thee à € 1,- bij te praten over uw oogproblemen.

Data vrijdag 8 oktober en 12 november

Tijd: 10.00 t/m 12.00 uur

Locatie: Speeltuin Voortsweg, Voortsweg 225.

De bushalte Het Voortman, lijn 2, stopt aan de overkant van de speeltuin.

Voor informatie kunt u contact opnemen met Lidy Barelds 06 493 252 71

Karen de Wever 06 236 363 61.

@computernieuws

Van groot naar (zeer) klein

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

Voor weinigen zal het een nieuwtje zijn dat computers van vroeger veel groter en minder krachtig waren dan de huidige computers. Uw moderne laptop op uw schoot kan makkelijk op tegen deze mammoeten.

Door **Co Hageman**

Dat er ook minicomputers zijn weet u vast wel. In de medische wetenschap wordt daar regelmatig gebruik van gemaakt. Denk maar eens aan een modern hoorapparaat of pacemaker of het gebruik daarvan bij ingewikkelde operaties.

Er is echter nóg een categorie, die zit tussen een laptop en die minicomputertjes in en die noemen we de singleboard computer. Als we de woorden 'singleboardcomputer' letterlijk vertalen zou er staan; *computer op één printplaat* en dat is ook zo. Een singleboardcomputer (SBC) is een complete computer gebouwd op een enkele printplaat, met een microprocessor, geheugen, input/output en andere onderdelen nodig voor een functionele computer. Maar in feite wordt ermee bedoeld; een universele computer.

Wat is dat dan voor een computer?

Ze hebben de grootte van een pakje sigaretten en vaak nog kleiner, hebben geen geïnstalleerde software en kunnen gebruikt worden voor alles wat je maar bedenken kan. Je kunt ze dus gebruiken zoals wij met onze computer doen, maar je kan er ook een poldergemaal of een fabriek mee aansturen. De eersten die op de markt kwamen, zo'n 10 jaar geleden, werden gemaakt uit ideële overwegingen. Het was namelijk de bedoeling om veel (jonge) mensen goedkoop de gelegenheid te geven om programmeer- en computerervaring op te doen. De prijs van deze computers is laag en loopt vanaf €100,- voor een geavanceerde tot €10,- voor de meest eenvoudige. En met die laatste kan je al eenvoudig dat genoemde poldergemaal aansturen.

Het werd en is een enorm succes. Niet alleen jongeren hebben dit omarmt maar ook veel anderen en er zijn inmiddels wereldwijd miljoenen mensen die er een leuke hobby aan beleven. Maar omdat deze computers zo goedkoop en makkelijk



aanpasbaar zijn, worden ze ook in de industrie veel toegepast.

Als je een laptop koopt, doe je hem aan en met een beetje hulp of inzicht heb je hem zo aan de gang. Met een singleboard computer koop je dus alleen een klein elektronisch printplaatje en dat is het. Er zit geen kast omheen en ze hebben geen beeldscherm, noch toetsenbord of muis. De gratis software voor de werking moet je er zelf bijzoeken op internet en ook zelf installeren; niks gaat vanzelf. Het is vaak net een moeilijke puzzel. Niet leuk? Ik vind van wel. Het kan erg veel voldoening geven als het na uren ploeteren en proberen ineens lukt. Maar zoals ik al eerder schreef, er zijn gelukkig miljoenen anderen die er ook mee bezig zijn in groepen op elk niveau. Dankzij internet kun je met hen in contact komen en je vragen stellen of lezen hoe anderen gelijksoortige problemen hebben aangepakt. Het mooie van dit soort groepen is dat je niets doms kunt vragen en dat niemand dat ook van je vindt en dat ze bovendien graag hun kennis of software voor niks met je delen.

Ik noem even een paar voorbeelden wat er al zo mee gedaan wordt momenteel. Denk eens aan de gewone computer bij u thuis. Deze computertjes kunnen die voor de meesten van u, gemakkelijk vervangen. Ik geef toe ze zijn niet supersnel maar voor het gewone internet- en computerwerk zijn ze uitstekend geschikt. Dus in plaats van €500,- uit te geven voor een nieuwe computer, bent u voor €50,- al klaar.

Voordat u Alifa gaat bellen voor hulp!

Zo makkelijk is het nou ook weer niet! Zoals ik al eerder schreef, is er software beschikbaar dat niks kost en ook best wel goed werkt, maar omdat het een hobbycomputertje is, moet je ook wel een

hobbyist zijn om hem te kunnen gebruiken. Niks namelijk gaat echt makkelijk als je het vergelijkt met een Windows- of Applecomputer. Als u bijvoorbeeld een printer of een mail-account op zo'n klein computertje werkend wil hebben, doet hij het zeer zeker niet voordat er speciale software wordt opgezet.

Op het moment van schrijven van dit stukje kwam er een nieuw type computer(tje) op de markt die nog kleiner en krachtiger is; een microcontroller. Deze is alleen te gebruiken voor het aansturen van andere apparatuur. U heeft vast thuis ook meerdere microcontrollers in gebruik zoals bijvoorbeeld achter de bedieningsknoppen van uw magnetron of TV.

Maar nog even over dat nieuwe computertje en zijn prestaties. In de 70-er jaren van de vorige eeuw werden er door de grootste en krachtigste raket die er ooit bestaan heeft (110 meter hoog en 3000 ton gewicht), de Saturnus V Apollo capsules in de ruimte gebracht. Hiervoor werd gebruik gemaakt van een aantal computers. Deze waren opgesteld in een ring van 10 meter doorsnee en 70 cm hoog. Waarschijnlijk kostte dit toen honderden miljoenen dollars, dat zou vandaag de dag met de genoemde microcontroller kunnen. Een printplaatje van 2 bij 5 cm dat voor €4,- te koop is.

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

Geheugengids

Voor ik het vergeet, laat ik het toch maar even opschrijven. Herkenbaar? Het geheugen laat zich niet voor de gek houden, die briefjes zijn de doodsteek voor het geheugen. Want juist door uw geheugen te gebruiken, houdt u het soepel en krachtig. De eerste tip in deze gids luidt dan ook: zet uw geheugen weer aan het werk, durf erop te vertrouwen!

Want als we er niet voor zorgen dat ons geheugen voldoende wordt getraind, dan gaat deze lichaamsfunctie gegarandeerd achteruit. Misschien wordt dat makkelijker als je weet hoe het geheugen precies werkt, waarom sommige herinneringen vertekend lijken én dat 'kunnen vergeten' ook een belangrijke functie van het geheugen is. Al deze aspecten komen aan bod in de Plus Geheugengids met heel veel puzzels, spelletjes en andere geheugentrainers en onderwerpen zoals;

Zo werkt het geheugen
Het effect van ingrijpende gebeurtenissen
De vele facetten van uw geheugen
Het ouder wordende geheugen
Oefening baart kunst
Over geheugen gesproken
Maak u niet teveel zorgen
Niet één, maar meerdere geheugens
Optimaal gebruik van het geheugen
Het geheugen verandert
De herinnering vasthouden
Aandacht, de sleutel van de herinneringen
De rol van de zintuigen
Maak tijd voor geheugentraining.

De gids is te bestellen via
Senior Publications Nederland
Amaliaaan 126 | 3743 KJ Baarn

tel. 0900 244 62 44
klantenservice@pluswebshop.nl
of via de website
pluswebshop.nl

Prijs € 9,95



Nieuws van het Seniorenplatform

In juli was het weer mogelijk om als bestuur bij elkaar te komen. Onze zoektocht naar nieuwe leden voor het bestuur gaat nog door, maar gelukkig heeft zich al iemand gemeld voor de functie van secretaris en iemand die mee wil praten in een werkgroep. Er is echter nog meer plaats voor senioren die het belangrijk vinden om op te komen voor de belangen van senioren als bestuurslid of als lid van een werkgroep.

Twee rondetafelgesprekken

Het bestuur heeft besloten om in de maand september twee bijeenkomsten te organiseren om van de senioren zelf te horen welke onderwerpen zij belangrijk vinden om de komende jaren op de lokale politieke agenda te zetten. Als deze Stads-post verschijnt zijn deze bijeenkomsten al geweest, maar u kunt ons in oktober nog steeds suggesties meegeven. Misschien heeft u zich al opgegeven via de uitnodiging in Huis aan Huis of Tubantia. Het Seniorenplatform is van plan om de verzaamelde onderwerpen samen te vatten in een brief, die gestuurd zal worden aan de gemeenteraadsleden en aan de politieke partijen, die dit najaar bezig zijn met het opstellen van hun verkiezingsprogramma's. Wij vinden dat in alle verkiezingsprogramma's aandacht moet zijn voor een seniorenbeleid, waar de senioren zelf punten voor aangedragen hebben.

Thema's voor het Seniorenbeleid 2022-2026

In maart 2022 kunnen alle senioren hun stem uitbrengen op de nieuwe gemeenteraad in Enschede. Het Seniorenplatform wil daarom aangeven welke onderwerpen de komende jaren aangepakt moeten worden door de gemeenteraad. De onderwerpen, waar het Seniorenplatform de afgelopen jaren actie voor ondernomen heeft, kunt u terugvinden op onze website. In de komende jaren zullen deze onderwerpen tot concrete acties uitgewerkt moeten worden.

1. Seniorenhuisvesting

Waar moet de meeste aandacht naar uitgaan? Belangrijk is dat senioren daar zelf over kunnen meepraten. Er is een breed woonconcept nodig voor senioren die zeer verschillende wensen hebben. Er moeten mogelijkheden zijn voor aanpassingen om zolang mogelijk zelfstandig te kunnen wonen. Daarnaast is er speciale huisvesting nodig voor mensen die veel zorg nodig hebben.



Stichting
Seniorenplatform
Enschede

2. Welzijn en Zorg

Welke welzijnsvoorzieningen vinden senioren belangrijk? Ook hiervoor geldt dat het aanbod gevarieerd dient te zijn en dat senioren betrokken moeten worden bij het aanbod. De welzijns- en zorgorganisaties moeten daarom de vraag van senioren achterhalen en de senioren betrekken bij het ontwikkelen van nieuw beleid. Ondersteuning van mantelzorgers moet meer aandacht krijgen. Het beschikbare geld wordt nu nog niet volledig ingezet, terwijl tijdelijke ondersteuning zoveel lucht kan geven voor iedere mantelzorger die overbelast dreigt te raken. Voorkomen van eenzaamheid behoort een belangrijk onderdeel te zijn van het welzijns- en zorgbeleid. Hoe kan de gemeente daar concreet een bijdrage aan leveren?

3. Voorlichting

Weten senioren wel wat er mogelijk is in Enschede? We komen steeds meer terecht in de digitale wereld, maar ook de telefoon, de krant, folders en vooral het persoonlijk gesprek blijven belangrijk. Wat vinden senioren belangrijke informatiebronnen? Zo is voorlichting over de mogelijkheid van vrijwilligerswerk en ondersteuning bij het zoeken hiervan belangrijk om als senioren je opgedane kennis door te kunnen geven en actief te blijven in de maatschappij.

4. Mobiliteit

Je hele leven actief kunnen meedoen is een belangrijk doel in ieders leven. Ook dit onderwerp moet breed uitgewerkt worden. Sportactiviteiten specifiek voor senioren vallen hieronder maar ook je kunnen verplaatsen van A naar B per auto, fiets, regiotaxi of te voet.

Als u onderwerpen wilt doorgeven aan het Seniorenplatform zullen we deze verwerken in de brief met aanbevelingen aan de gemeenteraadsleden en de politieke partijen.

U kunt alle informatie over het Seniorenplatform vinden op onze website www.seniorenplatformenschede.nl. Voor informatie kunt u contact opnemen met voorzitter Hanny Flore, tel. 053 476 4515 of via e-mail: h.flore@hotmail.com.

Wat kunt u eten voor het slapen gaan?



Wel een glas melk, maar geen kop koffie. Waarschijnlijk weet u wel dat u geen cafeïne moet drinken vlak voor u gaat slapen. Maar er zijn nog meer voedingsstoffen die uw slaap verstoren óf juist bevorderen.

Cafeïne

Het drinken van veel koffie is één van de bekendste oorzaken van een verstoorde nachtrust. Dit komt door de werkzame stof cafeïne. Deze heeft een stimulerend effect op de hersenen, nieren, maag en darmen.

Cafeïne verdrijft vermoeidheid en daardoor valt u moeilijker in slaap. Probeer daarom een aantal uur voordat u gaat slapen geen cafeïnehoudende dranken en voedingswaren meer te nuttigen. Dus ook geen thee, cola en chocolade. Kruidenthee kan wel gedronken worden.

Nicotine

Naast cafeïne heeft ook nicotine een opwekkend effect. Onderzoek wijst uit dat rokers een langere inslaapduur hebben dan niet-rokers. Ook slapen rokers over het algemeen minder diep en worden vaker wakker. Toch kan een enkel sigaretje wel helpen; een klein beetje nicotine maakt juist slaperig.

Alcohol

Lekker slaapmutsje voor het slapengaan? Al valt u misschien sneller in slaap, na ongeveer drie uur is het effect uitgewerkt. Grotere hoeveelheden alcohol kunnen de nachtrust juist verstoren. Probeer het gebruik van alcohol voor het slapen dus te ma-

tigen. Door alcohol gaat u akelig dromen, zweten en krijgt u hoofdpijn.

Gelukkig zijn er ook dingen die u wel mag eten en drinken. Onderstaande producten kunnen u zelfs helpen om beter te slapen.

Triptofaan

De stof triptofaan zit in een allerlei voedingswaren. Door deze stof voelt u zich plezierig en slaperig. Het zit bijvoorbeeld in amandelen, bananen, dadels, melk, tonijn, en yoghurt. Als u dit een half uur voordat u gaat slapen eet, bent u rustig genoeg om goed in slaap te vallen.

Serotonine

In volkorenbrood of -crackers zitten veel koolhydraten. Deze zorgen voor een stijging van serotonine in uw lichaam. Deze stof maakt u rustiger.

Tijdstip

's Ochtends kan uw lichaam het beste voedsel verteren. Later op de dag is er minder tijd voor de vertering. Hierdoor bestaat de kans dat wat u laat op de avond eet, 's nachts half verteerd in uw maag achterblijft. Dit kan de nachtrust verstoren. Een uitgebreid ontbijt, matige lunch en een lichte avondmaaltijd is het best. Zorg dat er minstens drie uur tussen de avondmaaltijd en het tijdstip van slapengaan zit.

Lees verder op pagina 16.



Slapen met een lege maag valt ook niet mee. Als u vlak voor het slapengaan nog honger hebt, kunt u een lichte snack eten. Probeer de verleiding van chips, koekjes en andere vette of zoete etenswaren te weerstaan. Ook pikant voedsel kunt u beter mijden. De kans is groot dat u wakker ligt met brandend maagzuur of een opgeblazen gevoel. Een glas melk, een cracker of kruidenthee zijn goede alternatieven.

Melatonine

Melatonine zorgt ervoor dat de lichaamstemperatuur daalt, waardoor het lichaam weet dat het nacht is en gaat rusten. Wanneer de stof in het bloed komt, worden we doezelig en vallen we in slaap. Als het licht wordt, stopt de melatonineproductie en worden we wakker. Naarmate we ouder worden, produceert het lichaam minder melatonine; daarom slapen senioren minder.

Melatonine is een slaaphormoon. Bij mensen met een gezond slaapritme maakt de pijnappelklier in de hersenen vroeg in de avond melatonine aan. Bij de een begint dat al om 19.00 uur, bij de ander pas om 21.00 uur.

Enkele uren na middernacht is de hoeveelheid melatonine het hoogst. Daarna neemt het snel af. Bij een gezond slaapritme is 's ochtends bijna alle melatonine weer uit het bloed verdwenen.

Mensen gebruiken melatoninepilletjes meestal als ze moeite hebben met inslapen, en daardoor overdag niet goed uitgerust zijn. Dat kan het gevolg zijn van een melatonine-aanmaak die te laat op gang komt. Het slikken van melatonine kan dat corrigeren.

Melatoninetabletjes helpen uw lichaam om beter te slapen; zo herstelt uw natuurlijke dag- en nachtritme. Omdat het een natuurlijke lichaamseigen stof is en geen slaapmiddel, heeft het geen bijwerkingen zoals verslaving.

Nadelen zijn wel dat het slaperigheid overdag kan veroorzaken. Ook heeft het invloed op de hormoonbalans en is het dus verstandig om het met mate te gebruiken. Tabletjes zijn zonder recept verkrijgbaar bij de drogist.

Eten bij de Zuiderspeeltuin



Elke vrijdag kookt de kok bij Zuiderspeeltuin weer een heerlijke maaltijd voor senioren. De maaltijd bestaat uit een voor-, hoofd- en nagerecht.

Dit alles onder het genot van een drankje, voor slechts € 7,- per persoon!

We gaan om 12.00 uur aan tafel.

Opgave kan tot de donderdag ervoor tot 12.00 uur. Maar let op, vol is vol!

Kuipersdijk 83, 7512CB Enschede

Tel.: 053 - 431 95 84

e-mail: zuiderspeeltuin@home.nl

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 keuken van Maaltijdservice Leering worden de gekoelde maaltijden vers en ambachtelijk bereid.

Smaak, kwaliteit en afwisseling staan hierbij centraal.

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

Voor meer informatie kunt u vrijblijvend een informatiepakket aanvragen.

Maaltijdservice Leering

Gasfabriekstraat 45

7541 WD Enschede

tel. 053 432 33 59

info@maaltijdserviceleering.nl

Geen kwaad woord over ons Enschede maar dat het een mooie stad is, nee. Dan denk je eerder aan Zwolle, Zutphen en Deventer. Maar de groene gordel eromheen? Ja, die is in één woord prachtig!

Naast de landgoederen van textielbaronnen toch zeker de boerenerven, waarvan de historische papieren tot ver in de Middeleeuwen reiken. Er langs fietsend sta je niet zo stil hoe zeer ze de stad gevoed hebben, met eten en drinken en andere producten van nijverheid, verkregen uit noeste volksarbeid van de omringende markten Lonneker, Esmarke, Usselo, Tweekelo en Drienerlo.

De stad heeft veel opgeslokt, gelukkig niet boerderijen zoals 't Verwoold (anno 1383) in de Stroinkslanden en Het Volbert (15e eeuw) in Stokhorst. Hoe mooi zijn die niet bewaard, monumenten van cultureel erfgoed. De Historische Sociëteit Enschede-Lonneker brengt allen in kaart. Sommige erven dateren uit de twaalfde, dertiende en veertiende eeuw. Niet dat er nog wat stoffelijks uit die tijd bestaat, wel de oude grond, bewoond door boeren, burgers en buitenlui. Hun hoeven liggen temidden van weilanden, akkers, bossen, houtwallen, beekjes, wegen en weggetjes. In coronatijd zwerven we in dat mooie buitengebied rond, ieder vanuit huis zo de deur uit, rijdend of lopend, genieten, toch? Wat is inmiddels uw favoriete route geworden?

Als wandelaar en fietser ervaar ik de Derkinkweg in de Zuid Esmarke als verademend, een mooi kronkelend weggetje onder hoge bomen door,

over de es. Met tot voor kort nog een roestig verkeersbord

'Pas op, overstekende koeien'. Bij Erve Het Derkink, voor het eerst in akten opduikend in 1337, lopen die beesten vrij in de wei rond, een complete kudde, jong en oud m/v, op een wijze zoals je het dieren gunt. 's Winters tref je ze in een dampende stal aan, waarvan de grote deur wel eens open staat en ik met twee kleinkinderen in de fietskar ooit plots naar binnenreed, een verrassende ontmoeting tussen mens en dier.

De eigenaar van Het Derkink heeft recent, samen met overbuurman van Erve Het Heutink, natuurspaden aangelegd, van en naar de nabijgelegen Stenversweg. Zo kun je een mooi rondje maken.

Bijzonder is dat Erve Het Derkink de historie door, onafgebroken in handen van dezelfde familie is gebleven, sedert vorige eeuw verwant aan die van Verveld, zo is in 'Boerderijen in Enschede deel 1' te lezen. Eind mei dit jaar was er de zoveelste bruiloft op de boerderij en kwam, via de noabers en zichtbaar voor passanten, de grote niendeur royaal in het dennengroen met wit-rode roosjes te staan. Naar verluidt zou thans de 26e of 27e generatie aan het roer staan, wat een zeldzaamheid, echt 'jonge leu, oale grond'.

Het Derkink is een levend voorbeeld van de cultuur-historie aan onze groene stadsrand. Laten we op al die boerenerven en het coulissenlandschap eromheen zuinig zijn. Dát zijn pas de kroonjuwelen van Enschede.

Friese witlofstamppot

Ingrediënten

- 1 kilo aardappelen
- 1 kilo witlof
- 1 bekertje crème fraîche (= 125 ml)
- 1 kruidenbouillontablet
- peper en zout
- nootmuskaat
- geraspte Friese nagelkaas
- boter

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Maak de witlofstruikjes schoon en snijd ze in grove stukken. Kook de aardappelen in lichtgezouten water gaar. Stamp de aardappelen fijn met een pureestamper.

Smelt een klontje boter in een diepe koekenpan en voeg de witlof toe. Verkruiemel het kruidenbouillontablet erboven. Laat het geheel op laag vuur in ca. 20 minuten gaar stoven. Voeg daarna de crème fraîche en wat peper, zout en nootmuskaat naar smaak toe. Meng alles goed door elkaar. Voeg hierna de puree toe en vermeng weer alles. Doe de inhoud van de pan over in een ovenschaal en bestrooi met de geraspte nagelkaas. Leg er hier en daar klontjes boter op en laat het gerecht in een warme oven of onder een voorverwarmde grill een lichtbruin korstje krijgen.

Lekker met gerookte zalm, varkenslappen, hamreepjes of zelfs een gehaktbal.



Wifi-netwerk vergeten

Mobiele apparaten maken meestal uit zichzelf verbinding met wifi-netwerken waarop u al eens inlogde. Bijvoorbeeld het netwerk thuis, bij uw kinderen of vrienden, maar ook in de supermarkt. Thuis kan het geen kwaad, maar op openbare plekken is het beter om het apparaat niet automatisch te verbinden wifi. Want kwaadwillenden kunnen met openbare wifi inbreken op verbonden apparaten. Laat het apparaat openbare wifi-verbindingen dus vergeten. Het toestel maakt dan niet meer automatisch verbinding met het netwerk. U kunt handmatig natuurlijk wel verbinding maken.

Wifi-netwerk vergeten op Android-toestel

Veeg het Snelmenu naar beneden (bovenaan het scherm).

Tik langere tijd op het wifi-icoon.

Tik vanaf Android 8 op drie puntjes rechtsboven.

Tik op Geavanceerd.

Tik op Netwerken beheren.

Tik op het wifi-netwerk dat u wilt verwijderen.

Tik op Vergeten.

Wifi-netwerk vergeten op iPad/iPhone

Tik op Instellingen en Tik Wifi.

Tik onder Wifi op het netwerk dat u wilt vergeten

Tik op Vergeet dit netwerk.

Wifi-netwerk vergeten op Windows-computer

Open Instellingen > Netwerk en Internet.

Klik op Wi-Fi.

Klik op Bekende Netwerken beheren.

Een lijst met voorkeursnetwerken verschijnt.

Klik op het wifi-netwerk dat u wilt vergeten.

Klik op Vergeten.

Wifi-netwerk vergeten op Mac

Klik linksboven op het pictogram van een appel.

Klik op Systeemvoorkeuren > Netwerk.

Klik in de lijst aan de linkerzijde op Wifi.

Klik op Geavanceerd.

Een lijst met voorkeursnetwerken verschijnt.

Klik op het wifi-netwerk dat u wilt vergeten.

Klik op het minteken (–) onder de lijst.

Klik op Ok.

Klik op Pas toe.

Bron: Seniorweb

Advertentie

manna

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



1964 - Gronausestraat, Glanerbrug

