

STADSPOST VOOR SENIOREN

februari 2022

jaargang 41

nummer

242



Piano-licht - Rijnstraat



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



apetito
Met zorg bereid.

Speciaal voor u
**Probeer nu
5 maaltijden
voor slechts
€ 19,95!**

Ook
natriumarm,
vegetarisch of
glutenvrij.

Wat uw woon- of eetsituatie ook is:
bij apetito willen we u culinair verrassen.
Laten genieten van gemak...

Van onze 150 vriesverse maaltijden kunt
u er nu 5 proberen in een proefpakket
voor slechts € 19,95. Gratis aan huis
bezorgd en zonder verdere verplichtingen.

Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket
of bel 0800 – 023 29 75 (gratis) en maak
uw keuze. Vermeld bij de bestelling
actiecode **202-SCE0222**. Eet smakelijk!

Enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 december 2022.

www.apetito-shop.nl

Problemen met uw kunstgebit? Een nieuw kunstgebit?

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

Problemen die zich kunnen voordoen:

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

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

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

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!




**SENIORENWIJZER
2022**

Informatie over wonen, zorg en welzijn

alifa
welzijn
senioren

alifawelzijnsenioren.nl

de kokerij

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
053-4618641

alifa
welzijn
senioren

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

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
De Behoeftelijn	5
Alzheimercafé	6
De Onvergetelijke Kookclub	6
Droge huid in de winter	7
Vraag en Aanbod	8
Boodschappendienst	8
Belastinginvulhulp	9
Twents Zilver	10
Is pittig eten slecht voor je darmen?	11
KBO-PCOB	11
Computernieuws	12
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Hanny Flore	15
Burenhulpdienst gestopt	15
Stadspostbezorger gezocht	16
Proathuus Tweekelerveld	16
Column	17
Gehaktschotel met hete bliksem	17
Koken op gas of elektrisch	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



Heidi van Leersum is de winnares van de Chris Heinprijs 2002; een stimuleringsprijs voor een startende kunstenaar in de disciplines 'gemengde media' of 'monumentale vormgeving'. De prijs bestond uit een opdracht in de openbare buitenruimte van Enschede.

Heidi van Leersum vindt dat kunst vooral mooi moet zijn. Ze heeft ervoor gekozen een instrument in dit plantsoen te plaatsen. De altijd functionele vorm van een instrument en de mogelijkheid om het te bespelen spraken haar erg aan. Of in haar eigen woorden: "Muziek is het mooiste cadeau dat we hebben gekregen."

Het beeld is bedoeld voor iedereen die geen muziek kan maken, nooit een instrument heeft bespeeld en toch voor even een groot concertpianist zou willen zijn. Door de piano te bespelen worden de bomen in de omgeving verlicht.

Dit kunstwerk is uitgevoerd binnen het project KunstZinnig, een initiatief van het Innovatief Centrum voor Kunstenaars en werd mede mogelijk gemaakt door bijdragen van het Roelvinkfonds en de Rabobank Enschede.

Bron: KunstNonStop



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.

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

Eens per twee maanden een gratis tijdschrift

Migranten ouderenwerk

Informatie en advies migranten ouderen.

Alzheimer Café

Tien maal per jaar een informatiebijeenkomst.

Alzheimer Theehuis

Vier maal per jaar een informatiebijeenkomst.

Seniorenwijzer 2022

Informatie over wonen, zorg en welzijn.

Website www.alifawelzijnsenioren.nl

Informatie over onze diensten.

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

De Behoeftelijn



De Behoeftelijn als instrument voor het doorbreken van eenzaamheid

Sinds 2020 hebben we te kampen met de coronapandemie. Het heeft iedereen geraakt. We merken dat er angst is en sociaal isolement door de beperkingen en doordat we weinig tot geen contact met ons naasten.

Alifa begint met de Behoeftelijn in Enschede

Alifa onderscheidt zich als welzijnsorganisatie met haar bottom-up benadering; het zoeken naar oplossingen mét en voor mensen.

De Behoeftelijn is een succesvol initiatief van J&S Projecten uit Schiedam (J&S staat voor Jongeren & Senioren) voor meer aandacht aan eenzame senioren, ontstaan vanuit dezelfde benadering.

Na een warme introductie door de gemeente Enschede is op 8 juli de eerste Behoeftelijn-knop overhandigd als startschot voor toepassing in Enschede.

De Behoefteknop

De Behoefteknop is een nieuwe uitvinding, heel simpel in gebruik. U drukt op het knop en er gaat een signaal d.m.v. een SMS-bericht naar de vrijwilliger. De vrijwilliger neemt contact met u op om samen te kijken wat uw vraag of wens is.

We willen dit project eerst ten uitvoer brengen in een wijk in Glanerbrug om te kijken hoe dit wordt ervaren. Bij succes gaan we dit uitrollen in de an-

dere wijken in Enschede.

Dit doen wij niet alleen, samen met de partners.

We gaan samen met Liberein vanuit de dorpskamer in samenwerking met Karin Koers en de studenten van Saxion begin 2022 starten.

We zoeken 10 senioren die mee willen werken, zodat we samen kunnen ervaren hoe de Behoeftelijn gaat werken. Daarnaast zoeken we vrijwilligers die ons twee uur per maand willen ondersteunen.

Het doel is om samen (senioren, vrijwilligers, studenten en professionals) de Behoeftelijn in de praktijk te gaan ervaren en deze ervaringen met elkaar te delen.

Er zijn senioren die nauwelijks de deur uitkomen en niet of nauwelijks een beroep kunnen doen op hun kinderen of anderen en er zijn senioren die niet of nauwelijks digitaal vaardig zijn. Met dit project willen we met de 10 senioren en de studenten kijken waar de senioren tegenaan lopen en wat hun wensen en behoeften zijn.

De behoefteknoppen worden gratis verstrekt, er zijn geen kosten aan verbonden!

Wilt u meer informatie over deelnemen of vrijwilliger worden? Neem dan contact op met Alifa Welzijn Senioren, tel. 053 432 01 22 of via e-mail welzijnsenioren@alifa.nl.

Alzheimer Café



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 welkom. De gasten praten met elkaar over de dingen die ze meemaken, wisselen informatie uit over dementie en bespreken mogelijkheden voor hulp.

Alzheimer Café Programma 2022

De programmering van ons Alzheimer Café is door de wijzigingen als gevolg van het COVID-19 virus nogal aan verandering onderhevig. De gastspreker die we in december zouden ontvangen hebben we bereid gevonden om in mei alsnog te komen en zijn presentatie te houden.

Het programma ziet er als volgt uit:

7 februari: *De rol van de Geheugenpoli en wat kunt u daar verwachten?*

7 maart: *Wat is de rol van een casemanager en welke ondersteuning geven zij?*

2 mei: *Is het dementie of vergeetachtigheid?*

4 april: *Dagbesteding, wat zijn de mogelijkheden?*

6 juni: *Bewegen en muziek*

Het is mogelijk dat we alsnog weer moeten schuiven in de programmering. Informeer vlak voor de avond of het doorgaat. We houden rekening met de voorschriften van de RIVM en vanuit de gemeente Enschede m.b.t. coronavirus.

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.

Voor inlichtingen kunt u terecht bij coördinator:

Wil Varwijk

tel. 053 432 01 22.

E-mail: w.varwijk@alifa.nl

De Onvergetelijke Kookclub



Iedereen met dementie kan samen met een mantelzorger of andere naaste deelnemen aan deze leuke activiteit. Onder begeleiding kookt, serveert en eet men een heerlijke maaltijd voor slechts € 7,50 per persoon per avond. Op deze manier willen we mantelzorgers én mensen met dementie uit hun isolement halen en stimuleren om samen iets plezierigs te ondernemen. Ook voelen mantelzorgers zich vaak alleen en willen zij graag lotgenoten en andere mantelzorgers op een ongedwongen manier ontmoeten. Daarnaast eten alleenstaande mensen met dementie vaak minder gezond of vergeten te eten.

Bij de Kookclub krijgen ze tips, recepten en ondersteuning. Ook kan een vriend of kennis deze activiteit samen met de persoon met dementie ondernemen waardoor de partner thuis even tijd voor zichzelf heeft.

Het is een samenwerking met Alzheimer Nederland, Resto van Harte en ons Alzheimer Café.

Aanmelden kan door een e-mail te sturen naar kookclub.enschede@alzheimervrijwilligers.nl of via Alifa Welzijn Senioren, Pathmossingel 200 Enschede. Telefoon: 053 432 01 22.

Droge huid in de winter



Veel mensen hebben in de winter last van een droge huid. De winter zorgt bij velen voor een huid die trekt, strakker aanvoelt en soms ook gevoeliger is. Maar dat komt niet per se door de kou buiten. Belangrijker in dit geval is het feit dat de verwarming binnen aanstaat. Hierdoor gaat de luchtvochtigheid omlaag en droogt onze huid uit.

Een van de belangrijkste functies van de huid is ons te verdedigen tegen alles wat erop afkomt. Maar ook vanuit de binnenkant moet de huid goed blijven. Bij elke hartslag en ademhaling wordt er warmte aangemaakt vanuit ons lichaam. Als dit niet goed afgevoerd wordt dan raakt het lichaam oververhit. Het verdampt de hele dag vocht en dat verliest u zonder dat u het doorheeft, door de huid zelf. Op het moment dat die verdamping volop bezig is en de luchtvochtigheid omlaag gaat, droogt de huid uit.

Dat gebeurt ook bij ouderen. De huid wordt minder elastisch als we ouder worden, het houdt minder vocht vast en wordt droger. Als de verwarming dan hoog staat, wordt die droogheid erger. Mensen kunnen het merken aan de onderbenen. De benen hebben het zwaarder dan andere lichaamsdelen; er steunt flink wat zwaartekracht op. Wie vocht vasthoudt in de benen, kan dat aan het eind van de dag soms goed zien als de afdruk van de sokken in de onderbenen gedrukt staat. Op dat moment is de huid ook uitgerekt. En ook geldt: hoe meer beweging, hoe meer vocht er verdampt en dus wordt de huid droger.

Het beste middel tegen een droge huid is vooral smeren. Het effect van crème is dat het vocht in de huid beter wordt vastgehouden.

Er moeten in de crème en douchegel niet te veel conserveermiddelen in zitten. De bekende merken hebben vaak geparfumeerde producten. Dit kan irritaties geven. Er zijn zeepvrije wasgels te koop die wel schuimen, maar de huid niet ontvetten. De bescherm laag blijft dan beter zitten. Ook douche-oliën kunnen een oplossing zijn.

Mensen die in gebieden wonen waar meer kalk in het water zit, hebben ook vaker last van een droge huid. Hoe harder het water, hoe meer kalk en hoe sneller de uitdroging. Wie dan ook nog extra zeep gebruikt, zorgt ervoor dat het proces in de huid nog sneller gaat. Korter en minder warm douchen kan al een praktische oplossing zijn.

Wie een droge huid niet goed behandelt, kan jeuk, roodheid of eczeem krijgen. Dat zorgt voor verdere beschadiging van de huid en komt met pijn en jeuk. Een crème of zalf zorgt ervoor dat de huid minder droog wordt.

Tips tegen een droge huid

- Smeer de huid in met vette crème
- Gebruik geen crèmes met veel conserveermiddelen
- Gebruik zeepvrije wasgel
- Gebruik douche-olie
- Douche kort en niet te heet.

Bron: nu.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 242-1

Welke oud-timmerman of klusser kan mij helpen met het bouwen van een grote boekenkast? Of heeft iemand een grote boekenkast te koop?

Mijn naam is Gerrit Assink, ik ben op zoek naar mevrouw Jeanette Langius. Zij is geboren rond 1950. Zij was eerst woonachtig aan de Groen van Prinstererlaan te Enschede. Daarna heeft zij gewoond aan de Stroinkslanden te Enschede. Voor informatie over haar gelieve contact opnemen met de heer G. Assink, via e-mail g.assink@live.nl.

Nummer 242-2

Vrouw zoekt vriendin om gezellige dingen mee te doen. Eindje wandelen, spelletjes doen, koffie of thee te drinken voornamelijk op de zondagen. Leeftijd is onbelangrijk.

Nummer 242-3

Vrouw weduwe, 75 jaar, zoekt vriend of vriendin voor weekenden, uitstapjes, fietsen en terrasjes.

Nummer 242-4

Leuke vrouw, 72 jaar, rolstoelgebonden, zoekt kennismaking met gezellig en vriendelijke man, om te wandelen en te winkelen in de omgeving.

Nummer 242-5

Slanke man, 75 jaar, jong van geest is op zoek naar een vriendin. Ben jij ook degene die ook op zoek is naar gezelschap? Zo ja, dan nodig ik je uit om op mijn oproep te reageren. Wie weet vullen wij elkaar aan.

Ik heb veel legpuzzels gekregen om te verkopen voor een goed doel. Ze zijn compleet en de meeste zijn van 1000 of 500 stukjes. Ik verkoop ze voor € 3,- per stuk, 4 voor € 10,-. Wie interesse heeft mag bellen: 053 435 26 38.

Boodschappendienst



Afgelopen twee jaar heeft Alifa Welzijn Senioren de Boodschappendienst opgezet om senioren te helpen met het halen van boodschappen. Tijdens de lockdown hebben we een veilig systeem opgezet voor zowel de klant als voor de vrijwilligers.

Aanbod boodschappendienst

- We helpen mensen met het invullen van de online besteldiensten
- De boodschappen worden door een vrijwilliger gehaald en bij u thuisgebracht

Vrijwilligers gezocht

De vraag naar hulp bij het halen van boodschappen is groot. Ons team kan in elk stadsdeel wel vrijwilligers gebruiken. U bepaalt zelf uw mate van inzet. Informeer eens vrijblijvend naar de Boodschappendienst.

Theo Jongman
Boodschappendienst
Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200,
7513 CM Enschede
t.jongman@alifa.nl
Tel. 053 432 01 22.
www.alifawelzijnsenioren.nl

Advertentie



**Voor een
uitvaart in
vertrouwde
handen**

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

WWW.BERTVANDERHEIDE.NL

Belastinginvulhulp



Elk jaar worden we opnieuw herinnerd aan de mogelijkheid of de wenselijkheid om aangifte te doen voor de Inkomstenbelasting. U ontvangt namelijk een uitnodiging van de belastingdienst. U bent dan verplicht aangifte te doen!

Geschoolde vrijwilligers van Alifa Welzijn Senioren willen u zo goed mogelijk van dienst zijn. U wordt thuis bezocht want daar beschikt u over alle gegevens die nodig zijn voor een juiste aangifte. Voor de juistheid van de aangeleverde gegevens blijft u zelf verantwoordelijk.

De belastingwetgeving wordt regelmatig gewijzigd, elk jaar verandert er wel iets maar uw vrijwilliger is van alle, voor u belangrijke, wijzigingen op de hoogte door de verplichte cursus die ieder jaar wordt gegeven. Het resultaat kan teruggave van ziektekosten betekenen. Er zijn in het afgelopen jaar door onze vrijwilligers ruim 1400 belastingaangiftes ingevuld.

Voor het verzorgen van de aangifte, de verzending en de uitdraai van uw aangifte betaalt u € 15,- per aangifte aan de invuller.

De belastinginvulhulp is bedoeld voor mensen met alleen AOW en evt. een klein aanvullend pensioen.

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

Als u voor de eerste keer gebruik wilt maken van de invulhulp dan kun u zich aanmelden bij:

Mevr. Y. Jansen, tel. 053 476 98 80.

Bereikbaar op dinsdag en donderdag van 10.30-12.30 uur.

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

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 mondholte, 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 heeft 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.

Twents Zilver

Twents Zilver stimuleert actieve cultuurparticipatie bij ouderen

Twents Zilver startte in 2019 met een pilot in Oldenzaal en Enschede. Het project biedt ouderen de kans om aan de slag te gaan met kunst en cultuur. Want actief zijn in kunst en cultuur helpt mensen om gezonder en gelukkiger oud te worden. Twents Zilver stimuleert actieve cultuurparticipatie onder zelfstandig wonende ouderen, vooral voor ouderen waarbij een isolement op de loer ligt. De pilot was zo succesvol dat besloten werd om ermee door te gaan.

Positieve gezondheid

Twents Zilver werkt vanuit de theorie van de positieve gezondheid. Wat kunnen ouderen nog wél is de centrale vraag. En dat is nog veel, leert de ervaring. Belangrijk daarbij is dat ouderen een doel hebben, nieuwsgierig zijn en iets nieuws willen leren. Precies daar draagt Twents Zilver aan bij door actieve cultuurparticipatie bij ouderen te stimuleren. Twents Zilver wordt georganiseerd door de Stichting Impuls voor Welzijn en Educatie en Kaliber Kunstenschool.

Drie cultuurlijnen

Twents Zilver kent drie cultuurlijnen. Een voor kunstprofessionals en twee voor ouderen. De kunstprofessionals, zilvercoaches, worden opgeleid om activiteiten te organiseren voor ouderen. Het zijn kunstenaars, vaktherapeuten of creatieven uit de regio Twente. Ze krijgen een training op het gebied van positieve gezondheid en omgaan met dementie en eenzaamheid. De tweede lijn bestaat uit een zilvercoach die een oudere thuis bezoekt. Daarbij gaat het om ouderen die een lichtpuntje kunnen gebruiken. Ze praten samen of maken iets kunstzinnigs. De zilvercoach komt in totaal drie tot zes keer. Daarna kunnen ouderen doorstromen naar de derde cultuurlijn. Die bestaat uit activiteiten die in de wijk georganiseerd worden voor ouderen. Zestig procent van de deelnemers start in lijn twee en stroomt dan door naar lijn drie. Maar mensen kunnen ook stoppen na lijn twee of direct instromen in lijn drie.

Matchmakers

Het werven van ouderen is belangrijk, maar lastig, daarom wordt er gewerkt met matchmakers.

TWENTS ZILVER



Dat zijn vaak mensen van welzijnsorganisaties die al contact hebben met ouderen. Zij gaan met hen in gesprek om te kijken of ze willen meedoen aan Twents Zilver. Er komen ook aanmeldingen via wijkteams, buurvrouwen, kinderen of van ouderen zelf.

De kracht van samenwerken

De kracht van Twents Zilver zit in de samenwerking tussen cultuur en zorg & welzijn. Achter de voordeur van ouderen zijn vaak meer problemen dan mensen willen laten zien. Er rust een taboe op eenzaamheid. Juist door de samenwerking van cultuur en zorg & welzijn, kunnen ouderen geholpen worden.

Meer weten over Twents Zilver? Neem dan contact op met projectleider Nikki Sneep.

Website: www.twentszilver.nl

E-mail: info@twentszilver.nl

Telefoon: 06 235 2383 1

Contactpersoon: Nikki Sneep

kaliber kunstenschool

Is pittig eten slecht voor je darmen?

Veel mensen mijden pittig eten, omdat het slecht zou zijn voor de spijsvertering en darmen. Maar dat blijkt helemaal niet nodig. Volgens wetenschappers blijkt pittig eten zelfs gezondheidsvoordelen te hebben.

Capsaïcine

De gezondheidsvoordelen van rode pepers - die zorgen voor een pittige smaak aan gerechten - zijn vooral te danken aan het stofje capsaïcine. Het is al langer bekend dat het goed is voor de lijn. Door regelmatig een lepeltje peper aan uw maaltijden toe te voegen krijgt u minder snel trek én u verbruikt meer calorieën. Het stimuleert de vetverbranding. Een kleine portie rode peper toevoegen aan de maaltijd heeft een gunstig effect op het voorkomen van het jojo-effect.

Goed voor cholesterol

Capsaïcine is goed voor zowel uw cholesterol als uw hart. Duidelijk is dus dat pittig eten gezond kan zijn. Een aantal redenen dus om regelmatig rode peper te eten, maar wat als u last heeft van darmklachten?

In dat geval kunt u juist beter pikant eten mijden. Geen pittige curry, kruidige shoarma of sambal voor mensen met spijsverteringsproblemen.

Prikkelbaar Darm Syndroom - PDS

Een aandoening waar heel wat mensen mee te maken hebben. Als u daar last van heeft, is de kans groter op klachten wanneer u pikant eet. Darmen van mensen met PDS zijn gevoeliger voor capsaïcine. Door pittig te eten kunnen ze te maken krijgen met symptomen die horen bij deze aandoening, zoals een opgeblazen gevoel, diarree, buikpijn en buikkrampen.

Crohn en colitis

Ook mensen met ziekten als de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa kunnen pittig en gekruid eten beter laten staan. Bij beide aandoeningen hebben patiënten last van chronische ontstekingen wat kleine wondjes in de darmwand kan veroorzaken. De darmen zijn hiermee gevoeliger voor pittige en gekruide voeding.



Brandend maagzuur

Heeft u vaak last van brandend maagzuur? Ook dan kunt u beter geen pikant of sterk gekruid eten nuttigen.

We kunnen dus niet stellen dat pittig eten slecht is voor uw darmen én zelfs gezond voor mensen zonder darmklachten, maar als u daar wel mee te maken heeft, kunt u (te) pittige voeding beter niet nemen. En ieder mens is uniek natuurlijk. Heeft u geen darmklachten, maar krijgt u altijd last van bijvoorbeeld diarree na het nuttigen van een pittige maaltijd? Dan zult u het waarschijnlijk niet zo snel weer eten. En andersom is dat natuurlijk net zo.

Bron: PlusOnline

KBO-PCOB

Wat waren we blij, met de gezellige middag samen. De voorbereidingen voor de kerstviering konden beginnen. Weer gooide corona roet in het eten. Er was geen kerstmiddag en wat nog erger is, corona heeft een assistent gekregen die nog veel feller is. Ondanks de boosterprik, maar misschien is het allemaal niet zo erg als het eruit ziet.

In het nieuwe jaar hopen we toch weer te kunnen starten met informatiemiddagen en elkaar ontmoeten. Langzamerhand zijn we daar wel weer aan toe. We hopen op een beter jaar.

We proberen de moed er in te houden en wensen u allemaal veel liefde en zorg voor elkaar.

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

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

Onze vaste columnist Co Hageman, heeft besloten te stoppen als vrijwilliger bij Alifa. We willen hem heel hartelijk danken voor al die jaren dat hij in deze rubriek leerzame en informatieve stukken heeft geschreven. Gelukkig heeft Ruud Wilmink deze taak van Co overgenomen.

Door **Ruud Wilmink**

Mijn naam is Ruud Wilmink. Als vrijwilliger verbonden aan Alifa. Voornamelijk als 'Whizzkid'.

Op deze manier heb ik velen van u kunnen helpen met vragen en problemen met elektronica.

Van TV's met moeilijk afstandsbedieningen, smartphones en tablets tot laptops en desktopcomputers. Co Hageman had aangegeven graag het stokje van het computernieuws te willen overgeven. Dus u moet het nu met mij doen. Er zal echter weinig veranderen. Misschien een andere manier van schrijven, maar het blijft vooral informeren en tips geven over het nieuws binnen de computerwereld en nagenoeg alles wat er mee samenhangt.

Natuurlijk bedank ik Co voor de bijdragen in de afgelopen jaren aan de Stadspost. Ik ga dan ook proberen een waardig opvolger te zijn met artikelen die informatief en behulpzaam zijn.

Uiteraard kunt u ook altijd zelf hulp aanvragen bij Alifa Welzijn Senioren bij specifieke vragen en problemen. We zijn er voor u.

Update

In de wintermaanden is er in de regel voldoende nieuws over computers te vinden. Maar dit jaar is het minder schokkend wat er te melden valt. Het belangrijkste nieuws was wellicht de introductie van Windows 11.

In de vorige Stadspost is er uitvoerig geschreven over de allernieuwste Windowstelg. Nummer 11. (in het vervolg noem ik deze W11, scheelt een hoop tikwerk) De opvolger van Windows 10. Omdat er toch nog veel vragen zijn probeer ik hier nog wat kleine details uit te leggen.

Deze update is zeker niet verplicht. Helaas ook niet mogelijk voor een groot deel van de Windows-gebruikers. Uw computer is of te oud of heeft een systeem dat niet aan de veiligheidseis van W11 kan



voldoen. Drie jaar jong kan al te oud zijn. En dat is nog lang niet versleten.

U gaat ook nog niet al te veel missen. Windows 10 voldoet voor bijna iedereen aan de norm van dit moment. Zeker omdat de programma's van dit moment gemaakt zijn voor W10. Waarbij de veiligheid is gewaarborgd tot oktober 2025. Daarbij lijkt W11 best veel op nummer 10. Door het gebruik van andere programma's en ingebouwde wijzigingen echter kan toch verwarring ontstaan.

Het werkt dan net even iets anders. Voor mij is de eerste indruk toch nog zoiets van, tsja. We gaan er niet aan ontkomen maar schokkend? Voor mij nog niet echt.

Toch nieuwgierig? Op internet is veel informatie te vinden over W11. Interessant om eens op YouTube te zoeken naar filmpjes over W11. Ze geven een indruk van het nieuwe uiterlijk. En de veranderingen.

Of uw PC al dan niet geschikt is zullen we ook maar overslaan.

Al is W11 al getest op systemen die niet voldoen volgens de PC-check, ze werkten prima. Officieel moeten we wachten tot er een oplossing komt voor de oudere Pc's.

Overigens, de levensduur van elektronische

apparatuur is korter dan u denkt.
Al kunnen PC's van vijf jaar en ouder nog prima functioneren.

Co schreef al terecht dat de overgang makkelijker wordt door uw huidige systeem goed up-to-date te houden. Dit is altijd goed. Heeft u automatische updates aan staan dan zal dit vanzelf gaan. Er blijven wel altijd zogenaamde geadviseerde updates staan. Ook hiervoor geldt; het kan geen kwaad, ze zijn er niet voor niets.
Inmiddels heb ik ook al een tijd lang W11 als een soort testprogramma op mijn Laptop staan. Naast Windows 10, dat wel. Dus we komen er vast nog op terug.

En de beveiliging?

Windows heeft sinds de toevoeging van defender een prima ingebouwde beveiliging. Dit zal ongetwijfeld in W11 ook weer worden verbeterd. De huidige versie op W10 is overigens al erg goed. Maar zorg wel altijd voor een recente update of stel dit in op automatisch. Deze eigen Windowsbeveiliging krijgt steeds meer grip op virussen en internetproblemen. Maar er blijft een groot probleem; hackers en slimme internetcriminelen. Door middel van slimme trucs in berichten op de smartphone en e-mails proberen ze uw gegevens te stelen, zoals bijvoorbeeld uw bankrekening plunderen. Gewoon even een bankje beroven zit er niet meer in tegenwoordig. Ook niet goed te praten natuurlijk. Maar makkelijker is het om nietsvermoedende particulieren te benaderen, oor middel van een telefoontje, e-mail of bericht.
Helaas zijn nog steeds veel mensen te goed van vertrouwen. En kunnen programma's als Kassa en Opgelicht nog bijna elke week zendtijd volledig vullen met cybercrime; internetboeven dus. Helaas is tegen deze criminelen nog geen ingebouwde beveiliging mogelijk. Hiervoor moet uzelf de beveiliging zijn. Al kunnen we er niet vaak genoeg op hameren.

Hier toch nog enkele tips:

Wordt u gebeld door een onbekend nummer?

Niet opnemen. Handig is het om uw bekenden op de telefoon een naam te geven. Die naam kunt u dan zien als er gebeld wordt.

Een e-mail van de bank?

Als hier een link in staat (een regeltje met een andere kleur letters, meestal blauw en onderstreept) verwijder dan de e-mail naar de prullenbak. Banken geven deze links nooit in een e-mail.

Bovendien vragen ze u nooit om gegevens zoals inlognaam en wachtwoord. Ook niet telefonisch! Veel banken verzekeren u tegenwoordig voor internetdiefstal maar voorkomen is ook hier beter dan genezen.

En tot slot WhatsApp

Dat ook door ons senioren veel wordt gebruikt. Hiervoor geldt zeker, beantwoord nooit een onbekend nummer. Nooit gegevens geven aan iemand die u niet kunt zien. Het is ook nuttig als uw telefooncontacten een naam hebben. Dan is het al veel lastiger voor een crimineel om u te benaderen. Dat criminele hackers slim en handig zijn is bekend. Maar het zou fijn zijn als we door een paar simpele trucjes al veel ellende kunnen voorkomen. Voor mij is dat ook computernieuws en volg ik de ontwikkelingen op de voet.

Heeft u vragen over de beveiliging van uw gegevens of telefoonbeveiliging, ik kom hier graag op terug in een volgende Computernieuws.

Tot zover mijn eerste bijdrage. Graag tot de volgende keer.

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

Fysiotherapie en de aanvullende verzekering bij Menzis

In een artikel in Tubantia bracht een fysiotherapeut aan het licht, dat de Extra Verzorg pakketten voor verzekerden bij Menzis, weliswaar qua prijs gelijk blijven vergeleken met die van 2021, maar dat het aantal fysiotherapiebehandelingen met ca. 1/3 wordt verlaagd. Hierover is geen overleg met de fysiotherapeuten geweest, die als geen ander op de hoogte zijn van de noodzaak van die behandelingen.

Senioren zijn vaak aangewezen op (langdurige) behandelingen met fysiotherapie om zichzelf beter te kunnen redden c.q. om pijn te bestrijden en te verzachten. De overheid wil dat ouderen zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Op voorzieningen die dit mede mogelijk moeten maken, wordt nu flink gekort. Wij hebben zowel de Raad van Bestuur als de Ledenraad van Menzis om opheldering gevraagd. De volgende Stadspost informeren we u verder.

Aanbevelingen voor het Seniorenbeleid aan de politieke partijen

In de vorige Stadspost maakten we melding over de brief met aanbevelingen voor het seniorenbeleid die we naar de politieke partijen gestuurd hebben i.v.m. de komende gemeenteraadsverkiezingen (16 maart 2022). De brief staat op onze website www.seniorenplatformenschede.nl

Enkele belangrijke punten uit de brief:

- Wij onderschrijven nadrukkelijk het standpunt: niet over senioren maar met senioren praten. De participatie van ouderen moet bevorderd worden door ze een stem te geven en hun kennis te benutten.
- Wonen. Senioren willen zelf kunnen kiezen hoe en waar ze willen wonen. Dit betekent diversiteit in het woningaanbod en voldoende betaalbare seniorenwoningen in Enschede bouwen voor zowel vitale ouderen als voor senioren met een 'kleine' handicap. Zorgen voor speciale huisvesting voor senioren die veel zorg nodig hebben en gebruik maken van (huis)automatisering. Maar ook creatieve woonvormen stimuleren zoals Hof Enschede.
- In wijken en buurten willen senioren graag mogelijkheden om elkaar te kunnen ontmoeten.
- Elk jaar zou er in elke wijk door de gemeente samen met de Wijkraad een wijkscouw gehouden moeten worden om o.a. na te gaan of het op straat voldoende veilig is (bestrating, verlichting, oversteekplaatsen, etc.). Valpreventie moet bevorderd



Stichting
Seniorenplatform
Enschede ◀

worden om te voorkomen dat senioren ten val komen.

- Veel ouderen hebben een te grote woning. Nu de kinderen de deur uit zijn is er behoefte aan kleiner wonen. De gemeente zou samen met de woningcorporaties deze doorstroming kunnen bevorderen door hulp te bieden bij het zoeken naar een kleinere woning en/of te helpen bij de verhuizing. Voor koopwoningen is eenzelfde soort hulp mogelijk.
- WMO. Berichten in de media over toekenning van huishoudelijke ondersteuning worden door senioren als onplezierig ervaren. Dat geldt ook voor de verstrekking van hulpmiddelen (bijvoorbeeld een traplift) die nodig zijn om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen.
- WMO-ondersteuning dient vanuit de menselijke invalshoek plaats te vinden, waarbij niet alleen een incidentele verstrekking aan de orde moet komen maar juist het totaal op de langere termijn.
- Duidelijkheid en goede informatievoorziening over wat wel en wat niet kan en vooral het waarom zijn essentieel.
- Regelmatig bezoek door de WMO-consulent (minimaal 1 keer per jaar) biedt mogelijkheden na te gaan of de verstrekte voorziening nog in de behoefte voorziet of dat er meer of iets anders nodig is.
- Veel alleenstaande senioren vragen zich af waarop ze kunnen rekenen als ze door ziekte of na een operatie niet meer voor zichzelf kunnen zorgen. Er is een Zorghotel voor de nazorg van patiënten met heup- en knieklachten. Ook patiënten met andere aandoeningen zouden hiervan gebruik moeten kunnen maken. De informatie over dit soort voorzieningen zou bij een (voor iedereen toegankelijk) centraal info punt beschikbaar moeten zijn om te voorkomen dat zorgvragers van het kastje naar de muur gestuurd worden. In de volgende Stadspost nemen we de rest van de aanbevelingen op.

Dick Boer
Interim-voorzitter.

Hanny Flore

In de vorige Stadspost stond een kort bericht over het plotselinge overlijden van Hanny Flore, voorzitter en inspirator van het Seniorenplatform.

Maar Hanny was zoveel meer: onderwijzeres in het basisonderwijs op de Wesselerbrink. Hoeveel kinderen zal zij les hebben gegeven? Ze wist dat je via de weg van de politiek de toekomst mee vorm kon geven. Daarom wilde ze, na een periode in het afdelingsbestuur van de PvdA, in de gemeenteraad. Daar wilde ze het verschil maken. Ze was zeer bevlogen en kwam op voor mensen die niet goed voor zichzelf konden zorgen. Haar kracht was haar gedegenheid. Ze wist waarover ze het had, had altijd alles gelezen.

Ze wist dat je als vrouw vaak net iets meer mee moest brengen aan kennis om gezien en gehoord te worden. Ze was vasthoudend, sommigen noemden dat drammerig, maar Hanny wist dat je moest volhouden. Ze verloor zelden haar geduld. De emancipatiecommissie die in 1986 werd opgericht was er, als het aan de ambtenaren had gelegen, nooit gekomen. De vrouwen in de gemeenteraad trokken vanuit alle partijen samen op in het vrouwenberaad, de verschillen overbruggend voor een beter Enschede. Het kinderdagverblijf De Speelberg was een van de resultaten.

Hanny ademde politiek, ze werd gedreven door de inhoud, door een sterk gevoel van solidariteit en eerlijk delen. Vanuit een haast innerlijke opdracht om ervoor te zorgen dat niemand achterbleef in ontwikkeling en kansen.

Na haar pensioen heeft Hanny zich gestort op het terrein van zorg en welzijn en later het Seniorenplatform.

Omdat ze vond dat het potentieel van ouderen niet gezien werd. Onvermoeibaar pleitte ze voor betere voorzieningen voor ouderen.

In september was ze nog actief bij een inspraakavond rond volkshuisvesting. Aandacht vragend voor de woonbehoeften van ouderen in Enschede. Daarvoor zouden andere samenlevingsvormen mogelijk moeten zijn, hofjes moesten er komen. Bijna commune-

achtig, waarbij mensen elkaar kunnen steunen en omkijken naar elkaar. Wonend in een veilige omgeving. Idealistisch, maar ook praktisch.

Die hofjes gaan er komen!

Ze heeft een beweging in gang gezet waarvan anderen het vuur over zullen nemen. Ze heeft andere manieren van ouderenhuisvesting op de kaart gezet. Zij heeft daar het draagvlak voor georganiseerd. Vanuit de PvdA komt de wens om het eerste seniorenhofje dat in Enschede wordt gerealiseerd haar naam te geven. Het Hanny Flore hofje.

Ere wie ere toekomt.



▲ Oude bekenden, helemaal links: Hanny Flore

Partijgenoten PvdA

Burenhulpdienst gestopt

Meer dan 15 jaar heeft de Burenhulpdienst van Alifa Welzijn Senioren duizenden mensen in Enschede geholpen met diverse diensten zoals; vervoer, boodschappen, bezoeken, tuinonderhoud en kleine klusjes. Een aantal van deze diensten is de laatste jaren doorontwikkeld en gaat nu als zelfstandige dienst verder. Vervoer is overgegaan in ANWB AutoMaatje. Boodschappen halen is tijdens de lockdown doorontwikkeld in de Boodschappendienst en bezoeken aan senioren is nu een van de diensten die zich richt op eenzaamheid onder senioren, zoals Maatje voor een Praatje. Een aantal jaren geleden verzorgden wij maandelijks 150 tuinen. Ondanks meerdere pogingen hebben wij de afgelopen drie jaar geen nieuwe tuinmannen en/of klussers kunnen vinden, zodat wij deze dienst niet langer kunnen aanbieden. Vrijwilligers die nu nog tuinonderhoud bij hun klanten verzorgen, blijven nog actief. Maar nieuwe klanten nemen wij niet meer aan. De dienst Burenhulpdienst komt hierbij te vervallen.

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. Deze vrijwilligers brengen eens in de twee maanden, in de laatste week van de oneven maanden, Stadsposten rond.

Alifa Welzijn Senioren is op zoek bezorgers voor:

Stadsdeel Noord

't Achtervoort, 25 adressen

Stadsdeel Zuid

Bokhorstlanden, Borggrevelanden, Braamlanden, Brandehoflanden, Brookhuislanden, Bruggemantlanden, Het Stroink, Hanenberglanden, Bekmanlanden, 55 adressen.

Stadsdeel Zuid

Buurserstraat, Buursebrink, Honesbrink, Eppenzolderbrink, Kostverloren, Eulebrink, Holthuizenbrink, Oldenkottebrink, Wooldebrink. 65 adressen.

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

't Proathuus Twekkelerveld



Voor ouderen in de wijk Twekkelerveld, echtparen, man, vrouw, alleenstaanden en alleengaand, dus voor u is op 18 januari een nieuwe soos begonnen. U kunt hier terecht voor gezelligheid, mensen ontmoeten, een praatje, kopje koffie of thee met een koekje erbij, een hapje en een drankje. Wees dus vooral welkom!

De nieuwe soos vindt plaats in de huiskamer van 't Proathuus. Regulusstraat 10 (zijvleugel van de Paulusschool). Om de drempel zo laag mogelijk te houden vragen we € 2,- per persoon per bezoek.

Elke dinsdagmiddag van 14.30-16.30 uur bent u van harte welkom.

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

Je kunt rustig zeggen dat de Lonnekernaren destijds een burgemeester hebben verdonkeremaand. Van de man, die van 1859 tot 1893 leiding gaf aan de toenmalige gemeente, is geen spoor terug te vinden. Waar ligt überhaupt zijn graf?

Pruimden ze hem in Lonneker niet omdat hij kleur-ling was? Maar dan toch wel door koning Willem III boven hen allen aangesteld. De meeste Lonneker burgemeesters kregen een straatnaam, Othmar ten Cate, Eduard Jacobs, Meinardus Stroink... Zo niet de figuur Adolf Wilhelm Storm van 's Gravezande (1817-1893). In 1839 had hij nog wel zo'n mooie binnenkomer door een Enschedees deerne op stand te huwen, Juliana Johanna ten Cate, kleindochter van voornoemde Othmar, doopsgezind fabriqueur en vrederechter in de stad. Aan beschermelingen ontbrak het hem niet in zijn leven.

Nee, de tragiek van Adolf Wilhelm school in de tropen. Vader Cornelis Gerard Storm van 's Gravezande (1779, Deventer) beheert plantages in Brits-Guyana, westelijk buurland van Suriname. In het kustdistrict Demerara trouwt hij Charlotte, een zwarte vrouw, nazaat van Afrikaanse slaven. Uit het huwelijk worden drie kinderen geboren, Adolf Wilhelm is de jongste. Als papa in 1825 sterft, neemt zijn zuster, tante Constantia Lumea, gehuwd met baron van Pallandt van Beerse, de kinderen mee naar Nederland. Adolf Wilhelm is dan negen jaar. Uit brieven blijkt dat moeder Charlotte in 1830 nog op de plantage in der Caraïben woont. Heeft ze haar kinderen ooit teruggezien? De drie jongens

Storm van 's Gravezande groeien op in Salland, waar de Van Pallandts vandaan komen.

De familie van zijn vrouw Juliana Johanna ten Cate heeft in Enschede diverse steenfabrieken. Adolf Wilhelm wordt er manager/eigenaar, werkt zich op tot kapitein-commandant van de Enschedese schutterij. In 1862, als de stad is platgebrand en hij al burgemeester van Lonneker is, koopt hij er in de Noord Esmarke nog een steenfabriek bij, Römers Tichelwerk, met bijbehorend buitengoed Römershof, op de plek van het flatcomplex Het Lindenhof. Dat wordt de burgemeestersvilla. Het oogt welvaarend maar bij de Storm van 's Gravezandes loert de dood op de hoek. Eerst komt dochter Lumea Constantia, 32 jaar oud, te overlijden, daarna zoon Hendrik Jan Cornelis, 45 jaar oud. Binnen 12 uur sterft ook moeder Juliana Johanna, melden droeve advertenties. Adolf Wilhelm volgt een jaar later, 76 jaar oud en nog in functie.

Nog is hij de jaren ervoor als prominent figuur te zien tijdens jachtpartijen in het Lonneker land, prijkt hij in 1892 op een foto bij de opening van de Zweminrichting Van Heek in de stad. Maar dan is het ook afgelopen met de geschiedenis van Lonnekers langstzittende burgemeester. Een verre nazaat, mevr. L.W. van Leeuwaarde-'s Gravezande Pannekoek uit Spijkenisse, haalt hem in op 29 januari 2000 aan in een ingezonden brief in de Volkskrant. Hoe Adolf Wilhelm Storm van 's Gravezande destijds toch echt de eerste allochtone burgemeester van Nederland was.

Maar hier zijn ze hem kats vergeten.

Gehaktschotel met hete bliksem

Ingrediënten

500 gr geschilde kruimige aardappels
2 appels
1 ui
Klont boter
Scheut melk
peper en zout
Snufje kaneel
300 gr rundergehakt
Snuf kerriepoeder
200 gr prei (fijngesneden)

Verwarm de oven op 200°C. Snijd de aardappels in grove stukken. Snijd van 1 appel een paar mooie ringen, bewaar deze, en schil de rest van de appels en snijd in stukjes. Pel de ui en snijd in stukjes. Verhit een pan met water. Voeg de aardappels, ui en stukjes appel toe. Kook ca. 15-20 minuten tot de aardappels gaar zijn. Bak ondertussen het gehakt in een koekenpan met een beetje boter of margarine. Voeg de prei toe en een flinke snuf kerrie en breng op smaak met peper en zout. Doe het gehaktmengsel in een ovenschaal.

Giet de pan met aardappels en appel af en doe terug in de pan. Pureer met een stamper fijn en maak de stampot smeuïg met een klont boter en melk. Breng de hete bliksem op smaak met peper, zout en een snufje kaneel. Verdeel de hete bliksem over het gehakt. Leg de plakken appel erop en voeg nog een snufje kaneel toe. Bak de ovenschotel met hete bliksem nog 20 minuten in de oven tot de appels mooi gekleurd zijn.



Koken op gas of elektrisch?

Momenteel is het goedkoper om te koken op gas dan op elektriciteit. Zeker als u uw gasaansluiting ook voor andere zaken gebruikt, zoals de verwarming. Een gasaansluiting is niet goedkoop. Wanneer u deze alleen voor het koken gebruikt, bent u op lange termijn voordeliger uit als u de aansluiting vervangt voor een elektrisch alternatief. Houd daarbij wel in gedachte dat het stoppen van een gasaansluiting een dure actie kan zijn. De verwachting is dat stroom in de toekomst goedkoper zal zijn dan gas. Gas zorgt voor veel uitstoot van CO₂. Om klimaatverandering tegen te gaan, zijn de energiebelastingen op aardgas sinds het Klimaatakkoord in 2019, met bijna 13 cent per kubieke meter gestegen. Ook liet het kabinet op Prinsjesdag weten dat op 1 januari 2022 de energiebelastingen op gas met bijna 2 cent per kuub omhoog gaan. Bij een gemiddeld gasverbruik van 1.170 kuub per jaar bent u dus 23 euro meer kwijt aan belasting voor gas. De overheid probeert er op deze manier ook voor te zorgen dat mensen hun huis beter isoleren en zo minder aardgas verbruiken.

De toekomst ligt waarschijnlijk bij het elektrisch koken.

Stroom zorgt net als gas voor veel uitstoot van CO₂, alleen wordt elektriciteit steeds duurzamer opgewekt. Daardoor zal het uiteindelijk schoner zijn dan aardgas. Daarbij verwachten we op elektriciteit juist een belastingdaling. Op Prinsjesdag maakte het kabinet bekend dat het de energiebelasting in 2022 zal verlagen. Hun plan luidt om het belastingtarief op elektriciteit met 6,9 cent per kWh inclusief btw, omlaag te laten gaan.

Kortom: op dit moment is het goedkoper om te koken op gas dan op elektriciteit. Maar de energiebelasting op aardgas stijgt en door de dalende energiebelastingen op elektriciteit en de steeds duurzamere manier van stroom opwekken, zal op lange termijn het koken op elektriciteit voordeliger en schoner zijn.

Bron: Consumentenbond



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



Enschede. Timorstraat met Brinkstraat

1930 Brinkstraat-Javastraat-Timorstraat

