

STADSPOST VOOR SENIOREN

april 2022

jaargang 41

nummer

243



Zielendraagster - Deurningerstraat



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

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,
Harry Oonk en
100 vrijwillige bezorgers.

Inhoud

Foto voorpagina	4
Alifa Welzijn Senioren	4
Bespaarcoach	5
Alzheimercafé	6
De Onvergetelijke Kookclub	6
Workshop Het Nieuwe Fietsen	7
Vraag en Aanbod	8
Vind Gezelschap	8
Biljartclub	8
Ga toch fietsen	9
Vind Gezelschap	10
Computernieuws	12
KOB-PCOB zoekt nieuwe leden	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Zo houdt u de prostaat gezond	15
Woensdag gehaktdag	16
Inloopspreekuur OV-reisadvies	16
Column	17
Twentse paaskrakelingen	17
Pindakaas	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



In 2003 is de begraafplaats aan de Deurningerstraat, beter bekend als 'het Boerenkerkhof', gerenoveerd. In de plannen was ruimte opgenomen voor een kunstwerk waarvoor de Enschedese kunstenaar Helga Kock am Brink de opdracht kreeg. Haar beeld 'Zielendraagster' bestaat uit een merrie die uit twee beukenstammen groeit. Op haar staart zit een roodborstje. Het paardje groeit uit twee dode beukenstammen. Het roodborstje staat voor de ziel en spoort het paard aan om naar het hierna maals te vertrekken. Het paard zal op aarde moeten blijven en vergaan maar de ziel vliegt voort. Dit beeld vertelt op poëtische wijze het moment van sterven. De kunstenaar heeft met dit beeld de overgang van leven naar dood willen verbeelden. "Het is een vrouwelijk paard dat zowel de vruchtbaarheid van de aarde maar ook het dragen naar een andere wereld uitbeeldt." aldus Kock am Brink. Deze opdracht vindt plaats in het kader van het project 'KunstZinnig'. Dit is een serie kunstopdrachten in de openbare ruimte waarbij Enschedese kunstenaars worden ingezet om de kwaliteit van de leefruimte te verhogen. 'KunstZinnig' is opgezet door het Innovatief Centrum voor Kunstenaars.

Helga Kock am Brink is beeldhouwer, monumentaal kunstenaar en schilder. Ze werd in 1960 in Bocholt geboren. Ze volgde haar opleiding aan de AKI in Enschede.



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

Bespaarcoach



Vragen over energieverbruik? Isoleren? Hier is uw bespaar- of wooncoach!

In 2021 is de gemeente Enschede begonnen met een actie om bewoners van zowel huur- als koopwoningen te voorzien van een eerste pakket energiebesparende producten.

Velen van u zullen hier vast gebruik van hebben gemaakt. Tochtstrippen, ledlampen, een waterbesparende douchekop en een bespaarcoach waren te verkrijgen via de website van het Energieloket. Deze actie is inmiddels afgelopen.

Wat nog wel mogelijk is, is een gratis advies gesprek met een bespaar- of wooncoach.

Wie zijn dit en wat doen zij?

De bespaarcoach is een vrijwilliger van het Energieloket en van Alifa, die bij mensen thuis kan meekijken naar het energiegebruik en de mogelijkheid om te besparen. Woont u in een huurhuis, dan bent u afhankelijk van energiebesparende maatregelen die uw verhuurder inzet.

Dan zijn er gelukkig toch nog voldoende mogelijkheden om eens te bekijken:

Hoe staat uw meubilair?

Hoe vaak ontdooit u uw vriezer?

Hoe lang staat u onder de douche?

In de praktijk zit het besparen soms in kleine wijzigingen.

Bent u zelf eigenaar van een huis en wilt u financieel investeren in uw huis, dan is het vaak lastig om aan neutrale informatie te komen.

Waar begin ik en hoe pak ik het aan?

Hoe werkt een warmtepomp en kan dat in mijn situatie?

Kan ik gebruik maken van een subsidie?

In dat geval is een wooncoach een optie om aan te denken. Een wooncoach is een vrijwilliger van het Energieloket en Alifa met een zodanige technische achtergrond dat u goed geadviseerd kunt worden over vragen rondom zonnepanelen, muur- en vloerisolatie, subsidies, etc.

Kortom: op dit moment met hoge energieprijzen loont het de moeite om gebruik te maken van gratis advies.

U kunt mailen met uw vraag naar

support@energieloket-enschede.nl of bellen met het Energieloket, tel. 053 200 55 75.

Op de website www.energieloket-enschede.nl kunt u een contactformulier invullen voor het bezoek van een coach.

**ENERGIE
LOKET**

Enschede
bespaart geld
en energie

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.

Maandag 4 april - Dagbesteding

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

Gast spreker: Ellen Fox, casemanager bij Livio

Maandag 2 mei - Is het dementie of vergeetachtigheid?

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

Gast spreker: Sander Eshuis, psycholoog bij Liberein.

Maandag 6 juni - De rol van de casemanager

Gast sprekers vanuit Liberein.

We handelen volgens de voorschriften van het RIVM en vanuit de gemeente Enschede.

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.

Workshop Het Nieuwe Fietsen



Veilig Verkeer Nederland (VVN) organiseert voor inwoners (60+) van de gemeente Enschede de workshop 'Het Nieuwe Fietsen'. Ook de ervaren fietser merkt weleens dat het fietsen anders is geworden. Het fietsen met de e-bike gaat sneller en het verkeer wordt drukker en ingewikkelder. Centraal staat hoe de deelnemers ervoor kunnen zorgen dat zij zich veilig voelen op de fiets en nog heel lang kunnen blijven fietsen. In de workshop 'Het Nieuwe Fietsen' delen deelnemers ervaringen met elkaar en geeft de adviseur van VVN gerichte tips en adviezen om zo lang mogelijk te kunnen genieten van het fietsen.

'Het Nieuwe Fietsen' is heel anders dan een traditionele fietscursus. Het is geen verkeersles of fietscursus. Het gaat vooral om het delen van elkaars ervaringen en het bespreken van tips over de eigen veiligheid en hoe deelnemers daar zelf iets aan kunnen doen. Aan de hand van feiten, informatieve filmpjes, foto's en stellingen komen verschillende onderwerpen aan de orde zoals:

- Hoe ga ik om met anderen op het fietspad?
- Hoe kan ik veilig fietsen op een druk fietspad?
- Hoe zorg ik dat ik in conditie blijf om goed te fietsen?
- Wat moet ik weten van de fiets of een e-bike?

Deelname is gratis.

De workshop wordt uitgevoerd op verzoek van de gemeente Enschede en vindt plaats op dinsdag 3 mei 2022 van 09.30 – 12.00 uur.

Boswinkel, Beneluxlaan 50, 7543 XT Enschede
Neem gerust uw buurman/buurvrouw, een familie-lid of kennis mee, mits vooraf aangemeld.

Meld u voor 26 april a.s. aan via
www.vvn.nl/opfriscursussen
of via tel. 088 524 89 20.

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 243-1

Jonge man, 78 jaar, zoekt een jonge dame om samen nog van het leven te genieten. Ik ga graag op vakantie naar het buitenland ook in Nederland. Hierover kunnen we afspraken maken als er een klik is. Ik ben mobiel en in het bezit van een auto. Ik ga ook graag lekker uit eten. Met elkaar omgaan met eerbied en respect vind ik belangrijk.

Nummer 243-2

Nette vrouw van 82 jaar zoekt een lieve man om samen leuke dingen mee te doen. Ik ben in het bezit van een auto.

Nummer 243-3

Leuke vrouw, 73 jaar, alleenstaand, zoekt een vriendin 70+ voor de weekenden. Wandelen en fietsen in de natuur, spelletjes, terrasje, winkelen, museum, gezelligheid thuis enz.

Nummer 243-4

Ik ben een vrouw van 70 jaar en op zoek naar een vriendin om samen te wandelen of weekendje weg. Ik woon in Enschede zuid.

Wegens omstandigheden ter overname aangeboden, een zo goed als nieuwe **scootmobiel**, merk Polka 4. De scootmobiel heeft vanaf de eerste aanmelding in mei 2017 absoluut ongebruikt in de garage gestaan. De aanschafprijs was destijds € 3750,- Dealer heeft recentelijk als prijsindicatie €1450,- aangegeven. Actuele vraagprijs momenteel €1200,- Bij belangstelling graag contact opnemen met Ton ter Welle onder \tel.nr. 06 105 414 01.

Te koop aangeboden:

Welke opa, vader of oom wil zijn (klein)zoon of neef verrassen met een compleet beginners drumstel?

Voor reacties: tel. 06 1360 1155, tussen 18.00-19.00 uur.

Vind Gezelschap

Van online afspreken naar fysiek ontmoeten. Vind Gezelschap is een digitaal platform waarop u met andere senioren in contact komt. Het platform is laagdrempelig, gericht op ontmoeten en geheel gratis. Of het nu gaat om een kop koffie, een relatiewens of dagelijkse wandeling, iedere vraag is maatwerk en uniek.

Met het versturen van berichten zoekt u contact met anderen en wie weet leidt dit uiteindelijk naar een match! Bent u nieuwsgierig?

Wilt u er meer over weten?

Neem contact op met welzijnsenioren@alifa.nl of bel naar 053 432 012 22.

Op de middenpagina vindt u uitgebreide uitleg over Vind Gezelschap.

Biljartclub

Biljartvereniging Stevenfenne is op zoek naar nieuwe leden voor de club. Ons ledental is teruggelopen door verhuizing en opzegging van oud-leden. Wat wij zoeken zijn mannen/vrouwen van 55+ die onze club komen versterken.

Onze clubmiddagen zijn op maandag en vrijdag van 13.30-16.00 uur. Wij spelen bij de speeltuin Stevenfenne aan de Boekweitstraat 39 in Enschede. Voor opgaven of informatie kunt u contact opnemen met de speeltuin, tel. 053 430 3924.



Advertentie

www.bertvanderheide.nl



Voor een
uitvaart in
vertrouwde
handen

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

Ga toch fietsen!



Livio Fietsvierdaagse Enschede 26 t/m 29 juli

Al 47 jaar is de Fietsvierdaagse Enschede een gezellig en sportief evenement voor iedereen. Er is keuze uit routes van 30, 50 en 70 kilometer die door het prachtige Twentse landschap met vele bezienswaardigheden en interessante afstapplekken gaan. U kunt vier dagen fietsen maar één dag kan natuurlijk ook.

De start is dagelijks van 8.00 tot 12.00 uur op de gezellige Oude Markt. De aankomst is ook hier tot 17.00 uur.

Fietsplezier is leefplezier

Livio staat voor leefplezier. Zorg voor welbevinden, goed in je vel zitten is voor iedereen belangrijk en heeft een positieve invloed op de gezondheid en vitaliteit. De Livio Fietsvierdaagse Enschede helpt deze boodschap over te dragen. Daarom organiseert Livio dit evenement al sinds 2006 en wordt hierbij geholpen door een groep enthousiaste vrijwilligers en sponsoren.

Inschrijven en informatie

Inschrijfformulieren zijn vanaf 1 mei verkrijgbaar bij:

- Livio ZorgPunt, Boulevard 1945 460
- Livio ZorgPunt Lippink's hof, Bleekhofstraat 301

Inschrijven kan ook digitaal vanaf 1 mei via: livio.nl/fiets

Website: www.livio.nl/fiets

E-mail: enschedesefietsvierdaagse@livio.nl

Tel 0900-9200

Inschrijven op de dag zelf is ook mogelijk bij het vertrekpunt op de Oude Markt

LivioPlus leden ontvangen een interessante korting!

Bent u nog geen lid van LivioPlus?

Bel 0900-9200 en maak gelijk gebruik van de voordelen.

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 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.

Vind gezelschap



Voor senioren
in Enschede

Nieuwe mensen leren kennen is van alle leeftijden. Mensen brengen verhalen, meningen, gezelschap en zo... gezelligheid. Alifa startte een nieuwe dienst om senioren in Enschede te helpen bij het vinden van gezelschap.

Veilig en overzichtelijk

De nieuwe dienst 'Vind gezelschap' kan u helpen in contact te komen met anderen die uw interesses delen. U kunt informatie uitwisselen of afspreken om samen iets te ondernemen. Vind gezelschap is een digitaal platform te bereiken via de website www.alifa.nl. Het platform is volledig beveiligd en beschermt uw gegevens.

Zoekt u

- iemand om samen mee te winkelen
- iemand om uitstapjes mee te maken
- iemand om samen mee te wandelen of fietsen
- iemand om samen uw hobby mee uit te oefenen
- iemand om samen mee naar het theater te gaan
- iemand om...



Het is een
gratis dienst!



Hoe werkt 'Vind gezelschap'?



1.
U meldt zich aan via www.alifa.nl of belt met Alifa via 053 432 01 22. U kunt ook een e-mail sturen naar welzijnsenioren@alifa.nl.



2.
We plannen een intakegesprek met een opgeleide vrijwilliger, bij u thuis.



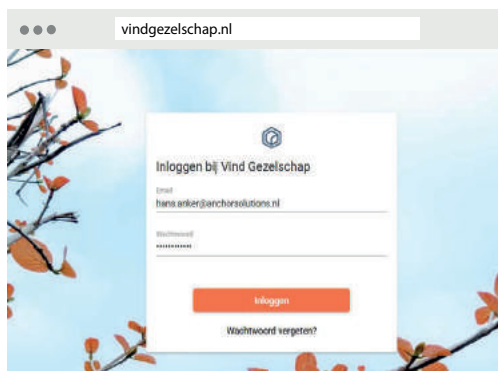
3.
De vrijwilliger komt langs, neemt uw gegevens op en helpt u met het aanmaken van het profiel. Natuurlijk krijgt u uitgebreid uitleg over 'Vind gezelschap'.



4.
U bent klaar voor gebruik. U kunt zelf aan de slag!



5.
Wij blijven beschikbaar voor uw vragen. Bel of mail ons. U wordt snel geholpen.

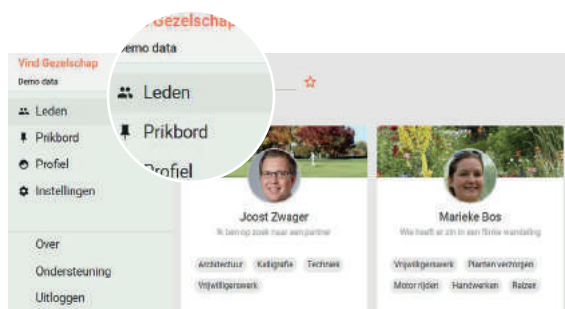
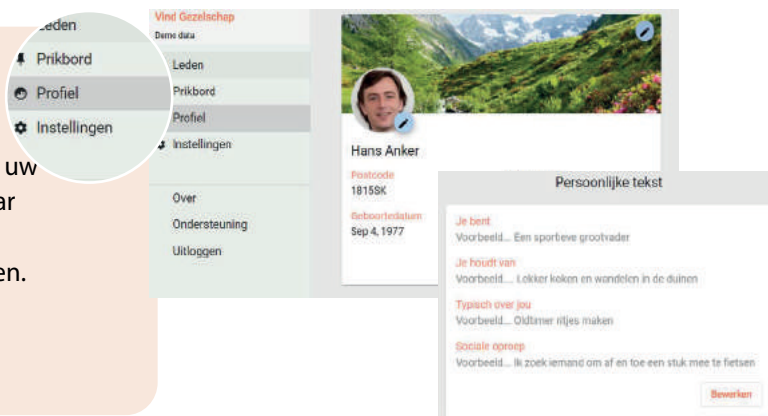


Aanmelden en inloggen

Nadat de vrijwilliger 'Vind gezelschap' voor u heeft geactiveerd, ontvangt u een e-mail. In deze e-mail staat een link naar uw account. Inloggen kan daarna altijd via de website van Alifa.

Profiel activeren

Uw profiel kan nu worden gevuld. U kunt foto's toevoegen en andere persoonlijke gegevens als uw interesses en hobby's. Uw adres is nooit zichtbaar voor anderen, maar wordt wel gebruikt om de afstand in kilometers tot een ander weer te geven. Ook uw geboortedatum is niet zichtbaar voor anderen, wel uw leeftijd.



Contact maken

U bent er nu klaar voor! U kunt nu via 'Vind gezelschap' in contact komen met anderen. U kunt eenvoudig zoeken op leden. Maak mensen favoriet of sorteer bijvoorbeeld op afstand. U kunt profielen van anderen ook verbergen. Via 'Vind gezelschap' kunt u direct berichten sturen naar anderen. Deze zijn altijd aan 1 persoon en niet zichtbaar voor anderen.

Het prikbord

Prikbordberichten zijn handig voor korte mededelingen en (sociale) oproepjes. Via een prikbord bericht kunt u een profiel openen en een persoonlijk bericht sturen.



Vragen? Neem gerust contact op met Alifa via welzijnsenioren@alifa.nl of 053 432 01 22.

@computernieuws

Koekje bij de koffie? Wolkje melk?

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

Vreemde vragen voor het computernieuws toch? Is eigenlijk wel zo. Maar wat als ik de vragen stellig zou maken. Ik geef je gewoon een koekje, of je wilt of niet. Wolkje, nou doe maar een flinke slok. Denk nou niet hij is gek geworden. Of erger; ik ga naar het andere nieuws in dit blad. Wacht nog even en lees verder. De andere stukjes wachten wel.

Door **Ruud Wilmink**

We nemen deze vragen mee naar de computer, maar ook de smartphones en tablets.

Daar gaan we.

Het grote koekjesmonster en melkslurper heet internet maar ook het stuurprogramma zoals Windows, Apple IOS en Android.

Was internet in het begin nog zo traag dat je rustig een appeltaart kon bakken voordat je aan de beurt was om in te loggen, tegenwoordig ben je al verbaasd als het een tiende van een seconde duurt voordat de pagina verschijnt. De eerste zoekpagina (meestal Google) verschijnt en je begint te zoeken op het wereldwijde web. Op zoek naar nieuws uit een ver land, een recept van een cheffok, de dagelijkse sport of misschien een leuke aanbieding van een webwinkel. Ze zijn er tegenwoordig immers genoeg. Maar wat u waarschijnlijk niet weet is dat op elke pagina die u bezoekt een koekje verstopt zit. U krijgt dat koekje er dan ook bij op uw computersysteem.

Lekker toch?

Alleen zijn deze koekjes nou niet altijd smakelijk. Erger nog: soms smakeloos. Ze heten dan ook 'cookie'. Engels voor een koekje van eigen deeg of zo iets.

Deze cookies zorgen ervoor dat de eigenaar van de webpagina veel persoonlijke informatie krijgt. Gratis en voor niks nog wel. Informatie zoals uw interesses, koopgedrag op internet en welke pagina's u vaak bezoekt.

Helaas hebben we onszelf in een positie gedrukt waarbij cookies onvermijdelijk zijn.

Gelukkig is het bij de wet nu geregeld dat er eerst gevraagd wordt of u cookies accepteert die uw internetgedrag bekijken.



Nou, lekker bezig Ruud. Is er dan niets tegen te doen?

Eigenlijk begint het delen van uw informatie al bij de basis van de computer, tablet of smartphone. Het besturingssysteem vraagt bij de eerste installatie of ze gegevens aan derden mogen verstrekken of persoonlijke informatie mogen gebruiken en, en, en, en, en, ...nog veel meer. Pagina's vol juridisch dichtgetimmerde informatie. Hier is dan ook gauw zo iets van, het zal wel. Dus klikken we op accoord en gaan verder. Het gevolg is dat er al veel informatie (overigens niet echt schadelijk) wordt gedeeld. Er worden computer-eigen programma's geladen die niet meer te verwijderen zijn. Ook al heeft u er niets aan. Gemak dient de mens. De vrijheid om zelf keuzes te maken is er nog steeds maar zit ook verder verstopt.

Wat kunnen we hier tegen doen?

Het antwoord is simpel: weinig. Wat betreft internet zijn er wel opties om cookies te verwijderen. In de meeste internetprogramma's (browsers) is een privacyverplichting opgenomen. Hiermee kunt u geplaatste cookies en andere informatie wissen. Maar ze komen net zo snel weer terug als ze eraf gehaald zijn.

Ik wil echter benadrukken dat ze nauwelijks schadelijk zijn maar zeker irritant. En eenmaal verwijderd krijgt u ze gewoon weer voorgeschoteld als u de betreffende pagina nog een keer bezoekt.

Ik wil wel duidelijk stellen dat de informatie die verkregen wordt in de regel niet gevaarlijk is. Het wordt pas link als u inlognamen en wachtwoorden gebruikt op internet. Browsers hebben tegenwoordig een soort opslag waar ze automatisch bewaard worden.

Het wolkje, of in computertaal 'Cloud'

Om het eenvoudiger te maken? Nou niet echt. Want deze informatie wordt opgeslagen op een externe computerserver. En deze servers hebben dus uw gevoelige en persoonlijke gegevens bewaard. Nou zijn deze servers best goed beveiligd net als veel internetpagina's zoals van uw bank. Meer dan dat. Toch is het beter om zelf de regie te hebben over persoonlijke gegevens. Ook andere bestanden worden als een soort back up (kluisje) voor u bewaard in de Cloud.

Denk aan foto's en filmpjes op uw systeem. U bent dit zeker niet verplicht maar een back-up kan makkelijk zijn. Zeker als bestanden verdwenen zijn of erger, bij een defect apparaat. Terughalen is dan vaak mogelijk. Maar fraudegevoelige gegevens zoals wachtwoorden vragen extra aandacht en oplettendheid.

Uiteindelijk heb ik wel een advies voor u als gebruiker van een computer, tablet of smartphone. Sla nooit automatisch wachtwoorden op, ook niet als dat wordt gevraagd. Deze service is absoluut niet verplicht. Ouderwets een notitieboekje en opschrijven is ook een optie. Wel het boekje goed wegleggen op een plek die voor u makkelijk is. Maar niet bij het apparaat.

Ook is er tegenwoordig een zogenaamde wachtwoord-manager op elk apparaat te downloaden. Die beveiligt u met één wachtwoord en daarin kunt u dan alle andere wachtwoordgegevens opslaan. Overigens worden deze dan desgevraagd ook wel weer opgeslagen in een Cloud als back-up.

Voorop staat altijd de bescherming en veiligheid van u als computergebruiker. Er zijn nog wel andere mogelijkheden voor bescherming en beveiliging op uw apparatuur. Zoals de bekende internetbeveiligings- en antivirusprogramma's.

Twijfelt u over de veiligheid van uw apparaat dan kunt u uiteraard bij de Whizzkids van Alifa Welzijn Senioren terecht.

Tot de volgende stadspost.

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

KBO-PCOB zoekt nieuwe leden

Na zoveel maanden met wisselende informatie over het coronavirus lijkt er nu een tijd te komen dat we weer terug mogen naar het leven vóór het virus. Wel moet iedereen zijn gezond verstand gebruiken en wat voorzichtig zijn.

In deze periode hebben we niet stil gezeten. Iedere maand werd het magazine en de nieuwsbrief bij de leden thuisbezorgd. Ook werden er steeds plannen gemaakt voor als het soms weer mocht. Maar nee, toch niet. Nu het wel weer mag beginnen we aan een nieuw plan. Ons ledental is nogal teruggelopen en nu willen we een campagne opzetten om nieuwe leden te werven. Twee bestuursleden en dhr. Ruud Hoemakers gaan samen kijken of het mogelijk is 'oude' leden te interesseren om mee te werken in het bestaande bestuur en wellicht ook nieuwe mensen te vragen om mee te doen. U hoort binnenkort van ons hoe wij denken dat dat kan. Denk vast eens na, of u ook een steentje kunt bijdragen. Wij beginnen weer.

Dank aan onze leden voor trouw lidmaatschap. Blijf wat voorzichtig. Blijf zorgen voor elkaar. Tot ziens bij de volgende bijeenkomst.

Bestuur KBO en PCOB

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 onze vorige nieuwsbrief informeerden wij u over de Extra Verzorgdpakketten voor verzekerden bij Menzis voor 2022. De prijs bleef gelijk maar het aantal fysiotherapiebehandelingen werd met ca. 1/3 verlaagd. Met de fysiotherapeuten was hierover geen enkel overleg geweest. We kregen een uitvoerig antwoord van de Raad van Bestuur en van de Ledenraad van Menzis. Maar wij kunnen er niets mee. De brief is opgenomen op onze website www.seniorenplatformenschede.nl

Het is zaak, dat u voor het einde van elk jaar goed nagaat of uw aanvullend pakket bij uw zorgverzekeraar voldoet aan uw verwachtingen. Het kan anders beter zijn over te stappen naar een andere zorgverzekeraar. Overleg hierover ook met uw fysiotherapeut.

Aanbevelingen voor het seniorenbeleid aan de politieke partijen in Enschede

Het Seniorenplatform heeft op basis van gesprekken met en ervaringen van senioren de politieke partijen in Enschede aanbevelingen toegezonden over het te voeren seniorenbeleid. Dit in verband met de gemeenteraadsverkiezingen op 16 maart 2022. In de vorige nieuwsbrief hebben we een aantal belangrijke punten vermeld. In deze nieuwsbrief de rest van de aanbevelingen.

- Het is voor senioren belangrijk dat ze gebruik kunnen maken van welzijnsvoorzieningen. Het aanbod daarvan moet gevarieerd zijn. De nadruk moet ook liggen op preventie. Veel bewegen, gezond eten en deelname aan cultuur en educatie zijn essentieel om gezond te kunnen blijven. Senioren moeten betrokken worden bij nieuw beleid.
- De wijkteams en de mogelijkheden om er gebruik van te kunnen maken moeten via foldermateriaal en website inzichtelijk gemaakt worden. Dat geldt ook voor de procedure die bij een aanvraag gevolgd moet worden.
- Als er een keukentafelgesprek gevoerd moet worden moet ondersteuning bij dit gesprek actief gestimuleerd worden.
- Mantelzorgondersteuning is kwetsbare zorg en moet daarom grote aandacht krijgen. Hiervoor is één centraal punt belangrijk. Daar moeten mensen naartoe kunnen met hun problemen om een oplossing te krijgen. Mantelzorgers moeten goed ondersteund worden. Goede dagopvang ontlast



Stichting
Seniorenplatform
Enschede ◀

de mantelzorger. De casemanagers dementie dienen ook de mantelzorgers te ondersteunen.

- Voorlichtingsbeleid is nodig omdat je voor veel zaken niet weet waar je terecht kunt. Er zijn inlooppunten bij De Wijkwijzer, een goede plaats waar senioren met vragen terecht kunnen. Ook zou daar hulp geboden moeten worden aan senioren die niet zo vaardig zijn met de computer.
- Eenzaamheid wordt wel de grootste ziekmaker van de westerse wereld genoemd. Eenzaamheid voorkomen moet een belangrijk onderdeel van het welzijn- en zorgbeleid van de gemeente zijn. Organisaties, die zich hiermee bezighouden moeten gestimuleerd worden om goed en efficiënt samen te werken. Cliënten met eenzaamheid moeten geholpen worden met activiteiten die bij hen passen. Hun gezondheid wordt hiermee bevorderd en zorgvraag kan er mee voorkomen worden.
- Eenzaamheid voorkomen kan door ervoor zorgen dat senioren actief mee kunnen doen. Allerlei voorzieningen moeten goed bereikbaar zijn zodat senioren er gebruik van kunnen maken. Als de inkomenspositie van senioren niet toereikend is, dan moeten hiervoor financiële middelen beschikbaar zijn.
- Er blijven nog zoveel andere thema's voor een goed seniorenbeleid over. Je veilig kunnen voelen en de rol van de wijkagent daarbij; te weinig inkomen en een beroep kunnen doen op voorzieningen als de Voedselbank, belastinghulp, Fonds Bijzondere Noden, etc.

Het Seniorenplatform gaat de verkiezingsprogramma's van de politieke partijen doornemen en gaat na wat de politieke partijen willen voor senioren. Na de verkiezingen zal er een college van B & W gevormd moeten worden. Daarvoor wordt een formateur benoemd. Als die z'n werk gaat doen, zullen wij ervoor zorgen, dat er een brief ligt waarin de voor senioren zo belangrijke zaken nog eens goed worden opgesomd.

Wij houden u op de hoogte.
Dick Boer, Interim voorzitter

Zo houdt u de prostaat gezond

Wat zijn prostaatklasten?

Bij de meeste mannen boven de 45 jaar wordt de prostaat steeds groter. Hierdoor kan de blaas geprikkeld raken waardoor de blaas minder urine kan opslaan. Ook kan de groeiende prostaat de plasbuis dichtdrukken, waardoor plassen moeilijker wordt. Soms is prostaatkanker de oorzaak van deze klachten.

Prostaatklasten symptomen

- Veel en vaak plassen
- Te frequent naar het toilet moeten
- Moeite hebben plas op te houden
- Incontinentie: de plas niet op kunnen houden
- In de nacht vaak naar het toilet moeten
- Moeilijk plassen
- Zwakke urinestraal
- Nadruppelen
- Moeilijk op gang komen van de straal
- Het gevoel dat er urine achterblijft na het plassen
- Pijn voor in het gebied tussen de balzak en endeldarm, met eventueel uitstralende pijn naar omliggend gebied.

Een prostaatvergroting komt heel vaak voor en jaarlijks krijgen zo'n 13.000 mannen de diagnose prostaatkanker. Voorkomen kunt u prostaatklasten niet, maar er zijn voedingsmiddelen die kunnen bijdragen aan de conditie van uw prostaat. Zo is het van belang om veel fruit te eten die antioxidanten bevatten. Verschillende onderzoeken hebben een verband gevonden tussen het dagelijks eten van minstens twee stukken fruit en het verkleinen van de kans op prostaatkanker. Ook de fructose in fruit zou bijdrage aan een gezonde prostaat. Blauwe bessen, frambozen, aardbeien, bramen en pruimen zijn rijk aan antioxidanten. Ook in appels, peren, bananen en meloenen zitten antioxidanten, maar in veel mindere mate dan in het eerder genoemde fruit.

Lycopen

Ook in veel groenten zitten stoffen die beschermen tegen prostaatkanker. Vooral tomaten en broccoli zijn volgens onderzoekers erg gezond. De stof lycopen, die tomaten hun rode kleur geeft, zou de groei van kankercellen kunnen remmen en ze zelfs



kunnen vernietigen. Lycopen zit in verschillende soorten groenten en ook fruit, maar in tomaten is de concentratie het hoogst. Tomatensaus en andere tomatenproducten zijn waarschijnlijk nog effectiever dan rauwe tomaten, omdat er door het koken meer lycopen vrijkomt. Ook in boerenkool, bloemkool, spruitjes en spinazie zitten veel stoffen die beschermend werken.

Bewegen

Niet alleen met voeding kunt u iets doen, ook regelmatig bewegen draagt bij aan het voorkomen van prostaatklasten. Uit onderzoek is gebleken dat mannen die vaak sporten 30 procent minder kans hebben op het krijgen van prostaatproblemen dan mannen die niet of zelden bewegen. Daarnaast is ook de kans op het krijgen van erectieproblemen kleiner.

Selenium

Ook de stof seleen of selenium biedt bescherming tegen het ontstaan van prostaatkanker. Om voldoende selenium binnen te krijgen hoeft u geen supplementen te slikken. Selenium is in bijna alle voedingsmiddelen aanwezig. Bronnen van selenium zijn: volkoren brood, eigeel, schaal- en schelpdieren, noten en zilvervliesrijst. De rijkste voedingsbron is vis. De maximale veilige dosis is 300 microgram per dag. In hogere dosis is selenium giftig. Het is bijna niet mogelijk om via de voeding teveel selenium binnen te krijgen.

Bron: Voedingscentrum

Woensdag gehaktdag



Grote kans dat u als kind op woensdag altijd gehakt at en op vrijdag vis. Maar waarom was dat eigenlijk zo?

Woensdag gehaktdag

Maar waarom aten we vroeger juist op woensdag gehakt? Dat had te maken met het werkritme van de slagers. Op maandag kwamen de dieren binnen die diezelfde dag nog werden geslacht. Op dinsdag werden de goede stukken vlees van het dier afgehaald, zoals riblappen, biefstuk en karbonade. Woensdag bleven de restjes over en die werden door de molen vermalen tot gehakt en daarna verkocht. Gezinnen hadden toen vaak nog geen koelkast, dus het gehakt moest diezelfde dag nog worden opgegeten.

Vrijdag visdag

Veel mensen aten op vrijdag tong, kabeljauw in botersaus of alleen vis met rijst. In enkele gezinnen werd helemaal geen vlees of vis gegeten, maar wel een eitje. Dat had te maken met het katholieke geloof. Vrijdag was volgens de kerk een dag van onthouding en op die dag werd je geacht om sober en zuinig te leven. Vlees was een luxeproduct, dus dat at je niet op vrijdag. Vis was goedkoper en dus wél geschikt.

In sommige gezinnen kwam er op vrijdag stiekem tóch een stukje vlees op tafel. Alleen vader mocht wel vlees eten want als hoofd van het gezin, dus kostwinner, moest-ie hard werken en hij moest dus goed eten.'

Bron: Quest

Inlooppreekuur OV-reisadvies

Reizen met het openbaar vervoer biedt veel voordelen, maar is niet voor iedereen vanzelfsprekend. OV-ambassadeurs, vrijwilligers met veel kennis van het OV, bieden hierbij de helpende hand. Tijdens de maandelijkse inlooppreekuren op locatie geven zij advies en tips aan 55-plussers over het reizen met trein of bus.

Bibliotheek Enschede, Pijpenstraat 15, Enschede
Eerste woensdag van de maand van 10.00–11.30 uur

Telefonisch spreekuur

Dagelijks zitten OV-ambassadeurs klaar om telefonisch of via beeldbellen OV-vragen te beantwoorden.

Maandag t/m vrijdag: 10.00-12.00 uur

Dinsdag- en donderdag: 13.30-15.00 uur

Maandag- en woensdag: 18.30-20.00 uur

Zij zijn bereikbaar op: 038 303 70 10.

Voor meer informatie en alle activiteiten:

www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur.

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

We gingen de winter in met twee erfstukken van de overbuurman. Het ene was de door hem zelf getimmerde bok, waarop hij tot op hoge leeftijd haardhoutjes zaagde. Als Tiroler van geboorte hield hij ervan de eigen broek op te houden, een vaderlijke wijsheid die mij, van kort van na de oorlog, bekend voorkwam.

Met eigen spullen proberen rond te komen. Ook maar een fractie van die illusie waarmaken, maakt de dag al gauw goed. De regenton bij huis levert honderden liters spoel- en sproeiwater op. In de kelder reikten tot eind december de aardappels uit de groentetuin en groeven we tot in januari bieten uit een zandemmer naar boven.

Met de fietskar het buitengebied intrekken om, als het enigszins kan, dood hout op te sporen en dat mee naar huis te slepen. Niets mooiers dan 's morgens gezaagd, 's middags gekloofd en 's avonds gelouterd voor het vuur.

Zo kwam deze Jan Splinter door de winter. Nou ja, eind november was er die knauw van corona en brak een saaie tijd aan van kouwelijk bij de kachel. In no time slonk de houtvoorraad en moest die hoognodig aangevuld. Dat kan zo'n bezetheid worden dat je dikke stukken hout uit het bos sleept, die eigenlijk niet meer door de beugel kunnen, tot in de letterlijke betekenis aan toe. Jawel, overbelaste rug.

Voor het naar bed gaan insmeren met heilzame zalf, 's nachts woelen en 'in het uur van de wolf' de vraag onder ogen zien of hier de houthakhobby dan ophoudt? Je weet het op deze leeftijd niet. Als vanouds zoek je de grenzen van wat kan, nog op. Maar waar dat vroeger meer mogelijkheden bood, is nu eerder het omgekeerde het geval.

Het tweede erfstuk van de Tiroler buurman was zijn klassieke sneeuwschuiver met zeel, voor het vrijmaken van de stoep. Hij placht dat steeds aan beide kanten van de straat te doen. Dienstbaarheid aan de buurt stond bij hem hoog in het vaandel. Het sleeptuig had hij vervaardigd uit dikke flappen rubber in een V-vorm, uiteengehouden door lange metalen pinnen, alles verzameld uit werkplaats-restanten en afvalcontainers, links en rechts in de buurt. Met die sneeuwschuiver toog hij, meestal als de buurt al lang op één oor lag, voor onze huizen langs. Lang bleef het een geheim wie nu precies het trottoir had geveegd.

De bok en de sneeuwschuiver staan nu in de schuur aan deze kant van de straat. De eerste heeft al goede diensten bewezen, de laatste slaat een jaar over. Want wat een slappe winter was het. Hoogtijd om de kussens weer op te schudden voor een nieuw seizoen. De composthoop moet afgegraven en 'op het land' gebracht. Zolang het nog kan, in het kielzog van de Tiroler buurman.

Twentse paaskrakelingen

Ingrediënten

200 gram boter
1 eetlepel honing
1½ dl melk
500 gram bloem
zout
1 zakje gist
ca. 75 gram suiker

- Smelt de boter met de honing en laat het afkoelen.
- Verwarm de melk tot lauwarm.
- Zeef de bloem met het zout boven een kom en maak een kuil in het midden. Strooi de gist erin en roer met een beetje melk tot een papje.
- Voeg de rest van de melk en het botermengsel toe en kneed tot een soepel deeg.
- Laat het deeg afgedekt op een warme tochtvrije plaats 45 minuten rijzen.
- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Kneed het deeg nogmaals door en vorm er 12 balletjes van.
- Rol ze uit tot dunne strengen en haal ze door de suiker.
- Vorm er krakelingen van.
- Bak de krakelingen in ca. 15 minuten goudbruin en gaar. Laat op een rooster afkoelen.



Is pindakaas gezond?

100% pindakaas of notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout valt in de Schijf van Vijf. Deze soorten zijn dus gezond broodbeleg. Aan veel potten pindakaas en notenpasta is zout en suiker toegevoegd. Dat is een minder gezonde keuze.

In pindakaas zit over het algemeen voornamelijk gemalen pinda's. Pinda's zijn eigenlijk geen noten, maar peulvruchten. Toch worden pinda's vanwege hun eigenschappen en samenstelling tot noten gerekend. Aan pindakaas wordt vaak olie, zout en/of suiker toegevoegd. Maar er zijn ook soorten pindakaas verkrijgbaar zonder toegevoegd zout en suiker. Die zijn beter voor je gezondheid.

Noten en pinda's beschermen tegen hartziekten. Het eten van ongezoeten noten waaronder pinda's verlaagt het LDL-cholesterol en verkleint de kans op hartziekten. Deze effecten komen waarschijnlijk doordat er veel onverzadigd vet in noten zit. LDL-cholesterol is niet goed voor de bloedvaten.

Notenpasta's en notenspreads

Er zijn ook andere notensmeersels op de markt, bij



voorbeeld van hazelnoten of amandelen. Die kunt u prima gebruiken als afwisseling voor pindakaas. De 100% notenspreads zonder toegevoegd suiker en zout zijn de gezondste keuze. Op het etiket kunt u zien of er zout of suiker aan is toegevoegd. Kijk hiervoor bij de ingrediënten.

Waarom heet het eigenlijk pindakaas?

Nederland is het enige land ter wereld waar het woord 'kaas' wordt gebruikt om een spread gemaakt van pinda's aan te duiden. Toen peanut butter in 1948 in Nederland op de markt kwam, mocht het geen boter heten. Dat was namelijk een beschermde term: alleen roomboter mocht zo heten. Dit om verwarring met margarine te voorkomen. Het werd 'kaas' omdat het leek op leverkaas, een product waar ook geen echte kaas in zit.

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



Het laatste stukje Lindelaan/Krimpleintje. In 1954 verdwenen na de aanleg van de Boulevard 1945. Nu Edo Bergsmalaan.

