

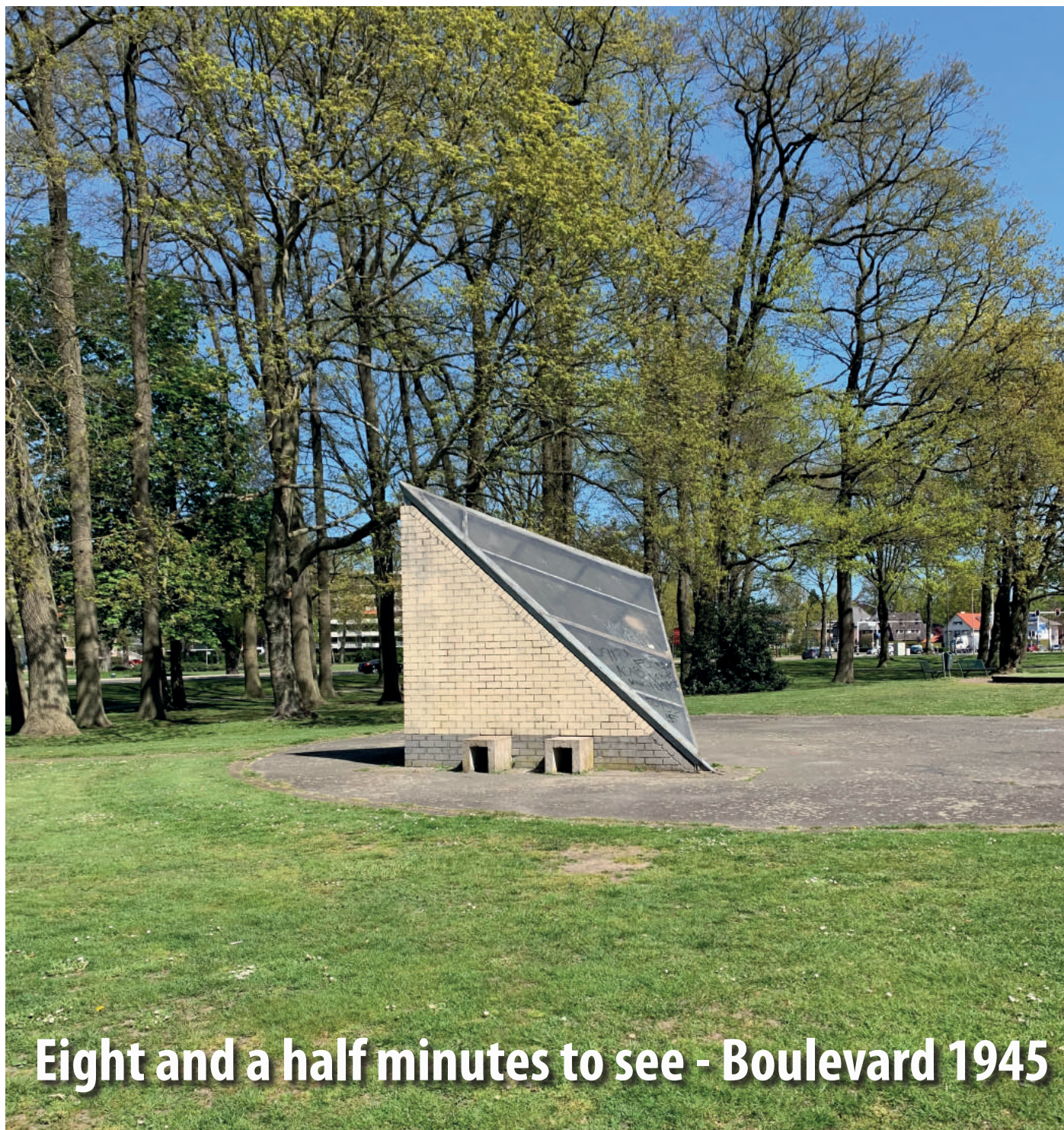
STADSPOST VOOR SENIOREN

juni 2022

jaargang 41

nummer

244



Eight and a half minutes to see - Boulevard 1945



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!



VELD
VERHUISSERVICE

Totaalservice • Verhuizen
Ontruimen • Klussen • Verhuisdozen

**20%
Korting**

Wilt u een vrijblijvende offerte
of meer informatie ontvangen?
Bel dan 06-45 618 322

Met vriendelijke groet,
Ebo Veld

Minkmaatstraat 258 T 06 45 618 322
E ebo@veldverhuisservice.nl I www.veldverhuisservice.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

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 augustus. Kopij voor dat nummer inleveren vóór 20 juni. 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,
Herman Hobbelink,
Harry Oonk en
100 vrijwillige bezorgers.

Inhoud

Foto voorpagina	4
Alifa Welzijn Senioren	4
Gezond leven? Sportaal helpt	5
Alzheimercafé	6
Buurtkamer de Vleeschhouwerij	6
Gevraagd: leden Adviescommissie Toegankelijkheid	7
Vraag en Aanbod	8
Behoeftte aan een 'zinnig' gesprek?	8
Zilverlijn	8
Herinneringen opschrijven	9
KBO-PCOB	9
Met AutoMaatje naar Resto VanHarte	10
Pathmos Oase	11
Activiteiten Hortensiastaete	11
Hulp bij online boodschappen	11
Computernieuws	12
Macula Oogcafé Enschede	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Tips om te besparen	15
Persoonlijk budgetadvies	16
Column	17
Drentse gehaktsoep	17
Vind Gezelschap	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 het Blijdensteinpark gaf Karin Bosch vorm aan een kunstwerk dat dienst doet als jongerenontmoetingsplaats (JOP). De uitvoering ervan was in handen van Stichting Vakopleiding Volwassenen. Beschut tegen regen en wind geeft deze 'wigwam' alle gelegenheid tot onderlinge communicatie. De kunstenares trok twee haakse muren op en voorzag het dak en voorportaal van een transparante luifel. Bovenin het kunstwerk bevindt zich een prisma dat, als de zon schijnt, kleuren op de witte muren projecteert.

Karin Bosch zegt zelf over haar kunstwerk: "Ik zie het werk als een naar het licht toe gekantelde piramide. Ik ben door het park gelopen en heb me laten inspireren door de ruimte ervan en de zon als bron van alle leven hier. Het duurt acht en een halve minuut voor het zonlicht hier op aarde is en ons verwarmt. Vandaar de titel: 'Eight and a half minutes to see.'"

Karin Bosch werd in Borculo geboren als dochter van een schilder en studeerde aan de AKI Kunstacademie 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

Gezond leven? Sportaal helpt



Iedereen weet dat onder andere voldoende bewegen bijdraagt aan een gezondere leefstijl, toch is het niet zo makkelijk om dit doen. Simpelweg omdat het ontbreekt aan motivatie, tijd of gezelschap. Enschede wil dat gezonder leven voor iedereen toegankelijk is en daarom start Sportaal met een Leefstijl Portaal in de wijk.

Overgewicht, eenzaamheid, geldzorgen...

De coronapandemie en stijgende energieprijzen hebben veel effect op het fysieke en mentale welzijn van de inwoners van Enschede. En daardoor ook op de gezondheid en leefstijl.

Leefstijl is een verzamelnaam voor het gedrag waarmee u invloed uitoefent op uw gezondheid. Belangrijke factoren zijn lichaamsbeweging, voeding, stress, ontspanning en slaappatroon. Ook de manier waarop mensen omgaan met tegenslag of zelfbeeld hebben invloed op de gezondheid.

Om inwoners te helpen gezonder te leven opent Sportaal een Leefstijl Portaal in de wijk. Bij dit portaal kunnen inwoners terecht met leefstijlvragen. De Beweegmakelaar is een luisterend oor en verwijst mensen door naar een leefstijlprogramma of beweegaanbod in de wijk. Geen vraag is te gek, de Beweegmakelaar denkt graag mee!

Elke week is de Beweegmakelaar aanwezig op diverse plekken in de wijk.

NOORD

woensdag en donderdag 14.00-17.00 uur,
't Proathuus, Regulusstraat 10 (zijvleugel van de Paulusschool).

OOST

dinsdag en donderdag 11.00-12.00 uur,
Tubanters, Olympialaan 20.
woensdag 09.00-12.00,
De Dorpskamer, Schipholtstraat 48B.

ZUID

maandag 14.00-17.00 uur,
De Magneet, Hertmebrink 1.
woensdag en donderdag 08.30-12:00 uur,
De Zuidsprong, Het Lang 78.

WEST

maandag 14.00-17.00 uur,
donderdag 09.00-12:00 uur,
De Boei, Spinnerstraat 29.

CENTRUM

dinsdag en donderdag 09.00-12.00 uur
Performance Factory, Hoge Bothofstraat 39-49.

Over Sportaal

Sportaal stimuleert mensen om samen te sporten en te bewegen. Dat doen we door sportactiviteiten te organiseren, voor veilige en schone sportaccommodaties te zorgen en sporten voor iedereen bereikbaar te maken. Wij zijn Sportaal, wij willen samen sportief scoren.

Kijk voor meer informatie op www.sportaal.nl.

Bezoekadres:

J.J. van Deinselaan 2,
7541 BR Enschede.
Telefoon: 053 488 89 00
E-mail: info@sportaal.nl



Alzheimer Café



Elke eerste maandag van de maand wordt er een bijeenkomst georganiseerd, iedere keer staat er een ander thema centraal. Voor de thema's worden deskundigen uitgenodigd die ons nadere informatie en goede tips kunnen geven. Het Alzheimer Café is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Zij kunnen mensen ontmoeten die in dezelfde situatie verkeren. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom.

Het Alzheimer Café in juni is i.v.m. Pinksteren een week later: Maandag 13 juni.

Het thema van deze bijeenkomst:

De casemanager dementie

De spin in het web rond de hulpverlening voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Deze avond zullen Kim van Dijk en Mariette Mensink, beiden werkzaam als casemanager dementie bij Liberein, onze gastsprekers zijn. Er wordt uitgelegd wat een casemanager dementie doet en wat een casemanager voor u kan betekenen.

Een casemanager wordt vaak gezien als steun en toeverlaat. Een casemanager staat naast een persoon met dementie vanaf de diagnose tot aan het overlijden of opname in een verpleeghuis.

Voor mantelzorgers is de casemanager een luisterend oor en aanspreekpunt. Een casemanager helpt bij:

- Het vinden van de weg in de ingewikkelde wereld van zorg en welzijn;
- Het regelen van zorg;
- Het bieden van emotionele begeleiding.

Zoals gebruikelijk in het Alzheimer Café is er voor bezoekers volop gelegenheid vragen te stellen en met lotgenoten in contact te komen.

Deelname aan het Alzheimer Café is gratis. U hoeft zich niet op te geven of te reserveren, de inloop is vrij.

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

Buurtkamer de Vleeschhouwerij in Lumen

De Buurtkamer de Vleeschhouwerij is een stichting in Enschede Oost die mensen samen wil brengen. De huiskamer is gevestigd in Lumen (aan de Velveweg 54). Er worden verschillende activiteiten georganiseerd zoals o.a. naairepair op de woensdagmorgen, sjoelen, bingo en de inloop voor een kop koffie of thee en een praatje.

Eten bij de buurtkamer

De Buurthap is elke maandag en om de week op de woensdag van 17.15 uur tot 19.00 uur.

De kosten zijn € 6 - pp. Graag van tevoren opgeven tot uiterlijk vrijdag 14:00 uur.

Op zoek naar vrijwilligers

Ook zijn we nog op zoek naar vrijwilligers voor de keuken en vrijwillige gastvrouwen voor de Buurtkamer. Vindt u het leuk om de handen uit de mouwen te steken en in een leuk team samen te werken en bent u minimaal drie uur in de week beschikbaar? Bel dan met Els.

Sjoelen

Vindt u sjoelen leuk? Opgave is nog mogelijk voor de dinsdagmiddag van 13.30 uur tot 16.00 uur.

Voor meer informatie en opgave

Els Santing, tel. 06 422 196 28.

De Vleeschhouwerij, Velveweg 54, Enschede.

E-mail: info@devleeschhouwerij.nl

Website: www.devleeschhouwerij.nl

Gevraagd: leden Adviescommissie Toegankelijkheid

Vormgeven aan de stad van nu. Meedoen in Enschede. Uw stem laten horen over onderwerpen als Beheer, Projecten, Vergunningen en Beleid voor een Toegankelijk Enschede. Dat kan als lid van de Adviescommissie Toegankelijkheid.

Wie zijn wij?

De Adviescommissie is onafhankelijk en adviseert gevraagd en ongevraagd het college van burgemeester en wethouders over alle onderwerpen die betrekking hebben op een toegankelijke stad. Hierdoor kan beleid beter afgestemd worden op de wensen en behoeften van inwoners. De Adviescommissie Toegankelijkheid bestaat uit 5 à 8 leden, met inbegrip van de voorzitter Suzanne Egging. Adviescommissie Toegankelijkheid is een groep van vrijwillige (ervarings)deskundigen en zet zich actief in voor een inclusieve samenleving. De commissie vertegenwoordigt mensen met een fysieke, visuele of auditieve beperking. En ze zet zich ook in voor mensen met neurodivergentie, niet aangeboren hersenletsel of verstandelijke beperking. Dit doen ze door bewustwording te creëren, te signaleren, te adviseren (gevraagd en ongevraagd) en te inspireren

Wie zoeken we?

De Adviescommissie Toegankelijkheid is op zoek naar maatschappelijk betrokken inwoners. U heeft een fysieke en/of zintuiglijke beperking of bent partner, broer, zus of ouder van iemand met een beperking. Het kan ook zijn dat u professional bent met ervaring in het werken met mensen met een fysieke en/of zintuiglijke beperking. U wilt uw eigen kennis en ervaring inzetten voor een toegankelijk Enschede. Ongeveer eens in de twee maanden neemt u deel aan de algemene vergadering. Tussendoor gaat u actief aan de slag met vragen die we krijgen zoals het toetsen van toegankelijkheid

Wat vragen wij van u?

- actieve (ervarings)deskundigen met een warm hart voor Enschede;
- (ervarings)deskundigheid met, en ontwikkelde kijk op, de impact van het hebben van een beperking;
- woonachtig in Enschede;
- aantoonbare affiniteit heeft met de zorg voor een toegankelijke stad, vanuit persoonlijke of professionele ervaring;
- contact onderhoudt met inwoners in een



kwetsbare positie en/of inwoners die moeite hebben met participeren door hun fysieke en/of zintuiglijke beperking;

- oog heeft voor de belangen van verschillende doelgroepen;
- bij voorkeur een relevant netwerk bezitten zodat uw meningen, ervaringen en informatie van anderen kunt betrekken;
- overstijgend kunnen denken.

Verder is van belang dat u:

- 1 dagdeel per week kan besteden om de vergaderingen voor te bereiden, bij te wonen en om (gezamenlijk) adviezen te formuleren of een schouw uit te voeren;
- kan deelnemen aan voor de Adviesraad Toegankelijkheid relevante netwerken;
- goed kan communiceren en samenwerken;
- niet werkzaam is bij een in de gemeente werkzame aanbieder van zorg en welzijn, geen werknemer is van de gemeente, noch lid is van de gemeenteraad.

Wat bieden we?

- Deelnemen aan de Adviesraad Toegankelijkheid geeft u veel voldoening. U helpt mee Enschede nog toegankelijker te maken.
- een vrijwilligersvergoeding;
- inhoudelijke ondersteuning vanuit de gemeente.

Meer informatie?

Herkent u zich in bovenstaande beschrijving en draagt u graag bij aan de Enschedese samenleving? Dan nodigen wij u van harte uit te reageren op deze vacature. U kunt per e-mail solliciteren met een traditionele brief en CV. Wilt u liever op een andere manier solliciteren, dat kan natuurlijk ook. Neem dan contact op met mevrouw Anja Pol-Schievink, e-mail: a.schievink@enschede.nl tel. 06 1298 3744.

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 244-1

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

Nummer 244-2

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 244-3

Leuke vrouw zoekt een gezellige grote buitenman, liefst achteraf wonend. Leeftijd tot 70 jaar. Brieven met foto. enz.

Behoeftte aan een 'zinnig' gesprek?

Ik ben Gerda. Ik ben zowel zorgverlener als pastoraal werkster. Ik sta met hart en ziel mensen bij, die, zonder ondersteuning, niet meer zelfstandig kunnen wonen. In de zorgpraktijk blijft de zingevingskant vaak liggen en dat is voor mij een gemis, zeker in deze tijd, waarin zoveel speelt. Ik wil mij oriënteren op wat er in deze tijd onder mensen leeft. Ik bied kosteloos en uiteraard geheel vertrouwelijk een uurtje 'zingeving' aan.

Onderwerpen kunnen zoal zijn: Omgang met deze (dreigende) tijd, oud worden en terugkijken op het leven, mantelzorg, ziekte, rouw en verlies, keuzes maken, eenzaamheid, etc. U kunt mij bereiken om een afspraak te maken via tel. 06 172 280 27 of via e-mail zinenzorg@kpnmail.nl.

Gerda Wessels-Kooistra.

Zilverlijn



Vindt u het leuk om regelmatig een praatje te maken aan de telefoon? Voor mensen die behoefte hebben aan een goed gesprek organiseert Alifa Welzijn Senioren de Zilverlijn.

Hoe het werkt

Als u zich aanmeldt voor de Zilverlijn wordt u 1 of 2 maal per week op een door u gekozen tijdstip gebeld door onze vrijwilligers. Zij bieden u een luisterend oor, een gezellig praatje of een goed gesprek. Ook als u vragen heeft kunt u die aan de vrijwilliger stellen. Als de vrijwilliger geen antwoord op uw vraag kan geven dan wordt u doorverwezen naar een medewerker van Alifa Welzijn Senioren.

De Zilvergroep

Naast de Zilverlijn kunt u de Zilvergroep bezoeken. De groep bestaat uit deelnemers van de Zilverlijn. Zij komen eens per maand bij elkaar voor een gezellige ochtend in de huiskamer van het Citypastoraat.

Uiteraard zijn alle gesprekken vertrouwelijk en is deelname aan de Zilverlijn en de Zilvergroep kosteloos en vrijblijvend.

Aanmelden

Wilt u gebruik maken van de Zilverlijn of wilt u vrijwilliger worden en vindt u het leuk om een paar keer per week te bellen met de deelnemers? Meldt u zich dan aan door contact met ons op te nemen.

Alifa Welzijn Senioren
Leroy Veldhuis
Pathmossingel 200
7513 CM Enschede
E-mail: l.veldhuis@alifa.nl
Tel. 053 432 01 22.

Herinneringen opschrijven

Wat ben ik blij met het schriftje met verhalen, die mijn schoonmoeder schreef bij de schoenendoos met oude foto's. Had mijn eigen moeder dat ook maar gedaan; ik weet nu veel meer over mijn schoonfamilie. En schoonmoeder schreef er ook zo veel grappige voorvallen bij, leuke anekdotes. Eigenlijk zouden veel meer oudere mensen die leuke dingen op moeten schrijven.

Nu kan niet iedereen gemakkelijk schrijven, maar dan is er vast wel een kind, kleinkind of kennis die kan opschrijven wat u als leuke dingen vertelt.

Zo heeft Arnold van Heek, directeur van confectiefabriek Blom in de Bleekerstraat (FABLO-overhemden) alle leuke familieverhalen laten opschrijven door oud-journalist Stegeman. Dat was zo geslaagd dat het in kleine oplage voor de familie is gedrukt. Dat kan tegenwoordig vrij goedkoop, zelfs als er allerlei foto's in de tekst zijn opgenomen. En met een computer kun je met de meeste tekstverwerkingsprogramma's ook foto's in de tekst plaatsen.

En hoe gaat het dan met zo'n boekje dat in de familie verspreid is. Als het leuk is krijgen vrienden en kennissen het ook te lezen en vragen om een eigen boekje. Dat gebeurde zoveel met het boekje van Arnold van Heek, dat zijn zoon Willem, houtbewerker op het Kerkenveld achter Hooge Boekel er zijn eigen herinneringen en anekdotes aan toevoegde. En dat boekje is met heel veel extra afbeeldingen nu opnieuw gedrukt met als titel *Meer as 'n gelukkig leav'n*, want het zijn juist de vrolijke en bijzondere verhalen die er in staan.

Het boekje is voor € 15,50 te koop bij de Historische Sociëteit (www.SHSEL.nl) en in de boekhandel. Geniet van het boek, haal er inspiratie uit en ga zelf eens aan de slag met uw herinneringen. Er is er maar één die ze zo goed kan vertellen als uzelf. Schrijf ze op of laat ze opschrijven. En wie weet wat er dan verder mee gebeurt. Uw kinderen zullen u vast dankbaar zijn. En o ja, zet in ieder geval achter op de foto's wie er op staan, wanneer het was en waar.

Geert Bekkering,
Historische Sociëteit Enschede
Lonneker - SHSEL



KBO-PCOB

Het is er dan toch van gekomen. We mogen weer bij elkaar komen en hebben dat ook gedaan. Als u dit leest, zijn we begonnen met bijeenkomsten. Na een middag vol informatie over het verdere verloop van themamiddagen, begonnen we met de jaarvergadering. Maar ook zijn er plannen voor een reisje naar Giethoorn.

Op **woensdag 22 juni 2022** gaan we een dagje naar Giethoorn, reizen, varen, koffiedrinken en tot slot eten. De kosten zijn € 57,50 voor onze leden. Voor niet-leden kost het € 60,-.

Op **donderdag 12 mei** is er een avond voor onze jongere leden. Dan proberen we samen met hen wat nieuw elan te brengen in onze beide bonden; KBO en PCOB.

U ziet, we blijven actief bezig en hopen zo weer leven in de brouwerij te brengen. Wilt u ook meedenken of meedoen op een of andere wijze, dan gaan we graag met u in gesprek.

Namens het bestuur van de KBO en PCOB
Joke van Oostende, PCOB, tel. 06 268 003 80
Will van der Kolff, KBO, tel. 06 124 505 55.

Advertentie



**KUNSTGEBIT
HULP AAN HUIS**
UW KUNSTGEBIT, ONS KUNSTWERK

**Een nieuw kunstgebit nodig?
Problemen met uw kunstgebit?**

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

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

Kunstgebit Hulp aan Huis...

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

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

Wij zijn gecontracteerd met alle zorgverzekeraars.



Kunstgebit Hulp aan Huis
Gronausestraat 1168
7534 AS Enschede/Glanerbrug

Onderdeel van:



deBoer
TANDPROTHETIEK
& TANDREPARATIE

Met AutoMaatje naar Resto VanHarte



Resto VanHarte

Resto VanHarte in Enschede is een sociaal buurtrestaurant. Mensen ontmoeten elkaar in Speeltuin Stadsveld en genieten samen van een betaalbaar, goed en gezond driegangendiner. De prijs is zeven euro. Iedereen is welkom om te komen eten, ook als u niet in Stadsveld woont. Iedereen is ook welkom om als vrijwilliger te helpen.

Kom langs, ontmoet andere mensen, schuif gezellig aan of doe mee.

Wanneer

Elke donderdag wordt er door vrijwilligers een maaltijd bereid. Inloop vanaf 17.30 uur. Aanvang diner 18.00 uur.

Vooraf aanmelden

U kunt zich tot uiterlijk donderdagmorgen aanmelden via de website <https://reserveren.restovanharte.nl/> of via onderstaand telefoonnummer.

Menu

Een afwisselend driegangendiner.

Wij gebruiken dagelijks verse groenten.

Regelmatig staat er vis op het menu.

Wij serveren vegetarische en halal maaltijden indien u dit bij uw reservering aangeeft.

Bij Resto VanHarte werken wij standaard met gluten, noten, lactose e.d., desalniettemin proberen we zoveel mogelijk rekening te houden met gasten die een allergie hebben of een dieet volgen.

Wij kunnen geen aansprakelijkheid aanvaarden indien er bij een gast door het eten bij ons een voor hem of haar bekende of onbekende voedselallergie of voedselintolerantie optreedt.

Voor meer informatie over Resto VanHarte

Jan Sijbom, Restomanager

tel. 06 227 119 99.

E-mail: j.sijbom@restovanharte.nl

AutoMaatje

Met ANWB AutoMaatje vervoeren vrijwilligers hun oudere minder mobiele plaatsgenoten tegen een geringe onkostenvergoeding. Mensen zo lang mogelijk mobiel houden en laten deelnemen aan het sociaal maatschappelijk verkeer is de reden dat Alifa Welzijn Senioren samen met de ANWB deze vervoerservice in Enschede heeft opgezet.

Een bezoek aan Resto VanHarte hoeft dus niet te stranden op vervoer. AutoMaatje en Resto VanHarte gaan samenwerken.

Als u het restaurant van Resto VanHarte wilt bezoeken kunt u het vervoer bij AutoMaatje regelen. Wij vragen wel de gebruikelijke 30 cent per gereden kilometer.

U kunt zich aanmelden via tel. 053 432 01 22.

U moet de rit wel minimaal twee dagen van tevoren bij AutoMaatje boeken.

Vervoer naar de soos

Nu de eerste sociëteiten de deuren, na de sluiting tijdens coroana, weer openen, blijkt dat een aantal deelnemers niet meer zelfstandig naar hun vertrouwde soos kan komen.

AutoMaatje wil daar de sociëteiten bij ondersteunen. Wij zullen vaste chauffeurs van AutoMaatje aan een soos koppelen zodat men altijd dezelfde vertrouwde chauffeur heeft. U betaalt 30 cent per gereden kilometer per rit.

Chauffeurs gezocht

Om alle sociëteiten te helpen kunnen wij nog wel een paar nieuwe chauffeurs gebruiken.

Is het iets voor u om een paar senioren uit uw wijk wekelijks naar een soos te brengen?

Voor meer informatie over AutoMaatje

Theo Jongman

Alifa Welzijn Senioren

tel. 053 432 01 22

E-mail: t.jongman@alifa.nl

Pathmos Oase

Wat is de Pathmos Oase?

Pathmos Oase is een ontmoetingsplek waar iedereen welkom is. Het is met recht een kleine oase te noemen. Omzoomd met een muur en veel groen en er is genoeg te doen.

Wat kunt u er doen?

U kunt er een kopje koffie of thee drinken en een praatje maken met andere bezoekers en als u het leuk vindt om iets te doen mag u ons ook helpen in onze mooie tuinen. We hebben een bloementuin en een moestuin.

Waarom is Pathmos Oase er?

De plek is bedoeld als ontmoetingsplek voor mensen die behoefte hebben om in een ongedwongen sfeer en op een rustgevende plek contact met andere mensen te hebben.

Waar is Pathmos Oase gevestigd?

Aan de Haaksbergerstraat 253.
Vlak na de kruising met de Pathmossingel aan de linkerkant, rechts naast het kerkgebouw.

Wanneer is Pathmos Oase geopend?

We zijn op de dinsdag- en donderdagmiddagen geopend vanaf 14.00 uur tot 16.00 uur.

De toegang is gratis.
Dus wees welkom!



Activiteiten Hortensiaetaete

In de Hortensiaetaete (aan de Hortensiastraat 273 tegenover de Lidl) worden regelmatig leuke activiteiten georganiseerd voor de bewoners, maar deze zijn ook toegankelijk voor senioren van buiten de flat. Er is regelmatig een bingo, er zijn filmavonden, handwerk-ochtenden enzovoort.

Als u hierin geïnteresseerd bent, neem dan contact op met Jan Fidder, tel. 06 55107763.
Indien er voldoende ruimte is bij een activiteit bent u van harte welkom.

Hulp bij online boodschappen



Kunnen wij u helpen met online boodschappen doen?

De Boodschappendienst van Alifa Welzijn Senioren verzorgt voor veel mensen de wekelijkse boodschappen. Daarnaast zijn er veel mensen die hun boodschappen online willen regelen maar weten niet goed hoe ze dat moeten aanpakken. Vrijwilligers van de boodschappendienst willen u ook hierbij helpen. Ze geven uitleg hoe een bestel-site eruit ziet en hoe u iets moet bestellen. En zij blijven komen totdat u het zelf kunt.

Voor meer informatie over de Boodschappendienst Alifa Welzijn Senioren,
tel. 053 432 01 22.
E-mail: welzijnsenioren@alifa.nl

Advertentie

Maaltijdservice Leering

"De maaltijdservice voor iedereen"



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

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

Smaak, kwaliteit en afwisseling staan hierbij centraal.

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

Voor meer informatie kunt u vrijblijvend een informatiepakket aanvragen.

Maaltijdservice Leering

Gasfabriekstraat 45

7541 WD Enschede

tel. 053 432 33 59

info@maaltijdserviceleering.nl

@computernieuws

Alle post achter glas

Tegenwoordig lees ik de krant achter glas. Op mijn tablet. Rustig met een kopje koffie. Ik hoef daar voor niet naar de brievenbus. De krant komt binnen als digitale editie.

Door **Ruud Wilmink**

Het nieuws is natuurlijk al een dag geen nieuws meer. Maar ja, de gewoonte. En natuurlijk voor de regionale nieuws- en sportpagina's.

Die halen vaak het 8 uur-journaal niet. Achter het glas van de tablet dus wel. In de krant las ik recentelijk een mini-berichtje.

Weggedrukt op een middenpagina rechtsboven. *Post.nl laat geen briefje in de brievenbus achter als ze merken dat u niet thuis bent.*

Voor een pakketje dat niet in de brievenbus past wel te verstaan. Nou zie ik onze postbodes ook niet echt als een soort Sinterklaas met een grote postzak vol pakketjes lopen. Die worden met een busje gebracht. Om tijd (en geld) te besparen gaan ze dus geen bonnetjes meer schrijven.

U moet maar op een appje van post.nl kijken. Dit bracht me op het idee om eens met u door mijn telefoon te gaan. Niet dat dat nou direct nieuws oplevert, maar wel nieuw inzicht hopelijk.

Ik heb het appje van post.nl op mijn mobiele telefoon staan en dat is best wel makkelijk.

De informatie is duidelijk en overzichtelijk. Compleet met volgcode (track and trace) zodat we kunnen zien waar het pakket zich bevindt.

Ik vind het dus niet echt een probleem. Maar u heeft wel een telefoon of computer nodig.

Wat er ook steeds minder in de brievenbus valt zijn brieven. Van allerlei instanties zoals banken, overheid, belastingdienst, bekeuringen (moet je ook niet willen) en nog veel meer. U moet als inwoner van dit gave land (niet mijn woorden) maar genoeg nemen met digitale informatie. Ergens vind ik dat ook. Op de lange termijn beter voor het milieu. Al wordt er ook best wel veel van de natuur gevraagd bij de fabricage van apparatuur.

Digitaal verzenden en opslaan van de gegevens. Het wolkje van de vorige keer weet u nog? Maar voor alle digitale post is een oplossing; de app.



De meesten onder ons zullen inmiddels wel een beetje vertrouwd zijn met appjes zoals internetbankieren. Uw bank heeft daar waarschijnlijk voldoende informatie over gegeven en het is erg betrouwbaar.

Resultaat is wel dat veel banken geen filiaal meer in de buurt hebben. Jammer voor de directe en persoonlijke vragen. Het bordje "Pinnen, ja graag" zal u ook wel vertrouwd in de oren klinken.

De bankpas in de daarvoor bestemde plek, pincode intoetsen en pinnen maar. En alles is direct controleerbaar in de app. Dus niet meer wachten op de bankafschriften. Geen contant geld meer in de knip maar een plastic kaartje.

Pas wel altijd op met de gegevens op de bankpas. De pincode is alleen voor uzelf bedoeld en niet voor criminelen. Dat geldt ook voor de appjes. Hier straks meer over.

De overheid dan. Ook zij werken al een tijdlang met apps en digitale gegevens. De belangrijkste is DigiD. Uw persoonlijke inloggegevens voor alle overheidsdiensten maar ook veel organisaties en gemeenten. De digitale sleutel van de persoonlijke brievenbus op internet.

Waar bijvoorbeeld vroeger een dikke blauwe envelop werd gestuurd krijgt u van de belastingdienst nu een enkel briefje met de mededeling dat de aangifte weer moet worden ingevuld. Nou, invullen, de meeste gegevens zijn al ingevuld. DigiD als handtekening eronder en hupsakee, weg ermee.

Verdwenen op de digitale snelweg en onderweg naar de belastingen. Wist u trouwens dat vrijwilligers van Alifa u kunnen helpen met de aangifte? Misschien een tip voor volgend jaar.

Gemeenten maar ook andere overheidsinstanties maken graag gebruik van de berichtenbox. Een appje waar bijna alle post van de overheid op binnenkomt.

Ook de berichtenbox moet je openen met DigiD. U zult waarschijnlijk wel gemerkt hebben dat ik erg van de beveiliging ben. Vooral als het digitaal werken betreft. Je kan er niet genoeg voor waarschuwen.

Het is voor mij dan ook belangrijk om alles waar u informatie op hebt staan te voorzien van een wachtwoord of pincode. (zie ook de vorige Stads-post). Computers en tablets, smartphones maar ook andere 'slimme' apparaten thuis.

Dat geldt dus ook voor appjes. Facebook, WhatsApp, de berichtenbox, digiD, de kranten-app, de bank-app. Vergeet ik er nu natuurlijk nog een paar honderd.

Het vragen om een inlognaam en wachtwoord of een pincode beveiligt de toegang tot gegevens.

Maar er zijn ook beveiligingen met een vinger-afdruk of gezichtsherkenning. Volgt u het nog? James Bond op de telefoon.

In de vorige Stads-post heb ik uitgelegd dat wachtwoorden bewaren op een pc, telefoon of tablet ook risico's kent. Het is zelfs zo dat er gevraagd kan worden om de inlognaam, maar ook het wachtwoord, automatisch op te slaan.

Handig maar verstandig? Dat is aan u. Maar houd rekening met een storing op het apparaat of erger, hij doet het niet meer. Gewoon stuk.

We hoeven niet dramatisch te doen over verlies van wachtwoorden. Meestal kun je ze wel opnieuw aanmaken. Mits het e-mailadres of inlognaam bekend zijn.

Het regelmatig wijzigen van wachtwoorden is sowieso een aanrader. Niet altijd even makkelijk maar wel veilig.

Er zijn voldoende tips en trucs voor het aanmaken van wachtwoorden te vinden op internet. Maar ga eerst eens kijken waarvoor u ze nodig heeft. Beperk het vooral eerst tot de meest belangrijke. Zeker waar het geldzaken etc. betreft.

Voor nu weer even bijgepraat. Kan ik weer mijn krant achter glas lezen en u een heel fijne zomer toewensen.

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

Macula Oogcafé Enschede

Een fijne gelegenheid om onder het genot van een kopje koffie of thee ervaringen uit te wisselen over leven met macula degeneratie, maar ook om geïnformeerd te worden over de beste hulpmiddelen, handige apps, voeding en lifestyleadviezen en nuttige instellingen als Koninklijke Visio, Bartiméus en Passend Lezen. Ook uw partner/begeleider is uiteraard van harte welkom!

Waar

't Achtervoort, Het Achtervoort 1, Enschede (buslijn 2 stopt voor de deur)

Wanneer

Elke 2e dinsdag van de oneven maanden m.u.v. de maand juli.

Tijd

14.00 tot 16.00 uur

Voor meer informatie kunt u contact op nemen met Lidy Barelds, tel. 06 49 32 52 71 of met Karen de Wever, tel. 06-23 63 63 61.

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

Brief over seniorenbeleid aan de (in)formateur

Zoals u in de krant hebt kunnen lezen, is de gemeenteraad bezig met het opstellen van nieuw beleid voor de komende vier jaren en met het samenstellen van een nieuw college van B. & W. Hiermee zijn op dit moment twee informateurs bezig. Waarschijnlijk zal daarna een formateur zijn/haar werk gaan doen.

Als Seniorenplatform hebben we inmiddels een brief samengesteld met belangrijke punten voor het seniorenbeleid. De brief is op 31 maart 2022 naar de informateurs verzonden. Hierin staan al die zaken die we in de twee vorige uitgaves van de Stadspost hebben beschreven.

Voor de integrale tekst zie onze website www.seniorenplatformenschede.nl

Wat is het Seniorenplatform?

Soms krijgen we de vraag: wie zijn jullie eigenlijk? We leggen het bij deze nog eens uit. Senioren vormen een grote groep inwoners in onze gemeente. Zij zijn burgers die bereid zijn als vrijwilliger hun ervaring en kennis in te zetten voor de samenleving. Medio 2018 is de Stichting Seniorenplatform Enschede opgericht als opvolger van het POOB (Plaatselijk Overleg Ouderen Bonden). In het POOB werkten de drie ouderenbonden (ANBO, KBO en PCOB) intensief samen om de belangen van senioren in Enschede te behartigen. Er was behoefte aan verdieping, verbreding en meer deskundige inbreng.

Het Seniorenplatform bestaat nu uit vertegenwoordigers uit de ouderenbonden en uit de seniorenorganisaties en geïnteresseerde en deskundige senioren op persoonlijke titel (o.m. uit het onderwijs, de zorg, de vakbeweging en het bedrijfsleven). Het Seniorenplatform zoekt nadrukkelijk de verbinding en wil de voorlichting en informatievoorziening aan senioren hierdoor verbeteren en de participatie bevorderen.

Financiële middelen van het Seniorenplatform

Elk jaar geven de ouderenbonden een bijdrage in de kosten die het Seniorenplatform maakt.

Tot de coronacrisis kregen we van de gemeente subsidie voor gemaakte kosten van uitvoeringsactiviteiten (bijvoorbeeld een themabijeenkomst over de WMO of over de verkiezingen). Recent is gebleken – toen we bezwaar maakten tegen het niet toekennen van gevraagde subsidie – dat de gemeente die niet meer wil betalen.



Stichting
Seniorenplatform
Enschede

We gaan het gesprek hierover aan. Gelukkig hebben we nog een kleine reserve van waaruit we de al gemaakte kosten alsnog hebben kunnen betalen. En we proberen de kosten zo laag mogelijk te houden. De Posten biedt ons gelukkig onderdak voor vergaderingen. We zijn erg blij met deze hulp.

Nieuwe bestuursleden gezocht

Het Seniorenplatform kent een aantal oudere senioren die te kennen heeft gegeven op termijn te willen stoppen met het bestuur.

We zijn dus op zoek naar nieuwe bestuursleden, waaronder een voorzitter. Als u hiervoor belangstelling heeft, laat het dan met een mailtje even weten. We kunnen er altijd met een kop koffie over praten.

U kunt een mailtje sturen naar fam-boer@home.nl. U moet rekening houden met een tijdsbesteding van een dagdeel per week.

Wij blijven u op de hoogte houden.

Dick Boer, Interim voorzitter.

Advertentie

www.bertvanderheide.nl



Voor een
uitvaart in
vertrouwde
handen

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

Tips om te besparen

In de afgelopen maanden steeg de inflatie met bijna 12%. Brandstoffen, energie en de boodschappen zijn veel duurder geworden. Voor wie nog rond wil komen zit er maar één ding op: besparen.

Draai de thermostaat wat lager

Elke graad dat u de kamertemperatuur verlaagt, bespaart u 7% op uw gasverbruik. Trek een warm vest aan.

Douche minder lang

Een gemiddeld huishouden dat altijd 5 minuten doucht in plaats van 9 minuten bespaart op jaarbasis meer dan 15.000 liter warm water en 60 m³ gas. Een timer of een zandloper helpt u daarbij.

Neem liever een douche dan een bad

Zo verbruikt u niet alleen minder water, maar het water hoeft ook minder lang op te warmen.

Ventileer voldoende

Door te ventileren is er minder vocht in huis en droge lucht warmt sneller op dan vochtige lucht. Ventileer als u kookt of de was ophangt.

Radiatorfolie

Daarmee wordt de warmte de kamer ingestuurd in plaats van in de muur.

Tochtstrips

Het dichtmaken van alle naden en kieren in een gemiddelde huis bespaart al 70 m³ gas per jaar, dat is snel meer dan 100 euro.

Probeer eens wat anders in de supermarkt

U kunt flink besparen door over te stappen van een A-merk naar een voordeliger huismerk.

Maak een boodschappenlijstje

Met een boodschappenlijstje bent u minder geneigd boodschappen te doen die u niet nodig heeft.

Vervang alle gloei- en halogeenlampen door ledlampen

Een ledlamp is wel duurder in aanschaf, maar gaat langer mee en gebruikt minder elektriciteit.

Schakel de oven op tijd uit

Een oven blijft nog vrij lang warm. Maak handig gebruik van de restwarmte.



Vul de vriezer

Vaak is de diepvriezer niet volledig gevuld. Stapel hem zo vol mogelijk, bijvoorbeeld met flessen water (let op dat ze niet barsten bij het invriezen). Die geleiden de koude goed en zo verbruikt uw diepvriezer minder energie.

Kook altijd met de deksel op de pan

De gaartijd en dus het energieverbruik zal drie maal minder zijn. Kook met zo weinig mogelijk water. Zorg ervoor dat uw potten en pannen precies groot genoeg zijn voor de portie die u wilt bereiden en voor de grootte van de kookplaat.

Zet elektrische apparaten altijd helemaal uit

Of beter nog: trek de stekker eruit. Een computer of televisie op stand-by, laders van smartphones of een elektrische tandenborstel die in het stopcontact blijft zitten: het zijn sluipverbruikers die zomaar 100 euro per jaar gebruiken.

Spaar uw afwas op

Was maar één keer per dag af. Vaat in de vaatwasser verbruikt twee tot drie keer meer energie dan vaat die met de hand wordt afgewassen.

Ontdooi uw diepvriezer

Die werkt pas optimaal als u regelmatig het aangetroffen ijs weghaalt. Zorg dat het deurrubber goed afsluit en zet de vriezer niet te koud, -18° C. is voldoende.

Gebruik de droogtrommel minder

Hang uw was te drogen aan een waslijn of op een droogrek. U bespaart 30 euro per jaar als u de helft van de was buiten laat drogen.

► Lees verder op pagina 16.

Koop tweedehands

Er zijn veel tweedehandswinkels en -sites waar u kleding, meubels en fietsen kunt kopen én verkopen.

Spaar uw kleingeld

Doe al uw losse muntjes in een spaarpot. U zult verbaasd zijn hoe snel het bedrag oploopt zonder dat u daar veel moeite voor hoeft te doen.

Leg een voorraadkast aan

Koop lang houdbare producten in de aanbieding, zoals koffie, waspoeder, zeep, tandpasta, droge pasta, tomaten in blik, etc. Niet alleen goedkoper maar ook handig om in huis te hebben.

Laat niets over datum gaan.

Organiseer uw koelkast en maak een plankje vrij voor restjes, geopende producten of waren met een korte houdbaarheidsdatum die dus bij voorrang gebruikt moeten worden.

Controleer de betaalrekening

Dat kan makkelijk via de bankapp of online bankieren. Zo weet u wat u uitgeeft en wat er binnenkomt. En zo zorgt u er altijd voor dat u niet in het rood staat, want daar betaalt u rente voor. En betaal ook altijd uw rekeningen op tijd, zo vermijdt u extra kosten.

Controleer uw contracten

Controleer jaarlijks of u nog bij de juiste gas- en elektriciteitsleverancier zit. Is uw abonnement voor TV, telefoon en internet nog altijd het beste? Er zijn talloze sites die u helpen met vergelijken en overstappen kan u veel geld opleveren.

Maak een afspraak met een Bespaarcoach

Bespaar- en wooncoaches zijn vrijwilligers die verbonden zijn aan welzijnsorganisatie Alifa. Vanuit werkervaring in de energie en/of een grote interesse voor verduurzamen kunnen zij u adviseren en helpen met energie besparen en een keuze maken in welke maatregelen voor uw woning relevant zijn.

Voor informatie en een aanvraag voor een bezoek van een Bespaarcoach kunt u contact opnemen met het Energieloket Enschede via support@energieloket-enschede.nl of tel. 053 200 55 75.

Persoonlijk budgetadvies



Hoeveel geld komt er binnen, hoeveel geld geeft u uit en waar zou u slimme keuzes kunnen maken? Het kan ook zijn dat er schulden zijn of dreigen. Misschien vindt u het lastig om een goede administratie bij te houden. In dat geval kijken we welke van onze partners u er weer bovenop helpt in een langer traject.

In het eerste gesprek brengen we uw situatie in kaart. We gaan op zoek naar uw vraag. Soms is er een simpel antwoord. Dan kunnen we u met een kort advies verder helpen. Soms is het nodig om een financieel overzicht te maken. Dit doen we in een tweede gesprek. Daar neemt u uw bankafschriften mee naartoe.

Een gesprek met het Budget Advies Team is een goed idee als u geldvragen hebt. U kunt altijd binnenlopen bij één van de Wijkwijzers in Enschede om ons te vinden.

U kunt het Budget Advies Team vinden bij alle Wijkwijzer-inlooppunten.

Wilt u liever direct een medewerker spreken?

Neem dan contact op via bat@alifa.nl

of tel. 053 480 12 00.

Dwalend door Enschede en haar geschiedenis kom je in de negentiende eeuw bakker H. ter Weele tegen. Hij beschrijft hoe binnen de stadspoorten dagelijks de deuren van de koestallen opengaan, een hoeder de beesten meeneemt naar de weiden van de stadsmaten. En 's avonds weer terug, ook de koe van burgervader Lambertus ten Cate. Mei 1862 verkent dezelfde man op een zondagmorgen de restanten van Enschede. Op het marktpllein beide verkoolde kerken, met de neergestorte grote klokken onder in de torens. Ja, de hele stad raakte verbrand, deze dagen 170 jaar geleden.

De mare van catastrofe ging allengs door den lande. Met ijlbode Piet Lempers van het stadhuis voorop. Hij kreeg in de loop van de donkere dag de opdracht om de autoriteiten in Zwolle en Den Haag van de rampspoed te verwittigen, hen om hulp te vragen. Met het gemeentelijke paard kleperde hij over de straatweg naar Hengelo. Daar was het dichtstbijzijnde telegraafkantoor. Galopperend kwam de boodschap over, man en paard bekaft.

Ruim twintig jaar later, in 1883, heeft Enschede gewoon telefoonaansluiting. De centrale zetelt in de toren van het oude stadhuis. Bij onweer is het uitkijken voor de aangeslotenen. Gelieve dan niet te bellen, waarschuwt de directie in de Enschedese Courant. "Zij die dat wel doen staan bloot aan het ontvangen van elektrische schokken." Zie daar, enige historische fragmenten.

Op verkenning door de stad is van alle tijden. Door corona hebben we meer oog gekregen

voor de eigen woonomgeving. Boven ons allen en alles uit prijkt de Alphatoren (2008), dag en nacht vanuit uit de vier windstreken te zien. Het is een visitekaartje van Enschede, met zijn spiegellend glas ook gesignaleerd als vuurtoren bij laagstaande zon.

Kunstenares Diana Huijts maakte twaalf jaar geleden vele zichten op de 'Alpha', kleurenlino's van dichtbij en veraf. Vanuit een bed in het MST, vanaf de visvijver aan de Vlierstraat, onder de hoogspanning uit aan de Amtsvennweg, onder aan de voet aan de Mooienhof, bij elkaar 34 stuks. Artistieke proeven van een zwerftocht door stad en land, voor een eresaluut aan dit landmark.

Op ontdekkingstocht dichtbij huis valt in Enschede veel te zien, zeker wandelend want dan meer tijd en ruimte. Westwaarts loopt de nieuwe stadsbeek langs de Elferinksweg. Oostwaarts over de Gronausestraat de stad uit vallen de niveauverschillen op; naar de Slotzichtweg toe hellend, daarna omlaag een dal met aan de einder Glanerbrug.

Eh ja, dwalend door de stad zijn niet even makkelijk plaspauzes in te lassen. Uitkomst bood onlangs verzorgingshuis De Eschpoort. Deze wandelaar daar vlug naar binnen. Bij de toiletingang deze tekst: *"Joa, as mien pad dissen kaant op geet/kiek mie an, gef mie'n henkommen/ Doot mie de ruimte um hier te wean/Loaw te hope de tied gebroeken/en wiezer worden van meka."*

En met die woorden in gedachten komen we thuis.

Drentse gehaktsoep

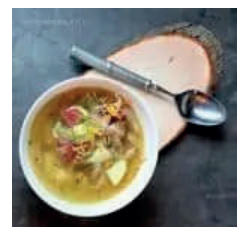
Ingrediënten

1 el olie,
1 fijngesneden ui,
200 gr mager varkensgehakt,
1 l. kippenbouillon,
200 gr aardappel in blokjes, 1x1 cm,
100 gr wortel in reepjes van 3 cm,
2 teentjes knoflook in plakjes,
2 blaadjes laurier,

3 gekneusde jeneverbessen,
2 preien in dunne ringen,
1 gedroogd (Drents of Gronings)
worstje van 250 gram, ontveld
en in plakjes,
2 el fijngesneden peterselie.

Bereidingswijze

Verhit de olie in een pan met dikke bodem. Bak hierin de ui in 5 minuten glazig. Voeg het gehakt toe en bak dit in ongeveer 5 min. rul en bruin. Schenk de bouillon erbij en breng geheel aan de kook. Voeg de aardappel, wortel, knoflook, laurier en jeneverbessen toe. Kook de soep 10 minuten. Kook de laatste 4 minuten de prei en de plakjes worst mee.



Vind Gezelschap

Op zoek naar activiteiten of gezelschap?
Oud worden willen we allemaal, maar we willen ook graag vitaal blijven en leuke dingen kunnen doen. Iedereen wil gezelligheid om zich heen en aanspraak hebben.

Bent u op zoek naar gezelschap?

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

Dan kunt u via het beschermde en veilige deel op deze website in contact komen met anderen die uw interesses delen. U kunt informatie uitwisselen of afspreken om samen iets te ondernemen.

Na aanmelding krijgt u een account en maken wij een afspraak met u voor de uitleg en het aanmaken van uw profiel. Daarna kunt u zelf aan de slag.



Wij blijven beschikbaar voor vragen en ondersteuning indien nodig.

Aanmelden voor het afgeschermd deel
Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200,
7531 CM Enschede.
E-mail: welzijnoprecept@alifa.nl.
tel. 053 432 0122.
Deelname is gratis.

Voor het aanmaken van een account hebben wij uw contactgegevens en e-mailadres nodig. Hier gaan wij zorgvuldig mee om.

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



1970 - Van Loenshof met rechts de Hermesflat waar o.a. Chinees restaurant De Mandarijn in was gevestigd.

