

STADSPOST VOOR SENIOREN

augustus 2022

jaargang 41

nummer

245



De Vlecht - Spoordijkstraat



Gratis informatieblad van Alifa Welzijn Senioren

Pathmossingel 200

7513 CM Enschede

Tel. 053 432 01 22

www.alifawelzijnsenioren.nl

Advertentie



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

Advertentie



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.

deBoer
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!

Advertentie



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 | www.veldverhuisservice.nl

Advertentie



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

Colofon

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



Redactie: Ilse van Heerwaarden
Foto's omslag: Ilse van Heerwaarden
Correcties: Bert de Haas
Wim Corduwener

Distributie en bezorging: Henk Brinks,
Herman Hobbelink,
Harry Oonk en
100 vrijwillige bezorgers.

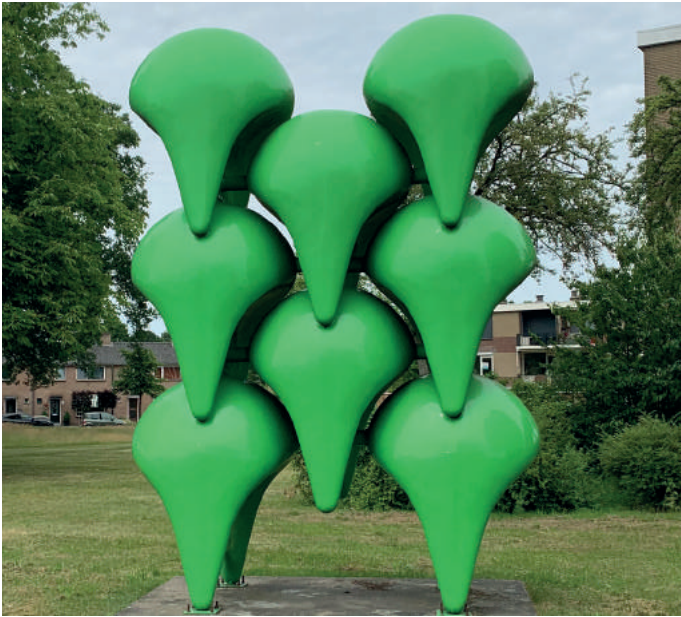
Inhoud

Foto voorpagina	4
Alifa Welzijn Senioren	4
Samen bewegen	5
Alzheimercafé	6
Inloopsprekkuur Openbaar Vervoer	6
Phishing en smishing	7
Vraag en Aanbod	8
Jeu de boules	8
Dynamic Tennis	9
Computerclub voor senioren	9
Schildersclub	9
Praatje Pot	10
Zuiderspeeltuin	11
KBO-PCOB	11
Computernieuws	12
Stadswandeling Centrum Enschede	13
Vind Gezelschap	14
Wat kan ik eten voor het slapen gaan?	16
Column	17
Humkessoep	17
Boekentip - Mijn eerste 18 jaar	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



Henk Schuring (1928-1984) was een Nederlandse abstract expressionistisch schilder uit Zwolle. Hij bracht het grootste deel van zijn leven door als grafisch ontwerper, totdat hij besloot om schilder te worden. Hoewel hij autodidact was, won hij meerdere prijzen voor zijn kunst en was hij zelfs te zien op exposities in het Stedelijk Museum in Amsterdam. Schuring probeerde een relatie te leggen tussen architectuur en kunst, wat resulteerde in architectonische tekeningen van hele stadswijken. Later in zijn leven maakte Schuring vooral driedimensionale polyester sculpturen.

Een voorbeeld hiervan is De Vlecht.

De gevlochten elementen moeten volgens Schuring symboliseren dat buurtbewoners van Twekkelveld niet langs elkaar heen kunnen lopen en op elkaar zijn aangewezen.

Inwoners van de wijk waren niet direct enthousiast over het pronkstuk. Het hielp ook niet mee dat ze vernamen dat het een onderdeel zou zijn van de '3 maal dertigduizend gulden-opdracht': drie kunstwerken van elk dertigduizend gulden voor de wijken Twekkelveld, Stadsveld en Wesselerbrink. Slechte staat

Het groene beeld heeft niet altijd op exact dezelfde locatie gestaan. Jaren geleden klaagden bewoners over de slechte staat van het kunstwerk dat toen nog iets verderop onder de eikenbomen stond. Het beeld werd gerenoveerd en daarna geplaatst op een plek waarbij het minder snel smerig werd. Daar is De Vlecht nu nog steeds te bewonderen.



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.

Maatje voor een Praatje

Fysiek- of telefonisch contact voor een praatje.

Senioren Whizzkids

Hulp bij computer-, TV- en audioproblemen.

Thuisadministratie

Hulp bij uw administratie.

Belastinginvulhulp voor 65+

Voor senioren met een laag inkomen.

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

Samen bewegen

Tijdens de coronapandemie hebben veel mensen zich maar al te goed gerealiseerd dat een goede conditie belangrijk is. Iets laagdrempeligs zoals wandelen of gymmen kan al bijdragen aan een gezondere leefstijl.

Per stadsdeel zijn er verschillende beweeginitiatieven. Kom naar één van de startlocaties en doe mee! Beweeg drie maanden gratis, dichtbij én samen met anderen.

Stadsdeel Noord

Wandelen

Dinsdag 12.45 uur en vrijdag 11.00 uur
't Proathuus, Regulusstraat 8.

Stadsdeel Oost

Gym, buiten

Donderdag 10.00 uur
De Tubanters 1897, Olympialaan 20.

Wandelen

Vrijdag 14.00 uur
Lumen, Velveweg 54

Stadsdeel Zuid

Wandelen

Maandag 17.00 uur en woensdag 12.30 uur
Startpunt Le Pompidou, Wesselerweg 13.

Gym, binnen

Maandag 18.15 uur
Gymzaal het Leunenberg, Leunenberg 568.

Stadsdeel West

Gym, buiten

Donderdag 14.30 uur
Wijkcentrum De Boei, Spinnerstraat 29a.

Stadsdeel Centrum

Wandelen

Dinsdag en donderdag 12.30 uur
Performance Factory, Hoge Bothofstraat 39-49.

Leefstijl Portaal

Wilt u altijd al wat gezonder leven, maar heeft u geen idee waar u moet beginnen?

Kom dan eens langs bij het Leefstijl Portaal! Samen met de beweegmakelaar van Sportaal gaat u in gesprek over wat u nodig hebt. Meer bewegen, gezonder eten of een ander dagritme? De beweegmakelaar kan u doorverwijzen naar een leefstijlprogramma of beweegaanbod in de wijk. Dit gesprek is gratis. Geen vraag is te gek, we helpen u graag!



Waar vindt u het Leefstijl Portaal?

Stadsdeel Noord

Woensdag en donderdag van 14.00-17.00 uur.
't Proathuus, Regulusstraat 8.

Stadsdeel Oost

Dinsdag en donderdag van 11.00-12.00 uur.
De Tubanters 1897, Olympialaan 20.
Woensdag van 9.00-12.00 uur.
De Dorpskamer, Schipholtstraat 48B

Stadsdeel Zuid

Maandag van 14.00-17.00 uur.
De Magneet, Hertmebrink 1.
Woensdag en donderdag van 8.30-12:00 uur.
De Zuidsprong, Het Lang 78.

Stadsdeel West

maandag van 14.00-17.00 uur en donderdag van 9.00-12.00 uur.
Wijkcentrum De Boei, Spinnerstraat 29a.

Stadsdeel Centrum

Dinsdag en donderdag van 9.00-12.00 uur.
Performance Factory, Hoge Bothofstraat 39-49.

Sportaal

Telefoon: 053 - 488 89 00
E-mail: info@sportaal.nl

Alzheimer Café



Elke eerste maandag van de maand wordt er een bijeenkomst georganiseerd en 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.

Op maandag 5 september willen we weer starten met een nieuw seizoen van het Alzheimer Café.

Maandag 5 september - Dementie, wat is het?

Als gastspreker hebben we een praktijkondersteuner van de huisartsen (POH) uitgenodigd, zij zal het nader toelichten en kan ook spreken uit ervaring in de eigen praktijk. Er wordt ingegaan op de behandeling van dementie, voorbeelden hiervan en het gebruik van medicijnen. Tevens is er op onze informatietafel veel schriftelijke informatie te vinden.

Verder worden er avonden georganiseerd op 3 oktober, 7 november en 5 december 2022.

Het programma wordt o.a. gezet op de website van Alzheimer Nederland:

www.alzheimer-nederland.nl/

en op de website van Alifa: www.alifa.nl

Deelname aan het Alzheimer Café is gratis.

U hoeft zich niet aan te melden 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

Inloopsprekuren OV-reisadvies



De OV-ambassadeurs helpen u graag op weg.

Tijdens de maandelijkse inloopsprekuren op locatie geven OV-ambassadeurs advies en tips aan 55-plussers over het reizen met trein of bus. Zo helpen zij hun leeftijdsgenoten langer zelfstandig te reizen en kan men zelf ervaren dat reizen met het openbaar vervoer niet moeilijk is. Voor sommige mensen is het al even geleden dat ze gebruik gemaakt hebben van het openbaar vervoer. Door de OV-ambassadeurs te bevragen en door te doen, blijkt het allemaal mee te vallen! Een uitje naar familie of een bekende, een bezoek aan het museum of een controle in het ziekenhuis is dan geen probleem meer.

Wanneer: Elke eerste woensdag van de maand

Hoe laat: 10.00 – 11.30 uur

Waar: Bibliotheek Enschede, Pijpenstraat 15, Enschede.

Telefonische spreekuren

Neemt u liever telefonisch contact op, dan kunt u bellen met een van de OV-ambassadeurs tijdens het telefonisch spreekuur. Dagelijks zitten zij klaar om telefonisch of via beeldbellen OV-vragen te beantwoorden.

Zij zijn bereikbaar op tel. 038 03 70 10.

Maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur

Dinsdag en donderdag van 13.30 tot 15.00 uur

Maandag en woensdag van 18.30 tot 20.00 uur

Tijdens de zomermaanden van 1 juli t/m 31 augustus alleen bereikbaar in de ochtenden.

Voor meer informatie en alle activiteiten:

www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur.

Phishing en Smishing

Nep e-mail, ook wel phishing genoemd, is hardnekkig. Criminelen proberen u op allerlei manieren geld of informatie te ontfutselen. Maar vaak is het makkelijk te herkennen:

Afzender: Financiële instanties

De meeste phishingmails zijn bedoeld om financiële gegevens te stelen. Let dus extra op bij e-mails uit naam van financiële instellingen, zoals een bank of een creditcardmaatschappij. Financiële instellingen communiceren doorgaans niet met hun klanten via e-mail en vragen u niet om zomaar in te loggen.

Vraag persoonlijke gegevens

Phishingmails bevatten meestal een dringend verzoek om persoonlijke financiële informatie door te geven, zoals een pincode, sofinummer, creditcardgegevens of wachtwoord. Een echte bank of organisatie zou nooit om dit soort gegevens vragen.

Er is haast bij

De oplichters willen een snelle reactie. Er wordt verteld dat uw rekening wordt geblokkeerd en/of er dreigt een boete namens het incassobureau of ander onheil.

Taalvouten

Omdat de phishing mails met duizenden tegelijk de deur uit gaan en automatisch worden vertaald, staan er vaak taal fouten of kromme zinnen in. Hoe slordiger, hoe dubieuzer.

Links kloppen niet

Oplichters vragen u in de e-mail op een link te klikken. Die link lijkt dan te verwijzen naar een valide site, maar u komt toch net ergens anders terecht. Een punt ontbreekt bijvoorbeeld. Klik dus niet zomaar op de link. Ga liever gewoon naar de site van de betreffende bank of andere instantie. Als er écht iets aan de hand is staat daar wel een bericht.

Controleer afschrijvingen

Controleer altijd uw afschriften om te bekijken of er geld afgeschreven is door een onbekende instantie.

Reageer

Bent u toch in een phishing e-mail getrap, neem dan direct contact op met de betrokken instantie: zeker niet met de afzender van de mail! Dat is namelijk de oplichter...

Top 4 geniepigste e-mail

1. CJIB

Een bericht van het Centraal Justitieel Incasso Bureau: de instantie die boetes int, dus dat nemen veel mensen serieus. Maar de links verwijzen naar sites waar u eerst tegoed moet kopen om vervolgens een boete te betalen. Trap er niet in. CJIB int niet via e-mail. Alleen per post.

2. IBAN

De overgang naar IBAN (het lange rekeningnummer) is door criminelen aangegrepen om mensen te bestoken met mails. U hoeft voor de overgang naar IBAN niet apart in te loggen bij uw bank of extra gegevens te verstrekken. Uw inlog en wachtwoord blijven gelijk, pincode ook. Er verandert verder niets: alleen de lengte van de rekeningnummers.

3. International Card Services

Geeft de meeste creditcards uit in Nederland, maar vraagt klanten ook nooit via de mail om allerlei gegevens.

4. Belastingdienst

Brutaal: doen alsof je de belastingdienst bent met het logo en al in de mail. Zelfs met de digitale inlog bij de overheid DigiD spelen sommige criminelen in hun e-mails. De fiscus vraagt u nooit via e-mail om gegevens.

Smishing

Smishing is een specifieke vorm van phishing. Het is een vorm van cybercrime waarbij criminelen u een SMS of WhatsApp sturen om te proberen inloggegevens, creditcardinformatie, pincodes of andere persoonlijke gegevens van u te achterhalen. Smishing gebeurt op verschillende manieren: In de valse SMS staat een link die naar een nep-website leidt waar om uw gegevens gevraagd wordt. Met uw gegevens kunnen cybercriminelen uw online identiteit overnemen en zo geld van uw stelen.

Een andere manier is om een via een sms een betaalverzoek te sturen (bijvoorbeeld 'tikkie') of een vals bericht waarin een bekende ('je zus', 'je zoon') vraagt of u even snel een groot geldbedrag over wilt maken. We noemen dit ook wel de hulpvraagfraude of de vriend-in-nood-fraude.

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 245-1

Vrouw, 76 jaar, zoekt vriendin voor fietsen, vakantie en terrasjes.

Nummer 245-2

Lieve nette vrouw zoekt lieve vriend tussen de 75 & 80 jaar om samen leuke dingen mee te doen. Bijvoorbeeld een terrasje pakken maar ook gezellig kletsen op de bank of televisie kijken.

Gezocht!

Wie heeft voor mij het boekje 'De pijn de baas' van Frits Winter? Tel. 053 430 30 18.

Nummer 245-3

Een sociale en vlotte dame van 77 jaar oud is op zoek naar een vrijwilliger die samen met haar op stap wil gaan met de duo-fiets. Zij is reeds bekend met het gebruik van de duo-fiets en is hierover érg enthousiast. Wanneer mogelijk zou zij graag iedere week of iedere twee weken gaan fietsen met een vrijwilliger. Mochten de weersomstandigheden dit niet toelaten, dan vindt zij een kopje koffie drinken ook erg gezellig.

Advertentie



WWW.BERTVANDERHEIDE.NL

**Voor een
uitvaart in
vertrouwde
handen**

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

Jeu de boules van Heekpark



Wie is er nooit in contact geweest met het spel 'pétanque'. De voordelen van deze sport zijn, dat het niet gebonden is aan leeftijd, het stelt geen hoge eisen aan de fysieke gesteldheid en het bevordert zeker de coördinatie en concentratie.

Geïnteresseerd? Kom eens vrijblijvend kijken of liever meespelen en genieten van de gezellige sfeer op de banen en in onze prachtige kantine. Boules zijn aanwezig en natuurlijk, indien nodig, uitleg en begeleiding.

Ook is er voor de liefhebbers de mogelijkheid om Bridge te spelen en dit van september tot en met april op de vrijdagmiddag.

Onze vereniging is te vinden in het G.J. van Heekpark, Roessingsbleekweg 30.

Er wordt gespeeld op maandag, donderdag en zondag vanaf 13.30 uur en dinsdagavond vanaf 19.00 uur.

Jeu de boules Tubanters 1897

Voor iedereen die behoefte heeft aan een welkijks uitje of zijn/haar sociale contacten weer wil oppakken na een vervelende coronaperiode waarin niets kon. U bent van harte welkom om een balletje te gooien en/of een kop koffie te drinken. Nog nooit jeu de boules gespeeld? Geen probleem!

Onze vrijwilligers helpen u graag en materiaal hoeft u niet aan te schaffen. Alles ligt voor u klaar.

U bent elke dinsdag welkom van 10.00 tot 11.00 uur aan de Olympialaan 20, Enschede (Tubanters locatie). Vanzelfsprekend staat de koffie voor u klaar.

Voor meer informatie:
Henny Roerink, verenigingsmanager,
tel. 06 160 172 35.

Dynamic Tennis

Wilt u bewegen maar op een sportieve inspirerende manier? Houd u van gezelligheid, sport en sociale contacten? Bent u nog gezond en wilt u dat zo houden?

Dynamic Tennis is:

- Gemakkelijk aan te leren
- Dames en heren spelen met, tegen en doorelkaar.
- Op gevorderde leeftijd bijzonder goed vol te houden
- Er wordt gespeeld met lichte materialen
- Kleiner speelveld
- Blessures zijn uitzondering
- Bij uitstek een binnensport
- En bovenal, erg gezellig.

Wilt u het eens een keer proberen? Maar pas op, één keer spelen en u bent verkocht!

Spellokatie: Sporthal Stroinkslanden, Vastertlanden 161, Enschede.

Tijdstip: Iedere vrijdag van 15.00-16.00 uur.

Voor meer informatie: tel. 053 231 53 11

of e-mail: DTE@ziggo.nl

Computerclub voor senioren

Kom ook naar de computerclub voor volwassenen/ senioren in 't Ni-je Terphoes. Op ontspannen wijze maakt u kennis met de computer, tablet en telefoon.

E-mailen, informatie opzoeken op internet, uw eigen foto's op de computer bekijken en nog veel meer.

Het zijn geen saaie theorielessen, u bepaalt zelf wat u wilt leren en in welk tempo.

Daarnaast is er ook altijd tijd voor een praatje bij een lekker kopje koffie of thee, want gezelligheid staat voorop.

Kom gerust langs en neem uw buurvrouw of buurman mee!

Maandag, dinsdag, woensdag van 9:30-11:30 uur.

't Ni-je Terphoes, Noordhollandstraat 4, Enschede.

tel. 053 476 47 43

E-mail: computerclubenschede@gmail.com

Schildersclub

Mijn naam is Geertje Tonn-Meijer. Ik woon in Enschede, ben 71 jaar en heb al sinds een aantal jaren (2002) een leuke schilderclub met enthousiaste mensen. Ik wil mensen inspireren en volop aanwijzingen geven om deze bijzondere hobby aan te pakken en/of naar een hoger niveau te brengen.

Mogelijkheden: Aquarel, houtskool, acryl, olieverf, potlood, inkt.

Waar: Bruggertstraat 48, hoek Bruggertstraat/ Rembrandtlaan, t/o Bonhoeffer College.

Wanneer: Woensdag van 9.30 tot 12.00 uur.

Waarom: Nieuwe mensen ontmoeten en inspireren om samen te schilderen en zo van elkaar te leren en tevens een gezellige morgen te hebben.

Kosten: € 7,50 per keer, inclusief koffie of thee.

Wie interesse heeft kan zo een keer binnenlopen en evt. gelijk meedoen. Materialen zijn aanwezig.

Voor meer informatie:

Greetje Tonn, tel. 06 239 269 79

E-mail: greetjetonn@kpnmail.nl

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.

 Tandprotheticus
Organisatie van Nederlandse Tandprotheticus

Kunstgebit Hulp aan Huis
Gronausestraat 1168
7534 AS Enschede/Glanerbrug

Onderdeel van:  deBoer
TANDPROTHETIEK & TANDREELKONDE B.V.

Praatje Pot

Hulp bij de warme maaltijd

Voor ouderen, mensen met een fysieke uitdaging of mensen die spaarzaam moeten omgaan met hun energie kan iedere dag zelf koken een opgave zijn. Stichting Thuisgekookt koppelt deze mensen al tien jaar aan enthousiaste thuishokks uit de buurt die met liefde een portie extra voor hen koken. Zo hoeft er niet alleen een beroep te worden gedaan op de hulp van naasten of gebruik gemaakt te worden van kant-en-klaar maaltijden, maar kan dit worden aangevuld met verse, warme maaltijden van een buurtgenoot.

10 voordelen

Vers

Thuishokks koken gezonde, versbereide maaltijden. Zo uit de pan op uw bord!

Op maat

Heeft u dieetwensen? De thuishokk houdt hier rekening mee.

Veilig

Thuishokks krijgen (hygiëne)instructies die door de NVWA zijn opgesteld en er wordt een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) aangevraagd voordat zij starten met koken.

Goedkoop

Thuishokks koken vrijwillig. U betaalt dus alleen voor de kostprijs van de ingrediënten. Maaltijden kosten daarom tussen de 3 en 6 euro.

Thuisbezorgd

De thuishokk brengt de maaltijden bij u thuis als zelf ophalen niet meer lukt.

Vrijblijvend

U zit nergens aan vast! Alles gaat in overleg en u kunt stoppen met de maaltijden wanneer u wilt.

Gezellig

Wanneer de thuishokk de maaltijden langsbrengt, is er altijd tijd voor een praatje.

Gevarieerd

U hoeft niet te kiezen van een standaard menu; een thuishokk kookt iedere keer iets anders!

Duurzaam

Omdat ze voor meer mensen koken, gooien de thuishokks minder weg.

Zelfstandig

Door te kiezen voor een thuishokk blijft u langer zelfstandig en hoeft u minder beroep te doen op zorg en naasten.



Hoe werkt het?

1. Meld u (of uw cliënt) aan voor Praatje Pot, via thuisgekookt.nl/praatjepot of door te bellen naar 085 060 87 68.
2. We bespreken telefonisch de smaak- en dieetwensen;
3. Binnen twee werkdagen laten wij weten welke thuishokk een proefmaaltijd komt brengen op het afgesproken moment;
4. De thuishokk komt de warme maaltijd thuis langsbrengen. Eet smakelijk!
5. Wij nemen in de dagen na de proefmaaltijd contact op om te kijken hoe het is bevallen en of er een vaste afspraak kan worden gemaakt. Niet enthousiast? Wij gaan in overleg opzoek naar een andere thuishokk óf laten het hierbij.

Zuiderspeeltuin

Activiteiten voor 65+ in de Zuiderspeeltuin

Bingo

Elke dinsdag en vrijdagmiddag is er een gezellige bingo van 14.00-15.30 uur.

Kaarten kosten € 1,- per stuk.

Entree € 1,- voor twee kopjes koffie of thee met wat lekkers. Prijsjes zijn levensmiddelen.

Warme maaltijd

Elke vrijdag kookt onze kok een heerlijke maaltijd voor u. De maaltijd bestaat uit een voor-, hoofd- en nagerecht.

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

We gaan om 12.00 uur aan tafel.

Opgave kan tot de donderdag ervoor tot 12.00 uur, bij de beheerder via onderstaand telefoonnummer. Maar let op; vol is vol!

Repair-café

Iedere woensdagmiddag van 13.00-15.30 uur is er een Repair-café waar u door vrijwilligers geholpen wordt met reparaties. Hier kan men kleding, apparaten en dergelijke laten repareren.

Ook voor fietsreparatie kunt u hier terecht.

Kosten: vrije gift voor aanschaf materiaal.



Zuiderspeeltuin

Kuipersdijk 83,
7512CB Enschede.

Ook bereikbaar via Perikplein waar u gratis kunt parkeren.

Tel. 053 431 95 84 of 06 542 925 50.

Website: www.zuiderspeeltuin.net

KBO-PCOB

Inmiddels zijn we weer twee maanden verder en is er een info-avond geweest met diverse leden en buitenstaanders om te kijken of het mogelijk is meer mensen te interesseren deel te nemen aan de organisatie van de KBO-PCOB. Nieuw elan is nodig want er vertrekken bestuursleden bij beide bonden. Dan wordt het een onmogelijke zaak om nog als KBO-PCOB voort te bestaan. En zoals wij al eerder gezegd hebben, het besturen is geen weektaak.

Er is een kleine werkgroep gevormd die de initiatieven die op deze avond zijn geopperd, verder zal bekijken en uitwerken. Mocht u zin en tijd hebben om mee te doen, dan kunt u er altijd nog bij. Zo blijven we tot nu toe nog steeds actief bezig. Ook de activiteitencommissie is weer begonnen met het bedenken van mogelijkheden. Als eerste het reisje naar Giethoorn. Daar gaan we van genieten. U ziet: werk genoeg! Komt u helpen?

Namens de besturen 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

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

Vakantieperikelen en computers

Smartphones, tablets en overige consumentenelektronica moeten worden voorzien van een universele, dus dezelfde oplaadpoort. Voorgesteld wordt een USB-C poort. Nou is de benaming USB eigenlijk al universeel.

Door **Ruud Wilmink**

Dus wat gaat er precies veranderen? Op zich niet veel. Alleen de spaghetti aan snoeren zou minder worden. Als dit besluit Europees wordt genomen, en dat zit er wel in, zullen ook de iPhones en iPads eraan geloven. Die hebben nu een andere poort; lightning. Geen standaard USB dus. De fabrikant van deze nogal dure maar zeker goede apparaatjes biedt wel adapters aan waardoor ook USB mogelijk is. Extra handeltje want ze zitten niet standaard bij het apparaat. Het is dus straks misschien mogelijk om met één snoertje en één stekkertje alle apparaatjes op te laden.

Er zijn al wel techneuten die een probleem voorzien; namelijk de bestandsoverdracht. Het is nu nog zo dat de meegeleverde kabeltjes bij een apparaat, waar nodig, ook bestandsoverdracht aan kunnen. Bijvoorbeeld om foto's en filmpjes van de telefoon over te zetten op een PC. Op een eenvoudige manier. De PC vraagt vaak al wat u wilt doen, opladen of bestandsoverdracht. Er zijn ook voldoende apparaten die alleen maar geladen hoeven worden. Zoals draadloze luidsprekers of smartwatches.

Daarvoor zou het snoertje aanmerkelijk goedkoper worden dan een combinatie van stroom en data-overdracht.

Er zal ongetwijfeld over zijn of worden nagedacht. Exacte details heb ik (nog) niet kunnen vinden. Blijven ambtenaren hè.

Er is voor telefoons (nieuwste modellen) natuurlijk ook nog een draadloze oplader. En er zijn opladers voor onderweg of in de auto en zelfs verwerkt in een comfortabele zitbank. Naast het plateautje voor het kopje koffie, thee of ander drankje. Alstublieft, gemak dient de mens.

Maar het zou uiteindelijk mooi zijn als er voor alle oplaadbare apparaten een universeel laadsysteem komt.

En als het kan met één type snoer dat ook universeel alles aankan.

Nog meer nieuws op gebied van electronica heb ik nog niet echt kunnen vinden.

En eerlijk is eerlijk. In de zomer genieten we eigenlijk liever van een zonnetje en mooi weer. In plaats van zoeken naar opmerkelijke berichten.

Toch komt er af en toe wel iets voorbij waarvan ik denk. Oh, dat is eigenlijk best de moeite waard om eens te bekijken. En dat is het volgende ook.

Computerfabrikanten hebben al sinds jaar en dag een soort standaard op besturingssystemen. Zo zijn er de volgende meest bekende systemen. Windows, Android (vooral telefoons), iOS (Apple) en ook Chrome. De laatste is een uitgekleed systeem voor licht gebruik (ook bekend als Chromebook).

De leveranciers van de softwaresystemen hebben hun systeem standaard op de computer staan, inclusief de nodige (on)zinnige apps en reclame. Makkelijk dus.

Nu zijn er steeds nieuwe ontwikkelingen die een andere benadering vragen van de systeemsoftware. En wordt er dan een 'update' voorgesteld. Dat kunnen er verschillende zijn.

Naast beveiligingen wordt er gewerkt aan verbetering van het systeem en oplossingen voor kleine probleempjes. Het komt echter ook voor dat er ineens een nieuw systeem wordt aangeboden. Dat wordt dan standaard op de nieuwste computers gezet of je kunt het aanschaffen (soms gratis als het een totale veranderings 'update' betreft, maar ook tegen betaling).

Met de vermelding dat het oude systeem na een tijdje geen ondersteuning meer krijgt. We hebben al eens uitvoerig over Windows 11 geschreven. Opnieuw een gigantische update voor windows met een nieuw uiterlijk.

Nadeel (voordeel voor de computerleverancier) is dat dit systeem is beveiligd zodat het niet op oudere computers kan worden geïnstalleerd.

Er is echter een achterdeurtje. Linux. Het systeem Linux is te installeren op elke computer (ook Apple). En heeft nu een nieuwe versie genaamd Windowsfx.

Het ziet eruit als Windows 11 maar is gratis. En kan ook op oude pc's prima draaien. Er is ook een betaalde iets uitgebreidere versie. Met extra functies. Zoals de mogelijkheid om Android (telefoon) appjes te gebuiken. Nodig? Voor mij niet.

Nu is Linux per definitie geen zwaar systeem, maar het kan de meeste computers wel aan. Zeker voor de belangrijkste functies als internet, mail en tekstverwerking.

Ook voor beeld- en geluidbewerking en dan nog gratis ook.

Linux als systeem bestaat al lang, is gratis en kent ook nog eens veel varianten. Er wordt continue aan gesleuteld (net als andere systemen).

Het is zeker geen pleidooi om nu maar meteen alles te vervangen. Integendeel. Maar zou er in de nabije toekomst te veel worden gevraagd van uw oudere computer?

Weggooiën kan altijd nog, recyclen dan.

Een tweede leven zou beter kunnen zijn.

Laat wel de installatie vakkundig verrichten.

Op de valreep nog even dit.

Er is weer een golf van cookies onderweg. Telkens als u op een nieuwe webpagina komt wordt er gevraagd of er cookies mogen worden geïnstalleerd. In de vorige uitgave van de Stadspost heb ik de zin en onzin al uitvoerig beschreven. Nu er weer nieuwe juridische regels zijn moeten ook cookies opnieuw worden aangeboden.

Middels een schermpje dat opent op de pagina. Cookies zijn niet gevaarlijk maar wel hinderlijk en volgen zeker uw internetgedrag. Wilt u ze kwijt, dan raad ik aan een gratis programma als CCleaner te downloaden.

Of te kijken naar de mogelijkheid om uw internetgeschiedenis te wissen in de browser. Bijna allemaal hebben ze deze optie.

U kunt eventueel onze hulp inschalen.

Maar de cookies zullen steeds weer terugkomen helaas.

Als u dit leest zit mijn vakantie erop en ik spreek de wens uit dat ook u een aantal plezierige en zonnige weken hebt gehad.

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

Stadswandeling centrum Enschede

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

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

De route is online te downloaden via www.uitinenschede.nl/locaties/stadswandeling-enschede en ook verkrijgbaar bij Tourist Info Langestraat 41 (Janninkshuis) Tel. 053-4801970 Geopend van 09.00 - 17.00 uur.

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

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.



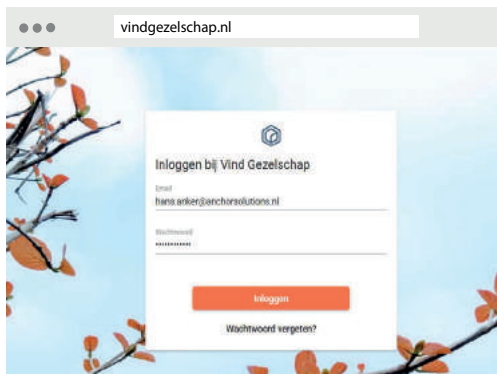
3. De vrijwilliger komt langs, neemt uw gegevens op en helpt u met het aanmaken van het profiel. Natuurlijk krijgt u uitgebreid uitleg over 'Vind gezelschap'.



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.

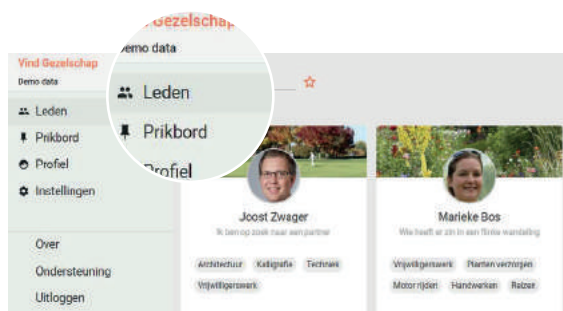
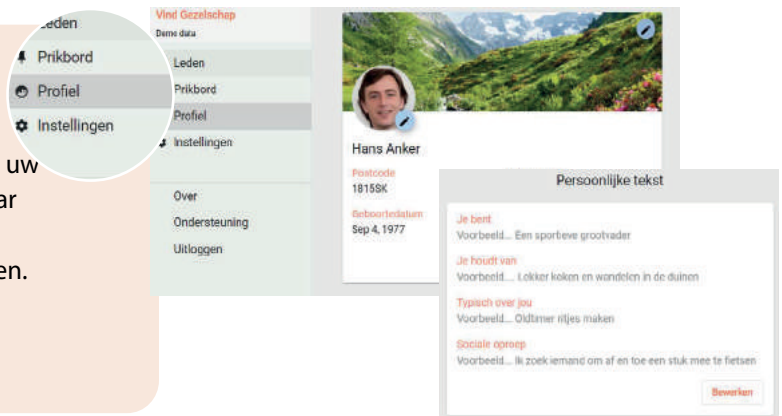


Aanmelden en inloggen

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.

Wat kan ik eten voor het slapen gaan?



Er wordt vaak gezegd dat je 's avonds na 20.00 uur beter niet meer kunt eten omdat je daar dik van zou worden. Gelukkig is daar niets van waar. Het is wel goed om te letten op wàt u eet.

Ongezouten amandelen

Ongezouten amandelen zijn niet alleen een bron van goede vetten en proteïnen, ze helpen uw lichaam ook melatonine aanmaken. Dit lichaams-eigen hormoon zorgt ervoor dat u slaperig wordt. Omdat amandelen ook tryptofaan en magnesium bevatten, helpen ze ook uw hartslag verlagen. Hier wordt u rustiger van en slaapt u makkelijker in.

Vijgen

Vijgen zitten vol met kalium, calcium en ijzer. Deze mineralen hebben een ontspannende invloed op uw spieren en bloedsomloop. Bovendien zorgen de voedingsvezels dat u langer verzadigd bent.

Ongezouten pistachenoten

Ongezouten pistachenootjes zitten boordevol slaapbevorderende stoffen: proteïne, vitamine B6 en magnesium. Let wel op de portiegrootte: ook gezonde vetten bevatten calorieën.

Bananen

Bananen bevatten kalium en magnesium, stoffen die ontspannend werken op uw spieren en zenuwen. Ze bevatten ook vitamine B6, dat tryptofaan helpt omzetten in serotine, wat het slaapbevorderende effect versterkt. Veel mensen geven aan minder last van nachtelijke spierkrampen in hun benen te hebben als ze een banaan eten voor het slapen gaan.

Zure kersen

Zure kersen zitten boordevol melatonine, dat slaapregulerende hormoon dat al eerder genoemd is. U kunt ze zo eten, maar u kunt ook kersensap drinken voor het slaapverwekkende effect.

Pruimen

Ook pruimen zitten boordevol B6, calcium en magnesium die helpen bij de aanmaak van melatonine. Eet ze het liefst vers.

Havermout

Haver bevat behalve slaaphormoon melatonine ook complexe koolhydraten waardoor er tryptofaan in de hersenen wordt vrijgegeven en waardoor u zich slaperig gaat voelen. Bovendien bevat havermout vitamine B6, wat weer helpt bij de aanmaak van serotonine. Bij stevige trek in de avond, kun u dus prima een kommetje havermout nemen.

Zuivel

Calcium helpt het lichaam bij de opname van tryptofaan. Dat is weer belangrijk voor de aanmaak serotine, die weer zorgt voor de aanmaak van het slaaphormoon melatonine. Melk, kaas, yoghurt: het is dus allemaal goed voor het slapengaan. Mits u de porties kaas binnen de perken houdt uiteraard, want daar kan ook veel vet in zitten.

Neem vooral een kopje kamillethee voor het slapengaan. Ook daar slaapt u heerlijk op.

Bron: Gezondheidsnet.

Met een andere vrouw betrappt worden, gearmd wandelend door het park. Ik moest het m'n oude collega toch even uitleggen.

Herinneringen aan inmiddels achttien jaar vrijwilligerswerk borrelen omhoog. Bang om na pensionering in een zwart gat te vallen, meldde ik me tijdig aan bij het 'welzijnsloket'. Van alles zat er in de vacaturebak. Boodschappen doen leek me wel wat. En wandelen/fietsen met mensen die om begeleiding vroegen. Onder hen waren blinden en slechtzienden. Met een van hen ging ik gearmd op pad. Na afloop kom je bij haar thuis. Blijkt zij met haar eveneens blinde man op vijf hoog te wonen; runnen ze hun eigen huishouding en tikt zij, met de braillemachine, nieuwjaarskaarten. Tuurlijk wil jij de adressen erop zetten en postzegels plakken. Of je haar ook wilt begeleiden op een reis naar de scheepswerf van Joseph Mayer in Papenburg (Dld). Zit je je die dag, met een bus vol gepensioneerden van hun vroegere werk, te vergapen aan de bouw van cruiseschepen voor wereldzeeën.

Leuk, vrijwilligerswerk! Het archief terugbladerend was er de dementerende man die van fietsen hield en allengs verdwaald raakte. Hem bijhouden viel niet mee. Van achteren moest ik hem steeds luider 'links' of 'rechts' toeroepen. Maar het klikte. Onderwijl zijn vrouw die middagen dingen voor haarzelf kon doen, verkenden wij de wijde omgeving; ook wandelend. Dan leer je elkaar beter kennen. Blijken beide westerlingen in het studentenhuus van hun zoon te wonen, die bij een verkeersongeluk was

omgekomen. Vader en moeder waren halsoverkop uit de Nederlandse Antillen over gevlogen, naar het onderkomen van hun kind in Tweekelerveld. Daar zijn ze altijd blijven wonen, totdat bij de vader de dementie toesloeg.

Na diens overlijden komt een Twentse natuurgids op ons pad. Hij is ten prooi gevallen aan een combinatie van parkinson en diabetes. Begeleiding gewenst. Fietsen we een jaar lang met elkaar op en toont hij de mooiste plekjes van het Dinkeldal. Terwijl zijn partner weer een dagdeel de handen vrij heeft. Trouwens, wat een nare bijwerkingen kan de medicatie van parkinson hebben.

Boodschappen doen is een hoofdstuk apart. In onze map roepen de diverse briefjes waarmee je op pad werd gestuurd, vanzelf de gezichten van de klanten weer op. Ach ja, die grote pakken shag van het merk Ruba, inclusief vloei, waarvan ze hun sigaretten rolden. De flessen aromatische wijn die ze liefden, *pakjes losse Douwe Egberts-thee graag, vermicelli middel van Honig en 1 pond riblappen svp.*

Steevast na afloop de gesprekken en de verhalen over hun vroegere leven. Blijkt dat schilderij aan de kamerwand door haar vader gemaakt te zijn, van zijn eigen Zeeuwse beurtvaartschip, zeil je zo de historie in. Het vrijwilligerswerk is vol verrassende verhalen. Zegt de gearmde parkvrouw dat ze vorige week is wezen vissen op forel met een grote groep dames en enkele heren.

De dag plukken dus en vissen vangen.

Humkessoep (snijbonensoep)

Ingrediënten 4 personen

- * 500 gram runderpoelet
- * 2 liter water
- * 1 selderijknol
- * 2 geraspte aardappelen
- * 50 gram sperziebonen
- * zout
- * 500 gram witte bonen
- * fijngehakte peterselie
- * fijngehakte bieslook.

Bereidingswijze

Trek van het vlees een bouillon (1½ uur) en voeg er de kleingesneden selderijknol, de geraspte aardappelen, de fijn gesneden sperziebonen en wat zout bij.

Laat alles koken tot de groenten gaar is (ongeveer een half uur).

Voeg nu de witte bonen toe en laat alles weer even aan de kook komen en goed doorwarmen.

Strooi de fijngehakte peterselie en bieslook er vlak voor het opdienen overheen.



Boeken-tip **Mijn eerste 18 jaar**

Voor iedereen geboren vanaf 1947 tot en met 1982.

Alhoewel onze jeugd jaren eindelijk leken, blijkt het na vele jaren vaak nog maar een vage herinnering. De familiemomenten kunnen we niet in boekvorm voor u terugbrengen, maar met 'Mijn Eerste 18 jaar' wordt ingegaan op de actualiteiten van toen. Dit zal ongetwijfeld vaak een 'oh ja'-gevoel oproepen en dan komen de eigen jeugdherinneringen als vanzelf weer opborrelen. Zo beleeft u de meest spraakmakende momenten uit de eerste 18 jaar van uw leven opnieuw.

Aan welke hits, films en tv-programma's heb je mooie herinneringen?

Hoe was de mode toen, het straatbeeld en de rages?

Welke sporthelden zijn u bijgebleven?

En wat was het nieuws waar iedereen het over had?

Mijn Eerste 18 Jaar staat boordevol jeugdsentiment. Een fraai hardcover boek met maar liefst 182

pagina's aan kleurrijke foto's, anekdotes en iconische beelden uit jouw jonge jaren. Ook hebben we per jaar de grootste hits voor u verzameld. Scan de QR-code en beluister de hits uit jouw jeugd. Een leuk boek voor uzelf of voor een ander.

Het boek kost € 14,99 en is te verkrijgen bij verschillende boekhandels zoals Bruna, Primera en de ReadShop. U kunt het ook bestellen via de website mijneerste18jaar.nl/



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 | Geriatrie revalidatie | Thuiszorg

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



1925 - Goolkatenweg met links het Kozakkenpark.

