

STADSPOST VOOR SENIOREN

oktober 2022

jaargang 41

nummer

246



Droadneagel - Dorpsstraat Lonneker



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-SCEo222**. 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.

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!




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



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

Colofon

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



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

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

Inhoud

Foto voorpagina	4
Alifa Welzijn Senioren	4
Digitale Stadspost	5
Thuisboks gezocht	5
Alzheimer Café	6
Bewegen in Balans	6
Belangrijke informatie over toeslagen	7
Vraag en Aanbod	8
Hulp bij administratie	8
Uitvaartwensen	9
Stadspostbezorgers gezocht	9
Energietoeslag lage inkomens	10
Wijkwijzers bij u in de buurt	11
KBO-PCOB	11
Computernieuws	12
Verminderen eenzaamheid	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Onbewerkt eten	15
Wie mogen er op het fietspad?	16
Column	17
Pompoensoep	17
Brandstof besparen	18
En op de achterpagina Oud & Nieuw - Toen & Nu	20

Aanmelden, afmelden of verhuizen

Gaat u verhuizen? Geef dit door, dan krijgt u de Stadspost op uw nieuwe adres. Wilt u een gratis abonnement of wilt u de Stadspost niet meer ontvangen? Tel. 053 432 01 22 of per e-mail: welzijnsenioren@alifa.nl.

Foto voorpagina



De grote spijkers in de Dorpsstraat in Lonneker zijn draadnagels, een soort spijkers van staaldraad. Ze worden gebruikt om hout vast te nagelen. Deze draadnagels verwijzen naar de 19e eeuw toen er veel timmerlieden en aannemers in Lonneker woonden. Rondom het dorp ligt veel bos, met bomen die voor timmerhout gebruikt konden worden. De timmerlieden uit Lonneker werkten in de hele regio (tot Deventer!). Ze waren zo bekend dat de Lonnekenaren de bijnaam 'Lönneker droadneagel' kregen.

De Lonneker Droadneagel wordt door de Dorpsraad toegekend aan personen die zich gedurende langere tijd en vaak op bescheiden wijze verdienstelijk hebben gemaakt voor de Lonneker gemeenschap. Voor verenigingen geldt het uitgangspunt, dat ze tenminste 50 jaar moeten bestaan om in aanmerking te komen.



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

Digitale Stadspost

STADSPOST VOOR SENIOREN

oktober 2022
jaargang 41
nummer
246



De Stadspost voor Senioren wordt sinds kort ook digitaal aangeboden.

Ontvangt u de papieren Stadspost voor Senioren maar wilt u deze liever digitaal lezen?

Het enige wat u hiervoor hoeft te doen is via welzijnsenioren@alifa.nl uw naam en e-mailadres door te geven.

U ontvangt dan eens per twee maanden van ons een bericht waarin u doorverwezen wordt naar de digitale versie van de Stadspost voor Senioren.

Ontvangt u de papieren versie van de Stadspost voor Senioren en wilt u dit vervangen voor de digitale versie? Laat ons dan weten welk adres we van de bezorglijst moeten verwijderen.

Heeft u na aanmelding voor de digitale versie geen bericht ontvangen, kijk dan even in uw spam of ongewenste e-mail. Selecteer het bericht en geef met u rechter muistoets aan:
Ongewenste e-mail > Geen ongewenste e-mail.

Wilt u geen bericht ontvangen maar wel de Stadspost voor Senioren digitaal lezen, kijk dan eens per twee maanden op:
<https://www.alifa.nl/diensten/welzijn-senioren>
en kies op deze pagina de Stadspost voor Senioren.

De Stadspost voor Senioren verschijnt zes maal per jaar in de maanden februari, april, juni, augustus, oktober en december.

Thuiskok gezocht

Genieten van een verse, met liefde bereide maaltijd én uw burens beter leren kennen? Stichting Thuisgekookt koppelt buurtgenoten aan elkaar voor hulp bij de warme maaltijd en gezellig sociaal contact.

Elke dag een verse, warme maaltijd op tafel is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Soms maakt de leeftijd het lastig om elke dag te koken of spelen gezondheidsproblemen een rol. Stichting Thuisgekookt koppelt daarom vrijwillige hobbykoks die graag wat extra's koken aan buurtgenoten die wel wat hulp rondom de warme maaltijd kunnen gebruiken.

De ruim 150 thuiskokken die zich in Enschede bij Thuisgekookt aangesloten hebben koken vrijwillig, tegen de kostprijs van de ingrediënten, voor een buurtgenoot en komen het vaak ook nog brengen! Door middel van een uitgebreid intakegesprek kijken we of er een thuiskok in de buurt zit die goed bij de (dieet)wensen van de aanvrager past. Zo hopen we niet alleen te helpen met een warme maaltijd, maar ook met gezellig sociaal contact met iemand uit de buurt.

Bent u iemand die de hulp van een thuiskok uit de buurt zou kunnen gebruiken? U kunt voor vragen of een aanmelding altijd bij ons terecht op www.thuisgekookt.nl of via 085 060 8768.

Kookt u regelmatig te veel en maakt u graag iemand anders blij met uw kookkunsten? Meld u dan aan als thuiskok bij Stichting Thuisgekookt. Via Thuisgekookt wordt u gekoppeld aan iemand uit de buurt die uw hulp heel goed kan gebruiken.

Op een laagdrempelige manier iets betekenen voor een ander, dat is wat u als thuiskok voor Stichting Thuisgekookt kunt doen.

Als thuiskok kookt u wekelijks, één of twee keer, voor een buurtgenoot die vaak zelf niet meer in staat is om een lekkere, verse maaltijd op tafel te zetten. Voor de maaltijd ontvangt u een vergoeding van de kostprijs (tussen de €3,- en de €6,-). Enthousiast geworden? Meld u aan via thuisgekookt.nl/kokworden of bel voor meer informatie naar tel. 085 060 8768.

Alzheimer Café



Elke eerste maandag van de maand wordt er een bijeenkomst georganiseerd en iedere keer staat er een ander thema centraal. Voor deze 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.

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

Het programma staat 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 en 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

Bewegen in Balans



Op de sportcampus 'Het Diekman' aan de Weggelhorstweg is dit voorjaar een nieuwe activiteit begonnen: Bewegen in Balans. Bewegen is noodzakelijk in de huidige samenleving. Goed voor lichaam en geest. Op de sportcampus zijn bewegingsgroepen voor senioren in de open lucht. De mogelijkheden zijn daarvoor volop aanwezig. Want wie van de senioren kan nog lang op één been staan of drukt zichzelf tien keer op? Iedereen kan meedoen zowel mannen als vrouwen en een binding met sport is niet nodig. Het doel is om de balans, de stabiliteit, de beweeglijkheid en kracht te verbeteren en te vergroten. Het bewegen en trainen duurt ongeveer een uur. Voor aanvang van deze sessies is er gelegenheid om een kop koffie te nuttigen en ook na de trainingssessie is er nog volop ruimte voor de sociale contacten. Want naast de zin van bewegen is ook dat aspect van wezenlijk belang. Het aangename wordt dus met het nuttige gecombineerd.

Bewegen in Balans is een onderdeel van de Stichting Walking Football Twente Euregio. Dit is een stichting onder auspiciën van FC Twente, Scoren in de Wijk. De stichting heeft ten doel het bevorderen, organiseren en continueren van specifiek Walking Football en in het algemeen het bewegen voor senioren in Twente en de Euregio in nauwe samenwerking met sportverenigingen en ouderenorganisaties in de regio

De trainingen vinden plaats op het complex van de Sportcampus Diekman aan de Weggelhorstweg in Enschede op dinsdag en vrijdagmorgen vanaf 11.00 uur. De kosten bedragen € 2,50 p.p. In de kantine van Sportclub Enschede kunt u vooraf een kopje koffie nuttigen als daar behoefte aan is. Op-gave via info@wfte.nl of telefonisch Eddie Pasveer 06 536 475 81 of Hans Bijvank 06 154 189 61.

Belangrijke informatie over toeslagen



Vaak wordt erop gewezen dat men misschien voor huur- en zorgtoeslag in aanmerking kan komen. Maar zelden wordt erop gewezen dat er situaties zijn waarin huur- en zorgtoeslag stopgezet moet worden of dat men een wijziging moet doorgeven in bijvoorbeeld wijziging inkomen of gezinssituatie. Als u dat niet op tijd doet, loopt u het risico dat u bedragen moet terugbetalen. Dat kan financiële problemen opleveren.

Onderstaand een aantal voorbeelden waardoor de toeslagen veranderen en er actie dan wel een wijziging moet worden doorgegeven, om te voorkomen dat u naderhand toeslagen moet terugbetalen:

Situatie 1

Echtpaar met recht op huur- en zorgtoeslag.

De toeslag staat op de naam van de man. Meneer overlijdt op 29 april 2022. De toeslagen zijn al overgemaakt en mevrouw krijgt bericht dat ze de toeslagen moet terugbetalen. In deze situatie is het juist dat de toeslag die vooruitbetaald is over de voorschotmaand op hoofdaanvrager (meneer) terugbetaald moet worden, omdat toeslagen werkt op basis van voorschotten b.v. huur- en zorgtoeslag over mei 2022 al in april 2022 worden uitbetaald.

Let op: vaak zet de Belastingdienst de toeslag al automatisch op naam van de achterblijvende partner, wel met het inkomen van voor het overlijden, dus vaak te laag.

Mevrouw kan wel, indien het niet automatisch op haar naam is gezet, vanaf betreffende maand (1 mei 2022) de toeslagen op haar naam aanvragen, met het vanaf die datum gewijzigde inkomen.

Recht op toeslagen is o.a. afhankelijk van het inkomen, spaargeld en vermogen (box 3), hoogte van huur, zelfstandige woonruimte etc.

Bij verhuizen dan kan het zijn dat een bestaand recht vervalt, omdat u huur dan te hoog is.

Vermogen (sparen en beleggen) mag niet te hoog zijn, voor het recht op toeslagen mag de waarde van Box 3 op de peildatum 1-1 van het betreffende belastingjaar per persoon b.v. in 2022 voor zorgtoeslag maximaal € 31.747 en voor huurtoeslag mag dit max € 120.020,- zijn.

Situatie 2

Echtpaar met recht op huur- en zorgtoeslag.

De man gaat naar het verpleeghuis en de toeslagen staan op zijn naam. De toeslagen moeten in dit geval stopgezet worden. In een verzorgings- of verpleeghuis heeft u geen recht op huurtoeslag. In deze situatie kan de vrouw dan, indien ze er recht op heeft, voor haarzelf toeslagen aanvragen.

Situatie 3

Alleenstaande die in een verzorgingshuis woont en daar een appartement huurt.

Zolang men huurt en aan de voorwaarden voldoet heeft men recht op huurtoeslag. Als deze persoon overgaat naar de zorg, dan moet de huurtoeslag direct stopgezet worden. Men huurt dan niet meer. Doet u dat niet, dan dient hetgeen ten onrechte is ontvangen terugbetaald te worden.

De belastingdienst komt er pas het jaar erop achter dat u in de zorg bent. Dat komt omdat het adres hetzelfde blijft. Indien de toeslag is blijven doorlopen dan is de terugbetaling fors.

Regelen en ondersteuning

Al deze kwesties kunnen digitaal geregeld worden en als men dat niet kan, kan men de belastingtelefoon bellen, op telefoonnummer 0800-0543.

U heeft hierbij uw BSN-nummer (uniek persoonsnummer) nodig.

Advertentie

WWW.BERTVANDERHEIDE.NL

Voor een
uitvaart in
vertrouwde
handen

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

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 246-1

Vitale weduwe, 75+, zou graag in contact komen met een spontane vriend of vriendin om de weekends gezellig door te brengen. B.v. dagje weg, terrasje, fietsen.

Nummer 246-2

Vrouw van buitenlandse afkomst zoekt vriendschap met Nederlandse vrouw tot 70 jaar oud, om samen leuke dingen te doen. B.v. koffie drinken, fietsen, winkelen. televisie kijken.

Nummer 246-3

Ik zoek iemand die met mij mee wil gaan naar de thuiswedstrijden van FC Twente vrouwen en mannen.

Nummer 246-4

Lieve nette vrouw van 82 jaar zoekt een lieve vriend om samen nog leuke dingen te doen. Bijvoorbeeld een terrasje pakken, gezellig kletsen of televisie kijken. Ik ben in het bezit van een auto.

Nummer 246-5

Ik zoek iemand die mij wil helpen met het onderhouden van mijn twee aquariums.

Nummer 246-6

Spontane vrouw zoekt in Twente een betrouwbare man van 80-85 jaar die alles nog kan. Op een terrasje zitten, op vakantie gaan, enz.

Combo Music Plus zoekt zanger of zanger/gitarist. Onze muziekstijl is de jaren '50-'80.

Onze gemiddelde leeftijd ligt tussen 55- 80 jaar, dus wat oudere muzikanten. Wilt u eerst een kijkje nemen in onze oefenruimte, neem dan contact op tel. 06 386 702 79 of mail naar robbert1947@outlook.com

We oefenen maandag van 13.00 -15.30 uur aan de Blekerstraat 77A.

Hulp bij administratie

Wilt u iets voor andere mensen in de stad betekenen? Zet uw talenten dan in voor een ander! Word vrijwilliger bij Alifa om inwoners van Enschede te helpen of te ondersteunen. Kom langs voor een kopje koffie en een gesprek om te kijken wat we voor elkaar kunnen betekenen.

Financieel vrijwilligers

De rekeningen online betalen, een toeslag aanvragen of instanties bellen. Dat is niet voor iedereen even makkelijk. Zeker niet als er schulden zijn of dreigen te ontstaan.

Als u niemand in uw omgeving heeft die u kan helpen, dan kunt u terugvallen op hulp van Alifa.

Lijkt het u leuk om iemand te adviseren, helpen en te leren de financiële administratie te doen? Meld u dan aan als financieel vrijwilliger!

Wij zijn in het bijzonder op zoek naar vrijwilligers die ook Turks of Arabisch spreken.

Wat vragen wij van u?

- Een paar uur per week beschikbaar voor een langere periode
- Communicatief vaardig
- Digitaal vaardig
- Representatief
- Bereidheid tot het volgen van trainingen
- Luisterend oor bieden

Wat bieden wij?

- Een vrijwilligersovereenkomst waarin alle afspraken zijn vastgelegd
- Een training om goed voorbereid aan de slag te gaan
- Een leuk team van vrijwilligers
- Een WA-verzekering tijdens de werkzaamheden
- Een kerst- of eindejaarsattentie

Verklaring Omtrent Gedrag

U moet in het bezit zijn van een Verklaring Omtrent Gedrag. Deze wordt voor u aangevraagd, waarbij de kosten voor rekening komen van Alifa.

Meer weten?

Kijk op alifa.nl voor meer informatie over onze organisatie.

Bellen kan via 053 480 1200.

Uitvaartwensen

Hoe ziet u uw afscheid voor zich? Weet u al hoe uw uitvaart eruit moet komen te zien? Wie er mogen komen, of u een plak cake of een broodje wilt laten serveren en welke kleur de bloemen moeten zijn? Of heeft u zich daar tot nu toe nog niet mee bezig gehouden? Helemaal niet gek hoor, want waarom zou u daarover nadenken...

Maar stel nou dat u plotseling overlijdt, dan moeten uw nabestaanden ineens heel veel regelen. Beter gezegd: zij moeten heel veel keuzes maken. Bij elke keuze zal bij hen in het achterhoofd klinken: 'Wat had u ervan gevonden, wat had u zelf gekozen?' Uw nabestaanden hebben verdriet om uw overlijden, maar het troost hen te weten dat ze het voor u goed te doen.

Af en toe eens stil staan bij uw uitvaartwensen is zo gek nog niet. Als u uw wensen opschrijft, is het natuurlijk niet in beton gegoten. Schiet u iets anders te binnen dat beter bij u past? Streep gerust uw eerdere aantekeningen door en vervang ze door nieuwe inzichten. Het mooie eraan is dat uw nabestaanden straks niet alleen denken: 'Zo had hij of zij het vast gewild.' Nee, zo heeft u het ook gewild.

Wilt u meer weten over de mogelijkheden rondom een overlijden en afscheid nemen? Bel of mail ons en wij komen bij u langs om u vrijblijvend en kosteloos te informeren en te inspireren. Geen behoefte aan een gesprek, maar wilt u wel uw uitvaartwensen vastleggen? Wij sturen u graag een 'mijn laatste wensen-boekje' toe, met daarin allerlei vragen om over na te denken en genoeg ruimte om uw ideeën over uw eigen uitvaart op te schrijven. Zie onderstaande advertentie voor de contactgegevens.

Advertentie



UNIQU
UITVAARTZORG

Jij bepaalt. Wij begeleiden,
ontzorgen en inspireren.

tel. 06 - 43 76 44 76
info@uniquitvaartzorg.nl
www.uniquitvaartzorg.nl

Carol Fokkens

Stadspostbezorgers gezocht

De Stadspost voor Senioren verschijnt elke twee maanden. Een blad vol informatie dat voor senioren interessant kan zijn. Senioren uit Enschede kunnen zich gratis abonneren.

Een grote groep vrijwilligers zet zich in om al deze Stadsposten bij de lezers te bezorgen. Deze vrijwilligers brengen eens in de twee maanden, in de laatste week van de oneven maanden, Stadsposten rond.

Alifa Welzijn Senioren is op zoek bezorgers voor:

Glanerbrug
Omgeving Bultsweg, Pastoor Meijerstraat,
Lonnekerweg, Kerkstraat.

Stadsdeel West
Omgeving Bruggert.

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

Advertentie



KUNSTGEBIT
HULP AAN HUIS
UW KUNSTGEBIT, ONS KUNSTWERK

Een nieuw kunstgebit nodig?
Problemen met uw kunstgebit?

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

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

Kunstgebit Hulp aan Huis...

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

Bel: 053 - 461 90 18 voor meer informatie of een afspraak.
Wij zijn gecontracteerd met alle zorgverzekeraars.

 Kunstgebit Hulp aan Huis
Gronausestraat 1168
7534 AS Enschede/Glanerbrug

Onderdeel van: **deBoer**
TANDPROTHETIEK & TANDREELKONDE B.V.

Energietoeslag lage inkomens

Huishoudens met een laag inkomen tot 120% van het wettelijk sociaal minimum, krijgen in 2022 een eenmalige extra tegemoetkoming voor de stijgende energiekosten.

Aanvragen kan tot en met 31 oktober 2022.

U kunt tot en met 31 oktober 2022 online energietoeslag aanvragen. Hiervoor heeft u DigiD nodig. Als u in aanmerking komt voor energietoeslag, ontvangt u het bedrag van € 800 binnen 5 werkdagen. Soms kan het iets langer duren.

Per huishouden kunt u één keer energietoeslag krijgen. U heeft een huishouden als u op een vast adres woont, alleen of met anderen.

Uw vermogen (bijvoorbeeld spaargeld) telt niet mee. Er wordt gekeken naar uw maandinkomen. De energietoeslag is een vorm van bijzondere bijstand. De toeslag telt niet mee als inkomen of vermogen bij een uitkering. Het bedrag wordt niet gekort op uw uitkering.

De energietoeslag heeft geen invloed op uw (eventuele) recht op kwijtschelding van de gemeentelijke belastingen.

Er wordt niet gecontroleerd waar u het geld aan uitgeeft. Wij raden u aan om het te besteden aan of te bewaren voor stijgende energiekosten. Daar is de energietoeslag voor bedoeld.

Voorwaarden

U woont in de gemeente Enschede

U bent 21 jaar of ouder

U hebt geen recht op studiefinanciering (DUO) of een tegemoetkoming in de studiekosten (WTOS)

U hebt een laag (gezamenlijk) inkomen

U bent niet dak- of thuisloos

U heeft een vaste woon- of verblijfplaats en bent daar niet alleen ingeschreven met een postadres

U verblijft niet in een instelling (bijvoorbeeld een verpleegtehuis)

U betaalt de energierekening van uw eigen bankrekening

U komt in aanmerking voor energietoeslag als u tot maximaal 120% van het wettelijk sociaal minimum verdient. Hoeveel dit is, hangt af van uw situatie. In de tabel staan de netto bedragen per maand, exclusief vakantiegeld.

Bedragen 120% sociaal minimum

Gezinsamenstelling met of zonder kinderen

21 jaar tot AOW-leeftijd:

Alleenstaand €1.257

Samenwonend/getrouwd €1.795

Vanaf AOW-leeftijd:

Alleenstaand: €1.398

Samenwonend/getrouwd: €1.893

Welk inkomen wordt meegeteld

Het gaat om uw netto maandinkomen van de laatste maand voordat u uw aanvraag indient. Dus het bedrag dat u (en uw eventuele partner) daadwerkelijk op uw rekening heeft ontvangen. Vakantiegeld telt daarbij niet mee.

Als inkomen telt onder andere mee:

Loon

Uitkering, zoals WW, ZW, WIA, WAO, bijstand of iedere andere sociale uitkering

AOW en aanvullend pensioen

Inkomen uit eigen onderneming

Inkomen uit verhuur

Partner- en of kinderalimentatie

Om energietoeslag aan te vragen heeft u nodig:

ID-bewijs (paspoort, ID-kaart of rijbewijs)

Laatste loonstrook of uitkeringsspecificatie, bewijs van netto inkomen van de laatste maand voor de aanvraag.

Kopie bankafschrift van de afgelopen kalendermaand. Dit betekent bij een aanvraag in oktober dat u een kopie van het bankafschrift van de maand september moet meesturen.

Hulp bij de aanvraag

Vindt u het lastig om een aanvraag voor energietoeslag te regelen dan kunt u hulp vragen bij een Wijkwijzer bij u in de buurt.

Zie op de pagina hiernaast voor de adressen en openingstijden.

Wijkwijzers bij u in de buurt

WIJKWIJZER STADSDEEL CENTRUM

Performance Factory (gebouw Oost)

Hoge Bothofstraat 49, Enschede

Dinsdag en donderdag van 9.00 tot 12.00 uur

WIJKWIJZERS STADSDEEL ZUID

Het Stroinkshuis - Het Stroink 64, Enschede

Dinsdag van 14.00 tot 17.00 uur

Donderdag van 9.00 tot 12.00 uur

Wijkcentrum De Magneet

Hertmebrink 1, Enschede

Maandag van 14.00 tot 17.00 uur

Woensdag van 9.00 tot 12.00 uur

WIJKWIJZERS STADSDEEL NOORD

't Proathuus Tweekelerveld

Regulusstraat 10, Enschede

Woensdag en donderdag van 14.00 tot 17.00 uur

Buurthuis Beien

Meeuwenstraat 160, Enschede

Maandag en donderdag van 9.00 tot 12.00 uur

WIJKWIJZERS STADSDEEL OOST

Lumen - Velveweg 54, Enschede

Dinsdag en donderdag van 14.00 tot 17.00 uur

De Dorpskamer

Schipholtstraat 48B, Glanerbrug

Maandag van 14.00 tot 17.00 uur

Woensdag van 9.00 tot 12.00 uur

WIJKWIJZERS STADSDEEL WEST

De Boei - Spinnerstraat 27A, Enschede

Maandag van 14.00 tot 17.00 uur

Donderdag van 9.00 tot 12.00 uur

Wijkcentrum 't Ni-je Terphoes

Noord Hollandstraat 4, Enschede

Dinsdag van 9.00 tot 12.00 uur

Woensdag van 14.00 tot 17.00 uur

U kunt telefonisch contact opnemen met de Wijkwijzer.

Bel met 053 481 79 00, van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 16.00 uur.

KBO-PCOB

De zomer is alweer voorbij en we zijn druk met voorbereidingen voor het nieuwe seizoen. Er staat dit jaar nog het een en ander op het programma: Op **11 oktober** bezoekt de brandweer met een programma over brandpreventie. De middag vindt plaats aan de Lambertus Buddestraat 1, gebouw Tweekelerpoort. De middag begint om 14.00 uur. Dit najaar plannen we een aantal activiteiten voor de wat jongere senioren. Dit zal via de media bekend worden gemaakt, dus houd de kranten en e-mail in de gaten.

Een aantal bestuursleden is aftredend en niet meer herkiesbaar tijdens de Algemene Ledenvergadering in april. Er is een klein comité gevormd dat gaat bekijken welke mogelijkheden er nog zijn, maar of het lukt? We houden de moed erin. Misschien komt het wel goed en zijn er toch nog mensen bereid om te helpen en de KBO-PCOB een kans te geven voort te bestaan.

Wilt u meer weten over wat u kunt doen voor de ouderenbonden? Neem dan contact op met Joke van Oostende, PCOB, tel. 06 268 003 30 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

Zakje chips of glaasje water

Ook deze afgelopen weken was er weinig nieuws onder de zon. De computerwereld lag onder een parasolletje. En ik zal U vast verklappen dat er ook de komende tijd weinig nieuws te verwachten is.

Door **Ruud Wilmink**

En het is niet aan mij om nieuwe computers te bespreken. Of andere elektronica waar een computerje in zit. Dat er steeds meer mogelijk is met nieuwe apparatuur is wel duidelijk. Ze willen allemaal sneller, mooier en beter zijn. Met een nieuw jasje, zodat ze er nog mooier uitzien.

Neem nou mobiele telefoons. Ze zijn er zelfs opvouwbaar. En waarom? Nou eigenlijk niet meer om een telefoongesprek mee te voeren. Al kan dat natuurlijk wel. Maar wil je er een kopen krijg je altijd uitvoerig te horen welke spellen allemaal wel niet mogelijk zijn en hoeveel geheugen een toestel heeft. Maar neem maar van mij aan dat gaat over werkgeheugen zodat er betere en duurdere activiteiten mee kunnen worden gedaan. Aan opslaggeheugen heb je meer dan genoeg en telefoonnummers onthoudt een mobieltje echt wel.

Nu schiet me in eens iets te binnen.

Recentelijk heb ik het museum van de 20e eeuw bezocht. Alle mogelijke apparaten, maar ook thema's uit de vorige eeuw. En dat is niet eens lang geleden.

Als het goed is zijn we 50+ en dus allemaal in de vorige eeuw geboren en getogen. We kennen dus nog de telefoons van de PTT. Die mooie grijzige met zo'n draaischijf met nummers. Een dik bijbehorend boek met telefoonnummers en later ook nog een geel exemplaar voor de winkels.

Als je geen telefoon had ging je naar een hokje op straat. Daar hing dan een telefoon in en kon je met een muntje ook telefoneren. De PTT had veel mensen in dienst die geulen gingen graven om alle kabels in te leggen voor de telefoon. Of draden aan een paal hangen als het niet in de grond kon. Draadloos was er natuurlijk niet.

Gaan we dat vergelijken met nu? Oh, wat een wereld van verschil. Ook kon je naar het postkantoor. Daar waren ook openbare telefoons.



Een gesprek inclusief starttarief kostte toen.....weet ik eigenlijk niet meer. Kwartje misschien. Er was natuurlijk ook veel voor nodig om een gesprek te voeren. En vandaag de dag. Draadloos telefoneren, voor een paar cent. Post en brieven? In de vorige eeuw moest dat toch echt in een envelop plus postzegel. Afgeleverd op een postkantoor of in een brievenbus. De postbesteller, ook wel postbode zorgde er dan voor dat het afgeleverd werd op het gewenste adres.

Dan bankieren. Betalen met een plastic kaartje, zelfs draadloos en geld ontvangen zonder dat je het in de handen krijgt. Heeft U ook nog een loonzakje gehad met afgestempeld geld, inclusief stuivers en centen? En een handgeschreven briefje. Met dat geld betaalde je alles; de huur, de bakker, de melkboer, kolenboer, kruidenier, echt bijna alles.

En nu? Een schermje op de pc, laptop of mobiele telefoon en hup, je geld is overgemaakt of ontvangen. Scheelt weer een tochtje naar het postkantoor of de bank met een overschrijvingsformulier of girokaart, storten aan de balie, postzegels kopen want je was toch al onderweg. Gelijk maar even naar de bakker voor een brood en een rol beschuiten. Met een portemonnee in de broek of rok. Ik was het al bijna vergeten.

En in 2022? Alleen de belastingdienst stuurt, nog trouw, blauwe enveloppen met brieven. Evenals de bekeuringen, die krijg je ook met de post. Maar ze werken dan ook met een computersysteem dat nog niet alles begrijpt, denk ik. De rest is zichtbaar en leesbaar op het scherm. Via de e-mail, of een appje. Afschriften op papier kosten geld tegenwoordig.

Ach, heerlijk dat mijmeren over de vorige eeuw. Was alles beter? Nee hoor. Computers met daarin chips kunnen veel zaken ook beter en nauwkeuriger. Alleen als je ergens een fout maakt of gemaakt wordt kan een computer eigenwijs zijn en is het wel eens lastig te herstellen.

We leven natuurlijk in de tegenwoordige tijd en een mens, ook de 50-plusser, kan zich vreselijk snel aanpassen aan de veranderingen die er zijn. Soms met een beetje hulp. Maar het komt in de regel echt wel goed..

Voor mij is af en toe mijmeren over de vorige eeuw, wat we toen deden en hoe we alles verwerkten best wel ok. Zo waardeer ik vroeger en ervaar je dat het nu makkelijker.

Het is misschien best wel eens een idee om voor uzelf na te gaan wat er eigenlijk allemaal via een chipje in de computer gedaan wordt in plaats van de vorige eeuw. Met een zak chips en een glas water, iets anders mag natuurlijk ook, op de bank. Achterover leunend en denken: "gemak dient de mens".

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

Verminderen eenzaamheid



Alifa probeert eenzaamheid onder mensen in Enschede te verminderen. Dé eenzaamheid oplossen kan niemand, maar iemands eenzaamheid doorbreken kan iedereen. Of het nu gaat om een kop koffie, wandeling of samen een terrasje pakken, ieder steentje draagt bij aan bestrijding tegen eenzaamheid. Lijkt het u leuk een onderdeel van de oplossing te zijn? Meld u dan aan als vrijwilliger Welzijn Senioren.

Wat vragen wij van u?

- Een paar uur per week beschikbaar voor een langere periode
- Communicatief vaardig
- Digitaal vaardig
- Representatief
- Bereidheid tot het volgen van trainingen
- Luisterend oor bieden
- Affiniteit met senioren.

Wat bieden wij?

- Een vrijwilligersovereenkomst waarin alle afspraken zijn vastgelegd
- Een training om goed voorbereid aan de slag te gaan
- Een leuk team van vrijwilligers
- Een WA-verzekering tijdens de werkzaamheden
- Een kerst- of eindejaarsattentie.

Verklaring Omtrent Gedrag

U moet in het bezit zijn van een Verklaring Omtrent Gedrag. Deze wordt voor u aangevraagd, waarbij de kosten voor rekening komen van Alifa.

Meer weten?

Kijk op alifa.nl voor meer informatie over onze organisatie. Bellen kan via tel. 053 480 1200.

Nieuws van het Seniorenplatform

De vakanties beginnen over te gaan. We komen weer terug in ons oude vertrouwde patroon. Er is genoeg werk aan de winkel om de komende tijd actief bezig te zijn; ook in het Seniorenplatform.

U zou bijvoorbeeld op de website van de gemeente Enschede het Coalitieakkoord 2022-2026 eens kunnen bekijken en eens nalezen hoe vaak het woord senior of oudere in dit lijvige document voorkomt? Met dit Coalitieakkoord gaat de gemeente de komende vier jaar aan de slag. Het is zaak de vinger goed aan de pols te houden en op te letten, dat senioren op de gemeente kunnen blijven rekenen. En er staat heel wat te gebeuren. Lees de kranten er maar op na.

De kosten van levensonderhoud, huren, energie, brandstof, etc. zijn in het afgelopen jaar fors gestegen. De gezondheidszorg kampt met veel vacatures waardoor er wachttijden voor operaties en andere ingrepen ontstaan. Het ziet er niet naar uit, dat hiervoor snel een oplossing komt.

Als Seniorenplatform zullen we al die zaken goed in de gaten moeten houden en – waar nodig – aan de bel trekken voordat er dingen echt misgaan. Uw hulp is daarbij onmisbaar. Als u met zaken te maken krijgt, waarvan u vindt dat het echt niet kan of waardoor er veel te lange wachttijden ontstaan, laat het ons weten. Dan kunnen we erachteraan gaan en de verantwoordelijken er zo nodig op aanspreken.

Als Seniorenplatform gaan we in september 2022 ook met elkaar aan de slag.

Vragen beantwoorden als:

Zijn we wel goed bezig of moet het anders?

Moeten we niet meer activiteiten of themabijeenkomsten organiseren?

We maken een plan en we zullen dit plan ook naar buiten brengen zodat u weet wat u van ons kunt verwachten.

Een vraag die voortdurend bij ons speelt is of er nog senioren zijn die ons willen helpen?

Nog steeds zoeken we bestuursleden die de handen uit de mouwen willen steken en activiteiten voor senioren willen opzetten.



Stichting
Seniorenplatform
Enschede

Als u belangstelling heeft, laat het dan s.v.p. weten via fam-boer@home.nl.

Als u een mailtje stuurt, maken we een afspraak en praten we erover.

Dick Boer

Interim voorzitter Seniorenplatform Enschede

Advertentie

Oma's Keuken
Enschede en omgeving

maaltijdservice

- buffetten**
- dagelijks**
Maaltijden voor elke dag, bestellen voor één of meerdere dagen
- gezond**
Natuurlijke en gezonde ingrediënten en zo min mogelijk toevoegingen
- vers**
Producten afgestemd op het seizoen, elke dag vers bereid
- gevarieerd**
Elke dag keuze uit 3 verschillende maaltijden, iedere 14 dagen een nieuwe menulijst

Vragen of advies? wij staan u graag persoonlijk te woord
telefoon: 053 574 86 35
mail: info@omaskeuken.com
website: omaskeuken.com

Onbewerkt eten

Veel diëtisten en artsen geven tegenwoordig het advies om te kiezen voor 'onbewerkt eten'. Maar wat bedoelen ze daar nou precies mee? En waarom is onbewerkt eten gezonder dan bewerkte eten? Onbewerkt eten betekent dat u producten kiest die niet of nauwelijks bewerkt zijn door de industrie. Het is dus iets anders dan rauw of ongekookt eten. Onbewerkt staat voor zoveel mogelijk vers en 'puur' eten. Voorbeelden zijn verse groenten en fruit, noten, eieren, vlees en vis, aardappelen en zilvervliesrijst. Deze producten komen zo uit de natuur, veeteelt of landbouw op je bord terecht. Ook de producten die maar een klein beetje bewerkt zijn horen bij de categorie van onbewerkte producten. Voorbeelden zijn melk, yoghurt, ambachtelijk brood, olijfolie en diepvriesgroenten.

Wat zijn bewerkte producten?

Het tegenovergestelde van onbewerkte producten zijn de bewerkte producten. Daarmee worden de producten bedoeld die door de voedingsindustrie zijn bewerkt. Voorbeelden zijn ontbijtgranen, diepvriespizza's en andere kant-en-klaarmaaltijden, sauzen uit potjes, vleeswaren, vegetarische vleesvervangers en toetjes. Een gemiddelde supermarkt heeft wel 30.000 verschillende producten in het assortiment. Het overgrote deel van deze producten is op de een of andere manier bewerkt. Een beetje bewerkt is niet erg, zoals bij melk en olijfolie. Het gaat mis bij de sterk bewerkte producten, die ook wel 'ultraprocessed foods' of ultrabewerkte producten worden genoemd. Deze producten bestaan grotendeels uit geraffineerde granen, bewerkte vetten, zout en suiker. Er is (bijna) niets meer over van de natuurlijke basis. Door toevoegingen als smaak- en kleurstoffen en heel veel bewerkingen verbloemt de fabrikant vaak het gebrek aan kwaliteit. In aardbeienyoghurt zit nauwelijks aardbei, maar wordt wel aardbeismaakstof en een kleurstof toegevoegd. In fabriekspesto zit zonnebloemolie in plaats van olijfolie en wordt zo min mogelijk basilicum gebruikt maar wel een smaakversterker. Er zijn tomatensoepen in blik te koop die minder dan 10 procent tomaat bevatten. Tot de ultraprocesseerde foods behoren ook alle fastfood, frisdranken, snacks, snoep en tussendoorrepen.

Waarom is onbewerkt eten gezonder?

Onbewerkte producten zijn in het algemeen rijk aan vezels, vitamines en mineralen. Als uw voeding voornamelijk bestaat uit onbewerkte producten,



is het dus gemakkelijker om alle voedingsstoffen binnen te krijgen die u nodig heeft. Hoe kan dat? Omdat bij elke bewerking van een product er iets verloren gaat. Een goed voorbeeld is het verschil tussen witte rijst en zilvervliesrijst. Witte rijst is geslepen, waarbij het vliesje van de korrel is gehaald. Maar juist dat vliesje bevat de meeste vezels, vitamines en mineralen! Als u zilvervliesrijst eet, krijgt u die vezels wel binnen. Fijn voor uw darmen en u heeft minder snel weer trek. De ultrabewerkte producten bevatten meer suiker en zout dan goed voor u is. Bovendien bevatten ze weinig vezels, vitamines en mineralen. En de ultraprocesseerde foods hebben nog een nadeel. Ze zijn zo gemaakt, dat u er gemakkelijk van door blijft eten. De fabrikant kiest voor precies de juiste mix tussen zoet en zout, tussen knapperig en smeugig en maakt gebruik van smaakversterkers. Zo eet u gemakkelijk teveel van ultrabewerkte producten.

Eet meer onbewerkte producten

Hoe kun u nu meer onbewerkte producten eten? Kies bij het boodschappen doen voor producten die geen etiket nodig hebben, zoals verse groenten, fruit, vis en noten. Vul dit aan met verpakte en licht bewerkte producten die nauwelijks toevoegingen bevatten. Bijvoorbeeld melk, zilvervliesrijst kaas en volkorenbrood. Laat de ultrabewerkte producten zoveel mogelijk links liggen. Een handig hulpmiddel is om op het etiket de ingrediënten te tellen. Zijn het er meer dan vijf? Dan is het al snel een ultrabewerkt product. Dat geldt zeker als die ingrediënten ingewikkelde namen hebben. U kunt ook overwegen om de supermarkt vaker te mijden. Want juist op de markt en in speciaalzaken vindt u het gros aan onbewerkte producten.

Wie mogen er op het fietspad?

Met de toename in nieuwe vervoersmiddelen komen ook nieuwe regels. Hoe zit het ook al weer? Het beginsel 'de burger wordt geacht de wet te kennen' is een bekend misvatting. Het is echter niet zo dat onbekendheid met de wet een overtreding rechtvaardigt. Om ongewenste boetes te voorkomen zetten wij de regels voor voertuigen op het (brom)fietspad op een rijtje.

Fiets

Een fietser is verplicht op een fietspad te rijden als dat aanwezig is, is dat niet het geval dan moet er van de rijbaan gebruik gemaakt worden. Het voetpad is verboden terrein voor de fietser.

Voor de normale fiets is er geen maximale snelheid. De gemiddelde fietser haalt snelheden van 10 tot 25 kilometer per uur, al kan de sportieveling snelheden tot wel 60 kilometer per uur halen.

Fietsers mogen niet onder de invloed zijn van alcohol of drugs.

Standaard elektrische fiets

De elektrische fiets valt onder de regelgeving van de gewone fiets, hierdoor is het ook verplicht om op het fietspad te rijden.

De standaard elektrische fiets biedt trapondersteuning tot 25 km per uur.

Voor de e-bike zijn een kentekenplaat en WA-verzekering geen vereiste. Ook het dragen van een helm is voor de standaard elektrische fiets niet verplicht.

Bromfiets

Met een bromfiets is het verboden om op het fietspad te rijden. Als het aanwezig is moet er gebruik worden gemaakt van het fiets/bromfietspad, is dat niet het geval dan moet de bromfiets op de rijbaan rijden.

Voor de bromfiets geldt een maximale snelheid van 45 kilometer per uur.

Rijbewijs AM is vereist. Met rijbewijs B (auto) of A (motor) is geen apart bromfietsrijbewijs nodig.

De minimumleeftijd om een bromfiets te mogen besturen is 16 jaar.

Speed pedelec

De speed pedelec is een snelle elektrische fiets die enkel trapondersteuning biedt. U krijgt bij de aankoop van een speed pedelec een bromfietskenteken. Hierdoor gelden de regels van een bromfiets. De speed pedelec is niet toegestaan op het normale fietspad. Wanneer er geen bromfietspad is moet er gebruik gemaakt worden van de rijbaan.



Op het bromfietspad is het binnen de bebouwde kom toegestaan 30 km per uur te rijden, buiten de bebouwde kom is het 40 km per uur. Op de rijbaan geldt een maximale snelheid van 45 km per uur. Rijbewijs AM is vereist. Met rijbewijs B (auto) of A (motor) is geen apart bromfietsrijbewijs nodig. De minimumleeftijd om een speed pedelec te mogen besturen is 16 jaar. Het dragen van een helm en het afsluiten van een WA-verzekering voor de speed pedelec zijn verplicht. Ook moet op de fiets een achteruitkijkspiegel aanwezig zijn.

Scootmobiel

Een scootmobiel mag op de rijbaan, het (brom)fietspad en het voetpad, maar niet op de auto(snel)weg of wegen die verboden zijn voor fietsers en bromfietsers.

Op het (brom)fietspad binnen de bebouwde kom is de maximale snelheid 30 kilometer per uur, buiten de bebouwde kom is dat 40 kilometer per uur. Op de rijbaan is de toegestane snelheid 45 kilometer per uur. Op de stoep geldt de maximumsnelheid van 6 kilometer per uur.

Er is geen rijbewijs vereist.

De minimumleeftijd is 16 jaar wanneer de scootmobiel sneller dan 10 kilometer per uur kan. Er is geen minimumleeftijd wanneer er langzamer wordt gereden.

Een scootmobiel heeft geen kentekenplaat. Wel is een WA-verzekering verplicht.

Voor alle bovenstaande vervoersmiddelen geldt dat het vasthouden van elektronische apparaten zoals mobiele telefoons, navigatiesystemen, tablets of muziekspelers niet is toegestaan tijdens het rijden. Dit mag wel als het voertuig stilstaat. Hands-free bellen en muziek luisteren is wel toegestaan. Ook is het verplicht om in het donker de voertuigen te voorzien van voor- en achterverlichting.

Bronnen: Veilig Verkeer Nederland, ANWB, Fietsersbond

Het Nederlands Openluchtmuseum in Arnhem is ruim honderd jaar. Als kind werd het je met de papepel ingegoten, dáár kon je terecht voor bewondering van het vaderland door de tijden heen.

Nu als pensionado is een hernieuwd bezoek een feest van herkenning. Rinkelend glijdt de museumtram door het glooiende park op de Waterberg; langs de oude Van Gendt en Loos, de Brabantse buurt, de Friese Zuivelfabriek Freia, de watersnoodwoning uit Raamsdonksveer, enzovoort. Omroep Max zou dagelijks vanuit dit cultuur-historisch oord kunnen uitzenden, niet eerder vierde nostalgie zo'n hoogtij als nu.

Aan ons nationale museum ging enkele decennia terug een stoffig imago kleven. De wereld van bezienswaardigheden was immers zoveel groter geworden. In 1987 dreigde het openluchtmuseum zelfs te moeten sluiten. Gelukkig kenterde het tij, er kwam met succes een binnenmuseum bij met de 'Canon van Nederland'. De bezoeker ontdekt nu ook dingen in het licht van de nieuwe tijd. Dit jaar is een speciale tentoonstelling gewijd aan de Surinaamse mensenrechtenactivist, schrijver en dichter Anton de Kom (1898-1945). Als balling naar Nederland gestuurd, stierf hij, tot het laatst trouw blijvend aan humaniteit, vlak voor de bevrijding in het Duitse concentratiekamp Neuengamme. Nee, van De Kom hadden we vroeger op school nooit iets gehoord.

In het museum blikken in een Moluks barakkenkamp inmiddels bejaarde ooggetuigen indringend terug op de Drentse treinkapingen in Wijster/De Punt.

Ook zij frissen ons koloniale geheugen op, zoniet stellen dat bij.

Elders in het park is het een prachtig weerzien van molens die ons lieve polderland, vanaf de drooglegging van de Beemster ruim vier eeuwen terug, rijk is. Tegelijk doet het museum mee aan wetenschappelijk onderzoek naar hoe om te gaan met droogte door klimaatverandering. Hamvraag blijft hoe het water in de NEDERlanden duurzaam van ons af te houden. Alsmar wegpompen zorgt voor een inklinkende bodem en door ophogende dijken wordt ons land een steeds dieper wordende badkuip. Niet uitgesloten is dat we op den duur landsdelen weer aan het water prijs moeten geven! Dat word je je bewust.

Even een zijwegje, bij het fietsen van de NAP-route, van Nieuweschans in noordoost Groningen diagonaal naar Breda in het zuidwesten. Delen ervan reden we deze zomer. Al het land westelijk van deze lijn ligt onder zeeniveau. Amersfoort aan Zee met zijn mooie zandstrand aan de Eem is reeds een begrip. Elders in het binnenland maakt menig andere Nederlandse stad een recreatieve dan wel kunstzinnige knipoog naar een ligging aan zee. Even googelen, jawel, ons Enschede doet er aan mee, let wel uit klimaatoogpunt. "Als we in onze gemeente bij zware regenval het water niet onder controle krijgen, klotst in 2050 bij de helft van de Enschedese woningen het water tegen de plinten." En kom je zo weer uit bij de watersnoodwoning uit Raamsdonksveer.

Wat voor gedachten het Nederlands Openluchtmuseum Arnhem bij de bezoeker niet kan los maken. Wat let de lezer.

Pompoensoep

Ingrediënten 4 personen

1 kg. pompoen

200 gr. bloemige aardappelen

2 wortelen

2 sjalotten

1 teentje knoflook

1 liter kippenbouillon

4 eetlepels yoghurt

olijfolie

nootmuskaat, peper en zout

Schil de pompoen, de aardappelen en de wortelen. Snij ze in blokjes.

Pel en snipper de sjalot en de knoflook.

Fruit de sjalot, knoflook en groenten samen in olijfolie. Kruid met peper en zout. Schep goed om.

Blus de groenten met de kippenbouillon af en breng aan de kook. Laat 20 minuten zachtjes sudderen. Mix en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Verdeel de soep over de borden en schep er een lepeltje yoghurt bij. Garneer eventueel nog met een plukje groen.

Overgebleven soep kan ingevroren worden.



Brandstof besparen

De brandstofprijs is de afgelopen tijd flink gestegen. Wat kunt u doen om te besparen?

Vul uw tank op een industrieterrein

Het verschil tussen bezinepompen langs de snelweg en op industrieterreinen of kantoorwijken is ongeveer 15 cent per liter.

Let op de stroomverbruikers

Uw airco, de achterrautverwarming of de ventilator zijn de grootverbruikers van uw auto. Ze werken op stroom, maar wel door middel van een dynamo. Een dynamo geeft extra weerstand op de motor, die daar weer harder voor moet werken. Zo verbruikt u uiteindelijk ook extra brandstof.

Vermijd gewicht en windvangers

Hele zware bepakking zorgt voor meer brandstofgebruik. Hoe lichter de auto, des te minder hard uw motor hoeft te werken. Ook windvangers als dakkoffers en fietsdragers zorgen voor extra weerstand.



Zorg voor de juiste bandenspanning

Banden gebruiken behoorlijk wat brandstof vanwege de wrijving op de weg (zo'n 25% van het brandstofverbruik). Rijden met een te lage bandenspanning kan ervoor zorgen dat uw verbruik met 3 tot 5% toeneemt.

Rijd niet te snel

Als u 130 km/u rijdt, verbruikt u zeker 25% meer brandstof dan wanneer u 100 km/u rijdt. Het is daarnaast goed om een constant tempo aan te houden. Zo hoeft de motor zich niet extra in te spanning bij het versnellen.

Motor uit als u wacht

Zet de motor uit wanneer u langer dan een minuut voor een stoplicht wacht of in de file staat.

Bron: AD.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



ENSCHEDÉ, Boulevard met „Twentecentrum“

