

# STADSPOST VOOR SENIOREN

december 2022

jaargang 41

nummer

247



Ontmoeting - Zaanstraat/IJstraat



**Gratis informatieblad van Alifa Welzijn Senioren**  
Pathmossingel 200  
7513 CM Enschede  
Tel. 053 432 01 22  
[www.alifawelzijnsenioren.nl](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto:ebo@veldverhuisservice.nl) | [www.veldverhuisservice.nl](http://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](http://www.dekokerij.nl)

[info@dekokerij.nl](mailto: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](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl)

Het volgende nummer verschijnt in de eerste week van februari. Kopij voor dat nummer inleveren vóór 20 december. U kunt uw kopij per post sturen naar Alifa Welzijn Senioren of mailen naar [i.vanheerwaarden@alifa.nl](mailto:i.vanheerwaarden@alifa.nl)

# Colofon

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



**Redactie:** Ilse van Heerwaarden  
Foto's omslag: Ilse van Heerwaarden  
Correcties: 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
Enschedese sociëteiten	5
Alzheimer Café	6
Vind Gezelschap	6
Vrouwenkoor zoekt leden	7
Vraag en Aanbod	8
Bridge	8
Jeu de Boules	8
Vertelmenu	9
Stadspostbezorgers gezocht	9
Uw digitale nalatenschap	10
Twentse Midwinterhoornwandeling	11
Computernieuws	12
Vrijwillige Buurtbemiddelaars gezocht	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Hoge bloeddruk	15
Wees welkom in de Stadsherberg	16
Column	17
Boerenkool met krieltjes	17
Verjaardagskalender	18
Eetsoos Tweekelerveld	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](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl).

## Foto voorpagina



Dit kunstwerk is gemaakt door de beeldhouwer Cees Willemsen uit Lonneker. In het 24-uurs-museum staan meer beelden van hem, zoals 'de Violist' bij het Conservatorium en 'het Paard' bij het Natuurmuseum.

Hij heeft voor de kunsttoepassing bij Service Centrum Noord gekozen voor twee figuren waarbij de ene persoon de andere een hand reikt. Op deze locatie, in het voorportaal van een centrum voor diverse vormen van dienstverlening is het wellicht een passend kunstwerk. Immers, afgezien van het gebouw vormt de hoek van de straat waar ook ter wereld dé locatie voor een rendez-vous. Men houdt zich daar op om met elkaar af te spreken, te converseren of zaken met elkaar te doen.

In een kring om de figuren heen liggen zeven blokachtige stenen. Zes exemplaren zijn van brons gemaakt en één is er van zink, materiaal dat ook in het Servicecentrum is verwerkt. Met deze stenen begrenst Willemsen de denkbeeldige conversatieruimte van de bronzen figuren, waardoor de scène een meer vertrouwelijk karakter krijgt. Hun schaduwen zijn in zink vormgegeven en wijzen in noordelijke richting naar het centrum. Ook op deze wijze ontstaat er een rechtstreekse relatie tussen het kunstwerk en de directe omgeving.

Bron: Kunstnonstop



Alifa Welzijn Senioren ondersteunt senioren vanaf 65 jaar in hun streven zelfstandig te blijven en deel te blijven nemen aan de samenleving. U kunt bij Alifa Welzijn Senioren terecht voor:

### **Alifa Welzijn Thuis**

#### **Boodschappendienst**

*Hulp bij uw wekelijkse boodschappen.*

#### **AutoMaatje**

*Vrijwilligers vervoeren minder mobiele plaatsgenoten.*

#### **Welzijn op Recept**

*Hulp bij het zoeken naar bezigheden.*

#### **Vind Gezelschap**

*Voor het vinden van activiteiten en contacten.*

#### **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](http://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](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl)

# Digitale Stadspost

## STADSPOST VOOR SENIOREN

december 2022  
jaargang 41  
nummer  
247



Ontmoeting - Zaanstraat/IJstraat

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](mailto: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 deze vervangen voor de digitale versie? Laat ons dan weten welk adres we van de bezorglijst moeten verwijderen en vervangen voor uw e-mailadres.

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 Stadspost via e-mail 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.

## Enschedese sociëteiten - ESO

### **Ontmoet leeftijdgenoten**

Als u er behoefte aan heeft om van tijd tot tijd leeftijdgenoten te ontmoeten voor het leggen van een kaartje of een praatje, dan kan dat. Verspreid over de stad geven verschillende sociëteiten u de gelegenheid om wat gezelligheid te vinden en anderen te ontmoeten.

Voor meer informatie kunt u bellen met de onderstaande contactpersonen.

### **Meyershoes, Kerkstraat 100**

donderdag 14.00-17.00 uur

Dhr. Horenberg (KBO), tel. 053 461 26 22.

### **De Heerdstee, Dorpstraat 44**

dinsdag 14.30-17.00 uur

Mevr. M. Punte, tel. 053 435 59 90.

### **De Wesseler (De Magneet), Hertmebrink 1**

dinsdag 13.00-16.00 uur

Mevr. Menger, tel. 053 430 46 27.

### **Ariënssos De Roef Pastoor Geertmanstraat 17**

donderdag 14.00-16.30 uur

Mevr. L.C.M. Heetbrink-Aellerinck, tel. 053 430 56 18.

### **De Zilveren Draad, Thomas de Keyserstraat 20**

woensdag 14.30-16.30 uur (1x per 2 weken)

Mevr. J. Elzinga, tel. 06 141 541 91.

### **ICOO - 't Nije Terphoes, Noord Hollandstraat 4**

dinsdag en vrijdag 10.00-12.00 uur.

Eens per maand gezamenlijk koken.

Mevr. W. Boejhawan, tel. 053 435 22 31.

### **Kath. Vrouwengilde Glanerbrug**

Kerkstraat 18 diverse tijdstippen

Mevr. A. van Veenm, tel. 053 461 23 34.

### **Ouderengroep Ontmoetingskerk, Varviksingel**

1x per maand woensdag van 14.30-16.30 uur

Mevr. Wargerink, tel. 053 476 63 78.

### **Ouderensoos Helmerhoek, Runenberghoek 12**

dinsdag 13.30-16.00 uur

Dhr. C. Neervoort, tel. 053 476 33 95.

### **50+ bingo Stroinkshuis, Het Stroink 64**

woensdag inloop 13.30, start 14.00 uur

Mevr. M. Michaux, tel. 053 477 0712.

# 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.

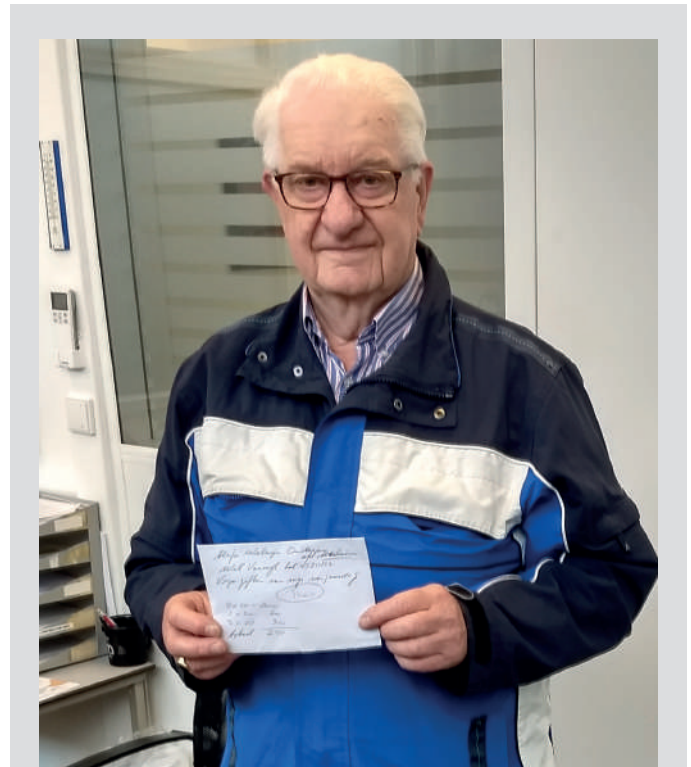
Het Alzheimer Café is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Zij kunnen mensen ontmoeten die in dezelfde situatie verkeren.

Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom.

De eerstvolgende bijeenkomst vindt plaats op **5 december**. Het thema is Geestelijke verzorging. Het loopt in het leven niet altijd zoals u wilt. Hobbels en obstakels komen op uw pad, en u staat voor de keuze hoe hiermee om te gaan. Gastspreker Anneke Peijnenborg, verzorger bij Willem zal op deze avond een lezing geven. In haar ervaring als geestelijk verzorger in de ouderenzorg en in het ziekenhuis heeft zij veel mensen begeleid die ervaringen willen verwerken en keuzes willen uitdiepen. Anneke is rustig en betrokken, met aandacht voor wat er leeft bij mensen. Vanuit een

kwetsbare situatie brengt zij mensen weer in contact met hun eigen antwoorden en bronnen van kracht. Anneke heeft ervaring met rouwverwerking en omgaan met mensen met dementie.

Deelname aan het Alzheimer Café is gratis. U hoeft zich niet aan te melden of te reserveren en de inloop is vrij.



*Dhr. Kerklau, die al vele jaren de Stadspost voor Senioren bezorgd, leest dit blad natuurlijk zelf ook. Hij las over het Alzheimer Café en besloot voor zijn 80e verjaardag geld te vragen. Dit bedrag zal hij tijdens de bijeenkomst van 5 december aanbieden. Het Alzheimer café is erg blij met zijn spontane actie.*

## Wijkcentrum de Roef - Alzheimer Café

Pastoor Geertmanstraat 17, Enschede.

Zaal open: 19.00 uur

Programma: 19.30 – 21.00 uur:

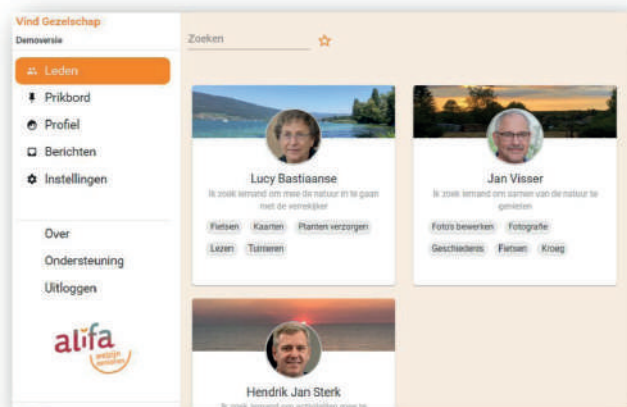
Toegang, koffie en thee zijn gratis.

Voor inlichtingen kunt u terecht bij coördinator:

Wil Varwijk, tel. 053 432 01 22

E-mail: [w.varwijk@alifa.nl](mailto:w.varwijk@alifa.nl)

# Vind Gezelschap



## Op zoek naar activiteiten of gezelschap?

Oud worden willen we allemaal, maar we willen ook graag vitaal blijven en leuke dingen kunnen doen. Iedereen wil gezelligheid om zich heen en aanspraak hebben.

Bent u op zoek naar gezelschap?

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

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. U kunt via het beschermde en veilige deel op de website [www.alifa.nl](http://www.alifa.nl) in contact komen met anderen die uw interesses delen. U kunt informatie uitwisselen of afspreken om samen iets te ondernemen.

Na aanmelding krijgt u een account en maken wij een afspraak met u voor de uitleg en het aanmaken van uw profiel. Daarna kunt u zelf aan de slag. Wij blijven beschikbaar voor vragen en ondersteuning indien nodig.

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

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

# Vrouwenkoor zoekt leden



Vrouwenkoor Typisch is een gezellige club vrouwen in de leeftijd vanaf ongeveer 50 jaar. Onder leiding van onze gedreven dirigent Jeffrey Bokma, repeteren we iedere dinsdagavond van 20.00-21.45 uur in de Paus Joannesschool aan de Floraparkstraat 155.

We zingen lichte muziek; o.a. Engelstalige pop-songs maar ook liedjes uit films en musicals. Dit alles op een laagdrempelige manier en iedereen kan meezingen! Uiteraard treden we ook op. Ons streven is om drie keer per jaar een optreden te verzorgen op diverse locaties.

Om ons koor meer 'body' te geven zijn we op zoek naar gezellige vrouwen die van zingen houden. Vooral in de stemgroepen sopraan en mezzo zijn nieuwe leden welkom, maar tevens hebben we plek voor een paar alten.

Heeft er wel eens over gedacht om te gaan zingen? Twijfel niet langer en kom een keer meedoen aan een repetitie!

Aanmelden kan via een mailtje naar [vrouwenkoortypisch@gmail.com](mailto:vrouwenkoortypisch@gmail.com) of via tel. 06 252 853 55.

Wilt u alvast meer weten over ons koor? Neem dan eens een kijkje op onze website [www.vrouwenkoortypisch.jouwweb.nl](http://www.vrouwenkoortypisch.jouwweb.nl)

# Vraag en Aanbod ?!

Hier kunt u kosteloos een oproep plaatsen. U kunt contact zoeken om samen iets te ondernemen. U kunt voor deze oproepjes 'brieven onder nummer' gebruiken. Uw naam- en adresgegevens worden dan niet gepubliceerd en de brieven worden vanuit Alifa Welzijn Senioren naar u doorgestuurd. Ook kunt u een oproep plaatsen als u iets zoekt. Een aanvulling van uw verzameling, een foto van vroeger etc. Stuur uw tekst per post of e-mail naar Alifa Welzijn Senioren, t.a.v. Stadspost, Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede. [welzijnsenioren@alifa.nl](mailto: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 247-1

*Nette vrouw, 85 jaar, zoekt een vriendin om leuke dingen mee te doen en een vriend om mee te dansen.*

## Nummer 247-2

*Dame, 85 jaar zoekt een tuinman in de wijk Twekkelerveld.*

## Nummer 247-3

*Weduwnaar 75 jaar, zoekt lieve vrouw om leuke dingen te gaan doen. Wandelen, fietsen, terrasjes pikken of samen op de bank filmpje kijken.*

## Nummer 247-4

*Leuke vlotte man, 79 jaar, jong van geest en vitaal, zoekt leuke vlotte vriendin uit Enschede om samen leuke dingen te ondernemen.*

## Nummer 247-5

*Aardige man, 84 jaar, zoekt een leuke aardige vrouw van ongeveer 76 jaar.*

## Fout vorige Stadspost

In de Stadspost voor Senioren van oktober heeft een artikel gestaan over toeslagen. Hier zijn de bedragen bij de zorg- en huurtoeslag verwisseld. De juiste bedragen vindt u hieronder:

*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 € 120.020,- en voor huurtoeslag mag dit maximaal € 31.747 zijn.*

## Bridgen

NEVER DOWN is op zoek naar bridgers die graag op de middag willen spelen. Wij zijn een gezellige club en spelen elke donderdagmiddag in locatie Twekkelerpoort aan de Lambertus Buddestraat. Heeft u interesse om onze club te versterken neem dan contact op met onze wedstrijdleider; Carry Hageman, tel. 06 331 303 60.



## Jeu de Boules



Jeu de Boulesvereniging L-Europe bestaat al 28 jaar uit een gezellige groep mensen. Wij spelen dinsdag- en donderdagmiddag in de wijk Boswinkel. Wij komen om 13.30 uur samen in het speeltuin gebouw aan de Beneluxlaan om eerst een kopje koffie/thee te drinken. De teams worden daar ingedeeld en om 14.00 uur beginnen wij te spelen. De banen liggen op loopafstand. Kom gerust een keertje langs om het te proberen. Lijkt het u leuk om een keer mee te spelen, u bent van harte welkom. De eerste maand mag u gratis mee doen. Materiaal is aanwezig. Aanmelden kan via e-mail naar [hsveenstra@home.nl](mailto:hsveenstra@home.nl) of telefonisch 053 430 4253.

Advertentie

W.W. BERTVANDERHEIDE.NL

Voor een  
uitvaart in  
vertrouwde  
handen

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



## Vertelmenu

Al vanaf zijn vroege jeugd legde Rudy Becker verzamelingen aan. Toen waren dat nog speldjes, sleutelhangers en sigarenbandjes. Na het overlijden van zijn oma kwam er een schoenendoos met gelegenheidsmenukaarten boven water. De oudste kaart waarop zijn familienaam prijkte, was uit 1903.



Zijn overgrootvader, Philip Carl Becker, die kok en restauranteigenaar was, begon met het sparen van gelegenheidsmenukaarten. Zijn zoon, de opa van de schrijver, Rudolph Joseph Becker, ook kok, nam die hobby van hem over. Evenals zijn vader Johannes Philippus Josephus Becker, die op zijn beurt de verzameling aan de schrijver van dit boek heeft overgedragen.

Gaandeweg werd het sparen van gelegenheidsmenukaarten zijn passie. De kaarten moesten het liefst zo bijzonder mogelijk zijn. Oud (tot heden is de oudste een kaart uit 1855), opvallend, vrolijk, imposant, indrukwekkend, mooi van vorm, vervaardigd voor een speciale maaltijd of gebeurtenis etc.

Elke gelegenheidsmenukaart heeft zijn eigen verhaal of herinnering. De 3000 kaarten zijn allemaal gecatalogiseerd. Elke kaart is ondergebracht in een rubriek. De collectie telt 20 rubrieken.

In dit boek heeft Rudy Becker uit zijn verzameling van inmiddels rond de drieduizend gelegenheidsmenukaarten een selectie gemaakt van kaarten met een bijzonder verhaal of onderwerp. Talrijke illustraties verfraaien het boekwerk.

Een boeiende reis door de historie aan de hand van gelegenheidsmenukaarten.

Vertel Menu, gelegenheidsmenukaarten met verhalen

Auteur: Rudy Becker (Enschede)

Pagina's: 239

ISBN: 978-94-6365-448-7

Prijs: € 34,50

Uitgeverij: Elikser.

## Stadspostbezorgers gezocht

Senioren uit Enschede kunnen zich gratis abonneren op de Stadspost voor Senioren. Een grote groep vrijwilligers zet zich in om al deze Stadsposten bij de lezers te bezorgen. Zij brengen eens in de twee maanden Stadsposten rond. Alifa Welzijn Senioren is op zoek naar bezorgers voor:

### Stadsdeel Oost

*Bentrotstraat-Estrikstraat-Elshofstraat-Gladiolenstraat-Hoevinkstraat-Paasweiplein-Leemkuilstraat-Leemhof-Kotkampweg-Lobbenslaghorst-Kerskotenhorst-Oldenzaalsestraat-Minkmaatstraat-Lupineweg-Ringovenstraat-Schreursweg-Schouwinkstraat-Schouwinksplein-Puttenkampstraat*

### Stadsdeel West

*Brusselstraat-Frederikastraat-Europalaan-Belgelaan-Genevestraat-Munsterstraat-Anwerpenstraat-Beneluxlaan-Londenstraat-Osnabrukstraat-Wieringermeerstraat-Flevolandstraat-Straatsburgerlaan-Haaksbergerstraat.*

Bent u geïnteresseerd of wilt u meer weten? Stuur een e-mail naar [welzijnsenioren@alifa.nl](mailto: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 & TANDRELEVANCE B.V.

# Uw digitale nalatenschap

E-mail, internetbankieren, DigiD, Facebook en nog veel meer zaken horen bij de digitale boedel. Hoe regelt u deze digitale erfenis voor en na een overlijden?

Voor de nabestaanden is het makkelijker om uw digitale nalatenschap af te handelen als zij bekend zijn met uw gegevens.

Zo'n digitaal testament houdt in dat u al uw accounts met toegangsgegevens ergens vastlegt, zodat een aangewezen vertrouwenspersoon deze gegevens later kan gebruiken om u digitale nalatenschap af te handelen. Neem ook de inloggegevens mee van uw computer, tablet en smartphone. Anders wordt het heel lastig om daarop binnen te komen.

Als u specifieke wensen voor bepaalde accounts heeft, geef dan aan wat u ermee wilt laten doen. Bijvoorbeeld op Facebook is het mogelijk om uw persoonlijke pagina om te laten zetten in een herdenkingspagina. Vermeld ook wat er moet gebeuren met bestanden – zoals foto's en documenten – op je computer, mobiele apparaten en eventueel in de cloud op internet.

Het goedkoopste digitale testament is een vel papier met al uw accountgegevens, dat u goed opbergt bij uzelf thuis of geeft aan iemand die u vertrouwt. Een andere mogelijkheid is het digitaal aan te pakken. U zet daarvoor uw gegevens in een met een wachtwoord beveiligd Excel- of Word-bestand op een USB-stick. Vervolgens geeft u de USB-stick en het wachtwoord aan degene die uw digitale nalatenschap later moet afhandelen.

U kunt er ook voor kiezen uw volledige nalatenschap officieel te regelen in een testament bij een notaris. Dit kost zo'n € 600,-. U krijgt hierbij de mogelijkheid om de gegevens van uw digitale nalatenschap bij de notaris in een kluis te laten bewaren. Een goedkopere optie is een online kluis bij [www.nederlandsenotariskluis.nl](http://www.nederlandsenotariskluis.nl) voor €4,95 per maand. U kunt uw wachtwoorden dan ook tussentijds zelf aanpassen. Na uw overlijden krijgt een aangewezen vertrouwenspersoon toegang tot de kluis.

## Niks vastgelegd?

Zonder inloggegevens wordt het lastig alles snel af te handelen. Gelukkig zijn er voor financiële en overheidsaccounts duidelijke procedures bij overlijden. Hoe u precies moet handelen, vindt u vaak

op de website van de bank, verzekeringsmaatschappij of ander bedrijf door te zoeken op 'overlijden'. Bij het regelen hiervan worden standaard digitale accounts tijdelijk overgedragen of opgeheven.

DigiD is de overheidssleutel tot veel websites en diensten. Na overlijden vervalt de DigiD niet direct, maar mag desondanks niet gebruikt worden door nabestaanden. Daarvoor moet u van tevoren gemachtigd zijn. Om te weten te komen wat er geregeld moet worden en hoe u dat doet, kijkt u op [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl) of [www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl) op 'overlijden'.

Het grootste probleem voor nabestaanden is vaak toegang krijgen tot computers, tablets en smartphones. Bij een PC kunt u zonder account toch nog toegang krijgen. Daarvoor heeft u een tweede computer nodig die contact maakt met de harde schijf van die PC. U omzeilt dan het Windows-account. Dit is wel een klusje voor een gevorderde computergebruiker.

Dit werkt niet bij een smartphone of tablet. Als u die wilt ontgrendelen, moet u de professionele hulp inschakelen van bedrijven als [www.digitallife-legacy.nl](http://www.digitallife-legacy.nl) of [www.i-finish.nl/digitale-nazorg](http://www.i-finish.nl/digitale-nazorg).

Bij sociale media is het niet direct nodig om de inloggegevens te hebben. De meeste sociale media hebben een procedure voor het aanpassen of beëindigen van een account na overlijden. U heeft hierbij wel altijd een overlijdensakte nodig.

## Checklist

Van welke e-mailservice(s) maakt u gebruik? (Hotmail, Gmail etc.)

Welke financiële zaken regelt u digitaal? (Internetbankieren, verzekeringen etc.)

Welke overheidszaken regelt u digitaal? (MijnOverheid, gemeente etc.)

Welke digitale streamingsabonnements heeft u? (Netflix, Spotify etc.)

Nog meer digitale abonnements? (Krant, tijdschriften, supermarkt etc.)

Waar slaat u digitale bestanden op? ( iCloud, Dropbox etc.)

Welke sociale media gebruik je? (Facebook, Instagram etc.)

Welke apparaten gebruikt u en hoe logt u in? (Pc, tablet, laptop, mobieltje etc.).

Bron: PlusOnline

# Twentse Midwinterhoornwandeling



Op zondag 18 december 2022 vindt de 37ste editie plaats van de Twentse Midwinterhoornwandeling plaats. De Enschedese Midwinterhoorn Blazers hebben de eer deze editie te mogen organiseren. De Twentse Midwinterhoornwandeling wordt al ruim 37 jaar door de buurtschappen in Twente georganiseerd. Elk jaar is een ander buurtschap aan de beurt om de wandeling te organiseren. Tijdens deze wandeling ziet u het mooie Twentse winterlandschap in combinatie met de bijzondere eeuwenoude traditie van het midwinterhoornblazen. Onderweg kunnen wandelaars genieten van de klanken van de midwinterhoorn verzorgd door 27 blaasgroepen, deze vertellen deelnemers graag ook over het instrument en de traditie.

Dit jaar laten wij in Enschede de campus, het mooie Hof Espelo en het Ledeboerpark zien aan de wandelaars tijdens de midwinterhoornwandeling op 18 december 2022. Het startpunt van de wandeling is het Hogekampplein (Universiteit Twente), starten kan tussen 10.00 uur en 14.00 uur. Bij de start van de Twentse Midwinterhoornwandeling kunnen wandelaars kiezen tussen twee routes. De lange route van 12km en de korte route van 5km.

De korte route van de Twentse Midwinterhoornwandeling is tevens geschikt voor deelnemers in een rolstoel. De paden en wegen zijn hier verhard en hebben waar nodig opgangen voor rolstoelgebruikers. Ook handig dus voor (groot)ouders met kinderwagens.

Kosten voor deelname aan de wandeling is €2,- voor volwassenen, voor jeugd t/m 17 jaar is deelname €1,-. Per startende groep/familie/stel krijgt men ook een boekje mee met informatie over de wandeling, route, blaaspunten en de traditie.

## Over de Enschedese Midwinterhoorn Blazers

De Enschedese Midwinterhoorn Blazers (EMB) is een groep enthousiaste midwinterhoornblazers die met plezier de traditie van de 'Oale Roop' in ere wil houden. Tijdens de advent periode zijn onze blazers op diverse plekken te zien en horen. Wij zijn dan te boeken voor bijvoorbeeld kerstmarkten, kerkdiensten, kerstdiners, kerstboomverkoop, wandelingen en andere feestelijke gelegenheden die georganiseerd worden in de periode rondom de feestdagen. Daarnaast is het Lammerinkswöner in het Abraham Ledeboerpark ons thuishonk; elke zondag tussen 14.00 uur en 16.00 uur tijdens de adventperiode zijn onze blazers hier te zien en te horen. Door de 'Oale Roop' te laten klinken door heel Enschede dragen wij ons steentje bij in het doorgeven van de traditie, maar vooral omdat we het zo mooi vinden klinken!

Startpunt Hogekampplein (Universiteit Twente), starten kan tussen 10.00 uur en 14.00 uur.

[www.enschedesemidwinterhoornblazers.nl](http://www.enschedesemidwinterhoornblazers.nl)  
Tel. 06 416 244 08.

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](mailto:info@maaltijdserviceleering.nl)

# @computernieuws

## Zakje chips of glaasje water

**C**omputernieuws of Computerinfo? Misschien moeten we de rubrieksnaam maar eens aanpassen. Er is best wel veel nieuws op het gebied van elektronica en computers.

Door **Ruud Wilmink**

Er is best wel veel nieuws op het gebied van elektronica en computers. Maar interesseert het u dat er een sprekende wasmachine of droger komt? "Hallo, de was is klaar, hallo, stop hem gelijk in de droger wilt u? Graag op kastdroog en strijkvrij." Zo die hebben we alvast gehad. Of de afstandsbediening met spraak. Niet echt nieuw, maar hoe makkelijk. "Hallo Google..." ("goeg'l " zeggen hè, anders begrijpt die het niet). "Hallo goeg'l, wat is er op tv vanavond?" "Hey Alexa, nieuws graag."

Al deze AI (Kunstmatige Intelligentie) leert met u mee. Hoe vaker u gebruik maakt van de spraakprogramma's des te beter begrijpen ze u. Er komt vast nog wel een keer zo iets als: "Doe mij maar een borrel voor het slapen gaan". Slaapmutsje is zo ouderwets. "Doe de gordijnen vast dicht, zet de temperatuur op 18 graden en dim het licht op kaarsniveau."

Dit zijn al gangbare opties:

De toekomst haalt ons echt wel in. Zoals de toekomst onze ouders heeft ingehaald. Alle nieuwe snufjes hebben ook zij beleefd. Alleen in een veel, maar dan ook veel lager tempo. Te overzien zelfs. Onze generatie wordt alweer geconfronteerd met onze (klein)kinderen. Weer sneller.

Wel actueel en daarom best wel nieuws is dat er sinds een aantal maanden de terugkerende vraag op websites is om 'cookies' toe te laten. Ook al hebt u toestemming gegeven, alleen al om het vervelende schermje kwijt te raken, sommige internet pagina's volharden in de vraag.

In een eerdere column heb ik al eens besproken wat cookies (koekjes dus) zijn. Er zijn nieuwe regel-tjes die websites via internet (ook op de mobiele telefoon) verplichten om telkens te vragen of ze deze mogen gebruiken.



### Wat nu?

Allereerst voor alle duidelijkheid. Ze kunnen weinig kwaad. Ten minste op het eerste oog. Ik zal het voor u proberen toe te lichten aan de hand van een voorbeeld.

Ik lees de krant digitaal (computer). Open ik de pagina dan wordt er toestemming gevraagd om je profiel te gebruiken. Dan volgt een korte verklaring.

"We gebruiken dit profiel voor de volgende doeleinden: Onderzoeken van de activiteit op onze websites en apps, integreren van social media, persoonlijk maken van content en marketing, informatie op een apparaat opslaan en/of openen, persoonlijk gemaakte advertenties, advertentiemeting, inzichten in het publiek en productontwikkeling, gebruik van geolocatie gegevens indien je daar toestemming voor geeft." (tekst DPG/Tubantia).

Al met al is dit al een hele kluit. Het komt er eigenlijk op neer dat uw gegevens worden gebruikt. De ontwerpers van de webpagina willen veel van u weten om het product te verbeteren.

Het vervelende is dat de website toch ook cookies nodig heeft om goed te werken. Om bijvoorbeeld afbeeldingen of video's weer te geven. Of de leesbaarheid te verbeteren. Ook kunnen ze een computer herkenbaar maken als u opnieuw de pagina bezoekt. Door middel van het opslaan van een aantal gegevens zoals het IP adres (internet protocol).

Bij alle cookies staat echter voorop dat de privacy van de gebruiker wordt gewaarborgd. Ze hebben ook helemaal geen belang bij uw naam of leeftijd. Alleen maar bij uw internetgedrag. Zoekt u bijvoorbeeld op internet (of mobiele telefoon) naar een product, laten we zeggen een nieuw koffiezetapparaat. Gegarandeerd dat er constant advertenties met koffiezetapparaten verschijnen.

### Wat is dan handig om te doen?

Mijn advies is eigenlijk simpel. Probeer eens een keer te klikken op niet accepteren en dan instellen. Er zijn dan opties om bepaalde cookies uit te schakelen. Of beter, mits aanwezig, voorkeuren opslaan. Cookies zijn (nog) niet echt gevaarlijk voor uw gegevens, maar wel enorm irritant. En ja, er zijn al internetpagina's die een keuze bijna onzichtbaar maken. Zodat u uiteindelijk maar alles accepteert.

Er zijn gratis softwareprogramma's die cookies en andere rommel voor u opruimen op de computer. Deze hebben echter ook weer het nadeel dat ze gesponsord worden en dus reclame laten zien, ook weer cookies. Ze werken echter wel effectief. Zelf ben ik fan van Ccleaner. Een eenvoudig programma, in het Nederlands, dat iets meer doet dan opschonen. Er zijn er wel meer, ook voor de mobiele telefoon. De keuze is reuze zullen we maar zeggen.

### Wachtwoorden

Tot slot nogmaals aandacht voor het volgende. Bij een aantal huisbezoeken aan senioren om pc-probleempjes te verhelpen kom ik toch weer het wachtwoorden-probleem tegen.

Er zijn veel wachtwoorden nodig voor het gebruik van persoonlijke pagina's. Het is dan ook vaak niet mogelijk om alles te onthouden. Noteer daarom alles op papier. In een boekje dat voor uzelf makkelijk te hanteren en te vinden is. Hierdoor kunnen eventuele problemen makkelijker worden opgelost. Het aanvragen van nieuwe wachtwoorden is vaak ingewikkeld en duurt lang. Zeker bij banken en overheidsinstellingen (b.v. DigiD). Een lijstje is gauw gemaakt.

Rest me u hele fijne feestdagen te wensen en natuurlijk een gezond en voorspoedig 2023!

## Vrijwillige Buurtbemiddelaars gezocht



Buurtbemiddelaars ondersteunen buurtbewoners die in conflict zijn met elkaar of dreigen te raken. Bemiddelaars gaan met de bewonder in gesprek om tot een oplossing te komen.

De buurtbemiddelaar die we zoeken:

- wil mensen helpen zodat burens weer prettig naast elkaar kunnen wonen
- kan mensen het gevoel geven dat ze wel gehoord worden
- staat open voor heel veel verschillende meningen
- wil nieuwe werelden leren kennen
- houdt wel van een bakje koffie of thee
- heeft goede oren
- is geduldig.

Dus vrijwillige buurtbemiddelaar, heeft deze vacature iets bij u losgemaakt?

Mail ons waarom u uw vrije tijd bij ons wil doorbrengen: [info@buurtbemiddelingenschede.nl](mailto:info@buurtbemiddelingenschede.nl) of bel voor meer informatie tel. 06 828 241 84.

### Advertentie

The advertisement for UNIQ UITVAARTZORG features a portrait of Carol Fokkens on the left. On the right, the logo 'UNIQ UITVAARTZORG' is displayed with a stylized bird icon. Below the logo, the text reads 'Jij bepaalt. Wij begeleiden, ontzorgen en inspireren.' At the bottom, contact information is provided: 'tel. 06 - 43 76 44 76', 'info@uniquitvaartzorg.nl', and 'www.uniquitvaartzorg.nl'.

# Nieuws van het Seniorenplatform

## Fysio- en andere therapieën

Eind van dit jaar wordt duidelijk hoe de aanvullende zorgverzekeringen eruit komen te zien en wat ze gaan kosten. Het is verstandig om nog voor de jaarwisseling te onderzoeken welke zorgverzekering voor u het meest geschikt is. Op internet staan meerdere sites waarop de verschillende zorgverzekeringen worden vergeleken.

Als u al therapie ontvangt dan kunt u met uw therapeut overleggen welke aanvullende zorgverzekering bij welke zorgverzekeraar voor u het meest geschikt is en ook het goedkoopst.

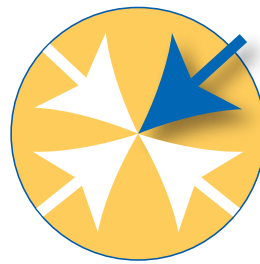
Vóór 1 januari kunt u nog van pakket en van zorgverzekeraar veranderen.

Let op! Als u ook een nieuwe aanvullende zorgverzekering nodig heeft, dan is het verstandig om uw oude aanvullende zorgverzekering niet op te zeggen voordat de nieuwe zorgverzekeraar akkoord is met de aanvraag van uw nieuwe aanvullende verzekering. Zij kunnen namelijk medische vragen stellen en mogen u zelfs weigeren op grond van uw gezondheidstoestand. Het is bij een aanvullende verzekering daarom het beste om uw oude zorgverzekering pas op te zeggen als u zeker weet dat u door de nieuwe zorgverzekeraar wordt geaccepteerd.

## Hoe gaat het Seniorenplatform is 2023 verder?

Kortgeleden hebben we als bestuur bij elkaar gezeten om na te gaan of we op de goede weg zijn met het Seniorenplatform. We willen in 2023 een aantal zaken veranderen of verbeteren.

- De bekendheid van het Seniorenplatform gaan we vergroten door meer publiciteit in de plaatselijke pers te gaan zoeken en door foldermateriaal te ontwikkelen;
- We gaan actief op zoek naar nieuwe bestuursleden waardoor we beter de taken onderling kunnen verdelen.  
Dus bij deze, mocht u interesse hebben, neem dan contact met mij op: [fam-boer@home.nl](mailto:fam-boer@home.nl)
- Er zal minder vergaderd gaan worden.
- Voor 2023 organiseren we een aantal themabijeenkomsten over voor senioren aansprekende onderwerpen, o.a. armoede.  
Wat kunnen we eraan doen en hoe bereiken we de doelgroep? Dit gaan we samen met andere organisaties doen. Bij de gemeente gaan we hiervoor subsidie aanvragen.



Stichting  
Seniorenplatform  
Enschede



## Hinder in het verkeer

Wandelen, fietsen, sporten zijn goed voor uw gezondheid. Je leest en hoort overal, dat bewegen voor senioren belangrijk is. Maar het moet wel kunnen. Het verkeer op de wegen –of het nu wandel-, fiets- of rijwegen zijn- moet met elkaar rekening houden. Oudere verkeersdeelnemers voelen zich soms minder zeker als er belemmeringen zijn. Hardrijdende bromfietzers, scooters, e-bikes, racefietsen, etc. belemmeren andere verkeersdeelnemers. Geleende scooters en e-bikes (en ook scootmobielen)) worden soms lukraak op trottoirs of op andere plekken gestald. Bij deze een oproep aan alle verkeersdeelnemers om goed met elkaar rekening te houden. Dan blijft bewegen een plezierige aangelegenheid.

## Activiteiten van het Seniorenplatform

Naast vergaderen, praten met de gemeente en andere organisaties is het Seniorenplatform ook actief betrokken bij zaken zoals:

- Voorbereiding op de pensionering.  
Samen met de ouderenbonden en M-pact worden er cursussen voor werknemers georganiseerd;
- Discussiebijeenkomsten over actuele onderwerpen die senioren bezighouden.  
Bij De Posten worden dit kwartaal om de twee weken hiervoor bijeenkomsten georganiseerd.
- Aandacht voor de bestrijding van eenzaamheid.  
Het Seniorenplatform neemt actief deel aan de activiteiten tegen eenzaamheid die door Samen1Twente worden georganiseerd.

**Dick Boer**

*Interim voorzitter Seniorenplatform Enschede*

# Hoge bloeddruk



De bloeddruk is de druk die wordt uitgeoefend door het bloed dat het hart in de slagaders pompt wanneer het zich samentrekt. Vanaf het vijftigste levensjaar leveren die slagaders aan soepelheid in. Het bloed circuleert minder goed en om dat op te lossen zet het hart extra druk. Dan is bloeddruk vaak te hoog is. Hypertensie (hoge bloeddruk) wordt niet altijd opgemerkt, er treden geen echte symptomen op, maar kan op lange termijn wel een beroerte of een hart-infarct veroorzaken. Er valt iets aan te doen.

## 1. Meten is weten

Wanneer de bloeddruk hoger is dan 14/9, is er sprake van hypertensie. Het eerste cijfer geeft overde systolische druk aan; de druk van het bloed wanneer het hart samentrekt en het bloed eruit stroomt. Het tweede cijfer geeft de diastolische druk weer; de druk wanneer het hart zich ontspant. Heeft u problemen met deze waarden, dan moet u uw bloeddruk meten voor elke afspraak bij de dokter. Doe dan drie opeenvolgende metingen 's ochtends en drie metingen 's avonds, dus drie dagen na elkaar. Bij uw apotheker kunt u een toestel kopen om zelf uw bloeddruk te meten.

## 2. Zuinig met zout

Gemiddeld eten wij 10 gram zout per dag. Dat is veel teveel. Door u te beperken tot 6 gram kunt u het risico op een beroerte of een hartinfarct met 22% terugdringen. Voeg dus geen extra zout toe en vermijd industriële bereidingen, want die bevatten vaak te veel zout.

## 3. Vis op het menu

Plantaardige oliën (olijfolie, koolzaadolie, notenolie) bevatten veel onverzadigde vetten en zijn prima om de slagaders soepel te houden. Zet ook tweemaal per week vette vis op het menu, want

die bevat omega-3-vetzuren die het hart en de bloedvaten beschermen. En eet elke dag groenten en fruit: ze leveren kalium en doen de bloeddruk dalen.

## 4. Een blik op de weegschaal

Door drie kilo af te vallen, kunt u uw bloeddruk verlagen en het risico op hypertensie met 46% verlagen. Een resultaat dat de inspanning waard is!

## 5. Stilzitten? Geen goed idee!

Wie aan matige hypertensie lijdt, kan de inname van medicatie uitstellen door geregeld te sporten. Is de bloeddruk sterk verhoogd, dan zal lichaamsbeweging het effect van de geneesmiddelen versterken. Drie keer per week twintig minuten stevig stappen of fietsen volstaat om de bloeddruk te normaliseren.

## 6. Weg met de sigaret

Nicotine jaagt de arteriële bloeddruk de hoogte in en beschadigt de slagaders. Wie tien sigaretten per dag rookt, heeft liefst 2,4 maal meer kans om hypertensie te krijgen.

Bron: Gezondheidsnet

Advertentie

**Oma's Keuken**  
maaltijdservice

Enschede en omgeving

**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

# Wees welkom in de Stadsherberg - 21 t/m 23 december



Na twee jaar afwezigheid vanwege de pandemie is de altijd gezellige Stadsherberg weer terug in de Burgerzaal van het stadhuis in Enschede.

***Van 21 t/m 23 december*** is iedereen welkom.

Drie dagen lang is er live muziek van koren die sfeervolle kerstliedjes zingen tot bandjes die pop-folk- en jazzy songs spelen. U kunt onder leiding van een kunstenaar iets moois maken. Van een bijzondere kerstbal tot het creëren van uw eigen stempel waar u een kaart mee kunt bestempelen. Maak iets voor uzelf of geef het zelfgemaakte cadeautje aan een dierbare. Elke dag om 16.00 uur vertelt een stadsgenoot een soepverhaal en krijgt iedereen in de herberg een gratis kopje soep.

Moe van het doen van alle kerstinkopen? Plof dan neer in de huiskamer en geniet van een warme chocomel met taart. Ontmoet bekende en onbekende stadgenoten aan de lange tafels. Of geniet van een bekertje glühwein aan de bar.

De herberg is gratis te bezoeken.

Kijk voor meer informatie en het programma op [www.winterwonderland.nu](http://www.winterwonderland.nu)

## **Openingstijden**

Woensdag 21 december: 13.00 – 18.00 uur

Donderdag 22 december: 13.00 – 21.00 uur

Vrijdag 23 december: 13.00 – 21.00 uur

## **De Stadsherberg komt op bezoek bij zorgcentra**

In de aanloop naar de Stadsherberg in het stadhuis komt de Stadsherberg bij een viertal zorgcentra in Enschede. Alle bekende Stadsherberg-onderdelen staan op het programma. Singer songwriter René Elenbaas zingt bekende nummers uit de jaren 50, 60 en 70. Bewoners meedoen met een creatieve workshop waarbij ze zelf kaarten kunnen stempe-len. En er wordt een soepje uitgedeeld terwijl er een soepverhaal wordt voorgelezen. En voor wie dat wil is een gezamenlijk bezoek aan de 'grote' Stadsherberg in het stadhuis mogelijk.

## **Liberein Arienhuis Glanerbrug**

woensdag 7 dec 14.00–16.00 uur - vrije inloop voor bewoners

## **Liberein Floraparkstraat**

donderdag 8 dec 14.00–16.00 uur - op aanmelding voor bewoners

## **De Posten**

donderdag 8 dec 19.30-21.00 uur - vrije inloop voor bewoners

## **Livio De Hatteler**

dinsdag 13 dec 18.30-20.00 uur - op aanmelding voor bewoners.



**O**pa was veefokker in Zuidwest-Drenthe. In 1923 zette hij in Meppel de dames Truus, Truus 2 en Aaltje 2 op de trein naar Den Haag. Mijn vader mee in de wagon als 'cowboy', op naar de nationale landbouwtenoonstelling op het Malieveld. De koeien keerden keurig terug met drie eerste prijzen. Lang hing hun kampioensfoto ingelijst boven de deur in de beste kamer van de boerderij. Een eeuw later prijkt het portret bij ons bovenaan de trap, als huldeblijk aan het voorgeslacht.

Als geen ander weet Enschede, beter gezegd Lonneker, van goede stamboekkoeien af. Begin vorige eeuw gaf de fokvereniging 3500 gulden uit voor de aanschaf van een bovenste beste stier die de legendarische naam 'Lonneker Jan' kreeg. Een bult geld, niet eerder was in Nederland zo'n bedrag betaald voor een mannelijk rund. Alles bedoeld om de melkproductie van de Truzen en Aaltjes van die tijd omhoog te stuwen. De boeren hielpen Nederland mee omhoog in de vaart der Europese volkeren. Het mondde uit in één grote Europese melkplas en boterberg.

Aan ons naoorlogse jeugd heeft het niet gelegen de overschotten weg te werken. In de klas dronken we braaf schoolmelk en als je ook thuis nog enkele bekertjes naar binnen klokte, kon je een badge met de M van Melkbrigadier verdienen, door moeders op de mouw van je jopper gestikt. Sjoukje Dijkstra, Joan Haanappel en andere bekende landgenoten promoten destijds deze campagne van het Nederlands Zuivelbureau.

Klapwiekend gaat de tijd voorbij. Onlangs zagen we in Concordia aan de Oude Markt de Britse dierendocumentaire 'Cow', over de koe Luma. Een

film van 90 minuten. Zonder commentaar volgt de camera Luma's leven, vanaf de geboorte, melk zuigend en gevend, gras grazend, vermalend en herkauwend, beeld en geluid tot dicht op de huid. Zes keer kalfde ze, daarna telkens opnieuw aan de melkrobot, op het laatst haar zware uier over de grond slepend. Tot aan het eindshot, het doodschot.

Op de plek van de Lonneker Coöperatieve Melkinrichting (1901), onder de betonnen bogen van de vroegere Ormet, fonkelt eind 2022 de toonaangevende supermarkt 'De Melkhal'. In plaats van de melkkarretjes van toen, rijden nu winkelwagentjes af en aan. Het winkelcomplex ligt aan de 'Raiffeisen'-straat, naar de coöperatieve boerenleenbank waarvan Lonneker in 1896 de nationale primeur had.

Toen en nu. Lonneker en Enschede blijven langs de vroegere spoorbaan, onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wonderbaarlijk wat voor een wedergeboorte de buurt De Boddenkamp beleeft, aan weerskanten van de busbaan die via Roombeek naar Lonneker loopt. Wie er een tijd niet geweest is, moet er eens een zondagmorgen doorheen wandelen.

Terug naar die ene fokstier. Leeuwarden mag dan zijn beroemde koe 'Us Mem' hebben, welke Twentse kunstenaar brengt bij De Melkhal 'Lonneker Jan' weer tot leven? Een coöperatieve gedachte, lijkt mij.

*(Dit was de laatste column van de schrijver in een reeks die in 2016 begon en nu vlak voor het zevende jaar eindigt, jth).*

► De redactie van de Stadspost voor Senioren dankt Jan ter Haar heel hartelijk voor zijn jarenlange bijdrage. We zijn nog op zoek naar een nieuwe columnist. Voelt u ervoor om eens per twee maanden een column te schrijven, stuur een e-mail naar [welzijnsenioren@alifa.nl](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl).

## Boerenkoolschotel met krieltjes

*Ingrediënten 2 personen*  
500 gr krieltjes,  
200 gr boerenkool,  
150 gr spekreepjes  
1 rookworst  
1 ui  
150 gr kruidenroomkaas

Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd grote krieltjes in tweeën en kook de krieltjes daarna 5-8 minuten voor.

Snipper ondertussen de ui en snijd de rookworst in plakjes.

Doe de spekjes in een pan en bak aan. Zodra er wat vet uit de spekjes vrijkomt doet u de ui en boerenkool erbij. Bak dit een minuut of vijf en roer ondertussen regelmatig even door. Doe dan de kruidenroomkaas erbij en laat smelten, daarna kan het vuur uit. Giet het water van de krieltjes af en doe ze vervolgens in een ovenschaal.

Doe daaroverheen de boerenkool en spek met kruidenroomkaas. Verdeel tot slot over de bovenkant wat plakjes worst en zet de ovenschotel dan nog 15-20 minuten in de oven.



# Verjaardagskalender

De Stichting Historische Sociëteit Enschede Lonneker (SHSEL) heeft een fraaie verjaardagskalender uitgebracht met 13 bijzondere, historische foto's (voorblad+12 maanden) van Enschede. Formaat: 42 x 29,5 cm. De kalender kost € 9,95 en is vanaf nu te koop in het atelier van de Historische Sociëteit in gebouw Prismare aan de Roomweg 167. Het atelier is geopend op elke woensdagmiddag en vrijdagmiddag tussen 14.00 en 17.00 uur. De kalender is ook te koop bij boekhandel Broekhuis aan de Marktstraat. Bijzonder aantrekkelijk om deze met Sinterklaas of Kerst aan familieleden of vrienden cadeau te geven.



# Eetsoos Tweekelerveld

Het is woensdagochtend en al vroeg zijn er vijf vrijwilligers druk in de weer met aardappelschillen, groenten schoonmaken, soep koken, brood en bestek klaarleggen. Vijf Toppers die zich via Alifa sterk maken voor mensen uit de wijk die later heerlijk komen eten!

Dit alles vindt plaats in de Opstandingskerk aan de Zonstraat 9. Er komen gemiddeld elke week zo'n 22 mensen eten. Ze betalen daar een klein bedrag voor en krijgen daar een drie-gangenmenu voor; soep, hoofdgerecht, rauwkost en een toetje.

Wilt u ook een keer meeëten, meld u dan aan bij Rosien Haveman, tel. 06 234 251 44. Graag maandag bellen i.v.m. inkopen van de boodschappen.

De maaltijd kost € 7,- per persoon.

Advertentie



**Verbonden zijn met  
anderen maakt het  
leven mooier**

- Wonen met ouderenzorg
- Hulp in de huishouding
- Wijkverpleging
- Begeleiding & Beschermd wonen


**Uit Liefde!**

Neem gerust contact met ons op voor meer informatie

053 - 30 30 600  
zorggroep-manna.nl

# dePosten

Hartelijk Huiselijk Hulpvaardig



Alles draait bij de Posten om een fijn en plezierig leven voor ouderen op de plek van hun keuze. Of u nu in één van onze beide verpleeghuislocaties woont, in de appartementen nabij de Posten, of in de wijk, wij creëren een (leef) omgeving waarin ontmoeten, activiteiten, beleving en zingeving net zo belangrijk zijn als onze professionele zorg en behandeling. Ons motto 'Hartelijk Huiselijk Hulpvaardig' is dan ook diep verankerd in onze manier van werken. Niet voor niets staat in het midden van ons logo een hart. Dat merk je en daar zijn we trots op.

Verpleging | Verzorging | Behandeling | Geriatrische revalidatie | Thuiszorg

De Posten 135, 7544 LR Enschede T: 053 - 4 753 753 I: [www.deposten.nl](http://www.deposten.nl)



1917 - Korte Hengelosestraat richting station.

