

STADSPOST VOOR SENIOREN

februari 2023

jaargang 42

nummer

248



Wichelroede - Atalantislaan



Gratis informatieblad van Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200
7513 CM Enschede
Tel. 053 432 01 22
www.alifawelzijnsenioren.nl

Advertentie



apetito
Met zorg bereid.

Speciaal voor u
**Probeer nu
5 maaltijden
voor slechts
€ 19,95!**

Ook
natriumarm,
vegetarisch of
glutenvrij.

Wat uw woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we u culinair verrassen. Laten genieten van gemak...

Van onze 150 vriesverse maaltijden kunt u er nu 5 proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95. Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen.

Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 0800 – 023 29 75 (gratis) en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode **202-SCEo222**. Eet smakelijk!

Enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 december 2022.

www.apetito-shop.nl

Advertentie

Problemen met uw kunstgebit? Een nieuw kunstgebit?

Stap bij ons binnen voor een eerlijk en vakkundig advies...

Problemen die zich kunnen voordoen:

- Kapot gebit • Zwarte randen om de tanden • Mondhoeken rood en gevoelig
- Pijnlijke plekken tijdens het eten • Loszitten van het gebit
- Regelmatig plakken met plakmiddelen • Versleten tanden en kiezen

Ter voorkoming van deze problemen kunt u bij ons terecht. Wij behandelen van A tot Z. Wij zijn een tandprothetische praktijk en tandtechnisch laboratorium. Dit betekent dat wij alles zelf maken van het begin tot het eind.

Wij hebben contracten met bijna alle zorgverzekeraars. Reparaties klaar terwijl u wacht.

deBoer

TANDPROTHETIEK
& TANDHEELKUNDE B.V.

Gronausestraat 1168, 7534 AS Enschede/Glanerbrug Tel. 053 - 4619018

www.deboertandprothetiek.nl

Openingstijden: Ma t/m do 08.30 - 17.00 uur, vr 08.30 - 14.00 uur



Unieke vervoerservice!

Bent u voor het vervoer afhankelijk van anderen?
U wordt door ons dan opgehaald en weer thuisgebracht!

Advertentie



VELD
VERHUISSERVICE

Totaalservice • Verhuizen
Ontruimen • Klussen • Verhuisdozen

20% Korting

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

Met vriendelijke groet,
Ebo Veld

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

Advertentie

de kokerij

Puur & eerlijk eten

Bestel onze proefbox voor
€14,95

en

ontvang 3 maaltijden,
1 soep & 1 dessert.

bestel via:

www.dekokerij.nl

info@dekokerij.nl

053-4618641

Stadspost voor Senioren

Stadspost voor Senioren verschijnt elke twee maanden in een oplage van 11.000 exemplaren. Advertenties en ingezonden mededelingen vallen buiten verantwoordelijkheid van de redactie.

Aanmeldingen voor een gratis abonnement, reacties, adreswijzigingen e.d. stuurt u naar: Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede
tel. 053 432 01 22, e-mail: welzijnsenioren@alifa.nl

Het volgende nummer verschijnt in de eerste week van april. Kopij voor dat nummer inleveren vóór 20 februari. 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
Tel. 053 432 01 22

e-mail: welzijnsenioren@alifa.nl

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

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



Inhoud

Foto voorpagina	4
Alifa Welzijn Senioren	4
Digitale Stadspost	5
Stadspostbezorger gezocht	5
De Boodschappendienst	5
Alzheimer Café	6
Dorpskamer Glanerbrug	6
Vind Gezelschap	7
Hittestress	7
't Ribbelt en Laares	7
Vraag en Aanbod	8
Computerclub	8
Twentse proat	8
Fysio Holland	9
Noaberschap Helmerhoek	9
Werk kosteloos aan een nieuwe levensstijl	10
Belastinginvulhulp	11
Computernieuws	12
Gemengd koor zoekt leden	13
Oecumenisch Citypastoraat	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Stichting 55+	14
Het lichtatelier zoekt vrijwilligers	15
Hospice en Leendert Vriel	16
Column	17
Stichting GAiN	17
Boek voor mantelzorgers	18
En op de achterpagina Oud & Nieuw - Toen & Nu	20

Aanmelden, afmelden of verhuizen

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

Foto voorpagina



In vroegere tijden werd de wichelroede gebruikt om water te vinden. Als de wichelroede naar boven wees, bevond er zich water in de nabije omgeving. In deze sculptuur wijst de wichelroede ook naar boven; doelend op het hemelwater dat van belang is voor het ecologische bouwproject 'Oikos'. Hier wordt namelijk het opgevangen regenwater niet rechtstreeks het riool in geleid maar wordt gebruikt voor natuurlijke irrigatie van de wijk. Schijnt de zon, dan komt er elders opgevangen regenwater vanuit het beeld naar beneden gedwarreld. Vanuit een bepaald standpunt is er dan een regenboog te zien. Als er geen opgevangen regenwater aanwezig is, zal er ook geen water uit het beeld komen. Maar dan staat de sculptuur er als een oud en zeer milieuvriendelijk symbool voor water.

Sigurdur Gudmundsson komt van oorsprong uit IJsland en woont en werkt doorgaans in Amsterdam en Akureyri, IJsland. Hij heeft in Nederland veel werken in de openbare ruimte gerealiseerd.

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

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

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 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.

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 een bezorger voor:

Stadsdeel Oost

Leemhof-Kotkampweg-Lobbenslaghorst-Kerskottenhorst-Oldenzaalsestraat-Lupineweg. 35 adressen.

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

De Boodschappendienst



U kunt op vier verschillende manieren gebruik maken van de Boodschappendienst van Alifa Welzijn Senioren:

- ▶ Een vaste vrijwilliger komt bij klanten thuis en haalt de boodschappenlijst met geld op, om vervolgens de boodschappen te halen. Sommige vrijwilligers komen al jaren bij hun klanten. (kleine wachtlijst) kosten € 2,- per keer.
- ▶ U belt de boodschappen op een vast dagdeel door naar Alifa Welzijn Senioren. Een vrijwilliger haalt en betaalt de boodschappen met een pas van Alifa. De klant maakt wekelijks of maandelijks het geld over of een vrijwilliger komt maandelijks langs met mobiel pinautomaat. Kosten voor het halen van de boodschappen: € 5,- per keer.
- ▶ Via internet kunt u bij diverse winkels van alles bestellen, ook uw boodschappen. De vrijwilliger komt bij u thuis om u te leren hoe u de boodschappen digitaal kunt bestellen en betalen. De vrijwilliger ontvangt dan € 2,- onkostenvergoeding voor deze service.
- ▶ U geeft uw boodschappen telefonisch of via e-mail door. Wij sturen dit door naar de online supermarkt van uw keuze. De supermarkt bezorgt de boodschappen en u rekent de boodschappen af via de mobiele pinautomaat van de bezorger.

Voor meer informatie of aanmelding kunt u contact opnemen met:

Alifa Welzijn Senioren, Joke van Oostende
Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede.

Tel. 053 432 01 22

E-mail: j.vanoostende@alifa.nl

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.

6 februari 2023 - De Geheugenpoli

Eén plek voor diagnostiek rondom geheugenproblemen. Door een diagnose te stellen kunnen we u duidelijkheid geven over de klachten die u of uw mantelzorgers bemerken. Daarnaast kunnen we begeleiding inschakelen. Met een diagnose is het mogelijk meer zorg aan te vragen als dat nodig is. Welke onderzoeken zijn er mogelijk op de geheugenpoli? Welke soorten dementie zijn er. Wat is de prognose. Korte uitleg over gedragsverandering bij dementie.

Gast sprekers: Marijke Assink, internist Ouderengeneeskunde en Dorien van Workum, verpleegkundig specialist.

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

6 maart 2023 - Casemanagement Dementie

De spin in het web rond de hulpverlening voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Wat kan een casemanager dementie voor u en uw naasten betekenen? Met welke vragen kunt u bij een casemanager terecht? Hoe komt u aan een casemanager?

Gast sprekers: Brenda van Hardeveld en Heidi Cruiming, casemanagers dementie van de Posten.

3 april 2023 - Dagbesteding

Welke tijdsbesteding en activiteiten zijn er voor thuiswonenden met dementie?

Presentatie door verschillende instellingen van hun aanbod.

Gast spreker: Ellen Fox, Livio

Deelname aan het Alzheimer Café is gratis.

U hoeft zich niet aan te melden of te reserveren en de inloop is vrij.

Dorpskamer Glanerbrug

De Dorpskamer is een plek midden in Glanerbrug waar activiteiten plaatsvinden voor en door Glanerbruggers!

Waar iedereen met een idee, met een talent of gewoon om even een kop koffie te drinken welkom is. Inloop: dinsdag en donderdag van 09.00-12.00 uur.

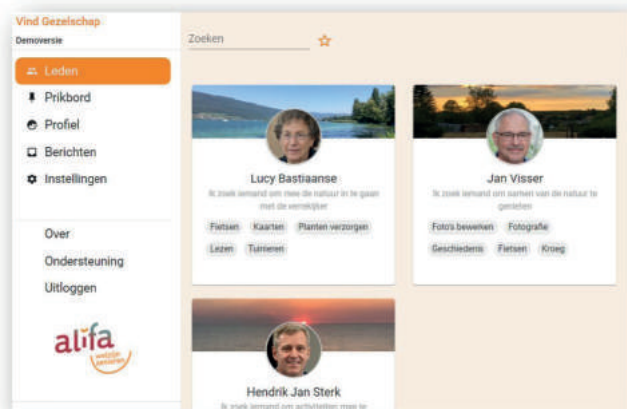
Schipholtstraat 48B.

tel. 06 100 056 36

E-mail: dorpskamerglanerbrug@gmail.com



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 in contact komen met anderen die uw interesses delen. U kunt informatie uitwisselen of afspreken om samen iets te ondernemen.

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

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

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

Hittestress

Afgelopen zomer, wie herinnert zich het niet? Twente had te maken met niet één, maar twee hittegolven. Het was dagenlang warmer dan 30 graden. Warme zomers zoals die van 2022 komen steeds vaker voor. En hitte lijkt voor even wel lekker, maar kan toch gezondheidsproblemen geven. Vooral bij zieke mensen, kinderen en ouderen is het een risico.

Bij de Veiligheidsregio Twente is na de zomer daarom een onderzoek gestart. Een studente van de Universiteit Twente, Maud Pfeiffer, doet onderzoek naar hittestress bij ouderen. Hoe ervaren ze dat? En welke maatregelen nemen ouderen zodat ze geen gezondheidsklachten krijgen? Door hier onderzoek naar te doen hoopt de Veiligheidsregio in kaart te kunnen brengen wat de beste tips zijn om zo koel mogelijk een hittegolf door te komen.

In een van de volgende nummers van de Stadspost voor Senioren leest u de resultaten van dit onderzoek.

't Ribbelt en Laares

De Binnenstadcommissie van de Stichting Historische Sociëteit Enschede-Lonneker (SHSEL) is bezig de geschiedenis van de wijken 't Ribbelt en de Laares in beeld te brengen.

Behalve dat we nog wat foto's van de steenbakkerijen van Robers en het Schreuserve zoeken, zouden wij meer willen weten over de ontstaansgeschiedenis van deze wijken.

Mocht u ons daarmee kunnen helpen, dan verzoecken wij u uw bijdrage te mailen naar georgesschafraad@shsel.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. 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 248-1

Lieve leuke vriendin verloren, en nu ben ik (een 70-jarige vrouw) op zoek naar nieuwe vriendschap van rond de 70 jaar om gezellig naar het theater te gaan of samen te fietsen of wandelen te eten, of waar we samen voor kiezen.

Nummer 248-2

Vrouw van 74, zoekt een vriend of vriendin om mee te kaarten, fietsen of om mee op vakantie te gaan.

Nummer 248-3

Heeft u nog sigarenbandjes liggen en doet er niets mee? Ik kom ze graag bij u ophalen! Bij voorbaat hartelijke dank.

Ik zoek een tuinman die mijn tuintje wil onderhouden. susuki@home.nl.

Wie kan mij helpen aan een goede gebruikte heren- of damesfiets die overbodig is? Ik kan een kleine vergoeding geven. Tel. 06 206 768 57.

Advertentie



Bert van der Heide

Bij elke uitvaartverzekering

www.bertvanderheide.nl

Voor een
uitvaart in
vertrouwde
handen

Uitvaartzorg

06 - 81 02 60 62

Computerclub voor senioren

Kom ook naar de computerclub voor volwassenen/ senioren in 't Ni-je Terphoes. Op ontspannen wijze maakt u kennis met de computer, tablet en telefoon. E-mailen, informatie opzoeken op internet, uw eigen foto's op de computer bekijken en nog veel meer.

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

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

Maandag, dinsdag, woensdag van 9.30-11.30 uur. Kom gerust langs en neem uw buurvrouw of buurman mee!

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

tel. 053 476 47 43

E-mail: computerclubenschede@gmail.com

Twentse proat, doar woj bliej van

Jarenlang was Anne Winkelhuis uit Oldenzaal juf op de basisschool. Daar zag ze langzamerhand het Twents verdwijnen.

Eeuwig zonde, vindt ze.

Om de taal te behouden bedacht ze 'Twentse proat', met de ondertitel 'doar woj bliej van'. Een boek vol

tekeningen met bijbehorende Twentse en Nederlandse woorden.



De creatieve Anne vindt dat de Twentse woorden, die haar moeder altijd gebruikte een mooie plek verdienen. Omdat ze graag schildert heeft ze bij ieder woord een aquareltekening gemaakt. Gebundeld geven de ruim tachtig tekeningen een mooie weergave van het Twents.

Het boek 'Twentse proat, doar woj bliej van' wordt uitgegeven door Geen Blad voor de Mond uit Enschede. Tel. 053 460 9002.

Het boek is online te bestellen via www.gbvdn.nl/twentse-proat.

Fysio Holland

Fysio Holland is een enthousiast en bevolgen team fysiotherapeuten en sportbegeleiders met hart voor cliënten. Met een uitgebreid aanbod van fysiotherapie en alles wat te maken heeft met gezond en actief bewegen kan iedereen er terecht. Voor sport en fysiotherapie.

Fysio Holland is onderdeel zijn van een landelijke organisatie en daardoor volledig op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van fysiotherapie en bewegen.

Professionele begeleiding

Fysieke klachten, blessures en chronische aandoeningen kunnen u beperken in uw dagelijkse leven. Tijdens dagelijkse bezigheden, sport of werk. Het is belangrijk dat iedereen fit en energiek mee kan doen. Hoe dat eruit ziet is voor iedereen anders. Geen klacht is hetzelfde. Geen mens ook trouwens. Vanuit een persoonlijke benadering wordt gekeken naar wat u nodig heeft en welke doelen realistisch zijn. Er wordt gezamenlijk een plan van aanpak gemaakt.

Er wordt actief samen gewerkt met Medisch Spectrum Twente. Regelmatig is er een gezamenlijk spreekuur met de afdeling orthopedie. Zo kunnen klachten direct vanuit verschillende disciplines beoordelen en weet u sneller waar u aan toe bent.

Sporten

Er kan ook gesport worden aan de Geessinkbrink 7. Met of zonder begeleiding. Ook wanneer u door lichamelijke klachten niet goed durft te sporten. Meld u via het telefoonnummer of e-mailadres onderaan dit artikel.

Meer informatie over gezondheid en bewegen

In de komende edities van de Stadspost voor Senioren deelt Fysio Holland artikelen over diverse onderwerpen die met uw gezondheid te maken hebben.

Even langskomen bij de praktijk kan natuurlijk ook. We zorgen ervoor dat u zo snel mogelijk - en uiterlijk binnen 48 uur - een afspraak hebt.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met FysioHolland Twente
Geessinkbrink 7, 7544 CW Enschede
tel. 053 203 37 00
Twente@fysioholland.nl

Noaberschap Helmerhoek

In wijkcentrum De Helmer is er op woensdag- en vrijdagochtend een Huiskamer van de Wijk geopend. Op woensdag koffie drinken en spelletjes doen. Er is ook informatie over zorg en de mogelijkheid om met een wijkverpleegkundige te praten of met iemand van de stichting NHA (niet aangeboren hersenletsel).

Op de vrijdagochtend is het heel gezellig met dames en heren die lekker een kop koffie drinken en een praatje maken. Velen doen mee met een handwerkproject voor het goede doel of voor uzelf.

Op dinsdagavond om 19.00 uur wordt er gewandeld. Een klein rondje op een rustig tempo zodat u zelfs met rollator mee kan lopen. Even een frisse neus halen en gezelligheid.

In de zomer zitten we vaak in een mooie gemeenschapstuin de Bijenhoek.

Deelname is gratis, koffie of thee 50 cent.
Noaberschap Wijkcentrum de Helmer
Runenberghoek 4, 7546 EE Enschede
Tel. 06 182 041 06.

Linda en Ellen van het Noaberschap Helmerhoek.

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, klinkgebit 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 & TANDREKLINGE B.V.

Werk kosteloos aan een nieuwe levensstijl



Mensen die aan hun leefstijl willen werken kunnen terecht bij het Leefstijlportaal in de buurt om zodoende werk te maken van gezondheid. In alle stadsdelen van Enschede is een Leefstijlportaal waar men naar toe kan met vragen over gezond(er) leven en (meer) bewegen. Daarnaast heeft ieder stadsdeel een laagdrempelig en gratis beweegaanbod om alvast de eerste stap te zetten. De beweegmakelaar van Sportaal gaat het gesprek aan met de inwoner. Er wordt op een brede manier gekeken naar ervaren gezondheid, sportbehoefte en wensen. Hoe voelt iemand zich, wat is belangrijk voor deze persoon en waar wil hij/zij aan werken? De inwoner heeft regie en bepaalt zelf wat de eerstvolgende stap richting gezonder leven gaat zijn. De beweegmakelaar kan hierbij een passend programma of beweegaanbod zoeken.

Een voorbeeld van een programma is de Gecombineerde Leefstijl Interventie, afgekort de GLI. In Enschede worden drie varianten van de GLI uitgevoerd. Het is een tweejarig traject bij een leefstijlcoach dat volledig wordt vergoed vanuit de basisverzekering en gaat niet ten koste van het eigen risico. Tijdens het programma is er maandelijks een groepsbijeenkomst waarbij alle onderwerpen omtrent een gezonde leefstijl aan bod komen; beweging, voeding, slaap, stress, etc. In kleine stappen ontwikkelt u nieuwe, gezonde gewoontes die bij

u passen. Daarnaast heeft de beweegmakelaar in alle stadsdelen een gratis vier maanden beweegaanbod waaraan iedere volwassen inwoner uit Enschede mee kan doen.

'Als ik het kan, kan jij het ook'

Onder het motto 'Als ik het kan, kan jij het ook' kunnen mensen zelf de eerste stap naar een gezonder leven maken door vrijblijvend langs te komen bij een Leefstijlportaal of door eerst een afspraak te maken met de beweegmakelaar.

Locaties Leefstijlportaal

Stadsdeel Noord

Service Centrum Noord, Zaanstraat 12

Woensdag van 8.30-12.00 uur.

't Proathuus, Regulusstraat 10

Woensdag en donderdag van 14.00-17.00 uur.

Stadsdeel Oost

Tubanters, Olympialaan 20

Dinsdag en donderdag van 11.00-12.00 uur.

De Dorpskamer, Schipholtstaat 48B, Glanerbrug

1e woensdag van de maand van 9.00-12.00 uur.

Lumen, Velveweg 54

Vrijdag van 14.00-17.00 uur.

Stadsdeel Zuid

De Magneet, Hertmebrink 1

Maandag van 14.00-16.45 uur.

De Zuidsprong, Het Lang 78

Woensdag en donderdag van 8.30-12.00 uur.

Stadsdeel West

De Boei, Spinnerstraat 29a

Maandag van 14.00-16.00 uur en donderdag van 14.30-17.00 uur.

Stadsdeel Centrum

Medisch Spectrum Twente (entreehal), Koningsstraat 1.

Maandag, woensdag, donderdag van 13.00-16.30 uur. Dinsdag van 14.00-16.30 uur. Vrijdag van 8.30-12.30 uur.

Performance Factory (Foodhall), Hoge Bothofstraat 39.

Dinsdag en donderdag van 9.00-12.00 uur.

Kijk voor meer informatie op de website:

www.sportaal.nl/leefstijl.

Belastinginvulhulp



Elk jaar worden we opnieuw herinnerd aan de mogelijkheid of de wenselijkheid om aangifte te doen voor de Inkomstenbelasting. U ontvangt namelijk een uitnodiging van de belastingdienst. U bent dan verplicht aangifte te doen!

Geschoolde vrijwilligers van Alifa Welzijn Senioren willen u zo goed mogelijk van dienst zijn. U wordt thuis bezocht want daar beschikt u over alle gegevens die nodig zijn voor een juiste aangifte. Voor de juistheid van de aangeleverde gegevens blijft u zelf verantwoordelijk.

De belastingwetgeving wordt regelmatig gewijzigd, elk jaar verandert er wel iets maar uw vrijwilliger is van alle, voor u belangrijke, wijzigingen op de hoogte door de verplichte cursus die ieder jaar wordt gegeven. Het resultaat kan teruggave van ziektekosten betekenen. Er zijn in het afgelopen jaar door onze vrijwilligers ruim 1200 belastingaangiftes ingevuld.

Voor het verzorgen van de aangifte, de verzending en de uitdraai van uw aangifte betaalt u € 15,- per aangifte aan de invuller. De belastinginvulhulp is bedoeld voor mensen met alleen AOW en evt. een klein aanvullend pensioen.

Deelnemers die al eerder gebruik hebben gemaakt van de dienst hoeven zich niet meer bij Alifa Welzijn Senioren aan te melden, zij zullen door 'hun' invuller worden benaderd om een afspraak te maken.

Als u voor de eerste keer gebruik wilt maken van de invulhulp dan kun u zich aanmelden bij: Mevr. Y. Jansen, tel. 053 476 98 80. Bereikbaar op dinsdag en donderdag van 10.30-12.30 uur. Zorg dat u: naam, adres, postcode, telefoonnummer en uw BurgerServiceNummer (BSN) bij de hand heeft zodat uw aanmelding zorgvuldig en volledig kan worden verwerkt.

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

@computers en meer

Inlognamen en wachtwoorden

We hebben weer het begin van een nieuw jaar achter de rug. De ballen en pieken liggen weer op zolder. Naast de lampjes en alle andere verstopte bewaardingetjes. Tot aan de volgende kerst- en oud en nieuwperiode.

Door **Ruud Wilmink**

Op dit moment heb ik helaas nog geen zicht op de energieproblemen. Ook niet of de afgelopen periode koud was of niet. (ik schrijf dit medio december). Wel of geen sneeuw, ijs, Elfstedentocht. Ik weet het nu nog niet. Als u deze column eerder heeft gelezen. Waarom zou u dat niet doen, dan begrijpt u dat het nieuws van vandaag al weer maanden oud is. Het leek me dan ook een goed idee vaker aandacht te geven aan allerhande randzaken die met computers te maken hebben. Zoals cybercriminaliteit, beveiliging, wachtwoorden (favoriet onderwerp) en ontwikkelingen. Alles wel verbonden met de term computer natuurlijk. Het is belangrijk om aandacht te geven aan de snelheid waarmee de computer ons dagelijks leven beheerst.

We worden jaarlijks als vrijwilligers getraakteerd op een prima en gezellig stampotbuffet. Alifa doet namelijk erg veel aan hulp voor mensen die het nodig hebben. Waar de overheid bezuinigt springt Alifa bij, heb ik wel eens gedacht. Natuurlijk binnen mijn eigen clubje, de WhizzKids (hoewel we niet zo kids meer zijn), belastinghulp, budgetcoaching, vervoer door AutoMaatjes. Vriendelijke vrijwilligers die ervoor zorgen dat u op afroep en snel vervoer heeft van en naar huis voor bijvoorbeeld een ziekenhuiscontrole of tandartsbezoek. Kijk vooral eens op de website van Alifa.

U zult zich verbazen over de hoeveelheid mogelijkheden die Alifa biedt. Kijk bij Welzijn Senioren. Nu zitten we tijdens zo'n buffet met de computerhulpvrijwilligers bij elkaar. We delen dan ook de problemen waar we bij thuisbezoeken tegenaan zijn gelopen.

Mij viel op dat het thema toch iedere keer weer terug viel op : 'wachtwoord kwijt of vergeten'.



In de vorige Stadspost heb ik al eens aangegeven, schrijf wachtwoorden op.

Maar dan ook vooral waarvoor ze zijn. Dus inlognaam of e-mailadres en wachtwoord samen. Er zijn al opties om wachtwoorden en inlognamen automatisch te laten opslaan op de computer. Dit heeft echter wel een nadeel. Ze zijn makkelijk te achterhalen. Als u de computer een keer (laat) opschonen kan het zomaar zijn dat ook deze gegevens worden opgeruimd. En dan is het net niet opgeruimd staat netjes, kan ik u zeggen. Alsof u een sleutel kwijt bent. Mooi dat het slot dan niet open gaat.

Wachtwoorden zijn tegenwoordig, net als pincodes, bijna overal nodig. Het is zelfs al zo dat er soms niet alleen een wachtwoord nodig is maar ook een extra verificatie. Ze willen zekerheid dat u het werkelijk bent. Deze verificatie moet u zelf aangeven. Of dit via de e-mail kan of via de mobiele telefoon middels een berichtje. Maar heeft u geen goede inlognaam of wachtwoord dan krijgt u ook geen verificatie. Dit fenomeen noemen ze tweetraps verificatie. Nou is er voor alles wel een (soms langdurende) oplossing maar ik blijf herhalen: **Voorkomen is beter dan genezen**.

Koop of regel een notitieboekje met een harde kaft. Niet al te groot. En regel een vaste plek waar het neergelegd kan worden. Schrijf hier in de gegevens waarmee ingelogd moet worden op een digitaal apparaat of website. Vraag desnoods hulp bij een familielid of de WhizzKids van Alifa. Af en toe herhalen kan geen kwaad. Het is geen goed-nieuwsshow wanneer u beseft dat steeds meer criminelen gebruik maken van gestolen computergegevens.

Afpersen van grote bedrijven of overheidsinstanties is al gemeengoed onder deze jongens en meiden. Op kleinere schaal, af en toe zelfs als hobby, worden personen afgeperst en opgelicht. De zogenaamde belcriminelen die handig gebruik maken van een telefoongesprek om geld af te troggelen of een bankrekening te plunderen. Marktplaatsoplichters. U koopt iets wat niets is en alleen maar geld kost. Vooraf betalen. Maar ook huisbezoek van de meteropnemer met een vervalste identiteitskaart (op de computer gemaakt) die met een maatje uw huis wil leeghalen. Het moet niet gekker worden. Ik vergeet nu nog tientallen andere voorbeelden van criminaliteit middels een computer. Op tv zijn de films en series met gigantische computers die illegale zaken doen best vaak spannend. Maar waar het eerst niet realistisch was en vergezocht is het dat nu dus wel.

Ik wens u evengoed een heel goed en gezond 2023 toe. Al is de eerste maand alweer voorbij. Ik spreek ook de hoop uit dat ik u weinig ga zien met inlogproblemen en wachtwoordverlies. Maar mocht dit wel het geval zijn, we komen als WhizzKids graag bij u thuis om te helpen met het oplossen van computerproblemen en andere technische zaken zoals tv's en lastige afstandsbedieningen. Tot volgende keer.

Gemengd koor zoekt leden

Gemengd koor OOK 2000 is een gezellige club waar we buiten het zingen ook veel aandacht vragen voor het sociale aspect.

We zingen lichte muziek met o.a. Duitstalige liederen maar ook liedjes uit films, opera en operette melodieuze, deze doen het goed bij het publiek. Dit alles op een laagdrempelige wijze, zodat een ieder kan meezingen.

Ons streven is dat we indien mogelijk twee tot drie keer per jaar een optreden verzorgen. Wij zijn op zoek naar zowel dames als heren om ons koor te komen versterken.

Hebben wij uw interesse gewekt om te gaan zingen in een koor. Kom dan geheel vrijblijvend een keer langs op een repetitie van het koor, op woensdagavond van 19.30-22.00 uur. Locatie te Usselo in het gebouw naast de Hervormde kerk, aan de Lammerinksweg 1.

Voor inlichtingen: mjhav93@gmail.com
of tel. 06 454 904 75.

Oecumenisch Citypastoraat



Het Oecumenisch Citypastoraat Enschede is een gastvrij inloophuis een 'huiskamer in de stad', in het centrum van Enschede.

Iedereen die wil praten over zijn of haar leven, zorgen, plezier, of wat u ook maar bezig houdt, is er welkom.

Kom gewoon eens binnenlopen voor een kopje koffie, thee, een praatje, of een goed gesprek. Al meer dan 30 jaar zijn we een gastvrij inloophuis voor alle leeftijden en alle gezindten. Er zijn altijd twee vrijwilligers aanwezig om u te woord te staan. Wilt u een gesprek met een pastor dan is dat altijd te regelen.

Het OCP biedt een luisterend oor, warmte en huiselijkheid aan een groot aantal regelmatige bezoekers. Even wordt er eenzaamheid doorbroken Er is tijd en aandacht voor mensen. Ook gemotiveerde vrijwilligers zijn van harte welkom.

Oecumenisch Citypastoraat Enschede
Langestraat 51, 7511 HB Enschede

Tel. 053 430 61 90

E-mail: info@citypastoraatenschede.nl

Website: <https://citypastoraatenschede.nl>

Openingstijden

Maandag t.m vrijdag van 13.00-15.00 uur

Zaterdag van 14.00-16.00 uur.

Advertentie

UNIQU
UITVAARTZORG

Jij bepaalt. Wij begeleiden,
ontzorgen en inspireren.

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

Carol Fokkens

Nieuws van het Seniorenplatform

Als u dit leest, zijn we al weer begonnen met het nieuwe jaar. Achter ons ligt 2022, een bewogen jaar. Er gebeurde heel veel met grote effecten op het leven van senioren.

Denk maar eens aan de forse stijging van de energiekosten en de prijzen van de boodschappen. Kan iedereen dit wel opbrengen? Kent u wel alle mogelijkheden om (financiële) ondersteuning te krijgen? Weet u waar u terecht kunt voor adviezen? De Wijkwijzers kunnen u verder op weg helpen, ook met alle formulieren.

Subsidie gemeente en activiteiten

Het Seniorenplatform heeft bij de gemeente Enschede subsidie aangevraagd om activiteiten te gaan ondernemen, d.w.z. bijeenkomsten organiseren om in gesprek te gaan met senioren.

Voor het organiseren van twee keer twee bijeenkomsten is nu geld beschikbaar. In het voorjaar willen we aandacht vragen voor financiële zorgen onder senioren. In het najaar denken we aan bijeenkomsten over mantelzorg(problemen). Voor alle bijeenkomsten geldt, dat we over het thema contact zoeken met organisaties die zich ook bezig houden met deze onderwerpen. Samenwerking is, vinden wij, belangrijk om tot een goede aanpak te kunnen komen.

65-plussers zijn, volgens het Centraal Planbureau, landelijk meer dan 20% van de bevolking. Het percentage zal in Enschede niet lager zijn. Een grote groep mensen dus met alle daarbij behorende vragen.

Nieuwe bestuursleden

Onze oproepen om meer bestuursleden te krijgen, ook via de Stadspost voor Senioren, beginnen te werken. Er zijn inmiddels twee kandidaten bij ons aangemeld.

Als we het komend jaar met activiteiten aan de slag willen, dan hebben we deze hulp hard nodig. Dus als u belangstelling heeft, graag een seintje, dan kunnen we erover praten.

Stuurt u maar een e-mail naar fam-boer@home.nl.

Het nieuwe jaar 2023

In het nieuwe jaar zullen we u via de Stadspost voor Senioren op de hoogte blijven houden van waarmee het Seniorenplatform bezig is of bezig gaat.



Stichting
Seniorenplatform
Enschede

En we blijven rekenen op uw belangstelling en medewerking. Vergeet ook niet om regelmatig op onze website te kijken:

www.seniorenplatformenschede.nl

Namens het Seniorenplatform Enschede,
Dick Boer, Interim-voorzitter.

Stichting 55+

Door de hitte afgelopen zomer kon onze open dag in augustus niet doorgaan. 26 november 2022 was de nieuwe datum. Alle senioren uit Enschede en omgeving hebben we uitgenodigd: 'Welkom op de open dag van 55+. We zijn blij dat we ons nu weer volop kunnen presenteren.'

Tijdens deze open dag kon men kennismaken met al onze activiteiten: van yoga tot beleggen, van bridge tot video, koersbal, boetseren en schilderen en nog veel meer. Er werden korte workshops resp. proeflessen gehouden zoals voor yoga, mediteren en line dance. Ook was er af en toe levende muziek. Met elkaar hebben we weer een schilderij gemaakt.

Bij de Stichting 55+ kunt u elke doordeweekse dag actief zijn, nieuwe dingen leren, bijna elke dag bridgen en er wordt op verschillende niveaus bridgeles gegeven.

We hebben veel bezoekers mogen begroeten: tussen de 350 en 400. Ze waren welkom in ons home op het Schuttersveld 17 (Meubelplein) in Enschede. En nog steeds, als iemand zin heeft in een activiteit.

Kijk op onze website wat mogelijk is, neem contact op met de desbetreffende coördinator voor nadere informatie en meld u aan.

Stichting 55+, Schuttersveld 17, 7514 AC Enschede
Tel. 053 432 2081. <https://55plus-enschede.nl/>

Het Lichtatelier zoekt vrijwilligers



Het Lichtatelier is een vrij onbekende plek in Enschede. Toch zitten we hier al sinds 2016 met onze unieke collectie. Sinds 2017 zijn we een stichting die dit industriële en culturele erfgoed tracht te behoeden voor de ondergang.

Waar bestaat onze collectie uit?

Vooraf industriële lampen uit het begin van de vorige eeuw die in fabrieken in heel Europa hebben gehangen. Maar ook klokken, bakelieten schakelaars en vele porseleinen voorwerpen die vroeger gebruikt werden zoals schakelaars, pendels en isolatoren. Daarnaast een enorme collectie meters uit fabrieken en schakelstations zoals ampère, volt, % en meter/sec. Ook stoere hefbomen, waarschuwbordjes, schakelborden en schakelkasten. Om een beeld te geven waar alles vandaan komt hebben we grote foto's hangen van fabrieken, mijnen en schakelstations die nu niet meer bestaan. Ook is er een collectie boeken over de periode van de industriële revolutie in verschillende landen, waaronder vele uit Twente en Nederland. Eigenlijk zijn we ook een museum. Een bezoekje is voor velen een onderdompeling in het verleden.

Aanvankelijk werden de lampenkappen zoveel mogelijk in de originele toestand teruggebracht maar dan met een nieuwe fitting en nieuwe bedrading omdat alles wel veilig moet zijn. Dit betekent vooral hanglampen. De vraag kwam echter ook naar andere soorten lampen. Daarom hebben we een eigen serie van staande-, muur-, bureau- en tafellampen ontwikkeld. Dit gebeurt met authentiek materiaal zoals ophanghaken of sluitwielletjes. Hiervoor hebben we dankbaar gebruik gemaakt van de creativiteit van onze vrijwilligers. Ook voor de kleine beurs hebben we leuke lampjes. We zijn uniek in Nederland, omdat we alles op maat en naar wens maken voor de klant. Voor een groot deel van de lampen is het verhaal en de herkomst bekend en dat krijgt de klant erbij.

We verkopen de materialen in de winkel waardoor ze een nieuw leven krijgen bij mensen met hart voor ons erfgoed. Dit brengt ons ook bij de ondertitel van de stichting:

Nieuw leven voor mens en materiaal.

Wij werken met vrijwilligers; zonder hen kunnen er geen lampen worden gemaakt. Het opknappen en werkbaar maken van de klokken, lampen en schakelaars hoort er ook bij. En creatief omgaan met de materialen om wat nieuws te maken.

We zijn op zoek naar nieuwe mensen die ons willen helpen met het in leven houden van de collectie. Heeft u behoefte aan wat aanspraak of wilt u graag weer wat doen, kom dan eens kijken of we wat voor elkaar kunnen betekenen. Er zijn verschillende werkzaamheden. We zijn geopend op vrijdag van 13.00-17.00 uur en op zaterdag van 11.00-17.00 uur.

Het Lichtatelier, Walstraat 18 7511 GH Enschede
licht@het-atelier.nl www.het-atelier.nl
tel. 06 270 074 13.

Advertentie

Oma's Keuken
maaltijdservice

Enschede en omgeving

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 menulist

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

Hospice en Leendert Vriel

Om bij te kunnen dragen aan een goede laatste levensfase zijn de afgelopen jaren veel hospices gefuseerd met organisaties die met vrijwilligers mensen thuis ondersteunen. Zo ook in Enschede. Dit jaar zijn het Hospice en Leendert Vriel Enschede Haaksbergen één organisatie geworden en gaan verder onder de naam 'Hospice en Leendert Vriel Enschede Haaksbergen'.

'ER ZIJN' dat is wat de vrijwilligers van het Hospice en Leendert Vriel Enschede Haaksbergen kunnen betekenen voor een ernstig zieke en diens naasten (mantelzorgers).

Hospice

U kunt in het Hospice Enschede terecht als u volgens uw arts nog maar kort te leven heeft. Onze zorg en aandacht richt zich erop om het u in die tijd zo draaglijk en comfortabel mogelijk te maken. Uw naasten kunnen, meestal samen met uw eigen huisarts, de zorg voortzetten, ondersteund door onze verpleegkundigen en onze toegewijde vrijwilligers. U bent, vrijblijvend, van harte welkom voor informatie en om de sfeer te proeven.

Thuis inzetten

De vrijwilligers bieden hulp aan mensen die ernstig ziek zijn en de wens hebben tot hun overlijden thuis verzorgd te willen worden. Dit kan voor familie een zware taak zijn, zeker als de zieke 24 uur per dag zorg nodig heeft en u zelf niet meer aan rust toekomt.

Als u gebruik wil maken van deze zorg, kunt u bellen met onderstaand nummer en wordt in overleg met de coördinator gekeken welke hulp nodig is en wanneer. De zorg wordt afgestemd op de mogelijkheden die de familie zelf heeft en is daarop een aanvulling. Hulp kan zowel overdag als 's nachts nodig zijn.

De vrijwilliger verricht eenvoudige verzorgende handelingen en doet dezelfde taken als de mantelzorger (geen verpleegkundige taken).

De vrijwilliger kan ondersteuning geven aan de mantelzorger, een luisterend oor bieden en u op deze manier helpen om de zorg voor uw dierbare vol te houden.

De aanwezigheid van een vrijwilliger kan al rust brengen. De vrijwilligers zijn zeer gemotiveerd om dit werk te doen. Er is een goede samenwerking en afstemming met de thuiszorg om de zorg goed te laten verlopen



Leendert Vriel

Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg
Enschede Haaksbergen



Om goed op het werk voorbereid te zijn volgen zowel de vrijwilligers van het hospice als de vrijwilligers die bij u thuis komen een introductiecursus. Hierin komen thema's gericht op terminale zorg aan de orde.

Rouwbegeleiding

Rouwen om het verlies van een dierbare is een zoektocht om weer grip te krijgen op de chaos die in uw leven is ontstaan. Rouwen gaat niet om loslaten en afscheid nemen van uw dierbare maar om het zoeken naar een blijvende symbolische verbinding die verder bijdraagt aan het leven. Het omgaan met verlies is heel persoonlijk en kan van mens tot mens verschillen. Het kan helpen om deze ingrijpende gebeurtenis te delen met anderen. In een gespreksgroep bijvoorbeeld, of in een persoonlijk gesprek met één van onze vrijwilligers.

Individuele rouwbegeleiding

De individuele begeleiding wordt geboden door een vrijwilliger die een à twee keer per maand op bezoek komt. Er wordt ondersteuning en praktische tips geboden en gepraat over verlies, gemis en de gevolgen ervan.

Gespreksgroepen rouwbegeleiding

Veel mensen beleven ingrijpende en soms traumatische ervaringen. De deelnemers aan de gespreksgroep, zes tot acht personen, hebben allen een vergelijkbaar verlies meegemaakt. In de groep die tien maal bij elkaar komt, wordt gesproken over hoe met uw verlies om te gaan en hoe u de draad van het leven weer op te pakken. Er zijn geen kosten verbonden aan onze ondersteuning.

Voor informatie en aanvragen

Het Bijvank 155, 7544 DB Enschede,
tel. 053 475 30 40.

www.hospice-enschede.nl

www.leendertvriel.nl

Bij deze stel ik mij graag even voor als uw nieuwe columnist. Ik ben Wil Vis en zevenenzeventig jaar geleden geboren in Schiedam. Na diverse andere plaatsen woon ik sinds 1996 in Enschede.

Mijn hobby's zijn behalve schrijven ook wandelen en schilderen. Ik zal zeker een ander soort columns schrijven dan mijn voorganger. Ik probeer het bijzondere in het alledaagse te zien en daar dan over te schrijven.

In mijn werkzame leven was ik verpleegkundige. Naast moeder en huisvrouw. Tenslotte sta ik open voor reacties van lezers. Wil Vis, hestia1945@gmail.com

De vrouw op de radio vertelde dat ze een oude vrouw zou gaan bezoeken. Omdat ze doof is zou haar dochter ook van de partij zijn.

"Is ze ook eenzaam?" vroeg de radio-dj. "Nee, hoor" zei de vrouw, "ze heeft haar dochter".

Ze klonk heel stellig. Wat weet jij daar nu van dacht ik en denk aan de 'schoonopa' van mijn dochter: opa Ed. De man is honderdendrie jaar geworden. Hij had kinderen, kleinkinderen, achterkleinkinderen en daar weer kinderen van. Hij kwam op elke verjaardag. Altijd met een envelop met daarin een kaartje en wat briefgeld.

Maar in een tv-uitzending over honderdjarigen had hij zich laten ontvallen eenzaam te zijn. Zijn vrouw was al enkele jaren dood. Ook al zijn broers en zussen. En zijn collega's die zo belangrijk voor hem waren. Met wie hij in de oorlog ternauwernood was ontsnapt aan de dood.

Dan is er niemand met wie je het over vroeger kan hebben. Je eigen vroeger wel te verstaan. Of anekdotes te delen. Dat is onzichtbare eenzaamheid die per definitie niet te delen is en niet is op te lossen.

Op de honderdste verjaardag van mijn vader kwam zijn vriend op bezoek. Zijn beste vriend die nog maar achtennegentig jaar was. Ze hadden elkaar in de oorlog leren kennen onder beroerde omstandigheden.

De vriend werd door zijn oudste zoon gebracht. Want als er al mensen zijn uit een vroeger leven dan is het vervoer vaak een onoverkomelijke hindernis om elkaar te bezoeken.

En mijn vader en zijn vriend waren nog van de internetloze generatie.

Het was mooi om te zien dat ze genoten van elkaars gezelschap. Dat je dan als kind even een stapje terug moet doen.

Het zou de laatste keer zijn dat ze elkaar zagen. Eerst overleed mijn vader en niet veel later zijn vriend.

Nooit heb ik het lef gehad om mijn vader te vragen of hij eenzaam was.

Stichting GAiN

Stichting GAiN helpt mensen in moeilijke situaties d.m.v. noodhulp en het ondersteunen van opbouwprojecten, zoals in Roemenië, de vluchtelingkampen in Griekenland, Oekraïne, etc.

Spullen worden gericht ingezameld.

Denk aan schoenen, toiletartikelen (shampoo, tandenborstel, tandpasta, zeep), voedsel (met een houdbaarheid van minimaal 2 maanden), matrassen, dekens, slaapzakken, beddengoed, incontinentiemateriaal, kleding, medisch materiaal, kleine muziekinstrumenten en speelgoed.

Wilt u meer weten of heeft u grotere partijen? Inleverpunt voor Stichting GAiN in Enschede:

Fam. Wessels,
Schipholtstraat 410,
7534 DE Enschede.
Tel. 06 172 280 27.
<https://gainhelpt.nu/>



Boek voor mantelzorgers

We horen en lezen de laatste tijd veel over 'Mantelzorg' in de media. Naar mijn idee volkomen terecht want we weten allemaal hoe de zorg in de (nabije) toekomst er voor ons allen uit gaat zien.

Als steeds meer mensen in onze samenleving gebruik moeten maken van professionele zorg dan kunnen we bedenken welke gevolgen dat gaat hebben. We moeten rekening houden met een situatie waarbij we in ieder geval steeds meer en steeds vaker zijn aangewezen op het zorgen voor onszelf (zelfzorg) en het zorgen voor onze naaste(n): mantelzorg.

Maar wat is dat nou precies, 'mantelzorg'? Wat betekent dat 'zorgen voor je naaste' voor de mantelzorger zelf en op welke manier kan die mantelzorger ondersteund worden?

Met mijn kennis over- en ervaring met mantelzorg heb ik een 'hulp boek' voor mantelzorgers geschreven. Dat heet: 'En...hoe gaat het eigenlijk met jou?' Daarin staat veel praktische informatie en een routekaart voor mantelzorgers. Stap voor stap wordt u

meegenomen in de zorg voor uw naaste en de ondersteuning die u daarbij zou kunnen ontvangen.

Iedereen in onze samenleving is nu mantelzorger, is het geweest of gaat het in de toekomst worden. Een heel handzaam en praktisch boekje voor ons allemaal dus.

Via de website: www.marcelgarritsen.nl kunt u het boekje bestellen en wordt het naar u verstuurd. De prijs van het boek is € 14,75 exclusief de verzendkosten. Het boek is ook als e-book te bestellen.

Op de website vindt u ook informatie over de lezingen die er (ook in Enschede) door mij gegeven worden in de diverse stadsdelen.

Marcel Garritsen.



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 | Geriatrie revalidatie | Thuiszorg

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



Viskraam hoek Brinkstraat-Malangstraat - omstreeks 1970.

