

STADSPOST VOOR SENIOREN

april 2023

jaargang 42

nummer

249



De Schikgodinnen - Lage Bothofstraat



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



apetito
Met zorg bereid.

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

Ook
natriumarm,
vegetarisch of
glutenvrij.

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

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

Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 0800 – 023 29 75 (gratis) en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode 202-SCE0222. Eet smakelijk!

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

www.apetito-shop.nl

Problemen met uw kunstgebit? Een nieuw kunstgebit?

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

Problemen die zich kunnen voordoen:

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

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

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

deBoer

TANDPROTHETIEK
& TANDHEELKUNDE B.V.

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

www.deboertandprothetiek.nl

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



Unieke vervoerservice!

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



VELD
VERHUISSERVICE

Totaalservice • Verhuizen
Ontruimen • Klussen • Verhuisdozen

20% Korting

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

Met vriendelijke groet,
Ebo Veld

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

de kokerij

Puur & eerlijk eten

Bestel onze proefbox voor
€14,95

en

ontvang 3 maaltijden,
1 soep & 1 dessert.

bestel via:

www.dekokerij.nl

info@dekokerij.nl

053-4618641

Stadspost voor Senioren

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

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

Het volgende nummer verschijnt in de eerste week van juni. Kopij voor dat nummer inleveren vóór 20 april. 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 |
| Correcties vorige Stadspost | 5 |
| 25.000e rit AutoMaatje | 5 |
| Alzheimer Café | 6 |
| Ga toch fietsen! | 6 |
| Vind Gezelschap | 7 |
| Nieuws van Stichting 55+ | 7 |
| Vraag en Aanbod | 8 |
| Koffie en thee met zin en zorg | 8 |
| Macula Oogcafé | 8 |
| Dynamictennis | 9 |
| Senioren Vereniging Glanerbrug | 9 |
| Brood | 10 |
| BuurtbusZuid viert 25-jarig jubileum | 11 |
| Computers en meer | 12 |
| Kunstmarkt Pathmos Oase | 13 |
| Zuiderkoor zoekt leden | 13 |
| Fietstochten FC Fietsplezier | 13 |
| Nieuws van het Seniorenplatform | 14 |
| Stichting Thuisgekookt | 15 |
| Schoonmaakzijn | 16 |
| Column | 17 |
| Vacature voor de rol van boer Hennik | 17 |
| Activiteiten Zuiderspeeltuyn | 18 |
| Facebookpagina Alifa Vrijwilligersdiensten | 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



Drie stenen vrouwfiguren. Ooit hingen ze in Enschede, boven de ingang waar de textielarbeiders van Van Heek & Co. weverijzaal 108 binnengingen. Ook bekend als de Gherzi-hal en de Nieuwbouw Rondweg.

Maker van het reliëf was de Amsterdamse beeldhouwer Paul Grégoire. Voor de Van Heek weverij zocht hij inspiratie in de Griekse mythologie. De sage van drie schikgodinnen, die als spinsters over het levenslot van de mens beschikken.

De figuur links in de reliëfgroep is Clotho, spinster van de levensdraad. Voorzien van spoel en garen creëert zij het leven. Boven haar hoofd een afbeelding die geboorte symboliseert. Naast haar in het midden de weefster Lachesis. Zij wijdt zich toe aan de textuur, kwaliteit en lengte van de levensstof. Ze staat voor een figuur van werkzaamheid. Rechts Atropos, beëindiger van het leven. Gewapend met schaar is deze godin onverbiddelijk. Zij is vergezeld door een illustratie van het sterfproces.

Het echte beeld werd 15 november 1959 onthuld. Na beëindiging van de werkzaamheden van Van Heek & Co. en de aankoop van de gebouwen door Woningcorporatie De Woonplaats in 2005, werd in 2009 de opdracht aan ons steenhouders gegeven voor ontmanteling van het beeld. Het loshakken van het poreuze tufsteen was een delicaat proces van een aantal weken. Na enkele restauratiewerkzaamheden aan het metalen frame, natuursteen en aanbrengen antivogelprikker, werd het opgeslagen in de werkplaats van Slotboom Steenhouders.

Nu jaren later is de bebouwing in de wijk gereed en hebben de Schikgodinnen een nieuwe plek gevonden.

Bron: Slotboom Steenhouders



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 2023

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.

Correcties vorige Stadspost

Kunstwerk voorpagina

Oplettende lezers hebben ons gewezen op een tweetal fouten in de Stadspost van februari.

Op de voorpagina staat een foto van het kunstwerk Wichelroede. Dit kunstwerk staat niet aan de Atalantalaan maar aan de **Atalantalaan**.

Lichtatelier

Op pagina 15 van dit nummer staat een artikel over het Lichtatelier. De website die hierbij genoemd werd klopt niet. Dit moet zijn:

<https://het-lichtatelier.nl/>

De 25.000e rit van AutoMaatje

ANWB AutoMaatje



Gemeente Enschede | alifa welzijn senioren | anwb

Op 8 juni 2018 reed 's morgens een chauffeur van ANWB-AutoMaatje Enschede de eerst rit. Nu 4,5 jaar later hebben wij, ondanks de beperkingen rondom corona, 25.000 ritten kunnen verzorgen. Alifa Welzijn Senioren heeft dit kunnen realiseren door de geweldige inzet van onze chauffeurs en het team van ritbemiddelaars die de juiste chauffeur voor een klant zoekt.

Het succes van ANWB AutoMaatje is de tijd die de 9 ritbemiddelaars en de 81 chauffeurs hebben om iemand te helpen. Dat is ook wat wij willen. Wij zien onszelf ook niet als een taxidienst maar als een goede buur die iemand wil helpen.

De vragen van onze klanten zijn heel divers, van (para)medische diensten (MST, huisarts, tandarts, fysio) een soos, familiebezoek of een winkel bezoeken om een bril of kleding te kopen. Wij hebben overal vrijwilligers voor die het leuk vinden om iemand te rijden en/of te begeleiden.

Ons succes heeft ook een keerzijde. Klanten die bij ons staan ingeschreven willen wij zo goed mogelijk helpen. Dat houdt in dat wij in bepaalde wijken geen nieuwe klanten kunnen aannemen als wij niet genoeg chauffeurs hebben. Vandaar dat nieuwe chauffeurs meer dan welkom zijn. Een vrijwilliger bij ANWB-AutoMaatje bepaalt zelf zijn of haar inzet. Als u twee dagdelen tijd heeft voor een rit, dan hebben wij heel leuk vrijwilligerswerk voor u. De gereden kilometers worden vergoed door de klant. Wilt u meer weten, neem dan contact op met

Theo Jongman, Alifa Welzijn Senioren,
Pathmossingel 200
7513 CM Enschede.
tel. 053 432 01 22
E-mail: t.jongman@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.

3 april - Dementie en voeding

Door diëtisten van Liberein. De vrijwilligers van De Onvergetelijke Kookclub zorgen voor toepasselijke hapjes.

1 mei - Gedrag- en stemmingsproblemen bij dementie

- Hoe ga ik om met ander gedrag?
- Boosheid, angst, claimgedrag, verdriet, in de war

5 juni - Dagbesteding

Welke tijdsbesteding en activiteiten zijn er voor thuiswonenden met dementie in Enschede?

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

Ga toch fietsen!



Livio Fietsvierdaagse Enschede 25 t/m 28 juli

“Wat zijn dat toch prachtige dagen.” Een veel gehoorde uitspraak van deelnemers die al jaren meedoen aan de Livio Fietsvierdaagse Enschede. Deze vindt dit jaar voor de 48e jaar plaats en er zijn weer routes van 30, 50 en 70 kilometer die door het prachtige Twentse landschap met vele bezienswaardigheden en interessante afstapplaatsen gaan. U kunt vier dagen fietsen maar één dag kan natuurlijk ook. De start is dagelijks van 9.00 tot 12.00 uur op de gezellige Oude Markt. De aankomst is ook hier tot 17.00 uur.

Fietsplezier is leefplezier

Livio staat voor leefplezier. Zorg voor welbevinden, goed in je vel zitten is voor iedereen belangrijk en heeft een positieve invloed op de gezondheid en vitaliteit. De Livio Fietsvierdaagse Enschede helpt deze boodschap over te dragen. Daarom organiseert Livio dit evenement al sinds 2006 en wordt hierbij geholpen door een groep enthousiaste vrijwilligers en sponsors.

Inschrijven en informatie

Voorinschrijven: vanaf 1 mei tot 1 juli. Inschrijfformulieren zijn vanaf 1 mei verkrijgbaar bij:

- ZorgPunt Lippink's hof aan de Bleekhofstraat 301
- Enschede Promotie aan de Langestraat 41.

Ook kunt u vanaf 1 mei tot 1 juli online inschrijven via: livio.nl/fiets

Inschrijven kan ook op de dag zelf bij het vertrekpunt op de Oude Markt

Verdere info:

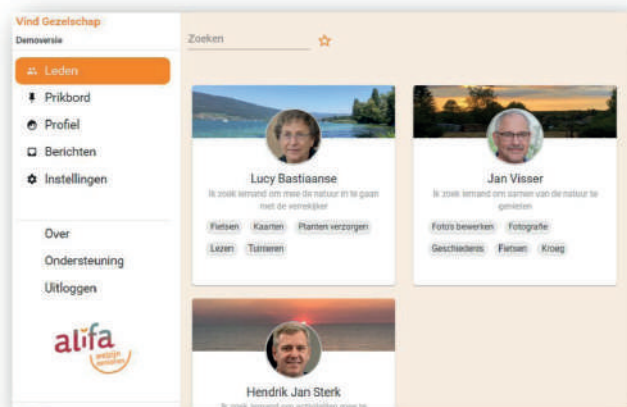
LivioPlus leden ontvangen een interessante korting! Bent u nog geen lid van LivioPlus?

Bel 0900-9200 en maak gelijk gebruik van de voordelen.

Meer informatie vindt u op:

livio.nl/fiets/enschedesefietsvierdaagse@livio.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 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.

Nieuws van Stichting 55+

Spelletjes

We zijn bij de stichting steeds op zoek naar nieuwe activiteiten waar mensen elkaar kunnen ontmoeten en waar ze plezier aan beleven. Daarom zijn we in januari jl. gestart met spelletjesmiddagen. Met elkaar oude bekende spelletjes doen, zoals Rummikub en sjoelen of minder bekende zoals boerenbridge of juist weer nieuwe spellen. Iedereen geeft zelf aan wat zij of hij voor spel wil doen. De deelnemers op de eerste middagen waren enthousiast, de één vertelde dat 'in je eentje spelletjes doen lastig is', de ander dat spelletjes doen saamhorigheid geeft!

We doen dit iedere 2e en 4e vrijdagmiddag van de maand in 't Pluspunt, Schuttersveld 17. Iedereen, lid of geen lid van de Stichting 55+, is van harte welkom.

Jeu de boules

Op 4 april starten wij weer met jeu de boules. Dit is iedere dinsdagmiddag om 14.00 uur op de boulesbanen in het G.J. van Heekpark, hier in Enschede. Met een redelijk fanatieke, maar vooral heel gezellige groep dames en heren worden een aantal spellen gespeeld. Je hoeft er niet heel goed in te zijn, de bal rolt wel. Bij mooi weer ben je lekker buiten! Het mooie van samen zo bezig zijn, zo ervaren de meeste deelnemers, is dat je 'erbij' hoort. Na afloop wordt er, natuurlijk, gezamenlijk ook nog wat gedronken. Kom gezellig eens kijken en meedoen.

Opgave kan door een mail te sturen naar sportenspel@55plus-enschede.nl of bellen naar de coördinator Sport en Spel 06-11464530.



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 249-1

Vrouw van 85 zoekt een vriend om mee te kaarten, fietsen of om mee op vakantie te gaan.

Nummer 249-2

Ik, spontane vrolijk dame, 75 jaar jong, zou graag kennismaken met dito dame en/of heer om een leuke vriendschap op te bouwen. Met de zomer voor de deur lijkt me alles heel wat gezelliger te worden om samen dingen te gaan ondernemen. Heb je belangstelling? Reageer dan.

Nummer 249-3

Een dame van 83 jaar zoekt een lieve vriendin om samen leuke dingen mee te doen. Ik houd van winkelen en een terrasje pakken.

Nummer 249-4

Nette vrouw van 84 jaar en nog goed gezond, zoekt lieve man om samen nog leuke dingen te doen. B.v. terrasje pakken of televisie kijken etc.

Advertentie



Bert van der Heide

Bij elke uitvaartverzekering

www.bertvanderheide.nl

Voor een
uitvaart in
vertrouwde
handen

Uitvaartzorg

06 - 81 02 60 62

Koffie en thee met zin en zorg

Wie

Ik ben Gerda. Ik ben zorgverlener en (vanuit een christelijke identiteit) pastoraal werkster/geestelijk verzorger. Mijn eigen bureautje heet 'Zin & Zorg'. In het vorige nummer heb ik gesprekken aangeboden rondom zingeving (dat is nog steeds mogelijk). Daar zijn veel reacties op gekomen.

Wat

Vanuit deze gesprekken gaf een aantal mensen aan wat dieper contact te missen. Dit heeft mij op het idee gebracht om te kijken of er belangstelling is voor 'koffie en thee met zin en zorg': In een klein groepje 'op verhaal komen'.

Nadat we met koffie en thee hebben bijpraat, gaan we met elkaar in gesprek over een van te voren bepaald onderwerp. Onderwerpen, waar je wel eens met anderen over van gedachten wilt wisselen. Rondom zingeving, het ouder worden, wat er in deze wereld gaande is, een boek bespreken, etc. Doel is elkaar op een wat diepere manier te leren kennen en elkaar tot steun te zijn.

Waar, wanneer en hoe vaak

Bij voorkeur bij mij of bij iemand anders thuis. Tijdstip en frequentie in overleg.

Ben jij op zoek zijn naar ontmoeting, gezelligheid, verdieping en zingeving?

Reageer dan op zinenzorg@kpnmail.nl of bel of app met 06 172 280 27.

Macula Oogcafé

Voor mensen met de oogandoening Macula Degeneratie.

Ervaringen uit te wisselen over leven met een oogandoening maar ook om u te informeren over de mogelijkheden van hulpmiddelen, handige apps, voeding en lifestyle en nuttige instellingen als Koninklijke Fysio, Bartimeus en Passend Lezen. Uw partner of begeleider is ook van harte welkom.

De bijeenkomst vindt plaats op dinsdag 9 mei van 14.00-16.00 uur in Het Achtervoort, Het Achtervoort 1, 7523 KA Enschede

Buslijn 2, halte het Achtervoort, stopt voor de deur. En er is ook voldoende parkeergelegenheid.

Dynamictennis



Graag willen we u deelgenoot maken van de prachtige sport Dynamictennis. Reeds eerder is er een stukje verschenen in Stadspost en de respons hierop is dat er zich drie mensen als lid hebben aangemeld.

Met enorm enthousiasme nemen ze nu deel aan dit energieke spel. Inmiddels zijn we met acht leden, hetgeen betekent dat we opnieuw acht leden erbij kunnen hebben.

We zoeken dan ook senioren die op vrijdagmiddag tijd hebben voor een spelletje Dynamictennis. Dit doen we in de sporthal op vier velden (dus veel kleiner dan een origineel tennisveld) met lichtere tennisrackets en schuimrubber ballen. Daardoor is dit spel bij uitstek geschikt om op gevorderde leeftijd te beoefenen. Dames en heren door en met elkaar. Ook als u nooit heeft getennist kunt u het gemakkelijk aanleren. Wij helpen u daar eventueel een handje bij. Naast de sport (het gaat om bewegen) is het ook altijd bijzonder gezellig!

Wilt u het ook eens proberen? Als u zelf een racket heeft mag u het meenemen, maar hoeft niet. Wel sportschoenen aan.

Kijk eens rond op de website van de Bond.
www.dynamictennis.nl

Een filmpje over Dynamictennis kunt u zien op:
www.youtube.com/watch?v=cs5WfxWx9A4

Sporthal Stroinkslanden, Vastertlanden 161, Enschede. Iedere vrijdag van 15.00-16.00 uur.
Contributie: € 12,50 per maand.

Voor meer informatie:
tel: 053 23 15 311 of e-mail: DTE@ziggo.nl

Senioren Vereniging Glanerbrug



K.B.O. Glanerbrug heeft besloten haar naam te wijzigen in Senioren Vereniging Glanerbrug. Alle activiteiten blijven als voorheen.

Op donderdagmiddag is er de soos. Er wordt gekaart zoals hartenjagen, jokeren en kruisjassen. Aanvang 13.30 uur.

Op de derde zaterdag van de maand is er de bingo met zeer aantrekkelijke prijzen. Aanvang 14.00 uur.

Heeft u belangstelling, kom dan even binnen in het Meijershoes, Kerkstraat 100 Glanerbrug. Voor informatie bel 053 461 1072.

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, kliekgebit 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.

Kwaliteitsregister TandProtheticus
 Organisatie van Nederlandse Tandprotheticus

Kunstgebit Hulp aan Huis
Gronausestraat 1168
7534 AS Enschede/Glanerbrug

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

Brood

In Nederland eten we graag brood. Lekker bij het ontbijt, besmeerd met wat pindakaas, hagelslag of met een plakje kaas, tussendoor of bij de lunch. Maar wat is eigenlijk het gezondste brood en welk brood is het minst gezond?

Om maar meteen met de deur in huis te vallen: voor het gezondste brood kiest u het beste voor volkorenbrood. Dat is gemaakt van de hele graankorrel, waardoor uiteindelijk alle voedingsstoffen uit die graankorrel in het brood komen. Brood heeft vier basisingrediënten: meel of bloem, water, een rijsmiddel als gist of desem en zout. Bij volkorenbrood wordt alleen volkorenmeel gebruikt. Bij witbrood wordt alleen bloem gebruikt. In ander bruinbrood is dit een mengsel van beide.

Witbrood

Witbrood is van alle broodsoorten de minst gezonde keuze. De vezels zijn bij dit brood uit het meel gezeefd en er blijft alleen bloem over. Hierdoor bevat witbrood minder vezels en ook minder van een aantal vitamines en mineralen.

Toch hoeft u witbrood niet helemaal links te laten liggen. In de basis is het advies om te kiezen voor volkoren, maar af en toe witbrood kan prima voor de afwisseling. Tegelijkertijd is het goed om te weten dat een sneetje witbrood altijd nog meer vezels bevat dan bijvoorbeeld een rijstwafel of een cracker.

Hoe donkerder, hoe gezonder?

De uitspraak 'hoe donkerder, hoe gezonder' een van de grootste misverstanden over brood. De kleur zegt namelijk niks over de gezondheid, dat doen juist de ingrediënten. Kijk of een brood gemaakt is van volkorenmeel of bloem, of dat het een mengsel is van beide. De officiële broodnaam helpt u ook makkelijker kiezen. Kiest u bijvoorbeeld brood met als naam volkoren speltbrood, dan weet u dat het een volkorenbrood is gemaakt van speltgraankorrels.

De donkere kleur van het brood komt door het ingrediënt moutmeel. Dat voegen bakkers toe om een zoetachtige smaak aan brood te geven. Het is dus een smaakmaker, maar het geeft tegelijkertijd ook die bruine kleur aan brood.

Veel regels voor brood in Nederland

In Nederland is er veel wet- en regelgeving voor brood. Hierdoor weet de consument altijd met



zekerheid wat hij of zij koopt. Een van de regels is dat volkorenbrood van 100 procent volkorenmeel gemaakt moet zijn. Daarnaast zijn bakkers en supermarkten verplicht om die naamgeving er duidelijk op te zetten.

In andere landen is dat niet altijd het geval. Daar mag men een brood bijvoorbeeld ook volkoren noemen als het deels volkorenmeel is en deels bloem.

Kijk altijd goed op de ingrediënteninformatie. Hier geldt dat van het eerstgenoemde ingrediënt het meest in het brood zit. De hoeveelheid neemt af naarmate een ingrediënt verder naar achteren in de ingrediëntendeclaratie staat. Staat er dus eerst tarwebloem en dan tarwemeel, dan bevat het meer bloem en is het brood dus 'witter'.

Volkorenbrood is het populairste brood

57 procent van de Nederlanders eet het liefst volkorenbrood. Ook zijn we steeds vaker positief over (volkoren)brood. Mensen zien brood als een smaakvol, gezond, voedzaam en betaalbaar product en onderdeel van hun dagelijks leven. Brood heeft bij sommige mensen een slecht(er) imago door de hoeveelheid koolhydraten. Brood bevat inderdaad koolhydraten, maar die heeft u gewoon nodig voor energie en om de dag door te komen. Het mooie aan brood is dat u een heel pallet aan voedingsstoffen binnenkrijgt. Dus niet alleen die koolhydraten, maar ook veel vezels en eiwitten. Dat maakt brood tot een mooi voedzaam pakket, in tegenstelling tot andere producten. Met drie sneetjes volkorenbrood per dag heeft u de gezondheidsvoordelen ervan al te pakken.

Bron: Nu.nl.

BuurtbusZuid viert 25-jarig jubileum



Het openbaar vervoer wordt meer en meer uitgediept, minder treinen, kortere treinen, buslijnen worden opgeheven, maar de BuurtbusZuid roeit tegen de stroom in.

Op 3 maart 1998 werd het startschot gegeven voor de Buurtbus Zuid. Het idee achter het opzetten van een buurtbus was om onze oudere of minder mobiele medemens wonende in de wijken Wesselerbrink en Stroinkslanden de mogelijkheid te bieden om op een eenvoudige wijze toegang te krijgen tot winkelcentra, gezondheidscentra, bibliotheek, buurthuizen, markt. Natuurlijk ook om familie of vrienden te kunnen bezoeken die woonachtig zijn in deze wijken.

Kortom de Buurtbus verbindt en haalt mensen uit het isolement, al 25 jaar lang.

De behoefte aan een dergelijke Buurtbus was en is groot. In die 25 jaren mochten we bijna 300.000 passagiers verwelkomen. In het topjaar 2012 zelfs 16.500 passagiers. Tevens zijn we in die afgelopen jaren verrast met diverse prijzen voor dit geweldige initiatief. Echter het mooiste compliment komt bijna wekelijks van onze reizigers "fijn dat jullie er zijn want zo blijven we mobiel"

Nu 25 jaar later rijdt deze BuurtbusZuid nog steeds door de wijken Wesselerbrink en Stroinkslanden en nog steeds met dezelfde doelstelling. De Buurtbus is een blijvertje.

Een team van 15 enthousiaste vrijwilligers zorgen ervoor dat u van maandag tot en met zaterdag vanaf 09.00-16.30 uur (zaterdags tot 16.00 uur) gebruik kunt maken van onze Buurtbus.

Onze bus is onderdeel van de vervoerders-organisatie Twence-Keolis en heeft dan ook de faciliteiten van een echte openbaar vervoer bus.

De bus biedt plaats aan 8 passagiers. Uiteraard spreekt het voor zich dat wij, indien nodig, mensen helpen met in- en uitstappen. Voor alle duidelijkheid onze Buurtbus is voor iedereen.

Ergo; met een mooi woord een 'inclusieve' voersvoorziening.

Vele bewoners in onze wijk weten ons al te vinden en daar zijn wij erg blij mee. Mocht u onze buurtbus nog niet kennen maar toch eens wil 'proeven' wat deze bus voor u kan betekenen, schroom dan niet eens mee te gaan met onze Buurtbus.

Wij hopen u te mogen begroeten in onze bus.

Voor meer informatie:

Team BuurtbusZuid

Fred Geuvers

Tel. 053 477 9192 / 06 250 438 54

E-mail: fredgeuvers@gmail.com

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

Vaste gewoontes worden ook digitaal

Er was eens een man die elke dag op precies hetzelfde tijdstip opstond, elke dag hetzelfde ontbijt at en elke dag precies dezelfde route naar het werk nam. Hij vond het heerlijk om alles altijd precies hetzelfde te doen, want het gaf hem een gevoel van zekerheid en controle.

Door **Ruud Wilmink**

Op een dag besloot hij om iets nieuws te proberen en besloot hij een andere route naar het werk te nemen. Hij was verbaasd toen hij ontdekte dat deze nieuwe route hem precies op tijd bij zijn werk bracht, zonder verkeer of vertraging. Hij was verbaasd en begon te lachen toen hij beseftte hoe stom het was om altijd precies hetzelfde te doen, alleen omdat hij het zo gewend was.

Ik denk dat velen onder ons dit herkennen. Gewoontedieren als we zijn. Dezelfde bakker, slager, supermarkt, kapper misschien. Het voelt allemaal zo vertrouwd. Totdat de bakker verhuist, de slager ermee ophoudt, de supermarkt een nieuwe eigenaar en andere kleuren krijgt en de kapper niet meer knipt. U zult dan niet gauw in paniek raken. Er zijn immers voldoende alternatieven. Ach, je raakt toch ook gauw gewend aan een nieuwe naam op de gevel. En ze hebben dezelfde producten. Mooi toch?

Anders wordt het bij de computer, mobiele telefoon of tablet. Een landelijk onderzoek heeft uitgezonden dat er meer dan een miljoen (met de nadruk op meer) inwoners van Nederland de digitale wereld lastig maar vooral moeilijk vindt. De overheid heeft in 2004 DigiD geïntroduceerd. Een paspoort op en naar het internet. Met DigiD krijgt u toegang tot bijvoorbeeld de belastingdienst. Om toeslagen aan te vragen maar ook voor de belastingaanslag. U hoopt terug te krijgen en soms moeten we iets betalen. Dat laatste willen ze ook graag digitaal. Dus met internetbankieren graag. Hier loopt het vaak mis. Bankieren op internet is toch niet veilig? Nou dat is het wel. Maar daarvoor moet u wel de regeltjes kennen. Velen vinden dat nogal lastig.

Maar ook de banken werken met een soort DigiD. Uw persoonlijke gegevens in de vorm van een inlognaam met wachtwoord of speciale codes. En of u wilt of niet. Veel banken hebben al geen regionale kantoren meer waar je even kan binnenlopen. Misschien nog op afspraak als er al een kantoor is. Internetbankieren. Je ontkomt er eigenlijk niet meer aan.

Worstelt u nu ook met de computer en de veiligheid?

Het beste advies is een vertrouwd iemand in uw omgeving te vragen om eens mee te kijken. Want alles draait hier om vertrouwen. Hoe moet ik inloggen, hoe werkt DigiD hoe vind ik mijn gegevens en hoe weet ik of ik de goede internetpagina bezoek. Toegegeven, het is allemaal niet eenvoudig en ik kan het ook niet leuker maken. Uiteindelijk gaat u het zeker onder de knie krijgen. Wel belangrijk is het om op te letten. Wees voorzichtig met telefoontjes van mensen die zich voordoen als iemand anders, vooral als ze om geld vragen. En uw bank zal nooit om een wachtwoord vragen via de telefoon. Wees altijd voorzichtig met e-mails van mensen die zich voordoen als iemand anders. Uw bank zal nooit om uw gegevens via e-mail vragen. Hiervoor gebruiken ze meldingen op de persoonlijke pagina en waar nodig met een brief.

Dit maakt alles natuurlijk niet vertrouwd maar wel makkelijker. En daar gaan we overheen stappen, echt. Net zo makkelijk als het wisselen van bakker en slager. Voor een brood en een stukje vlees. Maar dan even anders. En de supermarkt? U kunt er zo naar binnen met de boodschappentas van de concurrent. Toch nog een beetje oude gewoonten.

En mocht het licht uitvallen, de televisie het niet meer doen, de radio weigeren. Zorg dan voor een gezellig lampje op batterijen, een leuk spel of boek, een lekker drankje en een zak chips in de favoriete smaak. Maar niet met microchips. (Die zijn niet voor consumptie geschikt).

Kunstmarkt Pathmos Oase



Pathmos Oase is een ontmoetingsplek voor iedereen. Met recht een oase van rust midden in de stad. Aan de Haaksbergerstraat pal naast de Sint Janskerk. Iedereen kan er genieten van de mooie tuin, de rust, en/of een goed gesprek onder het genot van een gratis kopje koffie of thee. Naast dit alles is het ook een kunsttuin. Het afgelopen jaar hebben naast de basiscollectie een aantal beeldend kunstenaars hun collectie tentoongesteld voor het publiek.

Op Hemelvaartsdag 18 mei, zaterdag 20 mei en zondag 21 mei is er een kunstmarkt in de Pathmos Oase.

De openingstijden op deze dagen zijn:
Hemelvaartsdag 18 mei van 12.00-17.00 uur
Zaterdag 20 en zondag 21 mei van 14.00-16.00 uur
De tuin bruist dan van het voorjaarsleven. In combinatie met de mooie kunst is het dan één en al genieten.

Dus kom het zien en geniet van de gezelligheid en al het moois dat zich over de tuin tentoon heeft gespreid. De koffie staat klaar.

Vanaf dinsdag 11 april is Pathmos Oase weer geopend op de dinsdag- en donderdagmiddagen van 14.00-16.00 uur.

Ook op die middagen bent u van harte welkom.

Zuiderkoor zoekt leden

Wij van het Zuiderkoor zijn op zoek naar een aantal nieuwe leden.

We zingen iedere donderdagavond van 19.30 tot 21.30 uur in de Magneet aan de Hertmebrink 1.

Vindt u het leuk om een keer te komen kijken, dat kan natuurlijk. Dan bent u van harte welkom. Hopelijk zien we u binnenkort.

Voor meer informatie kunt u bellen naar tel. 06 403 694 21.

Fietstochten FC Fietsplezier



Fietsclub FC Fietsplezier organiseert een keer per maand op zondag een fietstocht met verschillende routes en afstanden van 35 en 65 kilometer. Onderweg is er een pauzestop.

Het programma voor 2023

23 april - Pannenkoekentocht.

Start bij SEO, Tiemeister 7, Enschede

18 mei - Dauwtrappersrit.

Start bij SEO, Tiemeister 7.

11 juni - Verrassingstocht.

Start bij de parkeerplaats aan de Brassehorst.

13 augustus - Grens wisselkoers.

Start bij Rijwielhandel Falagro, Veldhoflanden 15.

10 september - Vrijwielverzetje,

Start bij Livio Twekkelerveld, Schorpioenstraat 33.

8 oktober - Kreckeltocht,

Start bij PW het Diekman, van Deinselaan 38-40.

Vertrektijden tussen 9.30 en 13.00 uur.

De kosten voor donateurs € 3,- en € 4,- voor niet donateurs.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met tel. 053 431 81 45 of 06 225 432 28.

FC-Fietsplezier is ook betrokken bij de organisatie van de Fietsvierdaagse (zie pagina 11).

Advertentie

UNIQ
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

Zorgberoepen aantrekkelijk maken

Als je de kranten doorneemt dan zie je een ontwikkeling die je als senior geen goed doet. Het wordt steeds moeilijker om als nieuwkomer een huisarts te vinden. Er zijn al mensen zonder huisarts.

De politiek wil bezuinigen op de zorgkosten. Het wordt allemaal veel te duur en het is tegenwoordig niet makkelijk om de juiste mens op de juiste plaats in de gezondheidszorg te hebben. Er zijn veel vacatures en er is een hoog ziekteverzuim. Wachtlijsten voor ingrepen nemen toe. Senioren maken zich zorgen over deze problemen. Is 'van je oude dag genieten' nog wel mogelijk? Zijn er goede oplossingen?

De overheid wil dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Maar dat moet dan wel mogelijk zijn. Er moet snel hulp geboden worden waar dat nodig is. Als je zo je oor te luisteren legt, dan mankeert daar nog wel eens wat aan.

Kleinschalige zorg in de buurt lijkt een goede aanpak. Mensen moeten aan het eind van hun leven niet ver weg hoeven te verhuizen van hun bekende omgeving, familie en vrienden. In de zorg werken moet weer aantrekkelijk worden. Maar dan moet er ook gekeken worden naar de arbeidsvoorwaarden, de werkdruk en de manier waarop je zelfstandig je werk uit kunt voeren en vooral naar minder bureaucratie. Tijdens de coronacrisis gaven we allen applaus voor al die zorgmedewerkers. Nu moet er boter bij de vis komen dus een goed loon en goede werkomstandigheden. Daarmee maak je de beroepen in de zorg aantrekkelijk!

Themabijeenkomst Rondkomen met mijn inkomen?

Veel senioren merken dat ze steeds minder te besteden hebben. AOW en pensioenen zijn weliswaar wat verhoogd maar onvoldoende om de stijgende prijzen te kunnen compenseren. Kijk maar eens wat u kwijt bent aan energie en boodschappen.

Nu zijn er landelijk maatregelen getroffen om grenzen aan de energiekosten te stellen. En ook de gemeente kent regelingen op dit terrein. Er kan ook hulp geboden worden als huurders of eigenaren hun woning willen isoleren of aanpassen.

Het Seniorenplatform vindt, dat hierover meer duidelijkheid moet komen.

- Wat zijn er voor regelingen?
- Wanneer kan ik er gebruik van maken?
- Wie helpt mij met de papierwinkel?

Om op al deze vragen een antwoord te krijgen organiseren wij 12 mei een themamiddag in Prismare. De gemeente heeft haar medewerking al toegezegd. Ook het Diaconaal Platform helpt mee bij de voorbereiding van deze bijeenkomst.

Wij laten u nog weten wie er nog meer zullen deelnemen. Maar noteer vast in uw agenda, dat **vrijdag 12 mei vanaf 13.30 uur** deze informatiemiddag plaatsvindt.

We hopen op een grote opkomst en op veel antwoorden op de bij u levende vragen.

Tot 12 mei a.s.

Dick Boer

Interim voorzitter Seniorenplatform Enschede



Stichting
Seniorenplatform
Enschede



Stichting Thuisgekookt



Stichting Thuisgekookt roept samen met partners Beceel, Maggi en Plus zoveel mogelijk hobbykoks op om zich aan te melden als thuiskok voor een buurtgenoot in een kwetsbare situatie en een portie meer voor hen te koken.

Door te laten zien hoe leuk én makkelijk het is om thuiskok te zijn, hopen ze zoveel mogelijk mensen te enthousiasmeren. Want hoe meer thuiskoks zich aanmelden, hoe makkelijker het is voor de stichting om voor iedere maaltijdzoeker een passende kok te vinden.

In elke buurt een thuiskok

En dat is nodig, want er zijn steeds meer mensen bij wie elke dag een verse maaltijd op tafel zetten niet meer lukt. Bijvoorbeeld omdat de leeftijd koken lastig maakt, omdat een (tijdelijke) handicap zorgt voor weinig energie of omdat ziekte elke dag vers koken in de weg staat.

In iedere buurt woont wel iemand voor wie dagelijks vers eten niet vanzelfsprekend is en daarom hoopt Stichting Thuisgekookt weer terug te brengen wat vroeger heel gewoon was: burens die zorgen voor elkaar!

Wat doet een thuiskok?

Een thuiskok is een vrijwillige hobbykok die een portie extra kookt voor een vaste buurtgenoot en dit even langsbrengt als dit nodig is. De thuiskok kookt met oog voor de wensen van de maaltijdzoeker en brengt alleen de kosten van de ingrediënten (vaak tussen de €3,- en €6,-) in rekening.



Met zijn of haar kookkunsten én een gezellig praatje aan de deur, verzorgt zij/hij niet alleen de warme maaltijd maar ook een warm contact. Juist voor mensen met een kwetsbaarheid maakt die combinatie vaak het verschil en bent u als thuiskok een lichtpuntje in het leven van uw buurtgenoot.

Kookt u uw buurt blij?

Meld u zich dan aan op thuisgekookt.nl/kookmeer of bel naar 085 060 8768.

Advertentie

Oma's Keuken
maaltijdservice
buffetten

dagelijks
Maaltijden voor elke dag, bestellen voor één of meerdere dagen

gezond
Natuurlijke en gezonde ingrediënten en zo min mogelijk toevoegingen

vers
Producten afgestemd op het seizoen, elke dag vers bereid

gevarieerd
Elke dag keuze uit 3 verschillende maaltijden. Iedere 14 dagen een nieuwe menulist

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

Schoonmaakazijn

U vindt het in bijna elke supermarkt. U moet wel even bukken want met zijn prijs van een euro of minder staat het steevast op het goedkope onderste schap. Wat kunt u ermee?

Ontsmetten

Azijn staat bekend om zijn antibacteriële werking. Doe wat schoonmaakazijn op een licht vochtige doek en uw toetsenbord, muis en zijn weer fris.

Ontkalken

De douchekop raakt verstopt met kalk. Leg hem een dagje in schoonmaakazijn en u hebt weer een krachtige straal. Als u na het douchen de wanden van de badkamer met azijn afneemt, krijgt kalkaanslag geen kans. Ook uw koffiezetter en waterkoker hebben baat bij met een flinke scheut azijn. Een paar uur laten staan en goed naspoelen met water.

Ontvetten

Bespaart u zich die dure ontvetters voor uw roestvrijstalen aanrecht, gasstel of afzuigkap. Spotgoedkope azijn is uw allerbeste keukenvriend.

Laten glanzen

Behalve kalkaanslag laat urinesteen in de toilet-pot zich ook makkelijker wegschrobben met een scheut onverdunde schoonmaakazijn. Een nachtje laten intrekken. Een mengsel van lauw water, een of twee koppen azijn en een scheut spiritus doet wonderen voor uw ramen. Het azijn lost vet op en de spiritus helpt om streeploos te zemen.

Luchtjes wegnemen

Bestrijd vervelende luchtjes in de magnetron door een glas azijn een minuut te koken op de hoogste stand. Laat het daarna een uurtje staan. Ook een koelkast knapt op van een kopje azijn. Een kat of hond die in huis heeft geplast? De geur verdwijnt nadat de plek is behandeld met schoonmaakazijn.

Vlekken verwijderen

Heeft u vochtvlekken op uw houten meubels? Meng op een schoteltje vijf à zes druppels schoonmaakazijn door wat slaolie, dep met een doek en wrijf krachtig over de vlekken. Schoonmaakazijn in water helpt ook bij lelijke plekken in het tapijt, of lastige vlekken die zijn ontstaan door stickers.



Dit kunt u beter niet schoonmaken met schoonmaakazijn

Schermen

Op laptops, televisies en smartphones zit een vetafstotende laag waardoor u minder snel vingerafdrukken op het scherm ziet. Azijn is zuur en dat zorgt ervoor dat deze laag verdwijnt. Na verloop van tijd wordt het scherm dan juist alleen maar viezer.

Strijkijzer

Interne onderdelen van uw strijkijzer kunnen kapot gaan bij het gebruik van schoonmaakazijn.

Rubber

Niet geschikt voor: rubber, bijvoorbeeld bij autoruiten (raakt aangetast), aluminium (lelijke vlekken) en marmer tegels (gaatjes).

Hardhouten vloer

Als u schoonmaakazijn gebruikt op een hardhouten vloer dan gaat de glans van de afwerking er na een tijdje vanaf en wordt het hout dof.

Tegels en stenen tafelbladen

Azijnzuur etst in natuurlijk steen. Voor een tafelblad of stenen vloer kunt u ook een emmer warm water met een beetje afwasmiddel zijn.

Kleren

Zuur kan in combinatie met bleekproducten in wasmiddelen zorgen voor een chemische reactie: chloorgas. Het inademen van dat gas kan negatieve gevolgen hebben voor uw gezondheid.

Bron: PlusOnline

Iedere dag verdwijnt er wel ergens een winkel of een gebouw. Soms is er op een voor mij onbegrijpelijke reden een weg verlegd, zodat je er niet meer in kan rijden. Ook al kwam je nooit in die winkel, of reed je nooit over die weg, toch kan het even voelen als een gemis.

Alsof er een stukje zekerheid verdwijnt dat nooit meer terugkomt. Het is het verlies van controle, want er is nog nooit iemand aan de deur geweest om te vragen of je het ermee eens was.

Jarenlang stond er in de buurt een witte Ford Transit uit 1980. Af en toe was hij eens een dagje weg, maar iedere keer weer kwam hij terug. Tot twee weken geleden. Het busje was weg en bleef weg. Zo leek het.

Toch bleef ik hoop houden. Hoe onbelangrijk het ook was. Dingen die vanzelfsprekend zijn geven toch in zekere zin orde in je leven. Tot op een

avond dat ik een telefoontje kreeg van mijn vriend dat het busje terug was waar het hoorde. Ik wist het. Ik wist dat het zou gebeuren. Omdat ik erin geloofde. De orde was teruggekeerd.

Het is niet moeilijk om je voor te stellen dat dit mechanisme op veel gebieden van je leven betrekking heeft. Nooit is iets hetzelfde, al lijkt het zo. Zekerheden in je leven zijn misschien wel saai, maar ze geven wel structuur. Alles wat erbuiten valt is nieuws. En vaak staat nieuws gelijk aan slecht nieuws. Sommige mensen doen daarom de krant weg of ze kijken geen Journaal. Maar ja, ook dat kan ervoor zorgen dat je voortdurend het gevoel hebt iets te missen. Zoals het gevoel van een kind dat te vroeg naar bed wordt gestuurd.

Toch is het fijn om te bedenken dat er voor iets dat verdwijnt altijd iets terugkomt. Dat er een nieuwe structuur ontstaat. En kunnen we met weemoed terugkijken op dat wat er ooit is geweest.

Vacature voor de rol van boer Hennik



Wageler Samen

De Vereniging Wageler Samen bestaat uit zeven organisaties/partijen die actief zijn in en om het Ledeboerpark en het Wageler.

In het begin van het jaar is het bezoekerscentrum het Lammerinkswönnner in het Ledeboerpark jaarlijks een paar weken ingericht als origineel Twents lós hoes, zoals het vroegere was. In de oude boerderij kunt u dan zien hoe de mensen en dieren ooit in eenzelfde ruimte samenleefden. In de gezamenlijke woonruimte, waar de houtkachel brandt, staan ook schapen en geiten op stal.

De sfeer van toen met Hennik & Dika voor leerlingen

Jaarlijks vindt er tijdens 6 à 7 weken op doordeweekse ochtenden van 09.30-11.00 uur een NatuurEducatie-activiteit plaats voor leerlingen uit groep 6, 7 van Enschedese basisscholen. Enthousiaste vrijwilligers, in de rol van boer Hennik

en boerin Dika, begeleiden de leerlingen tijdens activiteiten van vroeger.

De leerlingen gaan dan met vier of vijf Henniks en Dika's terug in de tijd en ervaren zo hoe boerenkinderen vroeger op een Twentse boerderij leefden. Ook spelen ze oudhollandse spelletjes zoals hoefijzergooien, touwtjespringen, steltlopen en kunnen ze met een juk twee emmertjes water dragen. Ze zullen zien dat mensen vroeger veel van wat ze nodig hadden uit hun eigen directe omgeving haalden. De kinderen kunnen ook houtzagen, weven op een oud weefgetouw en Twentse eierbotter bakken op de houtkachel.

Voor het meedoen in deze gezellige enthousiaste groep vrijwilligers Henniks & Dika's kunt u zelf uw beschikbaarheid doorgeven voor de periode dat de activiteit loopt en ook of u bijvoorbeeld 1x of 3x per week ingedeeld wilt worden.

Lijkt het u leuk om als boer Hennik hiervan deel uit te maken of wilt u meer informatie? Tineke Eitink: t.eitink@wageler.nl. Tel. 06 815 495 71

Activiteiten Zuiderspeeltuin

Repaircafé

Elke woensdagmiddag van 13.00-15.30 uur kunt u in de Zuiderspeeltuin terecht voor het laten repareren van alles waar een stekker aanzit of om u kleding te repareren. De reparaties zijn kosteloos, alleen onderdelen moet u betalen.

Warme maaltijd

Elke vrijdag een drie-gangendiner voor € 8,-, inclusief een drankje naar keuze. Opgeven kan tot donderdagmiddag 12.00 uur via tel 053 431 95 84. We gaan om 12.00 uur aan tafel.

Bingo

Elke dinsdag en vrijdag een gezellige bingo van 14.00-15.30 uur. Entree € 2,-, incl. koffie of thee met en een hapje. Bingokaarten € 1,- per stuk. De prijsjes zijn altijd levensmiddelen.

Zuiderspeeltuin, Kuipersdijk 83.
Parkeren kan op het eigen terrein, ingang via het Perikplein.
<http://zuiderspeeltuin.net/>

Facebook Welzijn Senioren

De Facebookpagina van Alifa Welzijn Senioren is veranderd in **Alifa Vrijwilligersdiensten**.



Binnen Alifa maakt Alifa Welzijn Senioren sinds een tijdje deel uit van een groter onderdeel; Alifa Vrijwilligersdiensten. Hieronder vallen alle diensten van Alifa die door vrijwilligers worden uitgevoerd.

Door het aanpassen van de Facebookpagina kunnen we ook de nieuwtjes van onze collega's onder de aandacht brengen. Zoals die van het Taalpunt, Energieloket, team rondkomen, Nieuw Enschede Begin en natuurlijk de diensten van Alifa Welzijn Senioren.

Zoek ons op Alifa Vrijwilligersdiensten.

Vrienden en volgers van onze pagina zijn automatisch 'meeverhuisd'!

<https://www.facebook.com/alifawelzijnsenioren>

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



In 1855 kwam de Enschedesche Courant voor het eerst uit. Het kantoor was gevestigd aan de Langestraat naast de Grote Kerk.

