

STADSPOST VOOR SENIOREN

juni 2023
jaargang 42
nummer
250



Voetganger - Hengelosestraat/ Roessingsbleekweg



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



apetito
Met zorg bereid.

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

Ook
natriumarm,
vegetarisch of
glutenvrij.

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

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

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

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

www.apetito-shop.nl



Problemen met uw kunstgebit? Een nieuw kunstgebit?

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

Problemen die zich kunnen voordoen:

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

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

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

deBoer
TANDPROTHETIEK
& TANDHEELKUNDE B.V.

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

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

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




VELD

VERHUISSERVICE

Totaalservice • Verhuizen
Ontruimen • Klussen • Verhuisdozen

20% Korting

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

Met vriendelijke groet,
Ebo Veld

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



Oma's Keuken
Enschede en omgeving

maaltijdservice

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

buffetten

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

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 augustus. Kopij voor dat nummer inleveren vóór 20 juni. 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
Vacatures Energiecoaches en klussers	5
Alzheimer Café	6
De Onvergetelijke kookclub	6
Veilig fietsen	7
Proefles Jeu de Boules	7
Vraag en Aanbod	8
Onderzoek Hittestress	8
Tip van een lezer	8
Diabetes Challenge	9
Facebook Vrijwilligersdiensten	9
De zomer bij Stichting 55+	10
Ga toch fietsen!	10
Artrose	11
Computers en meer	12
Nieuwe Beatles	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Vind Gezelschap	14
Kwiekman	15
Digitale Stadpost	15
Word OV-Ambassadeur - Proefreis en Inloopspreekuur Openbaar Vervoer	16
Column	17
Een Senioren moestuin... iets voor u?	17
Facebook Enschede Toen en Nu	18
Vriendenkring De Nieuwe Horizon	18
Recreatief badmintonnen	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



Dit kunstwerk is gerealiseerd in het kader van het 'KunstZinnig' project, een serie opdrachten in de openbare ruimte voor jonge kunstenaars, geïnitieerd door het Innovatief Centrum voor Kunstenaars (ICK).

Bij de renovatie van het G.J. van Heekpark was er ruimte voor een kunstwerk bij de entree aan de Hengelosestraat. Er werd aan de Enschedese kunstenaar Saske van der Eerden gevraagd een schetsontwerp te maken. Haar voorstel was om twee beelden te maken: het bij de ingang gelegen beeld 'Hartstocht' en dit beeld genaamd 'Voetganger'.

'Hartstocht' heeft de emoties van de parkbezoeker als onderwerp en 'Voetganger' is meer geïnspireerd op altijd aanwezige actie in het park: kinderen spelen en klimmen, volwassenen wandelen of joggen. De benen van deze voetganger zwieren, zij zijn in actie. Door het handvat kan de voetganger er letterlijk 'op uit trekken'. Overigens kan er op dit kunstwerk gewoon geklommen worden.

Metaforen met als thema het menselijk lichaam vormen de rode draad in het werk van Saske van der Eerden. Er is vaak sprake van een woordspeling en de invalshoek is altijd origineel. 'Ik maak gebruiksvoorwerpen van lichaamsdelen, vat ze zelf samen.

Saske van der Eerden studeerde in 1996 af aan ArtEZ, voorheen AKI, richting beeldhouwen en in 1998 behaalde zij de titel Master of Fine Arts aan de tweedefaseopleiding DAI (Dutch Art Institute) in Enschede. Zij is gespecialiseerd in het ontwerpen en vervaardigen van kunst voor de openbare ruimte.

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 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

Vacatures Energiecoaches en klussers



Heeft u energie over en wilt u helpen met energie besparen? Hieronder hebben we twee interessante vacatures!

Bespaarcoach

U bent degene die mensen helpt om thuis hun energieverbruik te verlagen door advies te geven. Dit doet u bij hen thuis, maar ook via de telefoon of tijdens activiteiten in de buurt. U zorgt ervoor dat inwoners van Enschede begrijpen hoe ze kunnen besparen op hun energierekening!

Fixbrigade Klusser

Als FIXbrigade Klusser helpt u met energieverbruik verlagen door bij de mensen thuis te klussen. Bijvoorbeeld door het aanbrengen van tochtstrips of het plaatsen van LED-lampen. Met uw handigheid zorgt u ervoor dat huishoudens direct al energie besparen!

Vacature Bespaarcoach

Wordt u onze nieuwe vrijwilliger?
Heeft u interesse in de energietransitie?
Wilt u meewerken om het energieverbruik in Enschede te helpen verminderen?
Heeft u affiniteit met techniek en welzijn?
Dan is dit iets voor u!

Namens Alifa wordt u ingezet om huurders en huiseigenaren in Enschede inzicht te geven in hun energieverbruik. U gaat deze inwoners hierin ondersteunen en coachen.

Dat kan op veel verschillende manieren:

- via een adviesgesprek aan huis op een tijdstip dat u zelf afspreekt
- tijdens een activiteit in de buurt of wijk
- via bijeenkomsten bij groepen die aandacht besteden aan verduurzamen en energie besparen
- via een telefonisch consult

Wij vragen:

- aanwezigheid bij deskundigheidsbevordering
- affiniteit met duurzaamheid en energiebesparing
- zin om uw kennis te delen en anderen te ontmoeten en te inspireren
- affiniteit met welzijn
- een VOG, die wij verplicht zijn aan te vragen

Meer informatie of aanmelden?

Neem contact op met Jasper Hutten
tel. 06 598 824 59 e-mail: j.hutten@alifa.nl

Vacature Fixbrigade Klusser

Heeft u interesse in de energietransitie?
Wilt u meewerken om het energieverbruik in Enschede te helpen verminderen?
Heeft u affiniteit met techniek en welzijn?
Dan is dit iets voor u!

Namens Alifa wordt u ingezet om bij huurders en huiseigenaren in Enschede energiebesparende maatregelen te treffen.

Dat kan op veel verschillende manieren:

- installeren van radiatorfolie en tochtstrips
- installeren van energiezuinige LED-lampen
- via andere producten zoals raamfolie een bijdrage leveren aan verduurzamen en energie besparen!

Wij vragen:

- aanwezigheid bij trainingen waarin u leert hoe de producten te gebruiken
- affiniteit met duurzaamheid en energiebesparing
- zin om uw kennis te delen en anderen te ontmoeten en te inspireren
- affiniteit met welzijn
- een VOG, die wij verplicht zijn aan te vragen

Meer informatie of aanmelden?

Neem contact op met Leo Hendriks,
tel. 06 598 811 32 e-mail: l.hendriks@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.

5 juni - Dagbesteding

Hier zullen zich alle instellingen van de werkgroep presenteren die iets bieden op het gebied van dagbesteding in Enschede. Dit aangevuld met anderen die zich ook mogen presenteren en aanvullende informatie verschaffen. Presentatie door Ellen Fox, casemanager dementie bij LIVIO. Zij zal ook de algemene uitleg over dagbesteding en invulling verzorgen.

In juli en augustus heeft het Alzheimer Café vakantie.

Volgende data dat het Alzheimer Café gehouden wordt zijn: 4 september, 2 oktober en 6 november

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

De Onvergetelijke Kookclub



Iedereen met dementie kan samen met een mantelzorgers of andere naaste deelnemen aan deze leuke activiteit. Onder begeleiding kookt, serveert en eet men een heerlijke maaltijd. Op deze manier willen we mantelzorgers én mensen met dementie uit hun isolement halen en stimuleren om samen iets plezierigs te ondernemen. Ook voelen mantelzorgers zich vaak alleen en willen zij graag lotgenoten en andere mantelzorgers op een ongedwongen manier ontmoeten. Daarnaast eten alleenstaanden met dementie vaak minder gezond of vergeten te eten.

Bij de Kookclub krijgen ze tips, recepten en ondersteuning. Ook kan een vriend of kennis deze activiteit samen met de persoon met dementie ondernemen waardoor de partner thuis even tijd voor zichzelf heeft.

Deelname en bijdrage

De bijdrage is €7,50 per persoon per avond. Dit is inclusief 3-gangen diner, welkomstdrankje en koffie of thee na afloop

In juni wordt de kookclub gehouden op woensdag de 21e en in juli op woensdag de 19e.

Aanmelden vooraf is noodzakelijk i.v.m. inkopen door onze kok.

Aanmelden kan door een e-mail te sturen naar w.varwijk@alifa.nl of via Alifa Welzijn Senioren, Pathmossingel 200 Enschede.

Telefoon: 053 432 01 22.

Veilig fietsen

In Nederland bezit 84,6% van de bevolking een fiets. We kunnen dus wel concluderen dat Nederland een echt fietsland is. Maar een land waar veel gefietst wordt, dat kent natuurlijk ook zijn nadelen. Op deze manier ontstaan ook meer fietsongelukken. Je leest in dit artikel hoe je die kan helpen voorkomen.

In 2022 zijn er in Nederland 737 mensen om het leven gekomen door een verkeersongeluk. Dat is 27% hoger dan vorig jaar en het hoogste aantal sinds 2008. Uit de cijfers van het CBS blijkt dat het aantal dodelijke verkeersslachtoffers het sterkst is toegenomen onder fietsers van 75 jaar of ouder. Van alle fatale fietsongelukken valt meer dan 50% van de mensen onder deze doelgroep. Ook stijgt het aandeel van de elektrische fietsen in het aantal dodelijke fietsongelukken onder ouderen, dit is namelijk een derde.

De oorzaken van fatale fietsongelukken zijn erg divers, maar met deze vier tips zorgt u dat u veilig blijft fietsen, ook op de e-bike:

Tip 1: Neem ieder uur een pauze

Een veel voorkomende oorzaak van fietsongelukken is dat mensen te lang doorfietsen, terwijl ze eigenlijk te moe zijn. Wacht niet tot u klachten krijgt voor een pauze. Wees dat moment net even voor. Als u samen fietst is dat lastig, maar neem als stelregel dat u elk uur vijf minuten moet afstappen. Blijf goed drinken en neem af en toe een lichte snack, zodat niet alle energie naar de stofwisseling gaat.

Tip 2: Ga naar een fietsschool

Sommige mensen vinden fietsen spannend worden door de drukte in het verkeer en een verminderde balans. De Fietsersbond heeft een netwerk aan fietsdocenten, bij wie u een cursus kunt doen. Zij controleren meteen of uw fiets nog geschikt is en bij u past. Echt een tip waarmee u zo lang mogelijk kan blijven fietsen.

Tip 3: Stel de fiets goed af

In de loop der jaren verandert uw lichaam, dus uw fiets moet eigenlijk mee veranderen. Stel de fiets zo in, dat u zoveel mogelijk macht over de fiets houdt. Zet het zadel bijvoorbeeld wat lager, zodat u met beide benen de grond kan raken bij een stop en zo stabiel staat. Het zadel moet uw bekken ondersteunen. Een goede fietsenmaker kan meten hoe breed uw bekken is, en welk zadel

daarbij het beste past. Laat meteen ook de hoogte van het stuur instellen. Hoe rechter u zit, hoe meer gewicht naar uw zadel verplaatst. Voordeel is dat u meer verkeersoverzicht hebt en uw handen minder belast worden.

Tip 4: Draag een fietshelm

Een helm is best een gedoe, want waar laat u dat ding als u afstapt? Maar aan de andere kant kan een helm levensreddend zijn. Een helm moet zo goed zitten, dat u bijna vergeet dat u hem draagt. Neem geen zwarte helm, want andere verkeersdeelnemers zien u dan minder goed, als u in de schaduw fietst. Doe overdag uw verlichting aan en draag felgekleurde kleding.

Bron: CBS

Proefles Jeu de Boules



Jeu de boules een verzamelnaam voor diverse balspellen met metalen ballen. Petanque is de spelvariant van jeu de boules die doorgaans wordt gespeeld en waar Sportaal wil bewegen stimuleren en organiseert daarom in samenwerking met Jeu de Boules Vereniging Enschede een proefles. Op **maandag 19 juni van 13.30 tot 15.00 uur** kunnen geïnteresseerden die op zoek zijn naar een passende beweegvorm meedoen in het G.J. van Heekpark.

“Deze balsport is een laagdrempelige vorm van bewegen. Lekker samen buiten bezig zijn draagt bewezen bij aan je beter voelen en daar zetten we als Sportaal op in.” Licht beweegmakelaar Bernd Bove van Sportaal toe.

Sportaal organiseert maandelijks proeflessen om inwoners van Enschede kennis te laten maken met diverse sport- en beweegvormen.

Tijdens de proefles jeu de boules worden de regels uitgelegd en spelen we het spel in twee of drietalen. Elk team krijgt zes boules en daarmee gaan ze aan de slag met techniek, tactiek en concentratie. “Dus kom uit je stoel voor jeu de boules.” zegt Theo Vos van Jeu de Boules Vereniging Enschede.

Let op; er is beperkt plek voor deze proefles, aanmelden is daarom verplicht dit kan via www.sportaal.nl/proefles.

Vraag en Aanbod ?!

Hier kunt u kosteloos een oproep plaatsen. 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.

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 250-1

Rustige aardig man, 88 jaar, houdt van muziek en speelt orgel, zoekt leuke aardige vrouw voor gezelschap.

Nummer 250-2

Weduwe 75+, zou graag een nette, lieve man leren kennen. Samen nog leuke, gezellige dingen ondernemen.

Nummer 250-3

Lange, fitte, slanke man, 80 jaar, zoekt vriendin om samen van het leven te genieten en leuke dingen te ondernemen. Ik hou van wandelen, fietsen, terrasje, uit eten, vakantie. Fiets op de auto en gezellig een paar dagen weg. Spreek dit je aan, reageer dan. Ik woon in Enschede.

Nummer 250-4

Nette man, 72 jaar met auto, zoekt een leuke slanke vriendin. Om samen leuke dingen te doen zoals uit eten, terrasje pakken, uitstapjes, etc. Ik rook niet en drink geen alcohol.

Advertentie

	<p>Voor een uitvaart in vertrouwde handen</p>
<p>Bert van der Heide Bij elke uitvaartverzekering</p>	<p>Uitvaartzorg 06 - 81 02 60 62</p>
<p>www.bertvanderheide.nl</p>	

Onderzoek Hittestress

Het was warm afgelopen zomer. Maar hoe gaan senioren uit Enschede daarmee om? Vanuit Veiligheidsregio Twente heeft Maud Pfeiffer, student aan de Universiteit Twente, hier onderzoek naar gedaan. In het nummer van februari hebben we u hierover geïnformeerd en beloofd u de resultaten te laten weten.

Er zijn 12 senioren uit Enschede geïnterviewd. Het blijkt dat alle senioren de hitte anders ervaren: sommigen vinden het prettig terwijl anderen er last van hebben. Vooral senioren in appartementen hadden last van de hitte.

De meeste senioren zagen de hitte niet als een gevaar voor hun gezondheid. Dat wijst erop dat er onder senioren weinig bekend is over de gevaren van de hitte. Hier zou dus meer bekend over moeten worden. Hitte kan namelijk zorgen voor milde klachten zoals vermoeidheid, maar ook voor hevige gezondheidsklachten; bijvoorbeeld een zonnesteek en het verergeren van chronische aandoeningen.

Toch kennen senioren wel maatregelen tegen de hitte. Hiervan voeren ze ook een groot deel uit. Wanneer maatregelen makkelijk uit te voeren zijn en senioren ze effectief vinden worden ze ingezet. Zo drinken veel senioren extra water, passen ze hun dagritme aan en doen ze minder zware activiteiten. Er moet meer ingezet worden op maatregelen die gemakkelijk uit te voeren zijn en weinig geld kosten. Het extra water drinken en het dagritme aanpassen zijn hier voorbeelden van. Maar u kunt ook een flesje water meenemen wanneer u naar buiten gaat, voetenbadjes nemen en gebruik maken van petten en hoedjes om uw hoofd te beschermen.

Mirjam Haven

Tip van een lezer

Als reactie op het artikel over schoonmaakzijn in de vorige Stadspost stuurde Hubert Leferink de volgende tip:

Ik gebruik schoonmaakzijn met een scheutje afwasmiddel voor het verdrijven van fruitvliegjes. Ik doe dan een klein schaalje ongeveer ¾ vol, doe er een flinke scheut afwasmiddel bij en doe dat in een boterhamzakje. Doe er een elastiekje om en prik er een paar gaatje in. Ik heb er altijd eentje bij mijn fruitschaal staan en bij mijn biobak. Momenteel heb ik ze nog niet gezien maar ze komen gegarandeerd deze zomer wel weer terug.

Diabetes Challenge



In Enschede is de Nationale Diabetes Challenge 2023 van start gegaan met vier wandelgroepen verspreid over de stad. Inwoners kunnen wekelijks en gratis meewandelen in een groep onder professionele begeleiding. Zo kan iedereen op een laagdrempelige en gezellige manier werken aan de gezondheid of conditie.

Wat is de Nationale Diabetes Challenge?

De Nationale Diabetes Challenge is een 20 weken durend wandelprogramma van de Bas van de Goor Foundation. Samen wekelijks wandelen in de buurt is goed voor ieders gezondheid en daarnaast nog gezellig ook. Tijdens het wandelen worden ook andere thema's besproken zoals voeding, ontspanning en slaap. Deelnemers lopen gezellig in een groep met andere beginnende wandelaars. Iedereen heeft zijn eigen doel. Er wordt rekening gehouden met ieders wandelniveau. De Nationale Diabetes Challenge wordt feestelijk afgesloten. Op 16 september komen alle wandelgroepen van Nederland samen in Tilburg.

Mee wandelen? Dat kan gratis:

- Abraham Ledebouerpark, dinsdag 18.00 uur
- Dorpskamer Glanerbrug, woensdag 9.00 uur
- Stadsdeel Zuid vanaf fysiotherapie Helmerhoek op maandag 13.00 uur en vrijdag 13.00 uur.

Meer weten?

Kijk op www.wandelenmetdiabetes.nl voor meer informatie of neem contact op met Sportaal via beweegmakelaar@sportaal.nl.

Facebook Welzijn Senioren

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



Alifa Welzijn Senioren maakt sinds een tijdje deel uit van een groter onderdeel; Alifa Vrijwilligersdiensten.

Hieronder vallen alle diensten van Alifa die door vrijwilligers worden uitgevoerd.

Alifa Welzijn Senioren,
AutoMaatje,
Team Migranten,
Nieuw Begin Enschede,
Het Energieloket,
Taalaanpak
Team Rondkomen.

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

www.facebook.com/alifavrijwilligersdiensten

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 heeft 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
& TANDREELKUNDE B.V.

De zomer bij Stichting 55+

In de zomermaanden zijn er allerlei activiteiten bij Stichting 55+ zoals fietsen, wandelen, excursies en jeu de boules. Er valt dus voor sportievelingen genoeg te doen. Deelname is voor leden van de Stichting, maar kom gerust een keer kijken en meedoen om te zien of het u bevalt.

Wat denkt u van een fietstocht van ongeveer 30 km. Op 21 juni om 13.30 uur vertrekken we richting Driene en Oldenzaal. Het vertrekpunt is de parkeerplaats Ledeboerpark Hengelosestraat. Na afloop gaan we gezellig nog ergens wat drinken. Op 19 juli is er een lange tocht van ongeveer 50 km in het Duitse Grensgebied. Daarvoor vertrekken we om 11.00 uur van Camping Capfun Vlinderloo (voorheen De Twentse Es) aan de Keppelerdijk. Neem wel een broodje mee voor onderweg.

Houdt u meer van wandelen? Dat kan bijna elke maand. Op donderdag 6 juli wandelen in het Lankheet in Haaksbergen. Hier starten we om 14.00 uur bij Erve Bruggert, Scholtenhagenweg 46. We wandelen ongeveer 1,5 uur en drinken daarna gezellig iets bij Erve Bruggert. De daarop volgende wandeling is vrijdag 11 augustus.

Ook organiseert Stichting 55+ excursies. Op 16 juni is er een stadwandeling in Winterswijk. Op 14 juli is er een rondleiding in Kasteel Bentheim en op 25 augustus in tuindorp 't Lansink in Hengelo. Aanmelden voor deze excursies kan bij voorkeur per mail bij lies.schole@home.nl.

Elke dinsdag van 14.00-16.00 uur wordt er jeu de boules gespeeld op de banen van de jeu de boules vereniging JBVE in het G.J. van Heekpark. Een enthousiaste groep is daar wekelijks tot eind september te zien. Iedereen is van harte welkom om een balletje mee te gooien. Ervaring is niet nodig en voor wie zelf geen jeu de boules ballen heeft zijn er ballen aanwezig. Ook hier staat gezelligheid voorop met een drankje in de pauze.

Voor meer informatie kijk op onze website <https://55plus-enschede.nl>, stuur een mail naar sportenspel@55plus-enschede.nl of bel met de coördinator Hans Haveman, tel. 06 114 645 30.

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 het 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 tot 1 juli. Inschrijfformulieren zijn verkrijgbaar bij:
- ZorgPunt Lippink's hof aan de Bleekhofstraat 301.
- Enschede Promotie aan de Langestraat 41.

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

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

LivioPlus leden ontvangen een interessante korting! Bent u nog geen lid van LivioPlus? Bel 0900-9200 en maak gelijk gebruik van de voordelen.

Zie ook de website livio.nl/fiets

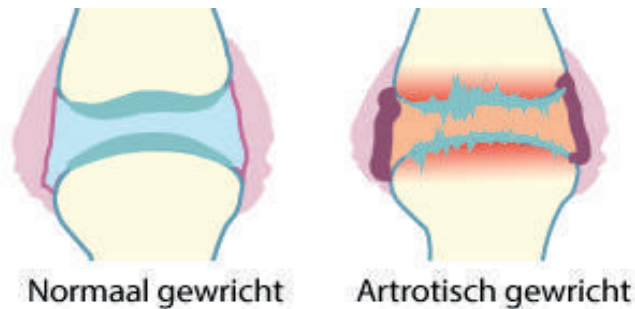
Artrose

Artrose, anderhalf miljoen mensen hebben het. Er wordt voorspeld dat dit aantal snel stijgt. Een heel aantal mensen heeft er last van. Maar wat is artrose en wat kunnen we eraan doen?

Dankzij onze spieren en gewrichten kunnen we allemaal bewegen. Een gewricht kunt u eigenlijk zien als een soort 'scharnier' tussen twee botten. We hebben ze in het groot zoals onze heupen, knieën, schouders en ellebogen, maar ook in het klein in bijvoorbeeld onze handen, voeten en tussen onze ruggenwervels. In ieder gewricht zit kraakbeen. Gezond kraakbeen is een glad laagje rondom het uiteinde van onze botten dat er in het gewricht voor zorgt dat twee botten soepel ten opzichte van elkaar kunnen bewegen.

Wanneer we geboren worden, hebben we allemaal op onze gewrichtsoppervlakken een laag kraakbeen dat zo glad is als een biljartbal. Kijk maar eens naar het uiteinde van een afgekloven kippenpootje. Daar ziet u zo'n mooi glad wit kopje. Dit kraakbeen vangt tijdens ons leven allerlei schokken en krachten op, waardoor het uiteindelijk verouderd. De mate van deze veroudering hangt van allerlei factoren af, zoals bijvoorbeeld ons gewicht, een ongeval, zwaar werk, ontstekingen maar ook aanleg. Helaas kan het kraakbeen niet uit zichzelf herstellen. Dat betekent dat de kans op klachten steeds groter wordt op latere leeftijd. Dan spreken we over artrose of slijtage. Ook het bot direct onder het kraakbeen verandert bij artrose, er komen zichtbare knobbels aan de rand van het gewricht. Vaak raakt dat gewricht dan ontstoken, waardoor u pijn krijgt, spieren verzwakken en pezen rondom het gewricht geïrriteerd raken. Verder gaat u door deze klachten anders bewegen (compenseren) waardoor u ook klachten kan krijgen van andere lichaamsdelen.

Een eerste reactie op die pijn kan stoppen met bewegen zijn. Maar rust roest! Bewegen houdt de gewrichten juist soepel en zorgt ervoor dat de spierkracht op peil blijft. Dit helpt weer om overbelasting van de gewrichten te voorkomen. Wel kunt u het bewegen zoveel mogelijk op de klachten proberen aan te passen. Dus misschien beter gaan fietsen dan lopen. Of bijvoorbeeld stoppen met hardlopen, gaan wandelen of in het water gaan bewegen.



Een fysiotherapeut kan hierin goed advies geven. Door het versterken van de spieren rondom de gewrichten met artrose en het compenseren te veranderen, kunnen de klachten minder worden en kan een operatie soms uitgesteld worden.

Blijf of kom dus ook met artrose weer in beweging en neem contact op wanneer u hierbij problemen ondervindt. Het team van FysioHolland Enschede helpt u graag! U kunt zowel voor begeleid sporten terecht als voor fysiotherapie voor of na uw operatie of om een operatie uit te stellen. Wees welkom aan de Geessinkbrink 7 en Beltstraat 43 C (tegenover het MST). Ook hebben we een revalidatietraject in Boekelo i.s.m. met het MST.

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

Telefoonfraude

Op verzoek toch nog een keer een artikel over telefoonfraude. Het is nodig omdat de criminelen steeds slimmer worden. En ook hiervoor geldt: voorkomen is beter dan genezen.

Door **Ruud Wilmink**

Gouden regel is dat er bij geen enkel telefoongesprek of bericht van officiële instanties zoals banken en overheid gevraagd wordt naar persoonlijke gegevens. Is dit wel het geval?

Hang op of gooi het berichtje in de prullenbak. Niet opnemen is niet altijd een optie. Veel arsten en ziekenhuizen bellen anoniem. Ze gaan echter nooit persoonlijke gegevens vragen. Hooguit een geboortedatum. Telefoonfraude is een vorm van oplichting en bedrog. Dit wordt gepleegd via telefoongesprekken. Er zijn verschillende soorten telefoonfraude, waaronder:

Valse vertegenwoordiging

Dit zijn gevallen waarin de beller zich voordoeft als een vertrouwde instantie of persoon, zoals een bank, een overheidsinstantie, een IT-medewerker van een bekend bedrijf, een familielid of een vriend. Ze kunnen vragen om persoonlijke informatie zoals uw bankgegevens, creditcardgegevens of persoonlijke identificatienummers. Maar ook de bekende telefoontjes van een bank met de mededeling dat uw bankrekening is geblokkeerd. Een medewerker van die bank gaat het wel voor u regelen. Ze komen de bankpas met pincode wel even ophalen. Hoeft u zelf niets meer te regelen. Nou mooi niet dus. Geef nooit door de telefoon maar ook niet aan een onbekend persoon uw gegevens.

Vervalste oproepen

Dit omvat gevallen waarin een fraudeur vervalste oproepen pleegt met behulp van de nieuwste technologie, zoals "spoofing". Dit betekent dat het nummer op uw telefoonscherm vervalst is om u te laten denken dat u wordt gebeld door een bekende instantie of persoon. Deze vorm van fraude wordt steeds meer toegepast omdat het niet direct te zien is of het telefoonnummer betrouwbaar is.

Abonnement op diensten

Dit omvat gevallen waarin u onbewust abonneren op diensten aangaat waarvoor u moet betalen, zoals beltonen, spelletjes of andere diensten die u niet heeft aangevraagd.

Om telefoonfraude te voorkomen, is het belangrijk om voorzichtig te zijn en om nooit persoonlijke informatie te verstrekken via de telefoon, tenzij u zeker weet wie de beller is. Als u een verdacht telefoontje ontvangt, kunt u het beste ophangen en de organisatie of persoon rechtstreeks bellen om te controleren of ze inderdaad contact met u hebben opgenomen.

Fraude via WhatsApp

Dit is een vorm van oplichting waarbij criminelen zich voordoen als een bekende of vertrouwde persoon op WhatsApp, met als doel persoonlijke informatie of geld van het slachtoffer te verkrijgen. Hieronder volgen enkele veel voorkomende vormen van WhatsApp-fraude:

Nepberichten

Fraudeurs kunnen een WhatsApp-bericht sturen waarin staat dat u een prijs heeft gewonnen of een belastingteruggave krijgt. De berichten lijken vaak afkomstig te zijn van een bekende organisatie of bedrijf.

Identiteitsfraude

Fraudeurs kunnen zich voordoen als een bekende persoon en u vragen om geld over te maken of persoonlijke informatie te verstrekken.

Phishing

Fraudeurs kunnen u vragen om op een link te klikken die u doorstuurt naar een nepwebsite die lijkt op de website van een bekend bedrijf of organisatie zoals uw bank. Op deze website wordt u gevraagd om persoonlijke informatie in te voeren, zoals uw inloggegevens of creditcardnummer.

Om WhatsApp-fraude te voorkomen, is het belangrijk om voorzichtig te zijn en om nooit persoonlijke informatie te verstrekken via WhatsApp, tenzij u zeker weet wie de afzender is. Controleer altijd het te-

lefoonnummer van de afzender, (door bijvoorbeeld de persoon eerst terug te bellen) en de inhoud van het bericht voordat u antwoordt of op links klikt. Wees ook alert op verdachte berichten die u vragen om geld over te maken of persoonlijke informatie te verstrekken, zelfs als ze afkomstig lijken te zijn van een bekende persoon of organisatie.

Wanneer u op een link klikt, wordt u automatisch doorverwezen naar de webpagina waarnaar de link verwijst. Dit maakt het mogelijk om snel en gemakkelijk toegang te krijgen tot informatie en inhoud op het internet. Het is echter belangrijk om op te merken dat niet alle links betrouwbaar zijn. Sommige links kunnen malware bevatten of u doorverwijzen naar phishing-sites die zijn ontworpen om persoonlijke gegevens te stelen of andere vormen van oplichting te plegen. Daarom is het altijd belangrijk om voorzichtig te zijn bij het klikken op links.

Het blijft allemaal lastig. Maar voorzichtigheid blijft troef in deze nieuwe digitale wereld.

Advertentie



twents zilver Meer plezier met kunst!

- Schilderen
- Tekenen
- Kunst kijken
- Muziek maken
- En meer!

Wilt u iets nieuws leren?
Onze kunstdocenten komen graag (gratis!) bij u thuis. Zoekt u nog meer gezelligheid? Doe dan mee aan een groepscursus.
Bel ons op 088 - 4868700 of kijk op twentszilver.nl

Nieuwe Beatles



Arie Koning, een van onze trouwe Stadspostbezorgers, stuurde ons deze leuke bijdrage.

*1962 is al wat langer geleden
Maar soms lijkt het weer heden
Ze speelden in een bar in Liverpool
En brachten daar een 'nieuw gevoel'
De jeugd sloot het pijsnel in het hart
Ouderen leken soms eerder wat verward
Hun muzikaliteit was echter ongekend
De mannen bulkten immers van talent
Heel veel nummers in korte tijd, (zeg maar arbeidzaam)
Brachten hen in no-time wereldfaam*

*1967 bracht een kleine ommekeer
Nog steeds plaatopnames, live-optredens echter niet meer.
Voor de 'Nederlandse Beatles' was dit een startmoment
Fans werden vanaf nu duidelijk minder verwend
De heilige missie van deze Beatles-ferventen
Is het gebruikmaken van de originele instrumenten
Zoals Hohner pianet, Hammondorgel en mellotron
Het klinkt al een klok, net als destijds bij Mc Cartney en Lennon
Instrumenten die verouderd zijn en die niet meer iedereen kent. Maar, zo zeggen zij zelf: "Het is analoog en zo heerlijk niet efficiënt"*

*Wat zat er zoal in het vat
Bij hun optreden onlangs in onze stad?
'Fool on te hill' (geniaal, onbegrepen en sterke wil)
'Lady Madonna' (over een zwaar leven, geen Hossanna)
'Penny Lane' (klein straatje, naar het schein)
'Get back' (terug naar je eigen plek)
Ook de 'meestamper' kwam nog voorbij 'Yellow submarine'
werd meegezongen van de eerste tot de laatste rij*

*Een simpele ode aan dit tijdsgewricht
Is overigens even luisteren met de ogen dicht
En, met de ogen weer open, mensen zich in de handen zien wringen
Blij om zoveel nummers weer mee te kunnen zingen
Tot slot een dubbele ovatie uit een volle Wilminkzaal
The Analogues zij echt magistraal.*

Nieuws van het Seniorenplatform



Stichting
Seniorenplatform
Enschede ◀

De lente is begonnen... nou ja, de natuur ontluikt weliswaar gestaag, ondanks de lage temperaturen en te weinig zonneschijn. Tijdens het schrijven van deze bijdrage waait er nog steeds een frisse wind uit het noord-oosten.

Sinds de vorige Stadspost hebben er Provinciale Verkiezingen plaatsgevonden. Ook daar kun je wel spreken van een frisse wind, nu die nieuwe partij Boer-Burger-Beweging in het hele land veel instemming heeft geoogst; meer dan verwacht. Nieuwe bezems vegen schoon, maar oude kennen de hoekjes. Veel mooie plannen; groener, kleinschaliger, duurzamer, veiliger. De aandacht gaat vooral naar het platteland.

In de stedelijke gebieden gaat elke steen die eruit kan uit de grond. Deze wordt vervangen door een gezonde plant, struik of boom, om ook in de steden maximaal groen te realiseren, lees ik in het Verkiezingsprogramma voor Overijssel. Het zal zeker bijdragen aan een prettiger en gezonder leefklimaat, dat wel. Voor het overige zullen we even moeten afwachten wat deze wind ons brengen zal.

Ondertussen hoeven we echter niet stil te zitten - Rust roest - wie kent deze zegswijze niet. Blijf in beweging en je blijft gezonder, je slaapt beter, hebt minder snel kwaaltjes of pijntjes. Een actieve levenswijze helpt ook om bij de tijd te blijven, om mensen te ontmoeten, om goed op gewicht te blijven en om je een positief gevoel van voldoening te geven. U heeft het vast al vaak gehoord en gelezen. Maar keer op keer wordt aangetoond dat dit alles ook werkelijk zo is: behoud van spierkracht, een lagere bloeddruk, minder diabetesklachten, een betere stoelgang en steviger botten. Het springende punt is natuurlijk dat iedereen zichzelf in beweging moet zetten. In Italië is het heel gebruikelijk dat er wekelijks dansmiddagen worden georganiseerd voor senioren. Op die manier ontmoet je elkaar in een gezellige ambiance, terwijl je ook in beweging komt en -heel belangrijk- het evenwicht nog eens wat oefent.

In Duitsland vind je eerder wandelclubs, waar mensen samen op pad gaan. En hier in Nederland, hebben wij wel voldoende fietsvrienden om tochtjes te maken? Oppassen natuurlijk in dat drukke verkeer en op dat snelle elektrische rijwiel. Ikzelf ga nu eindelijk een achteruitkijkspiegel monteren want mijn stijve nek wordt niet meer soepel, denk ik.

De lente is de tijd van nieuw leven. Ook het Seniorenplatform is bezig zichzelf te vernieuwen, na twee lange, benauwde en ook heel verdrietige jaren met corona. Daarover de volgende maal.

Goodgoan en heanig an,
Marcel Meijer Hof

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.

De 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.

Kwiekman



Kom gezellig sporten op Diekman bij Kwiekman!

In november 2021 heeft PW (voetbal) en Twente'05 (volleybal) een 55+-groep opgezet. We noemen de sportgroep Kwiekman.

Wat doen we

- We beginnen omstreeks 13:30 uur met een kop koffie of thee.
- Om 14:00 uur gaan we o.l.v. een (medisch) deskundige een uurtje bewegen aangepast waartoe jezelf in staat bent.
- Daarna gaan we nog een uur een sport beoefenen waarbij we iedere week wat anders doen. Bijv. volleybal, basketbal, frisbee, hockey, jeu de boules, klootschieten, fietsen of wandelen. Ook weer op je eigen niveau!
- Afhankelijk van het weer is het binnen of buiten.
- Vanaf een uur of vier 's middags praten we na en/of drinken we nog wat in de kantine of op het terras van PW.

Alle vier onderdelen zijn facultatief; ook als je maar aan één onderdeel wilt meedoen is dat prima! Om te bepalen of je het iets lijkt, nodigen we je uit om op een donderdagmiddag (of een dinsdagmiddag) een keer mee te doen met de groep.

De maanden april, mei en juni zijn vrij van contributie daarna betaal je per drie maanden €40,- De start met koffie/thee is in de kantine van PW, Tiemeister 9 (naast de kledingbank!).

Wil je een middagje of van een onderdeel komen 'proeven' meld je dan aan bij Frans Carelsen via mail: kwiekman@efcpw.nl of via tel. 06 485 436 89 of 053 432 1999. of kom gewoon op dinsdag- of donderdagmiddag. Belangrijk is dat je je welkom voelt.

Nieuwsgierig hoe het eruit ziet? Kijk naar de nieuwsbrieven op www.efcpw.nl/kwiekman-ouderensport. Hayke Kotte (FysioTwente) Norbert de Beer (Twente'05) Frans Carelsen (PW).

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.

Advertentie

UNIQ
UITVAARTZORG

Jij bepaalt. Wij begeleiden,
ontzorgen en inspireren.

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

Carol Fokkens

Word OV-ambassadeur



Heeft u affiniteit met het openbaar vervoer en zet u zich graag in voor andere mensen? Word OV-ambassadeur!

OV-ambassadeurs geven uitleg over het openbaar vervoer aan iedereen voor wie reizen met het openbaar vervoer niet vanzelfsprekend is. Tijdens een inloopspreekuur of een informatiebijeenkomst beantwoorden OV-ambassadeurs ook specifieke vragen over bijvoorbeeld de OV-chipkaart, het uitstippelen van een reis, het reizen met korting, de kaartautomaat en het in- en uitchecken. Op deze manier helpen OV-ambassadeurs mensen op weg in het openbaar vervoer.

Naast informatieve activiteiten organiseren OV-ambassadeurs ook proefreisjes. Zo kunnen mensen ervaren hoe het is om daadwerkelijk met het openbaar vervoer te reizen. OV-ambassadeurs nemen de reizigers aan de hand mee en laten zien waar alles te vinden is, hoe een kaartautomaat werkt en hoe zij kunnen in- en uitchecken.

Er werken ongeveer 45 OV-ambassadeurs in kleine regioteams met verschillende activiteiten. PR en contacten met andere organisaties, gemeentes en vervoerders kunnen hier ook bij horen. Zij geven hier samen met projectmedewerkers vorm en invulling aan.

Als OV-ambassadeur krijgt u training, ondersteuning en begeleiding. We organiseren terugkomdagen waarin alle OV-ambassadeurs hun kennis en ervaringen kunnen delen en waar u op de hoogte wordt gehouden van recente ontwikkelingen. U kunt zelf aangeven hoeveel tijd u wilt besteden als OV-ambassadeur. Als richtlijn geldt een minimum tijdsbesteding van twee dagdelen per maand.

OV-ambassadeur is een vrijwilligersfunctie, uiteraard worden reis- en overige kosten vergoed.

Mogen we u als nieuwe collega begroeten? Heeft u interesse of wilt u meer informatie? Neem dan contact op via ov-ambassadeur@ervaarhetov.nl of stel uw vraag via telefoonnummer 038 45 40 130. We staan u graag te woord.

Proefreis Openbaar Vervoer

Ervaar het OV en ga mee op Proefreis. Samen met OV-ambassadeurs en andere (onervaren) 55-plussers kunt u een proefreis maken met bus en trein. U krijgt uitgebreid uitleg hoe alles werkt en ruim de tijd om vragen te stellen.

Aanmelden voor de proefreis is noodzakelijk. Dit kan via de website: www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur/ telefonisch via 038 454 01 30, of door een e-mail te sturen naar: ov-ambassadeur@ervaarhetov.nl.

Ervaar het OV is een samenwerkingsverband van provincies Flevoland, Gelderland en Overijssel, Arriva, Breng, Connexxion, Keolis, OV regio IJsselmond en RRReis.

De Proefreis vindt plaats op maandag 12 juni vanuit Enschede

Inloopspreekuur Openbaar Vervoer

Maandelijks inloopspreekuur waar senioren terecht kunnen met vragen over reizen met het openbaar vervoer. OV-ambassadeurs beantwoorden graag uw vragen.

- hoe werkt de OV-chipkaart?
- welk abonnement past bij mij?
- hoe plan ik mijn reis?

Eerste woensdag van de maand 10.00 - 11.30 uur
Bibliotheek Enschede, Pijpenstraat 15, Enschede
Voor meer informatie bel 038 45 40 13.
www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur

De dame in kwestie zag er nog kwiek uit. Ze liep niet. Het was eerder een soort trippelen waarmee ze vooruitkwam achter haar rollator. Het kostte mij nog moeite om haar in te halen. Tijdens het passeren keken we elkaar aan.

‘Lukt het?’, vroeg ze met een lief stemmetje. Ze hield daarbij haar hoofd een beetje schuin.

‘Je raadt nooit hoe oud ik ben.’

Nu moet ik oppassen dacht ik want op de manier waarop ze dat zei betekende dat ze heel graag jonger geschat werd. Ze liep een klein beetje krom. Haar gezicht was wel gerimpeld, maar ze was prachtig opgemaakt. Ze droeg jaloersmakende laarsjes. Onder haar gebreide muts staken speelse grijze krulletjes. Al met al kon ik haar verschijning en het gebruik van een rollator niet zo goed plaatsen. Ik besloot een stukje met haar mee te lopen. Misschien kwam ik wat meer te weten over haar leeftijd. En over haar leven. Vanwege haar vraag vermoedde ik dat ze minstens 90 moest zijn.

‘Wandelt u iedere dag?’ vroeg ik om maar iets te zeggen.

‘Jazeker. Is goed voor mijn conditie. Zou jij ook moeten doen. Ik zie heus wel dat het jou moeite kost om mij bij te houden’. Dit antwoord had ik niet verwacht.

‘Als ik tijd heb’, probeerde ik. Maar ik hoefde haar niets wijs te maken. Ze had helemaal gelijk. Als ik net zo fit wilde zijn op mijn honderdste, zou ik nu iets moeten doen.

‘Denk je al te weten hou oud ik ben?’ Ze was ook niet van gisteren.

‘Ik vind het moeilijk om te raden. U bent nog zo fit. Ik zit alleen met die rollator, maar laten we aannemen dat dit een tijdelijke kwestie is. Ik denk dat u 75 bent.’

Het hoge woord was eruit. Nu glunderde ze met haar hele gezicht.

‘Weet je dat ik al 90 ben?’ Stiekem had ik het toch goed geraden. Maar ik heb haar nu blij gemaakt met mijn foute antwoord. Ik weet zeker dat het haar zal helpen om de honderd te halen.

Een Senioren moestuin... iets voor u?

Heeft u zich weleens afgevraagd waarom zoveel mensen met moestuinieren beginnen nadat ze met pensioen gaan?

Bent u op zoek naar een plek waar uw groene vingers tot zijn recht komen? Een stukje grond waar u zelf groenten of bloemen kunt kweken of een tuin die u samen met anderen onderhoudt?

Tuinvereniging Het Vaneker biedt senioren een ontmoetingsplek in Enschede Noord. Hier kunnen senior tuinders hun handen uit de mouwen steken en dan gewoon even in de zon en eventueel een kop koffie drinken in goed gezelschap. Moestuiniëren is een laagdrempelige activiteit die kan zorgen voor verbinding tussen de vrijwilligers en moestuinders van Het Vaneker.

Sowieso is het heel gezond om dagelijks lekker buiten bezig te zijn, U kiest zelf het niveau van uw fysiek werk. Een moestuin bevordert het contact met anderen; kweken is een gezonde uitlaatklep doordat u bezig bent en in beweging blijft.

Een moestuin heeft immers alle elementen om onze zintuigen te prikkelen. Niet minder belangrijk is het feit dat werken in een tuin ons tot bewegen



brengt. Ziet u de voordelen al welke een moestuin met zich meebrengt?

Op het complex van de Tuinvereniging Het Vaneker wordt een seniorentuin aangelegd waar senioren samen (met hulp vrijwilligers voor het zware werk) kunnen tuinieren.

Heeft u zin of interesse neem contact op met de Tuinvereniging of kom eens kijken .

Aanmelden :

G .Butterhof, tel. 06 532 031 58

L. Steynis, tel. 06 572 504 24.

Facebook Enschede Toen en Nu



Deze facebookpagina brengt dagelijks nieuws over de geschiedenis van Enschede met foto en verhaal. Voor de senior, die ook dit blad leest, is het een terugkeer naar het verleden, waarin je zelf hebt geleefd. Verder zie je hoe Enschede vroeger was en hoe het nu is.

Het gaat over de fabriek, stadsbrand, macht textiel-families, kerk en geloof, topjaren textiel, gouden jaren Enschede, mooiste gebouwen, wijken, oorlog en wederopbouw, traditie en vernieuwing, stad van groen en parken, F.C. Twente, vuurwerkcramp en meer.

Je hebt een persoonlijk facebook-account nodig en kunt je dan aanmelden bij Facebook **Enschede Toen en Nu** en je beleeft er veel plezier aan. Het kost je niets.

Paul Snellink

Vriendenkring de Nieuwe Horizon

Wij zijn een groep senioren die iedere 14 dagen op de maandagavond in Lumen (Velveweg 54) bij elkaar komt om even stil te staan bij ons huidige drukke leven. De avond begint om 19.30 uur met een meditatie die je weer in je eigen kracht zet. De avond vervolgd met een thema dat zintuigen versterkt. Hierdoor krijgen we meer balans in het leven en daar wordt u fysiek en mentaal sterker door. Wilt u ook zo'n avond meemaken? Neem contact op met Ria Visser, rvisser51@icloud.com of Tonnie Bossink, tel. 06 114 159 03.

Recreatief badmintonnen

Badmintonclub Old Stars speelt elke dinsdag van 15.00 tot 16.30 uur in de sporthal aan de Vastertlanden 161 op recreatieve basis. Iedereen die in beweging wil komen, is hier op de juiste plaats.

Voor meer informatie: Gert Frölich, gert.frolich@kpnmail.nl of bel 06 121 214 80.

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

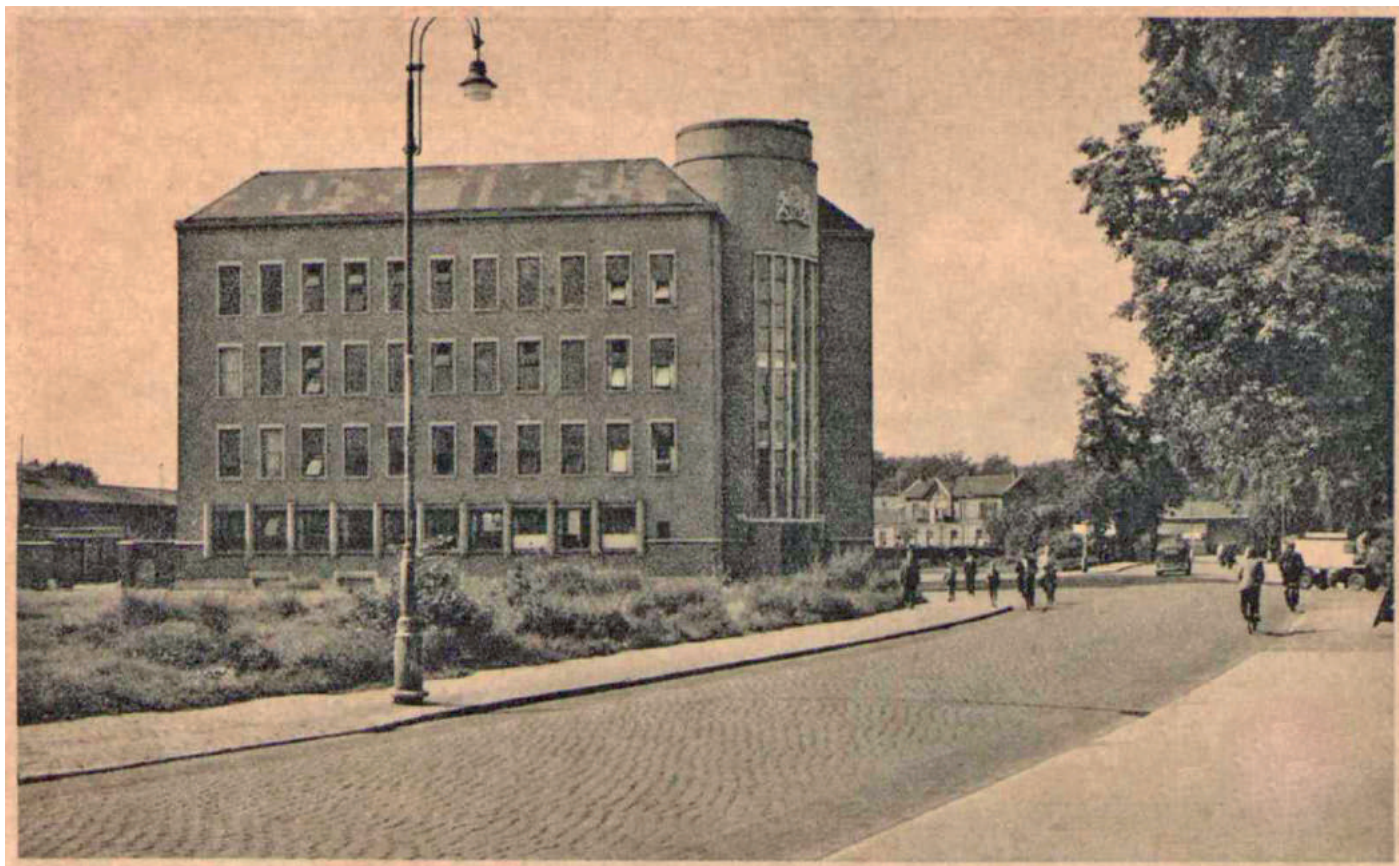
Hartelijk Huiselijk Hulpvaardig

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



Belastingkantoor aan de Hengelosestraat. Op de achtergrond Station Noord.

