

STADSPOST VOOR SENIOREN

augustus 2023

jaargang 42

nummer

251



De Binding- Oldenzaalsestraat / Kotkampweg



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




Oma's Keuken

Enschede en omgeving

maaltijdservice

buffetten

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

gezond
Natuurlijke en gezonde ingrediënten en zo min mogelijk toevoegingen

vers
Producten afgestemd op het seizoen, elke dag vers bereid

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

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 oktober. Kopij voor dat nummer inleveren vóór 20 augustus. 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
Stadspost nummer 250	5
Digitale Stadspost	5
Facebook	5
Alzheimer Café	6
De Onvergetelijke kookclub	6
Activiteiten voor Senioren	7
Vraag en Aanbod	8
Stadspostbezorger gezocht	8
Ouderensoos De Magneet	8
Ouderensoos De Roef	8
Week tegen Eenzaamheid	9
Tuckerville	9
Etalagebenen	10
PatiëntenNaastenplatform	11
Computers en meer	12
Vind Gezelschap	13
Straattheater en muziek	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Carillonconcerten en Orgelconcerten	15
Vruchtensap	16
Column	17
Boergondische fietstocht De Lutte	17
Indrukwekkende tentoonstelling Stadtlohn	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



Henk Maassen, geboren in 1953, is opgeleid aan de AKI en woont en werkt in Enschede. In zijn werk gaat hij vaak uit van geometrische vormen. Een thema in zijn werk is het in beeld brengen van spanningen tussen verschillende vormen en materialen.

In deze sculptuur verbeeldt hij het spanningsveld tussen het verbonden zijn met iets en het vrijkomen ervan. Het lijkt of de abstracte vorm probeert los te raken van de driehoekige poort waar het aan verbonden is.

Het kunstwerk is gerealiseerd in het kader van het project 'Kunst in de Wijk'. Met dit project worden bewoners uitgenodigd actief deel te nemen aan kunst en cultuur in hun wijk. Zo hebben wijkbewoners de gelegenheid gehad hun mening over het kunstwerk te geven.

'Kunst in de Wijk' wil op deze manier de betrokkenheid - de binding - van bewoners met elkaar en hun leefomgeving vergroten.

Overigens was driekwart van de bezoekers op de inspraakavond het eens met de keuze voor dit kunstwerk.



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

Stadspost nummer 250



*Stadspost nummer 1
november 1981*

Het klinkt een beetje als mosterd na de maaltijd maar het vorige nummer van de Stadspost voor Senioren was een jubileumnummer. Dat was namelijk nummer 250! Te laat realiseerden we ons dat dit eigenlijk heel bijzonder is.

Sinds november 1981 verschijnt de Stadspost voor Senioren. Toen nog de Stadspost voor Ouderen genoemd. Dit is 42 jaar geleden!

Nog steeds kan de Stadspost rekenen op een trouwe lezersgroep. De oplage is rond de 10.500 exemplaren en intussen lezen veel abonnees de Stadspost ook digitaal.

Vanaf het begin in 1981 is de Stadspost rondgebracht door vrijwilligers. Met een bescheiden begin in 1981 van 3500 exemplaren en 30 vrijwilligers. Inmiddels is dit uitgegroeid naar ruim 100 vrijwilligers, waarvan velen dit jaar in jaar uit voor u en ons doen. Hulde voor deze mensen!

Wanneer we het eerste en het laatste nummer van de Stadspost naast elkaar leggen dan kun je goed zien hoe het blad in de loop der jaren veranderd is. De eerste jaargangen werden nog getypt en geplakt. Nu werken we met geavanceerde lay-out-programma's, die naast een mooier blad ook voor een enorme tijdsbesparing hebben gezorgd.

We zijn er trots op dat we nog steeds elke twee maanden dit blad voor u mogen verzorgen en hopen dit nog vele jaren te mogen doen!

Team Alifa Welzijn Senioren

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.

Facebook Vrijwilligersdiensten

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

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.

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

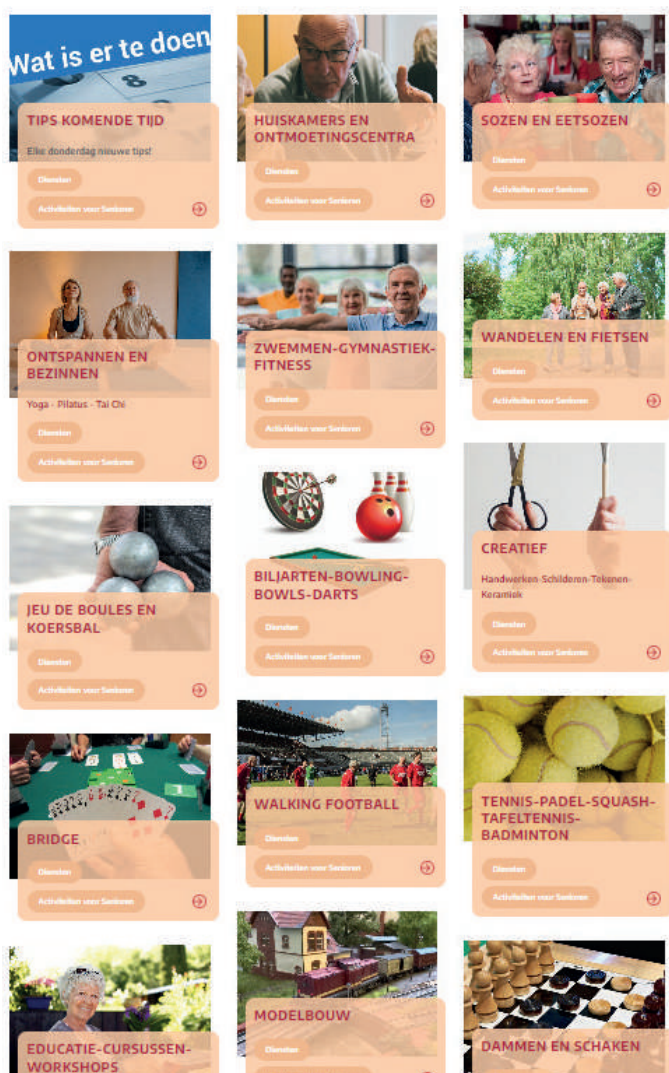
In de maand augustus is er geen Kookclub. De eerstvolgende vindt plaats op woensdag 20 september.

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.

Activiteiten voor Senioren

Activiteiten voor Senioren



De onderwerpen waar u op kunt zoeken zijn:

*Huiskamers en Ontmoetingscentra
Sozen en eetsozen
Wandelen en fietsen
Zwemmen-Gymnastiek-Fitness
Ontspannen en Bezinnen
Creatief
Biljarten-Bowling-Bowls-Darts
Jeu de Boules en Koersbal
Tennis-Padel-Squash-Tafeltennis-Badminton
Walking Football
Bridge Activiteiten voor Senioren
Modelbouw
Dammen en schaken
Educatie-Cursussen-Workshops
Muziek-Koren-Dansen-Toneel
Fotografie - Video
Lekker naar buiten
Paardensport
Aquarium en Hengelsport
Rustpunten en Theetuinen*

Bent u op zoek naar een leuke bezigheid?
Neem dan eens een kijkje op
www.alifa.nl/diensten/activiteiten-voor-senioren

Mist u iets op deze pagina? Laat het ons weten via
e-mail welzijnsenioren@alifa.nl

Elke woensdagmorgen zijn Jacques en Agnes, vrijwilligers bij Alifa Welzijn Senioren, actief met het zoeken naar activiteiten voor senioren in Enschede. Deze worden vervolgens op onze website gezet. Op deze pagina staan vaste activiteiten op allerlei gebied.

Daarnaast staan er op het onderdeel TIPS KOMENDE TIJD elke donderdag actuele evenementen die in en rond Enschede georganiseerd worden.

U kunt op de website Activiteiten voor Senioren op vele onderwerpen mogelijkheden vinden voor een plezierige tijdbesteding.



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 251-1

Vrouw van 83 jaar zoekt een vriend of vriendin om leuke dingen mee te doen.

Stadspostbezorger gezocht

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

Alifa Welzijn Senioren is op zoek naar een bezorger voor:

Stadsdeel Noord

Het Achtervoort - 25 adressen.

Klaaskateplein, Klaaskateweg, S.N. Menkostraat - 40 adressen.

Bent u geïnteresseerd of wilt u meer weten?

Stuur een e-mail naar welzijnsenioren@alifa.nl of bel via tel. 053 432 01 22.

Advertentie



Bert van der Heide

Bij elke uitvaartverzekering

www.bertvanderheide.nl

Voor een
uitvaart in
vertrouwde
handen

Uitvaartzorg

06 - 81 02 60 62

Ouderensoos De Magneet

Op dinsdagmiddag wordt in de Magneet een gezellige soosmiddag gehouden.

U kunt er kaarten, sjoelen of gezellig met elkaar kletsen.

De contactpersoon voor deze soos is vanaf nu Aleth Verweij, zij heeft het overgenomen van Annie Menger die het met veel inzet gedaan heeft. Annie bedankt voor alles wat je voor de club gedaan hebt!

Informatie over deze soos kunt u krijgen bij Alifa Welzijn Senioren, tel. 053 432 0122 of bij Aleth, tel. 06 461 04 266.

Ouderensoos De Roef

De ouderensoos in de Roef wordt 1x per 14 dagen gehouden op donderdagmiddag. Het is altijd een gezellige bijeenkomst.

Laurette Heetbrink organiseert dit al jaren. Hiervoor werd het door haar moeder gedaan en daarvoor door haar opa die het heeft opgericht. Het Van Goghmuseum viert dit jaar hun 50-jarig bestaan en trakteert daarom 50 inspirerende vrijwilligers op o.a. een replica van Van Gogh. Laurette is een van deze 50, er is grote waardering voor haar werk. Het schilderij wordt in de ruimte van de ouderensoos opgehangen.

Wilt u ook deelnemen aan deze gezellige soos?

Dat kan, na de zomervakantie wordt er in september weer gestart op donderdagmiddag vanaf 14.00 uur in De Roef, Pastoor Geermanstraat 17.

Voor meer informatie: Laurette Heetbrink-Aellerinck, tel. 053 430 56 18.



Laurette Heetbrink ontvangt het schilderij van het Van Goghmuseum

Week tegen Eenzaamheid



Van 28 september tot en met 4 oktober is het de Week tegen Eenzaamheid.

In het kader van het actieprogramma Eén tegen Eenzaamheid faciliteert het ministerie van VWS de Week tegen Eenzaamheid.

Ook in Enschede vinden in deze week activiteiten plaats, georganiseerd door verschillende organisaties. Tijdens het samenstellen van deze Stadspost was het programma nog niet bekend. U kunt over enige tijd het programma vinden op de website van Samen1Twente.

<https://samen1twente.nl/>

Samen1Twente
Brouwerijstraat 1
7523 XC Enschede
info@samen1twente.nl
Tel. 06 150 669 73 of 06 456 266 63.



Tuckerville

Zaterdag 9 september - Het Rutbeek, Jacobsrietweg 182 - Toegang € 30,-

Tijdens Tuckerville wordt het Het Rutbeek omgetoverd in een sfeer vol, warm en ongedwongen festival, waar popmuziek met folk-, roots- en Americana-invloeden door de speakers klinkt. Rocken, zwijmelen, meezingen of juist nieuwe talenten ontdekken? Op Tuckerville kan het allemaal! Daarnaast kun u zich culinair laten verwennen bij één van de vele foodtrucks.

Wat dacht u van intieme eethoekjes onder een groene dak van bladeren, schommels in de bomen en een campfire-hangout aan het water? Er zijn meerdere grote podia, maar ook diverse kleine, intieme area's met de beste pop, folk, country, americana en rootsmuziek.

Onder andere de volgende artiesten komen naar Enschede: Ilse DeLange, BLØF, Chef'Special, Young Gun Silver Fox, Gavin James, Bökkers, Rowwen Hèze, Meau en nog vele anderen.

Voor meer informatie en kaarten:
www.tuckerville.nl

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 mondholt, 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.

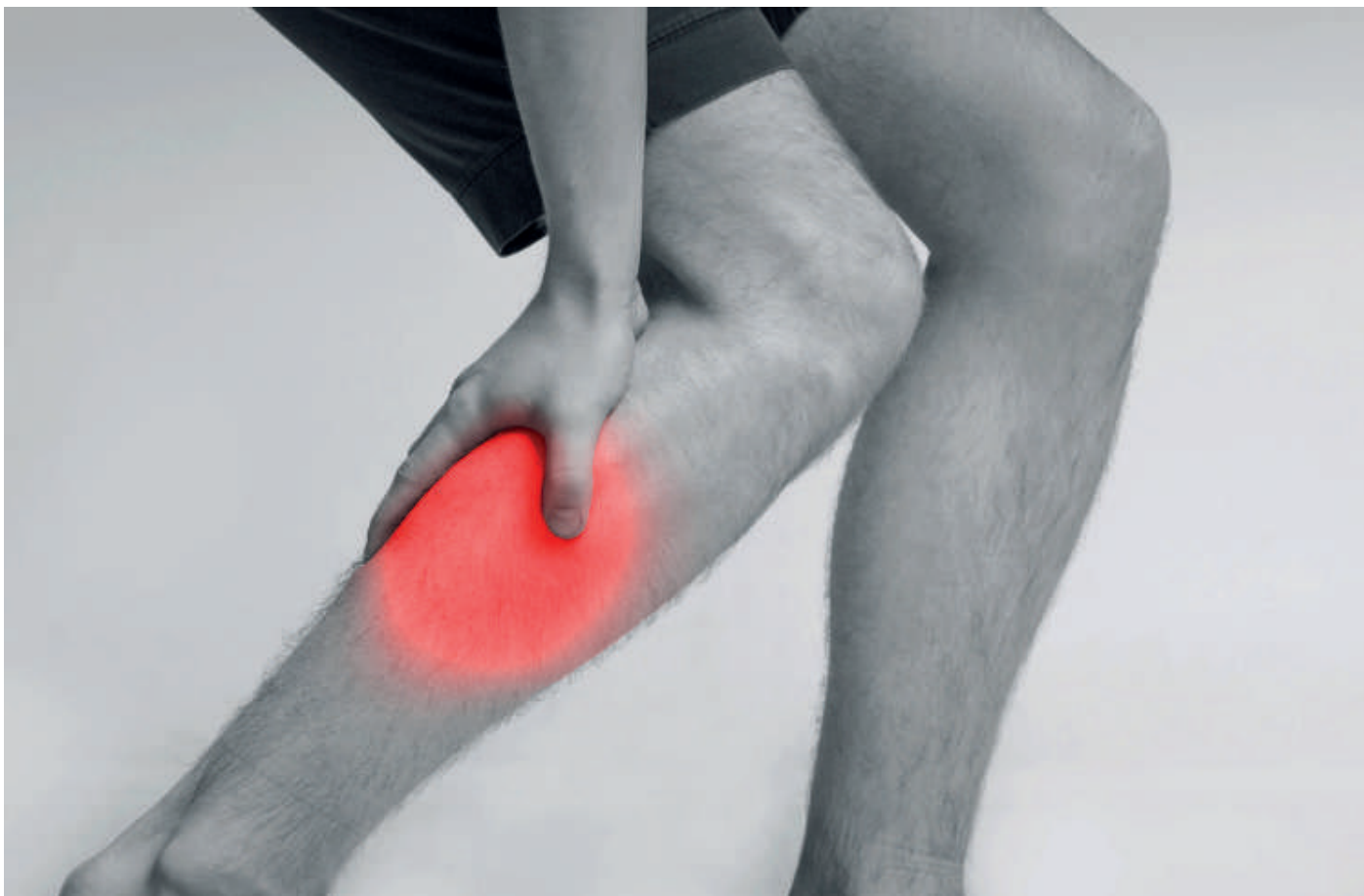
 KwaliteitsRegister
Tandprothetiek

 Organisatie van
Nederlandse
Tandprothetici

Kunstgebit Hulp aan Huis
Gronausestraat 1168
7534 AS Enschede/Glanerbrug

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

Etalagebenen



Etalagebenen (claudicatio intermittens) is een vaatziekte waarbij de bloedvaten in en naar de benen vernauwd zijn door slagaderverkalking. Hierdoor krijgt u bij het lopen last van kramp, pijn of een doof/moe gevoel in uw been. Deze klachten treden op in uw voet, kuit, dijbeen of bil. Als u stilstaat verdwijnen de klachten.

Hoe ontstaan het?

Bij lichamelijke inspanning hebben spieren meer zuurstof nodig dan in rust.

Slagaders vervoeren zuurstofrijk bloed naar uw spieren. Bij etalagebenen zijn de bloedvaten vernauwd, waardoor de spieren onvoldoende zuurstof krijgen tijdens het lopen. Dit geeft pijn. Als u stilstaat komen uw spieren tot rust, wordt het zuurstoftekort hersteld en verdwijnen de klachten. Als u weer verder loopt kunnen de klachten terugkeren.

Wat kunt u doen?

Het programma van FysioHolland bestaat uit een oefenprogramma en looptraining. Uit onderzoek blijkt dat deze combinatie zorgt

voor minder pijnklachten en een vergroting van uw loopafstand met wel 150%. Dit komt doordat bewegen een positief effect heeft op uw bloeddoorstroming in de spieren. Daarnaast gebruikt uw lichaam de zuurstof efficiënter en verbetert uw looppatroon.

Heeft u ook pijnlijke kramp in de benen als u loopt? Looptraining bij FysioHolland helpt! Wilt u weten of dit ook iets voor u is? Wij geven u graag meer informatie.

Telefoon: 053 477 32 44
E-mail: twente@fysioholland.nl
Geessinkbrink 7 en Beltstraat 43C.



PatiëntenNaastenPlatform

Netwerkcoördinatoren doen oproep voor deelname aan PatiëntenNaastenPlatform.

De Netwerken Palliatieve Zorg Twente doen een oproep aan patiënten die zich in de palliatieve fase bevinden en hun naasten om deel te nemen aan een PatiëntenNaastenPlatform. Het doel van dit platform is om samen met patiënten en hun naasten te bespreken hoe goede palliatieve zorg in onze regio eruit ziet en hoe het beleid en de activiteiten in het netwerk er uit moeten zien.

Palliatieve zorg is zorg die wordt verleend aan mensen met een levensbedreigende (chronische) ziekte. Het doel van palliatieve zorg is om de kwaliteit van leven van de patiënt te verbeteren door het verlichten van pijn en andere symptomen, en het bieden van steun aan de patiënt en naasten. Palliatieve zorg is gericht op het verlichten van het lijden en is dus niet gericht op genezing van de ziekte.

De netwerkcoördinatoren Raymond Leverink en Evelien de Vos vinden het belangrijk om niet alleen over patiënten te praten, maar juist met patiënten en hun naasten te praten. Zij zijn tenslotte degene die weten wat belangrijk is voor goede palliatieve zorg en welke behoeften er zijn. Door samen te werken kunnen we de zorg verbeteren en beter inspelen op de wensen van patiënten en hun naasten.

Het PatiëntenNaastenPlatform is geen klachtenforum of lotgenotencontact. Het is een platform waar patiënten en hun naasten samen met zorgverleners kunnen meedenken en meebepalen hoe goede palliatieve zorg eruit ziet. Het is belangrijk dat er een goede mix is van patiënten en hun naasten, zodat we verschillende perspectieven kunnen meenemen in de gesprekken. Deelname aan het platform is geheel vrijwillig en de privacy van de deelnemers wordt gewaarborgd.

De bijeenkomsten worden georganiseerd op een locatie die voor deelnemers makkelijk bereikbaar is en er wordt gezorgd voor een prettige en veilige omgeving.

We zijn op zoek naar mensen die hun ervaringen willen delen en actief willen meedenken. Het is niet nodig om veel kennis te hebben over palliatieve zorg of om een bepaalde opleiding te hebben gevolgd. Het gaat er vooral om dat we samen in gesprek gaan en van elkaar leren.

Het PatientenNaastenPlatform biedt ook een mogelijkheid voor patiënten en hun naasten om betrokken te zijn bij het beleid en de activiteiten in het netwerk. Door mee te praten en mee te denken kunnen we ervoor zorgen dat de zorg beter aansluit op de wensen en behoeften van patiënten en hun naasten.

We nodigen patiënten, die weten dat ze niet kunnen genezen van hun aandoening (bijvoorbeeld COPD, nierfalen, hartfalen, kanker, multiple sclerose, parkinson, dementie, etc.) en nadrukkelijk ook hun naasten, van harte uit om deel te nemen aan het PatiëntenNaastenPlatform. Het platform zal bestaan uit ongeveer 10 tot 15 deelnemers en zal vier keer per jaar bijeenkomen.

Wilt u deelnemen aan het PatiëntenNaastenPlatform? Stuur dan een e-mail naar: NPZT@carintreggeland.nl. We nemen dan zo spoedig mogelijk contact met u op. Wilt u liever even bellen, dat kan ook: 06 311 480 15 of 06 311 380 70. Alleen Samen kunnen we werken aan goede palliatieve zorg in Twente!



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

AI of kunstmatige intelligentie

Er zijn al veel artikelen verschenen over zogenaamde kunstmatige intelligentie. Voor het gemak zal ik dat verder AI gaan noemen (Artificial Intelligence) Ik kreeg recentelijk vragen over wat AI nou eigenlijk inhoudt. Waar het voor gemaakt is en wat je er zelf mee kunt.

Door **Ruud Wilmink**

Om het nou niet al te moeilijk te maken zal ik het kort proberen uit te leggen aan de hand van voorbeelden.

Allereerst het verschil tussen een 'normale' computer, die we PC gaan noemen en AI. Vaak wordt gezegd dat AI een computer is. Maar dat klopt niet helemaal. AI is een soort van programma op een computer dat zelf kan leren en denken. Vandaar de benaming kunstmatig.

De PC bij u thuis, (maar ook uw mobiel of tablet), is een doener. Hij doet wat u vraagt en daar houdt het op. U kunt wel een paar extra's verwachten maar niet dat deze uit zichzelf een antwoord of oplossing bedenkt. Deze informatie moet beschikbaar zijn voor de computer om te kunnen weergeven.

Bijvoorbeeld via internet waar veel informatie al is opgeslagen of een spelletje dat al op uw computer staat. Dit spel is een onderdeel van de informatie op uw computer. Om verder te kunnen spelen wordt informatie op de computer opgeslagen. Of een stukje tekst schrijven maar u wilt nog even wachten met verder schrijven, dan moet u dat stukje opslaan en later weer openen.

AI is een doener maar ook denker. Hij doet wat gevraagd wordt maar gaat een groot aantal stappen verder. AI leert ook van de invoer. AI 'denkt' dus na over wat u invoert. Anders dan een PC kan AI ook zelf een oplossing bedenken of een opdracht uitvoeren. AI is een systeem dat constant leert en is in staat om te combineren en zodoende de beste informatie weer te geven die voorhanden is. Voor nagenoeg ieder vakgebied.

Wat is kunstmatige intelligentie ?



"Het vermogen - dat door de mens aan machines is toegekend - om te onthouden en te leren uit ervaringen, te denken en te creëren, te spreken, te oordelen en te beslissen."



Een goed voorbeeld van het gebruik van AI is de klantenservice bij veel bedrijven. U stelt een vraag op de helpdesk en krijgt gelijk een antwoord van... ja van wie eigenlijk. AI dus. Altijd vriendelijk want zo is AI gemaakt. En in de meeste gevallen geen lange wachttijden.

Ook een mooi voorbeeld is het gebruik in de gezondheidszorg. AI wordt ingezet bij het herkennen van ziektebeelden. Het maken van behandelplannen of zorgschema's (en dan houd ik het nog simpel). Hierdoor is er sneller en veel efficiëntere zorg mogelijk. Het scheelt veel uren werken achter een PC.

AI en een PC zijn absoluut niet hetzelfde. AI lijken ze erg veel op elkaar. Zie het als een pasgeboren baby (PC) met beperkte mogelijkheden tegenover miljoenen jaren denkervaring van miljoenen mensen. En dat verschil is groot kan ik u zeggen.

Tot slot nog dit. Mensen stellen zich wel eens de vraag of het ten koste gaat van de werkgelegenheid of privacy?

Natuurlijk zullen er op termijn functies verdwijnen. Moeten we ons hier zorgen over maken? Ik kan het u niet vertellen.

Wat wordt er overbodig door AI? Waarschijnlijk veel administratieve functies. De mensheid gaat

echter mee met zijn tijd en technologie. Voor ons als ouderen was de TV een wereldwonder. Een kind van 7 speelt spelletjes op een computer en is meegegroeid met de technische mogelijkheden.

Dus ook de werkgelegenheid en arbeidsmarkt moet mee kunnen buigen met de ontwikkelingen. Misschien wel met de hulp van AI.

De privacy zal worden gewaarborgd door de wet op de privacy. (AVG) De Europese Unie ziet hier ook streng op toe. Er mogen geen persoonlijke gegevens worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming (zoals soms al door ziekenhuizen wordt gevraagd om dossiers te mogen delen met andere zorginstellingen of huisarts). Daarbij worden alle gegevens versleuteld. Zoals bij een tekstberichtje op WhatsApp, maar dan honderden keren veiliger.

Misschien vond u het een saai stukje of misschien is uw interesse gewekt. Zeker is dat AI in uw wereld komt of al is.

Tot de volgende keer.

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

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.

Straattheater en muziek

Tijdens het tweede en derde weekend van augustus kunt tijdens het winkelen, wandelen of eten en drinken in de binnenstad muzikale verrassingen tegenkomen.

Straten en pleinen in de binnenstad zullen gesierd worden met optredens van tal van artiesten. Beide weekenden wordt het publiek getraakteerd op verrassende (muzikale) acts. De muzikanten zullen op verschillende locaties in de binnenstad voor een geweldige optreden zorgen.

Zaterdag 12 en zondag 13 augustus en zaterdag 19 en zondag 20 augustus van 13.00- 18.00 uur.

Nieuws van het Seniorenplatform



Stichting
Seniorenplatform
Enschede ◀

Bij het vorige stukje was het voorjaar nog te koel en te nat. Inmiddels is de zomer hoog (temperatuur) en droog (te weinig regen) in het land. Dienaangaande zodadelijk wat advies over hoe dit warmte-offensief verstandig tegemoet te treden.

Eerst even de belofte inlossen die ik de vorige keer deed: Wat is het Seniorenplatform en wat wil het voor u betekenen.

Zoals reeds gemeld is tijdens de coronapandemie alles stil komen te staan en u weet: stilstand is achteruitgang. Dat geldt ook voor ons als Seniorenplatform. We zijn op dit moment aan het hergroeperen. Er zijn nieuwe bestuursleden aangeworven ter versterking en er is een begin gemaakt met het wegwerken van achterstalling onderhoud.

Deze zomer wordt er hard gewerkt om de website www.seniorenplatformenschede.nl weer actueel te maken. Kort samengevat is de doelstelling van het platform dat er niet alleen óver ouderen wordt gesproken maar vooral ook mét ouderen.

Wij 67-plussers vormen inmiddels ongeveer een kwart van de bevolking en willen graag betrokken worden bij allerlei besluiten die ons allen aangaan. Basis-democratie noem ik het maar even. Daartoe zoeken we actief samenwerking met de organisaties op het gebied van Welzijn, Zorg, Wonen, Omgeving, Vervoer en de gemeente Enschede. Daarnaast proberen wij de voorlichting aan en het kunnen meedoen in de samenleving van ouderen te bevorderen. Kortom, er wordt gewerkt en wij doen ons best.

Het platform gaat ook aan de slag rond het thema mantelzorg en zal proberen om daarover een zinvolle bijeenkomst te organiseren. Het is nu nog te vroeg om u daar meer over te kunnen vertellen.

In het najaar doen wij mee in het Vergrijzingsdebat dat door de gemeente wordt georganiseerd, samen met de verschillende welzijnsorganisaties en ouderenbonden. Wij zijn erg benieuwd naar de

resultaten die dit gaat opleveren. Gelukkig hebben mensen met politiek-bestuurlijke ervaring nu zitting in het bestuur, naast ondermeer oudgedienden uit de vakbondswereld, onderwijs en opbouw-werk.

Oppassen met het warme weer

Wanneer u dit leest heeft u de eerste warme periode van dit jaar alweer doorstaan. Goed zo, al doende leert men. Toch geef ik hier nog maar eens een aantal aandachtspunten die van belang zijn voor het behoud van uw gezondheid in dit veranderend klimaat.

- Begint u ermee het hoofd koel te houden - een open deurtje zagezegd - maar helder nadenken en niet in verwarring raken zijn van levensbelang, evenals gezond verstand. Mensen met levenservaring hebben dat natuurlijk in ruime mate. Een lauwwarme douche is een goed begin voor een frisse start.

- Denk eens aan een zogenoemd tropenrooster voor uw dagindeling. 's Morgens vroeger opstaan om zo de heerlijke koelte en rust van de vroege ochtend te genieten en te benutten. Geef de vogeltjes wat eten en de poes ook meteen.

- Zet alle ramen en deuren wijd open zolang de zon niet op de gevel staat. Zo komt er veel frisse lucht binnen en koelt het interieur snel wat af. Ikzelf plaats een gewone tafelventilator (verstandige aankoop) dan in een deur- of raamopening om het briesje nog extra te ondersteunen. Zodra de zon op de gevel valt of als het al eerder warm wordt sluit u in ieder geval aan die zijde ramen en deuren en doet u de zonwering naar beneden. Een groot (wit) doek buiten voor het raam spannen is erg gunstig. Ook is het vaak verstandig om de overgordijnen te sluiten om zoveel mogelijk zonlicht te weren.

- Denkt u maar aan die Zuid-Europese dorpjes en steden waar overdag de luiken stijf dicht zijn en bijna niemand zich dan op straat laat zien. Door vroeg de dag te beginnen heeft u nu de tijd om op het heetst van de dag, tussen 12 en 16 uur, kalm aan te doen; een schoonheidsslaapje, met een leuk boek in de luie stoel of een onderhoudend TV-programma bekijken. In een grote en dus erg warme

stad als Barcelona gaat het leven na acht uur 's avonds pas weer verder.

- Eet verstandig, niet teveel en ook niet te zwaar. Mijn favoriete avondmaaltijd op hete dagen is pasta-salade, aardappel-salade mag ook. De gekookte, afgekoelde pasta of aardappelen mengen met fijngesneden rauwkost-groenten, tomaten, koud vlees, visconserven of twee, drie eieren, augurkje erbij en ruim peper en kruiden, plus mayonaise, yoghurt en/of tomatenpuree en een lepel olijfolie. Maak het in de loop van de middag klaar en zet het een poosje koel weg, afgedekt tegen de vliegen.

- Drink ruim voldoende water, koel maar niet te koud, dat vindt uw maag niet fijn. Minder drinken bij ongewild urine-verliest helpt sowieso niet (echt waar!). Alcohol kunt beter even wat matigen, als u dat niet al deed. Het drijft namelijk extra vocht af. En ook bij lichte uitdroging wordt helder denken al wat lastiger.

- Wees aardig voor uzelf en voor anderen. Ook zij hebben het warm.

**Good goan,
Marcel Meijer Hof**

Meer informatie over het Seniorenplatform vindt u op www.seniorenplatformenschede.nl. Voor contact met het Seniorenplatform kunt u een e-mail sturen naar info@seniorenplatformenschede.nl

Advertentie



UNIQ
UITVAARTZORG

Jij bepaalt. Wij begeleiden,
ontzorgen en inspireren.

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

Carol Fokkens

Carillon Concerten



Bijna elke zondag bespeelt stadsbeiaardier Esther Schopman de 49 klokken van het StadsCarillon in de Grote Kerk op de Oude Markt.

In de zomerperiode nodigt ze ook een aantal andere beiaardiers/musici uit om te komen spelen.

De laatste twee concerten vinden plaats op zondag 6 en 20 augustus om 13:00 uur.

De tuin van de St. Jacobuskerk mag tijdens de gastbespelingen als luisterplaats worden gebruikt: een rustige plek midden in de stad en toch dicht bij de toren. Koffie en thee staan klaar.

Orgelconcerten

Welke plek is het meest geschikt voor orgelconcerten? De Grote Kerk en het Muziekcentrum Enschede natuurlijk! Daar staan orgels die de oren strelen. De ruimtes zijn gezegend met een perfecte akoestiek.

In augustus zijn er nog drie orgelconcerten gratis te bezoeken.

Zaterdag 5 augustus 16.00 uur

Vaste bespeler van het Van Dam-orgel in de Enschedese Grote Kerk Gijs van Schoonhoven en de Duitse fluitiste Hanne Feldhaus.

Zaterdag 12 augustus 16.00 uur

Organist en dirigent Louis ten Vregelaar en sopraan Anja Smellink

Zaterdag 19 augustus 16.00 uur

Toon Hagen, organist en kerkmusicus verbonden aan de Grote of Sint-Michaëlskerk in Zwolle, sluit dit jaar de serie zomerorgelconcerten in de Grote Kerk op de Oude Markt in Enschede af.

Vruchtensap

Fruit is gezond, maar fruit schoonmaken is soms best een gedoe. Daarom kan het heel verleidelijk zijn om uw dagelijkse porties fruit gewoon maar te drinken in de vorm van sap. Net zo gezond, denkt u misschien. Toch is het beter uw fruit vooral te eten en vruchtensap te beperken tot af en toe.

Het is een gezonde gewoonte om dagelijks fruit te gebruiken, bijvoorbeeld als tussendoortje, als nagerecht of als smaakmaker bij het ontbijt. Het Voedingscentrum raadt twee porties per dag aan. Fruit is zo gezond omdat het u belangrijke voedingsstoffen levert zoals vezels, vitamines (vooral vitamine C), mineralen en bioactieve stoffen. En tegelijkertijd bevat fruit niet al te veel calorieën. Fruit is daarom een gezonde keuze. Fruit levert naast die goede voedingsstoffen vooral koolhydraten in de vorm van suikers. En juist daarom is het goed het gebruik van fruit niet te overdrijven.

De suikers in fruit

Suiker komt van nature voor in fruit. Het geeft fruit een lekkere zoete smaak. Uw lichaam verwerkt de suiker uit bijvoorbeeld een appel of een peer op dezelfde manier als de suiker die wordt toegevoegd aan bijvoorbeeld frisdrank, snoep en koek. Uw maag kan echt niet zien waar de suiker vandaan komt. Een groot deel van de suikers die in fruit zitten lijken erg op de suiker uit de suikerpot, die we ook wel sacharose noemen. Sacharose is een zogenoemde disaccharide (tweevoudige suiker) die in het lichaam wordt afgebroken tot glucose en fructose. Daarnaast komt er in fruit ook losse glucose en fructose voor. Andere benamingen hiervoor zijn respectievelijk druivensuiker en vruchtensuiker. Deze suikers hoeven dus niet meer te worden afgebroken om opgenomen te kunnen worden in het bloed. De verhouding tussen de verschillende suikers verschilt per fruitsoort. Zo zit in abrikozen voor het grootste deel sacharose maar in druiven, appels en peren overheersen de fructose en glucose.

Opgepast met fructose

Uw lichaam is prima in staat om de glucose en fructose te verwerken die u binnenkrijgt met fruit. Maar met heel veel fructose kunt u maar beter oppassen. Als er veel fructose in uw darmen komt, kan dat voor een soort overkill zorgen waardoor buikpijn, winderigheid en diarree kan ontstaan. Uit onderzoek is gebleken dat veel fructose uit zowel frisdrank als vruchtensap de kans op lever-

vervetting vergroot. Dit is een verstoring van de vetstofwisseling in het lichaam die leidt tot afwijkende leverwaardes in het bloed. In het onderzoek bleek dat mensen die dagelijks 5 gram fructose uit vruchtensap binnenkrijgen (ongeveer 1 klein glas sinaasappelsap per dag) 4 procent meer levervet hebben in vergelijking met mensen die af en toe vruchtensap drinken. Het effect was nog sterker bij mensen met diabetes type 2. In hetzelfde onderzoek hebben ze gekeken of het eten van fruit (met fructose) hetzelfde effect had, maar er bleek geen relatie tussen fructose uit heel fruit en leververvetting.



Nog meer reden om fruit te kauwen

Sap bevat veel minder vezels dan de hele vrucht en daardoor vult het veel minder. Het sap van twee sinaasappels is maar een klein glaasje, terwijl twee sinaasappels pellen en eten u een veel voller gevoel geeft. Het kleine glaasje sap heeft u in no time opgedronken, terwijl het kauwen en eten van sinaasappels veel langer duurt. En juist dat is belangrijk om een verzadigingsgevoel te krijgen.

Geen sap in de Schijf van Vijf

De Gezondheidsraad schaarft sap – of het nu uit een pak komt of vers geperst – onder de suikerhoudende dranken. Het blijkt dat alle suikerhoudende dranken de kans op overgewicht en diabetes verhogen (al bij consumptie van 1-2 glazen per dag). Daarom staat vruchtensap niet in de Schijf van Vijf en vers fruit wel.

Hoe zit het met smoothies?

Smoothies hebben een enorm gezond imago. Een smoothie maakt u door fruit te pureren en dat te verdunnen met water, vruchtensap of zuivel. Ook voor smoothies geldt: neem ze af en toe. Het idee is namelijk hetzelfde: de verzadiging is veel minder dan fruit waar u nog op moet kauwen. En de mengsels van gepureerde vruchten en sappen bevatten aanzienlijke hoeveelheden suikers. Omdat u er niet op kauwt en omdat de vloeistof de maag snel weer verlaat, houdt u er geen verzadigd gevoel aan over. Een vrucht uit de hand vult beter dan een smoothie.

Bron: Voedingscentrum

Vanaf de bushalte waar ik stond kon ik het hele tafereel gadeslaan. Eén voor één reden de auto's met een flinke boog langs iets dat op de weg lag. Een volgende auto reed er overheen, zonder het vreemde voorwerp te raken. Daarna kwam het meisje op de fiets in beeld.

Ze minderde vaart. Haar blik werd naar het voorwerp op de weg getrokken. Toen ze het gezien had stapte ze af. De eerste poging om naar het midden van de weg te komen mislukte. Maar ze gaf niet op. Steeds als ze vlakbij was kwam er weer een auto aan.

Dat ging zo een tijdje door tot er geen verkeer meer te zien was. Pas toen waagde ze het om de weg op te lopen. Ze bleef staan bij het vreemde voorwerp en ze bukte om het op te rapen.

Zoals ze dat deed. Zo liefdevol en voorzichtig.

Het kon niet anders dan een dode kat zijn.

Behoedzaam liep ze weer terug naar het trottoir met het beest in haar handen. Ze bukte en ver-

dween grotendeels uit het zicht vanwege een heg. Hoewel ik niet kon zien wat ze deed, lag het voor de hand dat ze de kat een laatste rustplaats gaf. En dat ze hem toedekte met wat aarde en gras en misschien nog wel met een verlaat sneeuwkllokje.

Ik vond het jammer dat mijn bus eraan kwam. Omdat ik haar had willen aanspreken. Ik had haar een compliment willen geven. Ze had tenslotte ook gewoon door kunnen rijden. En met een boogje om de kat heen kunnen fietsen. Zoals die auto's deden. Gewoon hard doorfietsen. Oordopjes in en gaan met die banaan. Maar dat deed ze niet. Zelf zou ik ook eromheen gefietst zijn. Ze gaat vast nog eens kijken naar de plek waar zij de kat heeft neergelegd. Als het haar vaste route was van school naar huis.

Pas toen ze vlak langs mij fietste zag ik pas hoe jong ze was. Hooguit vijftien, een scholier nog. Haar roze rugtas zat onder haar bagagedrager geklemd.

Boergondische fietstocht De Lutte

Culinair genieten en ontspannen fietsen, een geslaagde combinatie! Onderweg is er genoeg te ontdekken en te proeven en neem je rustpauzes bij lokale producenten.

Iedere woensdag t/m zaterdag vanaf april t/m oktober kunnen de liefhebbers er voor deze Boergondische fietsbeleving op uit trekken in de Schatkamer van Twente. Geniet samen met uw partner, familie, burens, vrienden en/of vriendinnen van de prachtige landelijke omgeving en heerlijke lekkernijen.

De afstand van deze route is ca. 30 kilometer en laat u kennismaken met het Boergondische buitengebied van De Lutte en Losser. Geniet van de prachtige natuur, bosrijke omgeving en natuurlijk de mooie en bijzondere plekjes om even te pauzeren.

Onderweg is er genoeg te ontdekken en te proeven en neemt u o.a. rustpauzes bij:
Klompemakerij Koop (entree museum)
Ijsboerderij 't Loaboerke (koffie met bolletje ijs),

Boerderijwinkel de Veldmaat (proeverij)je
Fruitboerderij 't Duvelshofke (fruitsap)
't Kruisselt (een canapé en glas wijn)

Hoe deelnemen?

Om te kunnen deelnemen aan de Boergondische fietstocht kunt u de route met bijbehorende consumptiebonnen kopen in het toeristisch kantoor in De Lutte aan de Plechelmusstraat 14.

Voor een route met consumptiebonnen betaalt u €19,95 p.p. De route is beschikbaar van woensdag t/m zaterdag. Starten kan tussen 10.00 en 12.00 uur. Graag vooraf reserveren.

Voor meer informatie:

Via Tourist Info De Lutte-Losser, tel. 0541 551160.

E-mail: info@visitdeluttelosser.nl



Indrukwekkende tentoonstelling in Stadtlohn

Op 6 augustus 1623 troffen de legers van de graaf van Tilly (voor Spanje) en Hertog Christiaan von Braunschweig elkaar vlak bij Stadtlohn. Ongeveer 50.000 soldaten vochten twee uur in slagorden, waarna de ervaren soldaten van Tilly de onervaren soldaten van Braunschweig achterna zaten in het moerassige gebied bij de Berkel. Waarschijnlijk sneuvelden er ongeveer 6.000 soldaten.

In 2008 besloten vrijwilligers van de Heimatverein Stadtlohn dat deze slag in 2023 heel goed herdacht moest worden met een tentoonstelling en een zeer groot en nauwkeurig diorama. In het Landhaus Eichenhof, dat dicht bij het slagveld ligt, staat nu een diorama van 20 m² met 15.000 miniatuursoldaten. Allemaal zelf gegoten en beschilderd. Nog twee andere diorama's geven details uit de slag weer.

Zeer indrukwekkend om te bezoeken. Met veel grote afbeeldingen op schotten en gedetailleerde teksten (in het Duits) is de geschiedenis van de slag goed weergegeven. In vitrines liggen ook de opgegraven voorwerpen van de laatste honderd jaar,



waaronder een paar blaaspipen voor het haardvuur, die gemaakt zijn van geweerlopen. De tentoonstelling is te zien tot 28 oktober op zaterdag en zondag van 14.00 tot 18.00 uur. Entree voor volwassenen € 6,-

Landhaus Eichenhof
Almsick 43, 48703 Stadtlohn
<https://www.stadtlohn.de/1623>

Geert Bekkering
Historische Sociëteit Enschede Lonneker

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



1967 - Boulevard 1945 met het toenmalige postkantoor.

