

STADSPOST VOOR SENIOREN

oktober 2023

jaargang 42

nummer

252



Elektriciteitshuisje - Boulevard 1945



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 december. Kopij voor dat nummer inleveren vóór 20 oktober. 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
Maatje voor een Praatje	5
Stichting 55+ gaat door!	5
Alzheimer Café	6
Alzheimer Theehuis	6
Dag van de Mantelzorg	7
Vraag en Aanbod	8
Digitale Stadspost	8
Koersbalclub De Magneet	8
Bewegen is goed, meer bewegen is beter	9
Facebook Activiteiten	9
Busreizen 55+	10
Stadspostbezorger gezocht	10
Vacatures vrijwilligers Lammerinkswöner	11
Computers en meer	12
FIXbrigade Energieloket	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Fietstocht FC Fietsplezier	15
Phantom of the Opera	15
Alifa activeert met Twents Zilver	16
Column	17
Boergondische markt Oldenzaal	17
Fotomanifestatie Concordia	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



Elektriciteitshuisjes zijn maar lelijke dingen. Grijsse blokken die er bijna om vragen om beklad te worden met graffiti. Daarentegen lijken veel elektriciteitshuisjes op steeds meer plekken wel kleine kunstwerken.

De eerste transformatorhuisjes zijn al in 2015 beschilderd. Huub Filart en Sandra van Wezel creëerden de eerste kunstwerkjes in de wijk De Bothoven. Zij schilderden portretten van bekende Enschedeërs op de elektriciteitshuisjes. Niet alleen de Enschedese Willem Wilmink, maar ook componist Harry Bannink is vereeuwigd op een elektriciteitshuisje, ook aan de Enschedese zwerver Arend Kerkhof is gedacht. Later hebben zij ook historische gebouwen geschilderd.

Het initiatief van de wijkraad De Bothoven slaat goed aan. Inmiddels zijn er al veel transformatorhuisjes aangepakt door verschillende jonge kunstenaars. Het beschilderen van de huisjes is dus echt collectief tot stand gekomen. Levendige bloemen, prachtige dieren en vrolijke composities kleuren het straatbeeld. Zeg nou eerlijk, de elektriciteitshuisjes zijn toch kleine kunstwerken om te zien?

Bron: indebuurt.nl



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

Maatje voor een Praatje



Veel senioren zijn niet meer in staat deel te nemen aan activiteiten en zien daardoor hun sociale contacten sterk verminderen. Eenzaamheid kan een negatieve invloed hebben op de psychische en lichamelijke gezondheid van ouderen. Om deze eenzaamheid tegen te gaan is Alifa op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die zich hiervoor in willen zetten.

Wat gaat u doen?

Als maatje gaat u wekelijks (of vaker) op bezoek bij een senior om een praatje te maken, een spelletje te doen, voor te lezen of een wandeling te maken (zo nodig met een rolstoel). Als maatje bent u niet degene die de boodschappen doet, huishoudelijke of andere klusjes verricht of bereikbaar bent voor calamiteiten.

Wat biedt Alifa?

- Een vrijwilligersovereenkomst, een WA- en ongevallenverzekering tijdens de werkzaamheden en een reiskostenvergoeding.
- Begeleiding door een professional
- Een kerstattentie.

Wat vragen wij?

- Een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG).
- Een of meer uur per week van uw tijd, afhankelijk van uw eigen wensen.

Een Maatje voor een Praatje is onderdeel van een brede aanpak van eenzaamheid bij senioren. De werklocatie is bij de deelnemers thuis. Werktijden zijn altijd in overleg.

Voor meer informatie:

Leroy Veldhuis, Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede
Tel. 053 432 01 22 E-mail: l.veldhuis@alifa.nl

Stichting 55+ gaat door!



Na een moeilijk jaar mogen en kunnen we met steun van de gemeente Enschede doorgaan met onze vele activiteiten.

Ondertussen is het winterprogramma in september weer van start gegaan. Meer dan 60 cursussen en activiteiten vinden wekelijks of tweewekelijks plaats in ons gebouw 't Pluspunt aan het Schuttersveld 17 in Enschede.

Er is voor iedereen wel iets te doen. In de onderdelen cultuur, doe-activiteiten, sport en spel of met excursies en busreizen.

Wij staan voor ontmoeten, ontplooiën en in beweging zijn. Op onze website vindt u een overzicht van alle activiteiten www.55plus-enschede.nl.

De activiteiten worden gegeven door enthousiaste vrijwilligers. Meer vrijwilligers zijn altijd welkom, evenals de bestuursleden (penningmeester en beheerder) en iemand voor de publiciteit.

Dus kom gezellig meedoen met een activiteit of word actief in onze stichting.

Open Dag

Op **zaterdag 11 november van 10.00-15.00 uur** is er een Open Dag aan het Schuttersveld 17. Daar is iedereen welkom om te komen kijken en ervaren wat er allemaal gebeurt bij Stichting 55+. Er zijn verschillende activiteiten waar we nog graag meer mensen hebben. Denk daarbij aan koersbal, bridgen, wandelen, fietsen, busreizen en talen. Kortom te veel om op te noemen.

Dus kijk eens op onze website Daar vindt u ook de contactgegevens van onze coördinatoren die graag meer vertellen over alle activiteiten.

Stichting 55+
Schuttersveld 17, 7514 AC Enschede
Telefoon: 053 432 2081
www.55plus-enschede.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.

Maandag 2 oktober - Dementie, wat is het?

Hoe verloopt het traject dat u ingaat als u bij de huisarts komt met geheugenklachten. Behandeling van dementie en het gebruik van medicijnen.

Gastspreker: Jessica Lammers, praktijkondersteuner van de huisartsen in Glanerbrug.

Tijdens deze avond besteden we ook aandacht aan Wereld Alzheimer Dag en hebben we bij het weggaan voor de bezoekers een leuke attentie.

Maandag 6 november - Intimiteit en seksualiteit bij dementie

Als gastspreker komt een medewerker van TMZ voorlichting geven over dit onderwerp.

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

Alzheimer Theehuis

Het Alzheimer Theehuis is een trefpunt voor mensen met dementie en voor hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom!

In het Alzheimer Theehuis is er de mogelijkheid om mensen te ontmoeten die in dezelfde situatie verkeren. De bezoekers van het Theehuis praten ongedwongen met elkaar over de dingen die ze meemaken, wisselen informatie uit over dementie en bespreken mogelijkheden voor ondersteuning. Dit allemaal in een gemoedelijke en informele sfeer.

Elke bijeenkomst komt er een ander onderwerp aan bod waarvoor een spreker wordt uitgenodigd die op dat gebied deskundig is. Thema's die aan bod komen zijn o.a. Wat is vergeetachtigheid en wat is dementie? Oorzaken van dementie, verschijnselen van dementie, betekenis van dementie, omgaan met dementie, gedragsverandering, communicatie bij dementie, hulpmogelijkheden bij dementie, de rol van de mantelzorg, rechtsbescherming bij dementie, casemanager en de geheugenpoli.

De inloop is vrij. U kunt zonder aanmelding aan de avond deelnemen. Tijdens de avond is er ook schriftelijk informatiemateriaal aanwezig op de leestafel. U kunt zich in laten schrijven zodat er wel een uitnodiging gestuurd kan worden. Er is tijdens een bijeenkomst een vaste structuur en het programma is te verdelen in vijf vaste onderdelen; de inloop, de presentatie van het thema, pauze, discussie/ vragen, informeel samenzijn na afloop van de bijeenkomst.

Er wordt acht keer per jaar een bijeenkomst gehouden, waarvan vier voor de Turks sprekenden en vier voor de Arabisch sprekenden.

Het bijzondere is dat de voorlichting in de Turkse en Arabische taal gegeven wordt, of waar nodig vertaald wordt.

De bijeenkomsten die voor dit jaar staan gepland:

Woensdag 22 november:

Alzheimer Theehuis Arabisch sprekend, in de Magneet, Hertmebrink 1 - inloop vanaf 19.00 uur

Maandag 11 december

Alzheimer Theehuis Turks sprekend, in De Roef, astoor Geertmanstraat 17 - inloop vanaf 19.00 uur

Voor inlichtingen kunt u terecht bij coördinator Kamile Adali k.adali@alifa.nl, tel. 053 432 01 22.

Dag van de Mantelzorg



Held.

Dat mag best eens gezegd worden.



Steeds meer mensen in ons land zorgen voor een naaste. Door het steeds minder beschikbaar zijn van professionele zorg in de nabije toekomst zullen deze mantelzorgers meer en steeds langer blijven zorgen voor hun naaste. Ook in Enschede, waarbij het nu al gaat om duizenden mantelzorgers.

Ieder jaar wordt er extra aandacht gegeven aan mantelzorgers met de landelijke Dag van de Mantelzorg op 10 november.

Ook in Enschede wordt aandacht besteed aan deze dag op vrijdag 10 november.

Zorgt u zelf voor een naaste, kent u iemand in uw omgeving die dat doet of verwacht u binnen afzienbare tijd te gaan zorgen voor iemand in uw omgeving dan bent u welkom bij de:

Dag van de Mantelzorg in Enschede
Vrijdag 10 november van 14.00-15.30 uur
(inloop vanaf 13.30 uur)
Prismare,
Roomweg 176 in Enschede.

Deze bijeenkomst is alleen bedoeld voor mensen die zorgen voor een naaste en (nog) niet voor professionals. Ook mensen die meer van mantelzorg willen weten zijn welkom.

Tijdens deze bijeenkomst wordt er aandacht besteed aan:

- Wat is eigenlijk mantelzorg en wat kan het voor u persoonlijk betekenen?
- Een interview met een mantelzorgers
- Waarom is zelfbewustzijn zo belangrijk voor mantelzorgers?
- Wat is er in Enschede aan ondersteuning van mantelzorgers?

Hierbij krijgt u informatie van een aantal organisaties over wat zij kunnen doen voor mantelzorgers

- Waar moet ik dan zijn om dat te kunnen ontvangen?

Op al deze vragen krijgt u een heel concreet antwoord!

Prismare biedt plaats aan 250 deelnemers dus het is belangrijk dat u zich aanmeldt. Vol is vol.

Aanmelden kan per e-mail:
info@marcelgarritsen.nl.

Voor informatie en vragen kunt u ook bellen naar:
tel. 06 234 812 39.

Na opgave ontvangt u een bevestiging met het programma.

Tot 10 november, de dag van de mantelzorg in Enschede

Marcel Garritsen

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 252-1

Nette goed verzorgde man, 76-plus, zoekt contact met een leuke vrouw uit Enschede om samen leuke dingen te ondernemen.

Nummer 252-2

Nette vrouw zoekt leuke man die nog alles kan. Ik ben 86 jaar en hou nog van vele dingen en ik ben nog gezond.

Nummer 252-3

Nette vrouw van 84 jaar, nog goed gezond, zoekt lieve vriend om samen nog leuke dingen te doen. B.v. gezellig op de bank TV kijken en terrasje pakken.

Nummer 252-4

Welke man wil, tegen vergoeding, mijn coniferenhaag snoeien? Ik ben in bezit van een elektrische snoeischaar. Ik woon in de Elshofstraat.

Nummer 252-5

Gezocht: iemand die mij wil helpen met het tuinonderhoud. Wesselerbrink

Advertentie



Bert van der Heide

Bij elke uitvaartverzekering

www.bertvanderheide.nl

Voor een
uitvaart in
vertrouwde
handen

Uitvaartzorg

06 - 81 02 60 62

Digitale Stadspost

De Stadspost voor Senioren wordt sinds enige tijd 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.

Koersbalclub De Magneet

Koersbal is een balspel dat lijkt op jeu-de-boules met grotere ballen met een afwijking naar links of rechts. De speler moet bedenken welke koers zijn bal zal gaan om zo dicht mogelijk bij de 'jack' (het doel) te komen.

Onze koersbalmiddagen op elke donderdagmiddag van af 14.00-16.30 uur voor senioren vanaf 65+ nemen zijn weer begonnen.

Na een geslaagde start vorig seizoen hebben wij nu 18 actieve deelnemers en beschikken over twee koersbalmatten. Hierdoor is er ruimte voor nieuwe deelnemers.

Als u geïnteresseerd bent, kom dan eens kijken bij de zaal in De Magneet of bel voor meer informatie via 053 476 2356.

Koersbalclub De Magneet,
Hertmebrink 1.

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Waarom? Omdat dit, zelfs als u kort uw spieren niet gebruikt, invloed heeft op het lichaam.

Wat we niet gebruiken, wordt ook niet onderhouden. Daarom zijn er prikkels nodig om de spiermas- sa te behouden en op te bouwen. Dat is goed te zien wanneer een been na zes weken uit het gips komt. Dat been is een stuk dunner dan het andere been. Ook na een flinke griep merkt u dat u een stuk slapper op uw benen staat.

Hoe komen we aan die prikkels om de spiermas- sa te onderhouden?

Wat we vooral moeten doen is zo optimaal mo- gelijk in beweging zijn en blijven. Doe vooral wat u leuk vindt, want dan houdt u het het langst vol. Het maakt niet uit of u nou sport, wandelt, fietst, tuiniert, klust of het huishouden doet. Als u maar beweegt.

Denkt u dat wanneer u ouder wordt, u het rustiger aan kan doen? Nee! Optimaal blijven bewegen is juist in deze levensfase heel belangrijk. Naarmate u ouder wordt, levert u namelijk ieder jaar wat meer spiermassa in. Uit recent onderzoek blijkt, dat ook alle korte momenten van bewegen bij elkaar opge- told, gelden als voldoende prikkels.

Dus zet de radio maar harder als u dat ene leuke liedje hoort, dans mee en u heeft weer een paar minuten beweging te pakken. Een goede norm is om rond de 150 minuten per week aan middelma- tige inspanning te doen.

Wat als het bewegen niet meer zo vanzelfspre- kend gaat?

Als de balans achteruit gaat, waardoor u sneller valt. Als het bewegen pijn doet in bijvoorbeeld rug, knieën, heupen of schouders. Of wanneer een aandoening het bewegen lastiger maakt. Het plezier in bewegen gaat er dan snel af. Uit onder- zoek blijkt, dat juist dan het in beweging komen en blijven toch de beste manier is om weer beter te functioneren. Maar dan wel met wat extra hulp. Want waar ons lichaam ook heel erg goed in is, is compenseren. Wanneer een bepaalde spiergroep niet sterk genoeg is, gaan andere spieren helpen. Of wanneer een beweging pijn doet, gaan we onze houding aanpassen. Op zich een mooie oplossing van het lichaam, maar op de lange duur kan dit juist voor meer klachten gaan zorgen. Het lichaam wordt dan op de verkeerde manier belast.

Daarom is het goed om, wanneer het bewegen niet meer vanzelfsprekend gaat, de fysiotherapeut



niet te vergeten.

De fysiotherapeut is bij uitstek een expert op het gebied van bewegen en kan pijnklachten en be- wegingsbeperkingen verhelpen of verminderen. Ook kan de fysiotherapeut handvatten geven om weer zo optimaal mogelijk in beweging te komen en te blijven. Dit kan zowel door therapie (via uw verzekering) of middels begeleid sporten (met een abonnement).

Kortom: blijf of kom weer in beweging en neem contact op met een fysiotherapeut wanneer hierbij problemen ondervonden worden.

Het team van FysioHolland Twente aan de Gees- sinkbrink 7 en Beltstraat 43 staat graag voor u klaar!

Facebookpagina Activiteiten

Op deze pagina worden inwoners van Enschede geïnformeerd over diverse activiteiten die plaats- vinden in en om Enschede. Van handwerken tot schilderen, wandelingen en fietstochten. Voor iedereen is wel een activiteit te vinden. Ook eve- nementen die de komende weken in de omgeving plaatsvinden zullen wij wekelijks op deze pagina plaatsen.

De pagina heet: Activiteiten Enschede.

Als u meer informatie wilt ga dan naar onze web- site van een totaaloverzicht van alle activiteiten die onze vrijwilligers hebben gevonden.

www.alifa.nl/diensten/activiteiten-voor-senioren



Deze dienst is een onderdeel van Alifa Welzijn Senioren.

Busreizen Stichting 55+

Stichting 55+ organiseert regelmatig busreizen. Hieronder vindt u de laatste twee busreizen van 2023.

Hof van Twente in de spotlights dinsdag 24 oktober

Een bijzondere route rijden door de prachtige landelijke omgeving. Eens in de twee jaar vindt tijdens de herfstvakantie de Boerderijverlichting Markelo e.o. plaats. Zodra het donker wordt, gaan de lampen langs de route één voor één aan. Boerderijen en het landschap worden fantastisch uitgelicht. Jong en oud helpt mee om er een prachtig schouwspel onderweg van te maken.

Programma

16.25 uur Vertrek vanaf Station Kennispark
16.45 uur Vertrek vanaf Diekman
17.30 uur Verwachte aankomsttijd in Markelo. Bij een leuk restaurant aldaar worden we uitgenodigd voor een heerlijke stamppot boerenkool maaltijd.
18.45 uur
21.30 uur Verwachte terugkomst Enschede ...
21.50 uur laatste uitstap.
Kosten: € 39,50

Weihnachtsmarkten Friedenstadt Osnabrück op woensdag 29 november

In de fraaie Altstadt van Osnabrück zijn meerdere kerstmarkten.

De Historische Weihnachtsmarkten op de Domplatz, bij de Marienkirche en het Rathaus en bij de Johanniskirche. Al bijna 200 jaar lang gezelligheid en genot in de zo bijzonder mooie Altstadt.

Programma

13.25 uur Vertrek vanaf Station Kennispark
13.45 uur Vertrek vanaf Diekman
15.15 uur Verwachte aankomsttijd in het mooie Osnabrück.
Om 17.00 uur Ontvangst in wellicht de mooiste horecagelegenheid in het centrum voor een goede Duitse maaltijd.
18.30 uur Inmiddels is het donker geworden en is alles prachtig verlicht. Geniet nog even van de bijzondere sfeer!
Om 20.00 uur vertrekken we weer vanuit Osnabrück en rijden terug naar huis.
21.30 uur Verwachte terugkomst Enschede.
21.50 uur laatste uitstap.
Kosten € 45,-



Aanmelden

Telefonisch bij
Yvonne Hüskes op tel. 06 3734 4589 tussen 19.00 en 21.00 uur.
Via e-mail: evanderstruik@gmail.com

Graag vermelden: namen deelnemer(s), opstapplaats: Kennispark of Diekman en (eventueel) lidmaatschapsnummer(s).
Niet-leden mogen ook mee. Bij een tweede reisje verwachten we dat u lid wordt voor slechts € 15,- per jaar.

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 Zuid

Kaalbertlanden, Kienhuislanden, Koenderinklanden, Kokkelmanlanden, Keurslanden, Krooshooplanden, Kukslanden, Kemnalanden, Kruiseltlanden, Kalkerlanden, Otmanlanden, Remmertlanden, Schabinklanden, Teusmanlanden, Schopmanlanden, Sogtoenlanden, Scherphoflanden, Spoolderlanden, Sanderinklanden, Stuthoflanden, Ruzinklanden, Tibbertlanden. Ca. 80 stuks.

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

Vacatures vrijwilligers Lammerinkswönner

Hieronder vindt u drie vacatures voor vrijwilligerswerk rond onze locatie het Lammerinkswönner op het Abraham Ledebouerpark.

Herfstkring voor kleuters

Enthousiaste mensen gezocht die het leuk vinden om als vrijwilliger in het Abraham Ledebouerpark de natuuractiviteit de Herfstkring te begeleiden voor kleuters van het basisonderwijs op een aantal ochtenden in het najaar 2023. De kinderen leren samen met kabouters Spillebeen en zijn vriendjes alles over herfstverschijnselen in het bos.

Om 9.00 uur ontvangt u de eerste groep kleuters met ouders. In het bos staan al paddenstoelen en kleine kruiwagentjes met opdrachten klaar. Daar geeft u uitleg over de activiteit. De ouders gaan dan zelf met de kinderen aan de slag. Na afloop controleert u of alle spullen in orde zijn voor de volgende groep. Om 10.15 uur staat u klaar om de tweede en laatste groep te ontvangen en uitleg te geven. Tegen 11.15 uur neemt u afscheid van de groep en bent u klaar.

Vrijwilliger gezocht voor onze (kruiden-)tuinen

Wij zoeken mensen die het leuk vinden om samen met andere vrijwilligers de kruidentuin, bessen-tuin, vlindertuin en het gaanpad rondom het Lammerinkswönner in het Abraham Ledebouerpark te onderhouden.

In de ochtend komt u naar het Lammerinkswönner om aan de slag te gaan. Onkruid wieden en schoffelen behoren ook tot de werkzaamheden. In overleg met uw collega's bepaalt u op welke dagen en uren u komt werken.

Kennis van kruiden en planten is natuurlijk welkom, maar niet noodzakelijk.

Gastheer/gastvrouw zondagmiddag - Lammerinkswönner

Op zondagmiddag opent u samen met een collega vrijwilliger het bezoekerscentrum het Lammerinkswönner in het Abraham Ledebouerpark. U zorgt voor een prettige sfeer en schenkt indien gewenst o.a. koffie, thee en ranja aan bezoekers.

U beantwoordt vragen over de oude boerderij en het park en geeft bezoekers eventueel een kleine rondleiding. Uiteraard wordt u ingewerkt door iemand uit de vrijwilligersgroep.

In het bezoekerscentrum zijn soms educatieve tentoonstellingen rondom duurzaamheid en natuur voor kinderen.



U betreft de kinderen bij de tentoonstellingen en kunt daar iets over vertellen.

Meer informatie kunt u vinden op onze Facebook pagina Ledebouerpark.

Geïnteresseerd? Neem contact met ons op via Tineke Eitink, t.eitink@wageler.nl, tel. 06 815 495 71, of kom gezellig langs bij het Lammerinkswönner, van Heekbeekslaan 64.

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 mondholve, reparatie en/of aanpassing van het kunstgebit, vernieuwen van uw kunstgebit, een gedeeltelijk kunstgebit, kunstgebit op implantaten, klikgebit en nazorg.

Kunstgebit Hulp aan Huis...

Heeft u moeite om naar onze praktijk te komen?
Geen nood want wij komen bij u thuis, verzorgingshuis of verpleeghuis.
Gewoon in uw eigen vertrouwde omgeving!

Bel: 053 - 461 90 18 voor meer informatie of een afspraak.
Wij zijn gecontracteerd met alle zorgverzekeraars.

 KwaliteitsRegister
TandProthetiek

 Organisatie van
Nederlandse
Tandprothetici

Kunstgebit Hulp aan Huis
Gronausestraat 1168
7534 AS Enschede/Glanerbrug

Onderdeel van: **deBoer**
TANDPROTHETIEK
& TANDREPARATIE N.V.

@computers en meer

Is het bloot weer of weer bloot...

Ik rek me uit. Net wakker. De eerste dag na de vakantie. Het kabinet is gevallen over een eigen drempel. Voor mijn vakantie al. Pieter heeft zijn eigen partij en de F-16's eindelijk geloosd. We kregen toch al nieuw materieel bij defensie. Zo, ik ben weer helemaal bij.

Door **Ruud Wilmink**

En dan de vakantie. Weekje hier weekje daar is onze vakantie meestal. Ook dit jaar. Ook een weekje richting strand geweest. Even uitwaaien. En daar kreeg ik ineens

een beeld voor ogen van ons twintigers in de 70-er jaren. Met vrienden naar Frankrijk, op het strand allemaal vakantiegangers in de warme zon. De mannen met een klein zwembroekje en de vrouwen half bloot. Geen nudistenstrand maar gewoon. Dat kon in die tijd.

Nu is het eigenlijk minder normaal. Warm of niet; het is bijna nooit meer blootweer.

Of toch? Ja toch wel, maar dan heet blootweer 'bloatware' uitgesproken als blootweer. Dit vinden we niet meer op het strand maar wel bijna altijd op de laptop, computer, tablet en mobiele telefoon. Nu hoor ik al lezers denken: "niet op de mijne hoor, geen bloot!".

Ik moet u hier echter teleurstellen. Ook op uw apparatuur staat bloot. Uw bloot heet dan eigenlijk 'BLOAT'. De letterlijke betekenis, iets dat dat opgezwollen, overmatig groot of onnodig uitgebreid is. Bloatware is een verzamelnaam voor alle software en apps die wel op uw elektronische apparaten staat, maar die u niet gebruikt. Bloatware dus is iets dat met name vaak onnodig door de fabrikant is toegevoegd aan de software op een apparaat.

Is bloatware nuttig?

In ieder geval wel voor de fabrikant of leverancier. Het levert hun nagenoeg altijd een financieel voordeeltje op. Zoals extra apps of software op het besturingssysteem zetten. Ze maken de apparatuur vaak onnodig trager en nemen extra ruimte in. Het kan lastig zijn om dit soort software volledig te verwijderen, aangezien het soms diep in het besturingssysteem is geplaatst.



Bloatware is dan ook vaak niet de meest functionele software of app. Een ander voordeel voor leveranciers en producenten is dat bijvoorbeeld een sponsor gericht kan zien wat waarvoor het apparaat wordt gebruikt.

Ik heb al eens over cookies geschreven.

Dit is in wezen hetzelfde principe. Cookies kun je echter wel deels verwijderen.

Voor mij persoonlijk is het een bijkomend vervelend idee dat je bijna altijd bloatware nodig hebt. Omdat het soms ook in het besturingssysteem zit.

En dan de voordelen

U hebt als consument wel degelijk ook voordelen. Bloatware zorgt vaak voor een lagere prijs, omdat het een soort sponsordeal is.

Functies op het apparaat toevoegen die voor de consument makkelijker toegankelijk worden.

Acties of aanbiedingen van leveranciers die bij de bloatware betrokken zijn. Zoals telefoonmaatschappijen die vooraf gebruikers-apps toevoegen die helpen met installatie en aanmelden.

En natuurlijk niet onbelangrijk; voor eindgebruikers die minder technisch onderlegd zijn wordt het apparaat makkelijker en sneller toegankelijk door bloatware. Speciaal hiervoor toegevoegd; al is het gesponsord. Bloatware is moeilijk te verwijderen omdat het deel uitmaakt van het besturingssysteem. Zo is het bloot uit de jaren '70 inmiddels nauwelijks meer zichtbaar, maar is het niet meer weg te denken van de apparaten van nu. Het bloot van toen is nu bloot.

Tot de volgende keer.

FIXbrigade van het Energieloket



De FIXbrigade van Energieloket Enschede helpt inwoners met gratis energiebesparende maatregelen.

Inwoners van Enschede die hulp kunnen gebruiken bij het energiezuiniger maken van hun woning kunnen terecht bij de FIXbrigade van Enschede. De FIXbrigade helpt inwoners gratis aan huis met het aanbrengen van energiebesparende maatregelen. De hulp is gratis, net als de materialen die ze gebruiken.

De FIXbrigade is er speciaal voor inwoners met een slecht geïsoleerde woning (label D of slechter). Ze komen met twee personen bij u thuis langs. Daarbij lopen ze samen met u door de woning en geven zij advies over hoe u energie kunt besparen. Vervolgens brengen zij energiebesparende maatregelen gratis bij u thuis aan.

Denk hierbij aan:

- Tochtstrippen
- Radiatorfolie
- Ledlampen.

Het Energieloket Enschede helpt inwoners van de gemeente Enschede bij het verduurzamen van hun woning en het besparen van energie. Dit is niet alleen goed voor het milieu maar ook voor de portemonnee. Dat doet het Energieloket door bewustzijn in het energieverbruik te creëren en acties aan te bieden om woningen te verduurzamen

De FIXbrigade kan ook bij u langskomen! Wilt u een afspraak maken? Bel dan naar 053 303 40 14 of meld u aan via www.energieloket-enschede.nl/fixbrigade

Er lopen op dit moment nog meer initiatieven van het Energieloket die inwoners van de gemeente Enschede kunnen helpen. Kijk voor meer informatie op www.energieloket-enschede.nl



Nieuws van het Seniorenplatform



Stichting
Seniorenplatform
Enschede ◀

Vergrijzing

Onze stad staat voor een grote uitdaging. Er zijn steeds meer mensen die zorg nodig hebben en minder mensen die zorg kunnen bieden. Daarom zijn er slimme oplossingen nodig om waardig oud te kunnen worden in Enschede. Het komend jaar zullen wij een integraal vergrijzingsdebat organiseren, daarbij komen onder andere zorg, wonen, eenzaamheid en de arbeidsmarkt aan de orde (uit het coalitie-akkoord 2022-2026 gemeente Enschede). Wij wachten nog op nieuws. Is de herfst wellicht een passend gedacht jaargetijde?

De Grey Panthers zijn een reeks plaatselijke belangenbehartigings-netwerken van meerdere generaties in de Verenigde Staten, die zich bezighouden met leeftijdsdiscriminatie en vele andere kwesties op het gebied van sociale rechtvaardigheid. De organisatie werd opgericht door Maggie Kuhn als reactie op haar gedwongen pensionering uit de Presbyteriaanse Kerk op 65-jarige leeftijd in 1970. De naam van de Grey Panthers verwijst naar de Black Panthers.

Naast hun eerste reactie op de kwestie van verplichte pensionering, hebben de Grijsse Panters ook andere leeftijdswetten en stereotypen uitgedaagd en zich beziggehouden met anti-oorlogsactivisme, het behoud van Medicare en de sociale zekerheid, huisvesting tussen generaties, belangenbehartiging voor LGBT-rechten, milieuactivisme, de eerlijke behandeling van mensen in verpleeghuizen en de bevordering van gezondheidszorg. We zijn nu ruim vijftig jaar verder.

In Nederland gebeurt alles vijftig jaar later, wordt wel eens gezegd. Fijn, want zo kunnen we hier de fouten proberen te vermijden die nieuwe ontwikkelingen vaak in zich dragen. Pieter Omtzigt zei iets vergelijkbaars over recente politieke partij-mislukkingen.

Ik denk dat senioren in Nederland er verstandig aan doen om samen duidelijk te laten weten dat zij respect en zorg verdienen, volledig onderdeel zijn van de samenleving en onmisbare levenservaring kunnen delen. Bovendien hebben ouderen, net als alle anderen, recht op een goede zorg. Er zijn teveel voorzieningen wegbezuinigd en met het smoesje "U kunt alles zelf gemakkelijk regelen, naar uw eigen wensen en vanuit uw eigen leunstoel" wordt de halve wereld weggesloten achter een

computerscherm. Ik weet niet hoe het u vergaat, maar ik wordt er maar niet blijer van - integendeel. De komende herfst zijn er zijn er nieuwe verkiezingen voor de Tweede Kamer. Het is in ons aller belang dat u daarbij een goede keuze maakt voor een partij die uw belangen dient en niet hun eigen partijbelang. Niet zo eenvoudig misschien, maar probeer eraan te denken hoe deze of gene partij zich in het recente verleden heeft opgesteld bij voor u belangrijke kwesties. In verkiezingstijd worden vooral mooie praatjes verkocht, daarmee vertel ik u met al uw ervaring, niets nieuws. Denk goed na, moet alles op dezelfde weg voortgaan of wilt u een betere volksvertegenwoordiging?

Ondertussen kunt u vanzelfsprekend ook zelf aan de slag gaan. Niet alles hoeft of kan van de regering te komen en veel dingen in uw eigen bestaan kan, mag of zelfs moet u zelf invullen. Ik denk bijvoorbeeld aan eenzaamheid - een heel gemeen ding in het leven van veel mensen. En met een negatieve invloed op velerlei gebied; zoals gezondheid, levensvreugde, denkvermogen, creativiteit en heel veel meer. U zult daar zelf stappen moeten ondernemen, dat weet u en geef het dan ook maar toe aan uzelf. Want helemaal alleen is niemand, u kunt altijd het gesprek met uzelf aangaan. Overigens, kleine stapjes kunnen ook erg waardevol blijken. Gun u een beetje humor bij uw zelfbeeld, dat helpt, een beetje optimisme evenzeer.

Er zijn best nuttige zaken te verzinnen, die niet veel geld kosten. Mijn moeder bijvoorbeeld was onderdeel van een telefooncirkel. In dit geval pakweg tien dames die 's morgens tussen 9 en 10 uur even kort contact hebben. "Truus, ben je wakker. Alles goed?" En Truus belde dan Tine, Tine sprak met Marloes enzovoort totdat de laatste zich weer melde bij nummer 1. Alles okay, geen bijzonderheden - of wel natuurlijk, dan moest er gehandeld worden, contactpersoon inschakelen of anderszins. Van te voren afmelden bij afwezigheid natuurlijk. En minstens eenmaal per jaar rond de feestdagen in december samen koffiedrinken. Het heeft jarenlang perfect gefunctioneerd. Ik maak mij sterk dat er geen mensen in uw omgeving zijn te vinden die de waarde van zo'n telefooncirkel onderkennen.

Iets anders is een eetclubje, een klein groepje dat eenmaal per week of twee weken, gemakshalve bij voorkeur op een vaste dag, om beurten de anderen gastvrij ontvangt. Samen eten is namelijk veel leuker, en daarmee gezonder! Samen eten is ook een sociaal ritueel belangrijk voor geestelijk en maatschappelijk welzijn. Samen iets doen. Het kan bijna kostenneutraal, want ieder op zijn of haar beurt. Het hoeft ook niet een hele middag of avond te kosten, anderhalf of twee uur is genoeg, maar langer mag met wederzijds goedvinden. Bijkomend voordeel, er is iets om naar uit te kijken, moeite voor te doen. Die goede kennis kan ook iemand aandragen en zo zijn er snel een paar mensen gevonden. Hou de drempel laag, zo voorkom je benauwenis denk ik.

U kunt ook denken aan een wandelclubje, leesgroepje, knutsel-, schilder-, of zangmiddag. Is er misschien aansluiting mogelijk bij iets in het seniorencomplex in de buurt, Alifa heeft ook het nodige te bieden. Vraag hun Seniorenwijzer (boekje), of bezoek als dat lukt hun website www.alifa.nl. Het moge duidelijk zijn. Elke reis begint met een eerste stap over de drempel. Die kunt en moet u zelf zetten, het wordt niet thuis afgeleverd. Ga op onderzoek uit en maakt u maar een keuze die bij u past. Succes, het wordt vast leuk!

Het is hoogste tijd dat de dingen zich ten goede gaan keren, zowel privé als in de samenleving. Senioren hebben geen vakbond en de pensioenfondsen doen het niet voor ons. De ouderenbonden kunnen wel wat steun gebruiken. Voordat u straks uw stem uitbrengt voor een nieuwe Tweede Kamer, denk goed na wat u wilt en verwacht. De afgelopen kabinetten hebben Nederland niet kunnen behoeden voor grote problemen. Er is daarom een ander, beter beleid nodig. Uw stem telt.

Marcel Meijer Hof

Advertentie



UNIQ
UITVAARTZORG

Jij bepaalt. Wij begeleiden,
ontzorgen en inspireren.

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

Carol Fokkens

Fietstocht FC Fietsplezier



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

8 oktober - Krekkeltocht

Vanaf de startlocatie bij PW Diekman, JJ van Deinselaan 38-40 gaan we richting de Marssteden, Twekkelo, Universiteit Twente naar Lonneker waar de controle is. Het rondje maken we af via Hoge Boekel en het Hogeland.

Vertrektijden tussen 9.30 en 13.00 uur.

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

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

The Phantom of the Opera

De film The Phantom of the Opera uit 1925 op het witte doek met orgelbegeleiding van Gijs van Schoonhoven. Hoe bijzonder wilt u deze combinatie hebben?

De film The Phantom of the Opera is een Amerikaanse stomme film uit 1925, geregisseerd door Rupert Julian. Het is een van de vroegste verfilmingen van de beroemde gelijknamige roman van Gaston Leroux. De film ging in première op 6 september 1925 in het Astor Theatre in New York. De Hollywoodpremière was op 17 oktober 1925. De film vertelt het verhaal van Christine Daaé, een jonge zangeres die in de Parijse Opéra werkt. Achter de schermen van het operahuis leeft een gemaskerde en sinistere figuur, bekend als The Phantom (Het Spook). Hij wordt verliefd op Christine en leert haar zangtalent, maar wordt ook bezeten door obsessie en jaloezie.

De film staat bekend om zijn visuele pracht en wordt beschouwd als een mijlpaal in de geschiedenis van de horror- en fantasiefilm.

Dinsdag 31 oktober 20.00 uur – Grote Kerk, Oude Markt – Entree € 7,5

Alifa activeert met Twents Zilver



Wist u dat kunst u blijer maakt? Het zorgt voor meer sociaal contact en het vergroot uw gevoel van eigenwaarde. Creatief bezig zijn geeft het welzijn van ouderen vaak een enorme boost. Met dat idee is Twents Zilver opgezet.

Meer dan dertig senioren zijn inmiddels begonnen met een creatieve/ muzikale activiteit in hun eigen huis of zorginstelling.

Onze coaches komen (gratis) bij u thuis om u te helpen een oude creatieve hobby weer op te pakken of een nieuwe te beginnen. Denk hierbij aan tekenen, schilderen, knutselen, kunst bekijken, muziek maken, religieuze, klassieke of moderne muziek samen te luisteren, en vormen van bewegingstherapie.

Zo heeft het, samen met een professionele coach oppakken van haar oude hobby schilderen, ervoor gezorgd dat de 91jarige Mevr. Willemse-Schoenmaker weer plezier heeft in haar dagelijkse bezigheden.

Ook in groepsverband bieden wij verschillende mogelijkheden aan.

Het team van Alifa Welzijn Senioren en Twents Zilver staat voor u klaar om uw creatieve wensen in te vullen.

Bel ons op 053 432 01 22 voor een afspraak of kijk op www.alifawelzijnsenioren.nl voor al onze diensten.



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

Ze zit schuin tegenover mij in de trein. Haar jas is te dun voor de tijd van het jaar. De ruimte rondom haar linkeroog is groen, blauw, paars en geel. Niet alleen hierdoor valt de vrouw mij op. Het is vooral haar houding. Het is haar kaarsrechte rug die mij opvalt.

Als ze al geslagen is, dan is ze in ieder geval niet verslagen. Het bewijs zichtbaar tonen vergt moed. Ze is geen slachtoffer maar heldin. Ondanks dat vraag ik me af wie haar dader is. Wie een teken op haar huid wil achterlaten. Is het hierom dat ze trots is, dat ze niet wil toegeven aan de wensen van die ander, die ander die haar wil kleineren, die haar naar zijn hand wil zetten en die feller wordt naarmate zij zich verzet. Is dit een daad van huise-lijk geweld? Moet ik bellen naar dat nummer dat dagelijks onze huiskamer binnenkomt? In gedachten geef ik haar een naam: Anna. Als ik mij afvraag waar ze naartoe gaat, stapt er een klein jongetje in aan de hand van zijn moeder. Ze nemen plaats tegenover de vrouw. Het jongetje kijkt haar aan met grote ogen. 'Heb jij au aan jouw oog?' vraagt hij. De vrouw glimlacht naar hem. Ze kijkt even om zich heen en fluistert iets in zijn oor. Zo onopvallend mogelijk probeer ik mee te luisteren, wil ik haar verhaal horen, haar betekenis geven. 'Het is een cadeautje van mijn zoon.

Maar niet verder vertellen hoor'. 'Mag ik eraan voelen?' Even lijkt het of de vrouw van haar stuk is gebracht. Ze kijkt naar de moeder en zegt: 'Ja, kom maar even naast me zitten, maar eerst wil ik weten hoe jij heet'. 'Ik heet Dennis' zegt hij en dan zit hij al naast haar. Met zijn vingertje strijkt hij over de wang van de vrouw en zo naar boven onder haar oog en verder naar boven. 'Mag ik er een kusje op geven?' 'Jij mag dat', zegt de vrouw. Het jongetje pakt haar stevig vast en drukt voorzichtig een kusje op de blauwe plek. Ik zie het gezicht van de vrouw vertrekken. Haar ogen glanzen. 'Wat een lief jongetje', zegt ze tegen de moeder. 'Wees er zuinig op. Voor je het weet zijn ze groot en zijn ze je de baas. U zult wel denken, dat gebeurt mij niet. Dat heb ik ook altijd gedacht'. De vrouw buigt zich nu verder naar voren. Ik kan nauwelijks meer horen wat ze zegt, maar uit de weinige woorden kan ik wel opmaken waar het over gaat. Het gaat over haar zoon. Haar zoon die haar besteelt. Haar zoon die haar slaat. Haar zoon, die ze uit huis heeft gezet. Haar huis. Het is haar schaamte die ze aan het ontstijgen is. Als ze de volgende halte uitstapt, drukt ze vluchtig een kus op het hoofdje van de jongen.

Boergondische markt Oldenzaal

Elke tweede zaterdag van de maand van 10.00-16.00 uur - Plechelmusplein Oldenzaal

Zoals de titel het al zegt wordt het bourgondische karakter van Oldenzaal gecombineerd met 'boerse' streekproducten. Het zien van kwaliteitsproducten, gezelligheid en sfeer!

Iedere tweede zaterdag van de maand. Naast de warenmarkt, die iedere zaterdag plaatsvindt op de Grote Markt.

Slow food, streekproducten, boerenproducenten; er zijn zoveel benamingen voor de prachtige producten die van Twentse grond komen! Zo kunt u een overheerlijke maaltijd bij elkaar shoppen.

Boergondische markt Oldenzaal

Iedere 2^e zaterdag v/d maand



Iedere maand verwachten wij uitbreiding in het aantal kramen van onze boergondische markt. Natuurlijk gaan we ervanuit dat u met een grote glimlach en boodschappentassen vol 'op hoes an gaat'.

De markt is nog te bezoeken op 14 oktober, 11 november en 9 december.

Fotomanifestatie

De Fotomanifestatie Enschede heeft dit jaar als titel Human Landscapes en behandelt de vraag op welke wijze mensen met de natuur omgaan en haar vormgeven. Onbewuste oordelen of traditionele ideeën over een gecultiveerd landschap komen terug in de stadsbrede foto-expositie.

Bij Concordia is het werk van Tineke van Veen te zien. Tineke onderzoekt de verstoorde relatie tussen mens en natuur, onze ervaring met 'post-human' landschappen door radioactieve straling. Deze nucleaire straling vormt een bedreiging die we niet met onze zintuigen kunnen waarnemen, je voelt, ziet, hoort of ruikt het niet. Hoe verhouden wij ons tot deze landschappen? Ze reisde af naar onder meer Fukushima en Fort de Vaujours in Frankrijk, en documenteerde daar het landschap en ontwikkelingen. De fotoseries en films die hieruit volgden vormen een interpretatie van een vervreemde werkelijkheid.

Tineke van Veen studeerde aan de Koninklijke academie voor beeldende kunst in Den Haag, en



volgde een MA-studie Film en Fotografie aan de Universiteit van Leiden. Haar onderzoek en praktijk draaien om het concept 'je veilig voelen'. Sinds 2012 ligt de focus van haar werk op het nucleaire landschap.

Concordia, Langestraat 56

Dinsdag t/m vrijdag 9.30-17.00 uur

Zaterdag 10.00-17.00 uur

Zondag 12.00-17.00 uur

Gratis toegang

De expositie is nog tot 10 november te bezoeken.

Advertentie



Verbonden zijn met
anderen maakt het
leven mooier

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

Uit Liefde!

Neem gerust contact met
ons op voor meer informatie

053 - 30 30 600
zorggroep-manna.nl

dePosten

Hartelijk Huiselijk Hulpvaardig

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



Verpleging | Verzorging | Behandeling | Geriatrische revalidatie | Thuiszorg

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



1923 - Brinkweg met de Rietmolen, tegenwoordig Brinkstraat.

