

# STADSPOST VOOR SENIOREN

december 2023

jaargang 42

nummer

253



**Pegasus - Beneluxlaan**



**Gratis informatieblad van Alifa Welzijn Senioren**

Pathmossingel 200

7513 CM Enschede

Tel. 053 432 01 22

[www.alifawelzijnsenioren.nl](http://www.alifawelzijnsenioren.nl)



**apetito**  
Met zorg bereid.

Speciaal voor u  
**Probeer nu  
4 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 130 vriesverse maaltijden kunt u er nu 4 proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95. Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen.

Ga naar [apetito-shop.nl/proefpakket](http://apetito-shop.nl/proefpakket) of bel 088-2012 123 en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode 202-SCE11D23. Eet smakelijk!

Enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 december 2024.

[www.apetito-shop.nl](http://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](http://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](mailto:ebo@veldverhuisservice.nl) | [www.veldverhuisservice.nl](http://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](mailto:info@omaskeuken.com)  
website: [omaskeuken.com](http://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](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl)

Het volgende nummer verschijnt in de eerste week van februari. Kopij voor dat nummer inleveren vóór 20 december. U kunt uw kopij per post sturen naar Alifa Welzijn Senioren of mailen naar [i.vanheerwaarden@alifa.nl](mailto:i.vanheerwaarden@alifa.nl)

## Colofon

Alifa Welzijn Senioren  
Pathmossingel 200  
7513 CM Enschede  
Tel. 053 432 01 22

e-mail: [welzijnsenioren@alifa.nl](mailto: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 Hobbelink,  
Harry Oonk, Anja Bijkerk  
100 vrijwillige bezorgers.



## Inhoud

Foto voorpagina	4
Alifa Welzijn Senioren	4
Maatje voor een Praatje	5
De Onvergetelijke kookclub	5
Alzheimer Café	6
Beweeggroep voor 55-plussers	7
Vraag en Aanbod	8
Digitale Stadspost	8
Biljarten in de Beukhof	8
Lekker lopen	9
Taalmakelaar gezocht	9
Houd uw ogen gezond	10
Stadspostbezorger gezocht	11
Computers en meer	12
Ouderensoos Helmerhoek	13
Twentse Scrooge	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Stadsherberg	15
2000 auto's per km <sup>2</sup>	16
Werkgroep Wonen Seniorenplatform	16
Column	17
Verhuizen, een veeleisende klus	17
Twente door de ogen van Ruisdaal, Hobbema en Waterloo	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](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl).

## Foto voorpagina



Dit is een van de kunstwerken van de voormalig stadsbeeldhouwer Gooitzen de Jong. Het stelt het mythologische, gevleugelde paard van de muzen, de goden van de kunsten voor. Van de maker is gezegd dat hij een beeldhouwer is die juist de actie van ineengestrongelde of nauw samenhangende figuren tot leven weet te brengen.

Gooitzen de Jong (1932-2004) volgde een opleiding aan de Academie voor Kunst en Industrie (AKI) in Enschede en aan de Rijksacademie in Amsterdam. Hij was van 1961 tot 1976 de officiële stadsbeeldhouwer van Enschede en adviseerde de gemeente onder andere over onderhoud van beelden en monumenten. Als docent was De Jong verbonden aan de AKI en aan Academie Minerva in Groningen.

Hij werd een aantal keren onderscheiden voor zijn werk. In 1956 ontving hij de Gerard Terborchprijs, in 1957 werd hem de zilveren medaille van de Prix de Rome toegekend en twee jaar later de gouden medaille.



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](http://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](mailto: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 senioren.

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.

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](mailto:l.veldhuis@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.

### Data, 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. De Kookclub vindt plaats op de derde woensdag van de maand. Komende data: 20 december, 17 januari, 21 februari

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

Dit kan door een e-mail te sturen naar [w.varwijk@alifa.nl](mailto:w.varwijk@alifa.nl) of via Alifa Welzijn Senioren, Pathmossingel 200 Enschede. Tel. 053 432 01 22.

# 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 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.

## Programma voor de komende maanden

*In december en januari is er geen Alzheimer Café*

### 5 februari - de Geheugenpoli

De diagnose dementie vaststellen is niet eenvoudig. Vergeetachtigheid en gedragsveranderingen kunnen veel verschillende oorzaken hebben. Verpleegkundig specialisten van de geheugenpoli geven uitleg over hun werkwijze.

### 4 maart - Casemanagement Dementie

De weg vinden in alle wetten, regels en zorgmogelijkheden rondom dementie is best ingewikkeld. Een casemanager dementie helpt hierbij. Een casemanager is een onafhankelijke en vaste begeleider voor mensen met dementie én hun naasten. Een casemanager informeert, begeleidt, denkt mee, ad-

visiert en regelt zorg. Zo helpt de casemanager om te gaan met de ziekte en met de gevolgen ervan in het dagelijks leven. Er komt een casemanager dementie spreken, en er is ruim de mogelijkheid om vragen te stellen.

### 1 april - Dementie op jonge leeftijd

Dementie op jonge leeftijd is ingrijpend, voor zowel de persoon met dementie als voor de directe omgeving. We staan stil bij de uitdagingen die dit met zich meebrengt.

### 6 mei - Juridische aspecten bij Dementie

Als u de diagnose dementie krijgt dan betekent dit dat u op termijn niet meer juridisch handlingsbekwaam bent. Notaris Peter Hilbers vertelt over de juridisch vraagstukken die dan spelen.

#### 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](mailto:w.varwijk@alifa.nl)

# Beweeggroep voor 55-plussers



Iedereen weet dat bewegen goed voor je is. Zeker op latere leeftijd brengt regelmatig en voldoende bewegen voordelen met zich mee. Volgens het CBS voldeed in 2022 ruim de helft van de volwassenen niet aan de Bewegrichtlijnen van de Gezondheidsraad. CVV Sparta Enschede en Sportaal merken dat de wil om te bewegen er wel is, maar dat veel volwassenen zoekende zijn naar een passende beweegvorm. Om die reden is sinds november in Enschede-Oost de Vitality Club bij CVV Sparta Enschede. Een laagdrempelige, zelfvoorzienende en gezellige beweeggroep voor 55-plussers.

Het doel van Vitality Club is mensen gezond en gelukkig oud laten worden. Dit doel wordt gerealiseerd door 55-plussers te faciliteren bij het opzetten van hun eigen zelfstandige club. Vitality Club is een bestaand concept en inmiddels succesvol in ruim twintig steden en dorpen in Nederland. In Twente zijn er bijvoorbeeld clubs in Denekamp, Oldenzaal en Losser. Hier komen iedere week tientallen 55-plussers samen om te bewegen. Voor maar €1,- per week kunnen deelnemers vrijblijvend meesporten. Nu dus ook in Enschede op de sportvelden van CVV Sparta Enschede. Tevens zijn zij, in samenwerking met Sportaal, initiatiefnemer van het project. Tom van Veen, verenigingsmanager,

ziet ook het belang van bewegen voor volwassenen en stelt daarom de sportvelden van de club beschikbaar.

De eerste drie maanden zal een beweegmakelaar van Sportaal de groep faciliteren en begeleiden. Vervolgens kan de club zelfstandig verder. Deze vorm van zelforganisatie wordt 'peer coaching' genoemd: mensen die gezamenlijk een doel proberen te bereiken.

"Bij Sportaal spreek ik veel mensen die heel graag willen sporten maar op zoek zijn naar een passende beweegvorm. Met Vitality Club hopen we een laagdrempelige, zelfsturende beweegvorm aan te bieden voor 55-plussers", vertelt beweegmakelaar Dennie Wolbers. Meedoen aan Vitality Club is laagdrempelig en leuk voor alle 55-plussers uit Enschede. Meedoen is niet alleen goed voor je, het is ook een gezellig wekelijks samenkomen.

Bent u wel op zoek naar een beweegvorm maar weet u nog niet wat bij u past? Sportaal komt graag met u in contact via [beweegmakelaar@sportaal.nl](mailto:beweegmakelaar@sportaal.nl) om te kijken naar de mogelijkheden. U kunt ook bellen: 053 488 8902.

## 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](mailto: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 253-1

*Nette vlotte man, 80 jaar, 1.70 groot en 74 kilo zwaar. Jong van geest en vitaal. Zoekt dito vriendin om samen leuke dingen te doen. Wandelen, fietsen, terrasje, vakantie. Liefst tussen 74-80 jaar. Spreekt dit je aan, reageer dan.*

### Nummer 253-2

*Spontane, vrolijke dame, 84 jaar jong en goed gezond. Zou graag kennismaken met een leuke man om samen nog leuke dingen te ondernemen. Auto aanwezig.*

### Nummer 253-3

*Leuke man van 66 jaar is op zoek naar een leuke vrouw voor relatie/samen leuke dingen te gaan ondernemen. De feestdagen komen er weer aan en dan is het wel gezelliger dat je die samen kunt gaan vieren. Welke dame voelt zich ook alleen en zoekt ook gezelschap. Leeftijd onbelangrijk. Ik rook en drink niet. Ik ben meer een gezelligheid-drinker.*

Advertentie



**Bert van der Heide**

Bij elke uitvaartverzekering

[www.bertvanderheide.nl](http://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](mailto: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.

## Biljarten in De Beukhof



Op dinsdagmiddag om 13.30 uur kunnen biljarters terecht in De Beukhof aan de Espoortstraat 174.

Op dit moment wordt hier door enthousiaste mensen vrijblijvend en kosteloos gebiljard.

Het lijkt ons leuk als we op termijn een club kunnen vormen.

Iedere biljarter is welkom. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Henk Hueskes, tel. 06 512 840 41.



## Lekker lopen

Lekker lopen heeft voor iedereen een andere betekenis. De één loopt pas lekker als er 10 km of meer op de teller staat of als er een wandelvakantie in de bergen in het verschieft ligt. De ander is er tevreden mee zelfstandig boodschappen te kunnen doen of een blokje om te gaan voor een frisse neus.

Lekker lopen is veel waard. Maar heel veel mensen lopen niet lekker. Omdat ze ooit eens gevallen zijn of omdat het 'onderstel' niet meewerkt. Dat kan zich uiten in:

- Voet- of enkelklachten
- Knieklachten, heupklachten
- (lage) rugklachten
- Ingegroeide teennagels
- Overmatige eeltvorming en likdoorns

Wat lekker lopen ook voor u betekent, ik help u graag verder als u vastloopt. Ik heb ruim 14 jaar ervaring als podotherapeut.

In mijn praktijk zie ik mensen met uiteenlopende klachten aan hun voeten, knieën, heupen of rug. Sinds begin dit jaar werk ik met heel veel plezier in mijn eigen podotherapiepraktijk.

Ik luister naar uw verhaal en uw klachten en probeer erachter te komen wat er aan de hand is. En belangrijker nog: wat eraan te doen valt.

Is de klacht geheel of gedeeltelijk op te lossen met therapie of hulpmiddelen?

Wat kunt u zelf doen?

Waar kunt u op letten bij het aanschaffen van nieuw schoeisel?

Zijn er oefeningen die u zelf kunt doen?

Of zijn er hulpmiddelen nodig die uw klachten kunnen verlichten?

Zoals podotherapeutische zolen (beter bekend als steunzolen), een orthese (siliconen teenstukje) of een beugeltje om het ingroeien van teennagels tegen te gaan.

Soms is de oplossing op zichzelf klein, maar het effect ervan groots!

Als het nodig is werk ik samen met andere professionals, zoals de fysiotherapeut, de oefentherapeut, de pedicure of de praktijkondersteuner van de huisarts.

Wilt u meer weten? Bel gerust via 06 577 509 97.

Of kijk op de website [www.voorvoet.nl](http://www.voorvoet.nl).

Kim Bakhuis, Podotherapeut VoorVoet  
Eeftinksweg 13, 7541 WE Enschede.

## Taalmakelaar gezocht

Formulieren invullen, een sollicitatiebrief schrijven, voorlezen. We zijn altijd bezig met taal. Maar het Nederlands is soms erg lastig. Niet iedereen is er handig in.

Alifa Taalaanpak helpt volwassenen die beter willen worden in de Nederlandse taal. We zijn op zoek naar een vrijwillige Taalmakelaar

Taken:

Kennismakingsgesprekken voeren tussen deelnemers en vrijwilligers.

Taaltrajecten evalueren met de taalvrijwilligers en deelnemers en vrijwilliger

Gedurende het traject bent u het eerste aanspreekpunt voor de vrijwilliger en ondersteunt u deze waar nodig.

U bent sociaal, geduldige, vriendelijk en een echte doorzetter. U heeft een goede beheersing van de Nederlandse taal. U bent flexibel inzetbaar voor minimaal twee uur per week.

Wij vragen gratis voor u de VOG aan de bij gemeente. U wordt begeleid door een professional en krijgt scholingsbijeenkomsten samen met andere vrijwilligers.

Solliciteren of meer info? Mail naar Linda van Veen via [l.vanveen@alifa.nl](mailto:l.vanveen@alifa.nl) of bel via 053 480 12 00

Advertentie

**GRATIS SCREENING**

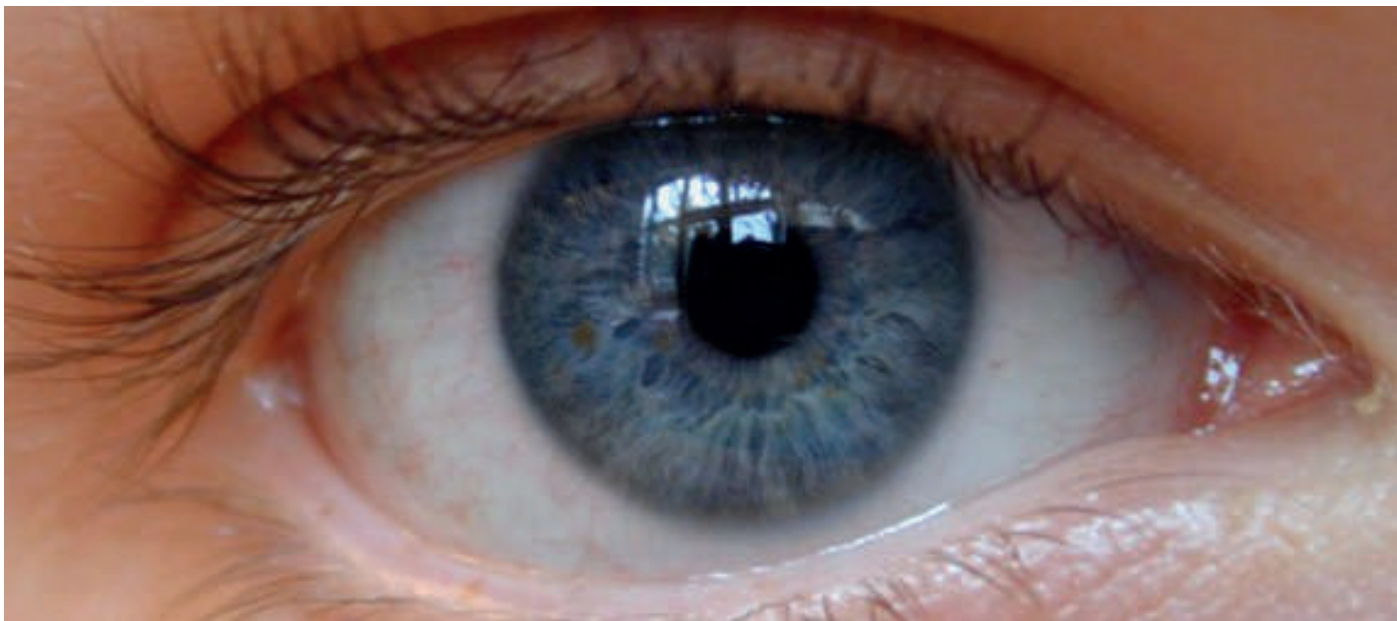
**VoorVoet**  
Praktijk voor podotherapie

**Praktijk voor podotherapie bij jou in de buurt**

- VOET-KLACHTEN?
- DESKUNDIG EN PERSOONLIJK
- GOED BEREIKBAAR

Ga naar [www.voorvoet.nl](http://www.voorvoet.nl) voor informatie. Maak direct online een afspraak of bel 06 - 577 50 997

# Houd uw ogen gezond



We vragen iedere dag veel van onze ogen, maar de meeste mensen geven ze te weinig aandacht en zorg. Terwijl scherp zicht niet alleen belangrijk zijn voor uw visuele gezondheid, maar ook voor uw algemene welzijn. Deze tips helpen uw ogen langer gezond te houden.

## **Kijk goed naar uw voeding**

Goede ooggezondheid begint met goed voedsel. Voedingsstoffen zoals omega-3-vetzuren, luteïne, zink en vitamines A, B, C en E helpen om droge ogen, een verstoord nachtzicht en leeftijdsgerelateerde zichtproblemen zoals maculadegeneratie en staar voorkomen. Eet daarom voldoende groene groenten als spinazie, boerenkool, snijbiet en broccoli en haal eiwitten uit eieren, noten en peulvruchten. Eet regelmatig vette vis zoals zalm en tonijn. Ook citrusvruchten, kiwi, papaja en blauwe bessen zijn goed voor uw ogen.

## **Drink voldoende**

Voldoende vocht is noodzakelijk voor alle organen, ook voor uw ogen. Als u niet voldoende water drinkt, heeft dat een negatieve invloed op de traanproductie en krijgt u droge ogen. Elke dag 1,5-2 liter vocht zorgt ervoor dat de ogen voldoende hydratatie krijgen. Probeer daarbij de koppen koffie te beperken. Door een teveel aan cafeïne kunt u sneller last krijgen van wazig zicht of een trillend ooglid. Bovendien wordt teveel cafeïne gelinkt aan een hoger risico op glaucoom.

## **Probeer het schermgebruik te beperken**

De hele dag naar een computer of ander scherm staren, beschadigt uw ogen niet, maar ze worden wel vermoeid en droog. En dat zorgt voor wazig zicht en moeite met focussen op afstand. Zorg er daarom in voor dat uw bril- of contactlenzen de juiste sterkte hebben. Gebruik apparaten met schermjes liever niet meer dan vier uur per dag.

## **Laat uw ogen regelmatig controleren, óók als u geen klachten hebt**

Hoofdpijn, vermoeidheid, leesproblemen, moeite met focussen, concentratieproblemen en een onzeker gevoel in het verkeer; het zijn symptomen van verminderd zicht. Als u regelmatig uw ogen laat controleren, kunnen oogziektes vroegtijdig worden opgespoord. Als blijkt dat er aanvullend onderzoek nodig is, dan zal de opticien u adviseren naar een optometrist, oog- of huisarts te gaan.

## **Neem knipperpauzes**

Computers- en telefoonschermen en ook langdurig lezen leveren vermoeide en droge ogen op omdat u dan te weinig knippert. Normaliter knippert u zo'n 10 tot 15 keer per minuut, maar als u geconcentreerd bezig bent onderdrukt u dat onbewust. Daardoor droogt het hoornvlies uit. Door te weinig traanvocht gaat u wazig zien. Las daarom regelmatig knipperpauzes in. Een goede regel om regelmatig afstand van het scherm of papieren te nemen is de 20-20-2 regel. Na 20 minuten scherm- of leestijd, 20 seconden in de verte kijken en dagelijks 2 uur buiten doorbrengen.

## Beweeg

Bewegen is goed voor het hele lijf, maar ook voor uw ogen. Al was het maar omdat mensen die voldoende bewegen minder vaak last hebben van overgewicht. Overgewicht verhoogt het risico op diabetes type 2, een te hoog cholesterol en een hoge bloeddruk. Allemaal aandoeningen die tot oogproblemen kunnen leiden.

## Slaap voldoende

Om de ogen voldoende te ontspannen is slaap nodig, liefst 7 à 8 uur per nacht. Vermijd vanaf twee uur voor u naar bed gaat het liefst alle schermmpjes. Die geven namelijk blauw licht af, wat er weer voor zorgt dat uw lichaam minder melatonine aanmaakt en u minder snel in slaap valt.

## Draag een zonnebril

Veel mensen dragen hun zonnebril alleen in de zomer. Het is verstandiger om uw zonnebril altijd bij de hand te houden. De straling van de zon kan uw ogen namelijk beschadigen, ook in de herfst of winter. Voor de juiste bescherming kies u een zonnebril met 100 procent UV-bescherming. Dit kun je snel zien aan de melding 'UV400' of '100% UV'.

## Haal vaker een frisse neus

Uw hoornvlies haalt zuurstof direct uit de buitenlucht. Regelmatig een frisse neus halen heeft een positieve invloed op de ooggezondheid. Zorg ook voor een goede luchtvochtigheid in huis door te ventileren en eventueel een luchtbevochtiger te gebruiken of bakjes water aan de radiator te bevestigen. Daarmee voorkomt u droge ogen.

## Gebruik make-up niet te lang

Een oud mascaraborsteltje barst van de bacteriën die ooginfecties kunnen veroorzaken. Dat geldt ook voor alle make-up die bij de ogen wordt gebruikt. Vervang make-up iedere drie maanden en slijp de punt van oogpotloden regelmatig. Deel geen cosmetica met anderen. Reinig uw gezicht en ogen altijd grondig voor u naar bed gaat.

## Geef bacteriën geen kans

Draagt u lenzen? Was uw handen regelmatig, zeker als ze in de buurt van de ogen komen. Was ze extra goed wanneer u contactlenzen in of uit doet. Reinig uw contactlenzen grondig en vervang ze op tijd. Houd ook het lenzendoosje goed schoon. Of kies voor daglenzen, dan heeft u iedere dag ultra-hygiënische lenzen.

Bron: PlusOnline

# 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

Wesselernering – 100 stuks

Verzorgingshuis De Posten – 40 stuks

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

# STADSPOST VOOR SENIOREN



Advertentie



**KUNSTGEBIT HULP AAN HUIS**  
UW KUNSTGEBIT, ONS KUNSTWERK

**Een nieuw kunstgebit nodig?  
Problemen met uw kunstgebit?**

Uw Tandprotheticus is de expert in het aanmeten en vervaardigen van kunstgebitten die uit de mond te nemen zijn. Of het nu gaat om een volledig kunstgebit, een gedeeltelijke of framegebit, een kunstgebit op wortels of implantaten.

Wij kunnen u van dienst zijn met advies/informatie, beoordeling van uw huidige prothese en mondholte, reparatie en/of aanpassing van het kunstgebit, vernieuwen van uw kunstgebit, een gedeeltelijk kunstgebit, kunstgebit op implantaten, 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 TandProtheticus

 Organisatie van Nederlandse Tandprotheticus

Kunstgebit Hulp aan Huis  
Gronausestraat 1168  
7534 AS Enschede/Glanerbrug

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

# @computers en meer

## *Van baksteen tot brave nieuwe wereld van mobiele techniek*

Soms moet je terug naar het begin om nieuwe apparaten en functies te begrijpen. Laten we een sprong maken naar een tijd waarin mobiele telefoons eerder leken op bakstenen dan op de elegante, slimme apparaten die we vandaag koesteren.

Door **Ruud Wilmink**

Die 'bakstenen' deden maar één trucje; bellen. Draadloos communiceren was een wonder op zich, zelfs als dat de enige functie was. Ze waren zwaar, groot en nogal onhandig. Zo makkelijk dat je ze kon gebruiken als een soort ongewenst gewichtsverliesprogramma: draag er een in je zak en voel hoe je broek vanzelf afzakt. Maar ze waren ook erg duur en niet voor iedereen weggelegd. En er was nog veel draad nodig om ze aan de praat te houden, wat de illusie van mobiliteit ietwat verstoort.

Maar, wist je dat de eerste mobiele telefoon in 1973 verscheen?

Tien jaar later was er de eerste commerciële mobiele telefoon van Motorola.

Prijkaartje: ongeveer 4.000,- gulden. Een gespreksduur van ongeveer 30 minuten, en daarna moest de telefoon worden opgeladen. Opladen moest gebeuren op een tafeloplader, een apparaat dat niet zomaar in je zak paste.

Log en erg zwaar. Opladen duurde toch gauw een uurtje of 3-4, waardoor je moest kiezen tussen het dragen van een mobiele telefoon of een halter.

Dus mobiel bellen? In en rondom je huis.

We noemen het de 'prehistorische tijd van de draagbare telefoons,' waar je meer krachtraining deed dan bellen.

Nu, in ons huidige tijdperk, dragen we smartphones die onze constante metgezellen zijn geworden. Ze zijn onze zakcomputers, wekkers, persoonlijke assistenten en portalen naar de hele wereld.

We kunnen ze nagenoeg overal en altijd gebruiken voor van alles en nog wat. Ook bellen.

Het lijkt bijna alsof ze uit een andere dimensie zijn neergedaald. Een gebruikstijd van 24 uur is al eigenlijk normaal en standaard.

Opladen kan met een snellader al in een kwartier.



*Uitvinder Martin Cooper met de eerste mobiele telefoon*

Als we het hadden overgebracht naar die vroege jaren, zouden mensen ons voor gek hebben verklaard. "Wacht even, dat ding kan ook bellen?!"

Maar temidden van deze technologische revolutie moeten we niet de schaduwkant over het hoofd zien.

Slimme apparaten, zoals videodeurbellen en andere verbonden gadgets, kunnen potentieel veiligheidsrisico's met zich meebrengen.

Ze hebben toegang tot ons persoonlijke leven en onze woonomgeving, maar helaas zijn ze niet onkwetsbaar voor indringers en inbreuken.

In feite lijken sommige van deze gadgets zo slim dat ze soms te slim zijn voor hun eigen goed.

Je kunt je voorstellen dat ze 's nachts stiekem met elkaar praten, plannen smeden, en zichzelf proberen te upgraden tot cybercriminelen.

Maar dat is misschien een beetje te veel Hollywood-scenario.

Gelukkig zijn besturingssystemen zoals Windows, iOS en Android zich bewust van deze risico's en werken ze actief aan het verbeteren van de veiligheid. Waardoor verbetering van de veiligheid alleen maar meer nodig is, dus meer en snellere updates.

Ze zijn bedoeld om ons te beschermen in dit tijdperk van draadloos verbonden apparaten, waar onze smartphones een sleutelrol spelen in ons dagelijks leven.

We hebben contact met de bank, de overheid, onze videodeurbel, de slimme lampen en apparaten. Alles draadloos. Makkelijk toegankelijk voor derden. Misschien komt er zelfs een update waardoor je slimme thermostaat je 's morgens begroet met een kopje virtuele koffie.

De reis van de mobiele telefoon herinnert ons eraan dat technologie steeds wordt doorontwikkeld, en dat we onze digitale veiligheid serieus moeten nemen.

Het is geruststellend om te weten dat besturings-systemen werken aan het verbeteren van onze digitale bescherming, maar het is ook onze verantwoordelijkheid om deze updates te installeren en bewust te zijn van de risico's.

In deze complexe digitale wereld is waakzaamheid een deugd die we allemaal moeten omarmen. Maar laten we eerst de komende kerstdagen en de jaarwisseling omarmen.

Met een heel fijne kerst en een voorspoedig nieuwjaar. Of zoals we hier zeggen: "Geluk in'n tuk."

Het is tijd om te genieten van de feestdagen en misschien wel te proosten op onze onhandige, oude 'bakstenen' die de weg hebben vrijgemaakt voor onze moderne, slimme metgezellen. Proost.

## Ouderensoos Helmerhoek

De Ouderensoos Helmerhoek bestaat al vele jaren. Eerst onder de naam ANBO Ouderensoos. Nu reeds zes jaren als Ouderensoos Helmerhoek.

De soos wordt geleid door vrijwilligers. Het lidmaatschap is gratis, de leeftijdsgrens is minimaal 50 jaar. We draaien met ondersteuning van Alifa Welzijn Senioren.

We zijn er voor alle gezindten en nationaliteiten. Hoofddoel: ontspanning voor ouderen, strijden tegen eenzaamheid. Onze hoofdactiviteiten zijn sjoulen, kaarten, bingo en leuke dingen doen. We houden maandelijks een themadag. Meestal gepaard gaande met lekker smullen en soms een muzikaal intermezzo. Voorbeelden van themadagen zijn de Bitterballensoos in januari, Lentefeest, Paasdagen, Bevrijdingsdag, Zomerfeest, Ouderendag, High Tea en Kerstviering. Op de laatste donderdag van elke maand houden we een bingo voor ouderen. Onze consumptieprijzen zijn zo laag als mogelijk. Onze openingstijden zijn elke dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur

Wilt u geheel vrijblijvend eens mee doen? U bent welkom in het Wijkcentrum Helmerhoek, Runenberghoek 4.

## Twentse Scrooge - Hellingen Hendrik



Twentse bewerking van het bekende kerstverhaal A Christmas Carol van Charles Dickens.

Theatermaker Bert Eeftink maakte een Twentse Scrooge, met in de hoofdrol zijn alter ego Hellingen Hendrik. Die speelt de hardvochtige boer Hendrik Schrooten uit de buurtschap Stok-kum bij Markelo, die alles en iedereen om zich heen schoffeert. Vooral zijn trouwe knecht Ger-rit moet het ontgelden.

Aan de vooravond van Kerstmis laat Hendrik duidelijk weten dat hij niets om de feestdagen geeft. Almoal flauwekul! Hendrik haat de typische kerstsfeer, net als het karakteristieke geluid van de midwinterhoorn. En hij gaat zeker niet in op een uitnodiging van zijn neef Fred om te komen dineren met kerst.

Dinsdag 19 december 20.00 uur  
Wilminktheater, Wenninkgaarde 40  
Entreprijs: € 25,-

Voor meer informatie en reserveren:  
Wilminktheater, [kassa@wilminktheater.nl](mailto:kassa@wilminktheater.nl).  
Tel. 053 485 8500  
Ma t/m vr 12.00 - 16.00 uur.

### Advertentie

**UNIQ**  
UITVAARTZORG

Jij bepaalt. Wij begeleiden,  
ontzorgen en inspireren.

tel. 06 - 43 76 44 76  
[info@uniquitvaartzorg.nl](mailto:info@uniquitvaartzorg.nl)  
[www.uniquitvaartzorg.nl](http://www.uniquitvaartzorg.nl)

Carol Fokkens

# Nieuws van het Seniorenplatform



Stichting  
Seniorenplatform  
Enschede

## 78 is het nieuwe 63

Nou ja, zo ongeveer dan. Ik bedoel te zeggen dat senioren nog lang niet uitgediend en afgeschreven zijn. Sterker nog, dat kàn ook helemaal niet gezien het tekort aan leraren, machinisten, verloskundigen, zorgmedewerkers, huisartsen, jeugdbegeleiders, buschauffeurs en andere beroepsgroepen waar kunde en ervaring van grote waarde zijn. Er wordt in deze beroepen een toenemende vraag uitgeoefend om na de pensionering nog een poos door te blijven werken en dat beslist niet enkel in deeltijd.

Er is daarnaast een nog veel grotere groep mantelzorgenden aan de slag, ervaringsdeskundigen en ZZP'ers (Zelfstandigen Zonder Personeel) tegelijk. Hun pensioenleeftijd is sowieso erg vaak een open einde. En vergeten we vooral ook niet de op-pasopa's en -oma's, de tuinmannen, Automaatjes, klushulpen en al die andere senioren die als vrijwilliger op alle niveau's meehelpen om de maatschappij overeind te houden. Het moeten er wel enkele honderduizenden zijn, die zonder salaris zorgen voor natjes en droogjes, clubhuis- en stichtingsbestuur. Denk ze weg en het hele speeltje loopt binnen de kortste keren muurvast. Kortom, wie ouderen denkt af te kunnen schrijven is erg dom en kortzichtig. Wie wil korten op ondersteuning en flankerend beleid is niet goed bij d'r hoofd. En wie senioren vooral ziet als een medisch-sociaal-maatschappelijk probleem...

Het is al wel honderd keer gezegd en geschreven, maar dat is blijkbaar niet genoeg: ernaar handelen, daar gaat het om! En dat gebeurt veel te weinig. Waar is dat drempelloze ouderenloket in wijk en buurt? Waar zijn die passende seniorenwoningen? Waar zijn de menselijke oplossingen voor paren waarvan een van de twee niet meer thuis kan worden verzorgd, terwijl de partner maar al te graag mee wil en kan helpen?

We konden het zien aankomen, er is ook ruim aandacht voor gevraagd. Het was duidelijk te zien aan de bevolkingsopbouw. Echter, veel te vaak werd er gekozen voor de snelle, de makkelijke en vooral ook de goedkoopste oplossingen. Onder het mom van rationeel en efficiënt verdween het menselijk aspect. Er was geen langetermijnvisie, geen voorzorg noch preventie. Het is daardoor nu de allerhoogste tijd voor verbetering, voor aandacht

en voor waardering, voor het op de juiste waarde schatten van al die senioren met hun kracht, hun ervaring en hun wijsheid.

Laat ik ook de positieve kant van arbeidsdeelname in het zonlicht zetten, want die is er zeer zeker. Nu veel senioren nadrukkelijk gevraagd wordt om bij te springen, kunnen zij er ook aan bijdragen dat de voorwaarden waaronder dat blijven meehelpen mogelijk wordt duidelijk worden uitgesproken. Allereerst door de betrokkenen zelf natuurlijk! Daarnaast: Wat is er nodig om op latere leeftijd nog voor de klas te kunnen en willen blijven staan. Wat is een acceptabel en functioneel dienstrooster voor een zeventigjarige. Waar is ondersteuning een voorwaarde. Die vragen moet een werkgever zichzelf stellen. Vanzelfsprekendheid kan hier geen uitgangspunt zijn; nooit.

Met de herwaardering van de senioren, stijgt het zelfvertrouwen van de gehele bevolkingsgroep. Het zelfbeeld wordt er flink vrolijker door. Erkenning en herkenning worden een stuk gemakkelijker. Dit zien we evenwel ook graag terug in het beleid, zowel in uitvoering alsook in ontwikkeling. Er is dringend behoefte aan een actueel gemeentelijk beleidsplan, het vorige is bijna vijftien (15!) jaar oud. En let wel, dit betreft een vijfde van de burgers van Enschede. Een stabiele overlegstructuur tussen de gemeente en senioren-groeperingen is van groot belang voor een goede en actuele informatievoorziening naar twee kanten. Niet over senioren maar met senioren, het zou een vanzelfsprekendheid moeten zijn in een democratisch bestel.

Bewegen is noodzakelijk om gezondheid te behouden. Het wordt tot vervelens toe van alle torens geblazen. Dit is echter waar, zondermeer. Daarom is het een goede zaak wanneer senioren naar vermogen blijven bijdragen aan de samenleving. Vrijwilligerswerk is een bruikbaar middel om de deur uit te komen. Zo worden vaardigheden gestimuleerd en blijven deze behouden. Een actieve oude dag is gezonder en zeker ook leuker. Nieuwe contacten en ervaringen dragen bij aan zingeving. Nieuwe uitdagingen brengen nieuwe beleving. Denk daarbij wel aan de eigen grenzen. Blijf goed in balans, zowel geestelijk als lichamelijk.

Ikzelf bewaar goede herinneringen aan een zeventigjarige werknemer bij de groothandel waar ik rond mijn twintigste op de debiteurenadministratie werkte. Mijnheer van der Ploeg was een onberispelijk geklede, rijzige man en hoofd van het archief, dat al even onberispelijk en nauwgezet op orde werd gehouden door drie mensen. Met zijn natuurlijk gezag en beschaafde manieren was hij een voorbeeld voor de hele kantooretage. Bij dit alles was hij vriendelijk in de omgang en mild in zijn oordeel. Hij had destijds al lang met pensioen kunnen gaan maar daar zag hij niets in. Liever bleef hij onder de mensen. Ik heb dat fijne bedrijf in mijn jeugdige onrust eerder verlaten dan hij.

Een ander voorbeeld is de eigenaar van de oude ijzerwinkel in ons dorp. Ik was er jongste bediende op de koopavond en de zaterdag, een leerzaam bijbaantje naast de middelbare school. Deze mijnheer Vos verdeelde zijn tijd tussen de winkel die door zijn vader was begonnen en het kantoor waar wij ook koffie dronken. Boeiende gesprekken. Wat mij ondermeer bijbleef was zijn vaste voornemen om met het klimmen der jaren steeds één dag minder te gaan werken, van zes naar vijf, van vijf naar vier, enzovoort. Het leek hem een goede manier om af te bouwen en de verantwoording over te dragen aan zijn twee vaste medewerkers.

Enkele aandachtspunten voor de komende koude periode. Zorgt u vooral goed voor uzelf. Kou is vermoeiender dan je in de gaten kunt hebben. Verwen uzelf met een mooi vest en hou dat bij de hand. Een plaid is ook geen slecht idee. Op die manier kunnen de stookkosten beter in de hand worden gehouden. Sluit daarom ook 's avonds de gordijnen. Denk eraan om fijne warme pantoffels of lekkere huisschoenen paraat te hebben met een stevige zool en goede pasvorm - ook met warme sokken aan. Een paar stevige schoenen die tegen een stootje kunnen zijn noodzakelijk bij regen en sneeuw. Veeg pekkel af met een schoon, vochtig doekje. Ventileer de woning dagelijks en sluit daarna de ramen weer. De hele dag een kiertje open is niet altijd verstandig, gebruik liever het ventilatie-rooster. Maar elk huis is anders, vaar op uw eigen inzicht. Condens op de ramen is in ieder geval niet fijn. Schakel op tijd de wasemkap in boven het fornuis en vergeet deze niet na het koken weer uit te doen, anders verdwijnt er veel warmte naar buiten.

Tot slot, het Seniorenplatform werkt ook hard aan zichzelf. Het zit niet altijd mee en er moet veel gebeuren.

*Marcel Meijer Hof*

## Stadsherberg



Christmas carols en veel gezelligheid in de Stadsherberg

Van 21 t/m 23 december wordt de Burgerzaal van het Enschedese stadhuis weer omgetoverd in een gezellige Stadsherberg. Iedereen is gratis welkom.

In de dagen voor de Kerst is de Burgerzaal van het stadhuis ook echt van de burgers van de stad. Drie dagen is er live muziek: van koren die sfeervolle christmas carols zingen tot singer songwriters en van klassieke ensembles tot bandjes die pop-folk- en jazzy songs spelen. Aan de workshoptafels kunt u onder leiding van een kunstenaar iets moois maken. Dat kan een kerstboomornamentje zijn, een engeltje of iets anders dat u voor uzelf maakt of cadeau kunt geven. Elke dag om 16.00 uur vertelt een stadsgenoot een soepverhaal en krijgt iedereen in de herberg een gratis kopje soep.

U kunt ook lekker in de huiskamer plaatsnemen en genieten van een warme chocomel of aan de bar een praatje maken met een bekende of onbekende stadsgenoot. De Stadsherberg is zó gezellig en zodanig opgezet dat nieuwe mensen ontmoeten heel makkelijk en natuurlijk gaat.

Kom dus in de dagen voor de Kerst gezellig een kijkje nemen en uzelf 'verwarmen' in de Stadsherberg. De herberg is gratis te bezoeken. Kijk voor meer informatie en het programma op [www.uitinenschede.nl/evenementen/stadsherberg-enschede](http://www.uitinenschede.nl/evenementen/stadsherberg-enschede)

Openingstijden

Donderdag 21 december: 13.00 - 21.00 uur

Vrijdag 22 december: 13.00 - 21.00 uur

Zaterdag 23 december: 13.00 - 18.00 uur.

## Enschede: 2000 auto's per km<sup>2</sup>

Het parkeren van auto's loopt spaak in Enschede, volgens de gemeente. Het geldt volgens mij niet alleen voor (winkel)bezoekers van buiten; ook voor de bewoners van de stad zelf.

Ongemerkt heeft de stedelijke autodichtheid een benauwende vlucht genomen. Op de website van het Centraal Bureau voor de Statistiek ([www.cbs.nl](http://www.cbs.nl)) vind ik de exacte cijfers voor Enschede, zelfs per buurt. Een groot aantal stadswijken en ook Glanerbrug scoort per vierkante kilometer minstens 2000 auto's (gegevens 2020), lees ik. Schrikbarend als je er over nadent.

Hoeveel (speel)ruimte nemen al die automobielen niet in beslag, hoeveel lawaai, stank en uitstoot in straten en buurten. Wat voor moois kan daarvoor niet in de plaats komen, sowieso een groen perspectief en wellicht ook een sociaal perspectief?

Een maand geleden bepleitte de Wetenschappelijke Klimaatraad landelijk een radicale omslag in de mobiliteit (TC Tubantia 30 augustus). Veel mensen moeten in de toekomst afscheid nemen van hun auto, is de verwachting. Geldnood kan een rol spelen, vergrijzing ook.

Een oplossing kan in mijn ogen een stedelijk netwerk van buurtbussen zijn, zoals deze 8-persoons busjes reeds rijden van en naar het Hogeland, de zuidwijken en Boekelo.

Er zijn volgens mij voldoende senioren te vinden die een dagdeel in hun buurt of wijk willen rijden, voor en door Enschedeërs. Een aanwijzing daarvoor is de formule van AutoMaatje waarmee vrijwilligers van Alifa in nog geen vijf jaar tijd al 25.000 ritten hebben gereden. Wie weet straks nog een Autobusmaatje?

De nieuwe concessiehouder voor openbaar (bus) vervoer in Twente is vanaf december 2023 Arriva. Wat let Enschede dit idee daar dan meteen aan te kaarten?

*Jan ter Haar (1946), bewoner Velve-Lindenhof.*

## Werkgroep wonen Seniorenplatform

Wonen is een basisbehoefte van de mens. Voor het welzijn is het belangrijk dat het huis rustig, veilig, duurzaam, betaalbaar en goed toegankelijk is. Een goede woonomgeving, met onder andere nabijheid van winkels en gezondheidsvoorzieningen, draagt bij aan een plezierig woongenot. Wij zijn benieuwd naar de huidige woonsituatie van senioren en hun woonwensen. Bent u tevreden met uw eigen woning en de buurt? Wilt u verhuizen naar een kleinere woning en tegen welke problemen loopt u dan aan? Hoeveel moeite kost het aanpassingen in uw woning voor elkaar te krijgen? Waar heeft u behoefte aan? Of heeft u andere vragen of opmerkingen over dit onderwerp? Laat het ons weten. Het mailadres vindt u hieronder. Alle informatie wordt vertrouwelijk behandeld.

### Seniorenplatform

[info@seniorenplatformenschede.nl](mailto:info@seniorenplatformenschede.nl)

<https://seniorenplatformenschede.nl>

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](http://twentszilver.nl)



**A**ls ik vlak bij de supermarkt ben graai ik alvast een winkelwagenmuntje uit mijn jaszak. Ik heb een hekel aan karretjes omdat ze uitnodigen om meer mee te nemen dan ik van plan ben.

Dat betekent ook elke aanbieding weerstaan, want zonder auto is je draagvermogen beperkt. Ik vis zowaar een muntje op tussen mijn sleutels en zakdoeken uit mijn jaszak. Terwijl ik mijn karretje pak, haal ik een verkreukeld boodschappenbriefje uit mijn andere jaszak.

In het voorportaal zie ik haar. Ze staat voorovergebogen terwijl ze met haar hand in de grote afvalbak graait. Ze moet er moeite voor doen want de opening is klein. Ik zie dat ze het eerste blikje naar boven haalt. Met een routineus gebaar stopt ze het in een draagtasje van de Action. Dan volgt een tweede blikje. Er zit een deuk in. Ze zet het aan haar mond en probeert het op te blazen als een ballon, wat maar ten dele lukt, waarna het in de tas verdwijnt. Na drie blikjes houdt ze het voor gezien.

Met opgeheven hoofd loopt ze de supermarkt in. Rechtstreeks naar het innameapparaat van flesjes en blikjes. Ik loop een paar meter achter haar. De vangst kan nooit meer zijn dan vijfenveertig eurocent. En dan al die moeite.

Dan moet je toch wel erg arm zijn constateer ik. Het gaat hier niet om een abstract getal, maar een mens van vlees en bloed. Met versleten schoenen en haren die al lang niet meer bij de kapper zijn geweest. Zonder gêne wisselt ze haar bonnetje in. Ik loop terug om alsnog mijn boodschappenlijstje af te werken.

En dan ben ik het die toch een lichte gêne voel als ik de inhoud van mijn winkelwagentje bekijk: vaatwastabletten, gerookte zalm, volkorenbrood en een fles wijn.

Hoewel ik het een onzinnig idee vind om lege flesjes en vooral blikjes in te leveren voor statiegeld, kan het voor veel mensen toch een soort klein geluk opleveren. Al bestaat dat geluk slechts uit een papieren bonnetje dat recht geeft op vijfenveertig eurocent. De prijs van een pistoletje.

## Verhuizen, een veeleisende klus

Een verhuizing is een ingrijpende gebeurtenis. Bovendien is niet voor iedereen de aanleiding om te (moeten) verhuizen prettig.

Het is niet raar als u hier onrustig of gestrest van raakt. Er zijn zoveel dingen die u dan moet organiseren, plannen en regelen. Daarbovenop komen alle emoties die het verlaten van uwe woning oproept en de spanning over hoe de nieuwe woonplek zal zijn.

Gerda Vink is geregistreerd professional organizer en verhuiscoach voor senioren. Naast het bieden van een luisterend oor kan zij u ontzorgen met alle regelzaken rondom een verhuizing.

Bijvoorbeeld:

- Opstellen van een verhuisplan met tijdplanning en taakverdeling.
- Afspraken maken met leveranciers en verhuisbedrijf.
- Administratie en budgetbewaking rondom de verhuizing.
- Verzorgen van alle (digitale) verhuisberichten, denk ook bijvoorbeeld aan nutsbedrijven.

- Coördineren en begeleiden op de verhuisdag.
- Inpakken en uitpakken van de inboedel.
- Praktisch inrichten van kasten en ruimtes.
- En vele andere taken die helpen om u te ontzorgen.

Daarnaast is Gerda co-auteur van 'Zo verhuis je slim', een werkboek vol tips, checklists, planners en notitieruimte. Het boek is te koop via haar website [www.overviewcoach.nl](http://www.overviewcoach.nl).

U kunt Gerda benaderen via: het contactformulier op haar website, de e-mail [gerda@overviewcoach.nl](mailto:gerda@overviewcoach.nl) of telefonisch 06 149 673 92.

Het tarief is € 57,50 per uur inclusief BTW, kilometers in en rond Enschede en eventueel recyclebare spullen afvoeren.

# Twente door de ogen van Ruisdael, Hobbema en Waterloo

De schilder Karel van Mandel moedigde jonge kunstenaars aan om het landschap te observeren. Veel kunstenaars volgden dit advies en zo trokken zij het hele land door, op zoek naar landschappen en bossen. De provincie Overijssel, de regio Twente en de Nederlands-Duitse grens behoorden ook tot de bestemmingen van deze kunstenaars. Jacob van Ruisdael, Nicolaes Berchem en Meindert Hobbema kozen dit gebied om inspiratie op te doen voor hun kunstwerken.

Zo schilderde Ruisdael meermaals Kasteel Bentheim, de watermolens bij Singraven en een gezicht op Ootmarsum. Daarnaast tekent hij het landschap en maakt hij tekeningen van de vakwerkhuisen die hij tegenkomt. Een halve eeuw na Ruisdael trekken kunstenaars nog altijd naar het oosten van Nederland. Zo ook Cornelis Pronk, die samen met Abraham de Haen (II) en Andries Schoemaker in 1732 door Overijssel trekt om de landhuizen in de regio vast te leggen. Samen brengen ze duidelijk herkenbare monumenten van Twente in beeld.

Bij de tentoonstelling zal in samenwerking met Waanders Uitgevers een catalogus worden



uitgegeven, waarin dieper zal worden ingegaan op de ontwikkeling van de landschapstekeningen en de aantrekkingskracht van Oost-Nederland voor de kunstenaars van de zeventiende en de achttiende eeuw.

De tentoonstelling is nog te zien tot 4 februari. Rijksmuseum Twenthe, Lasondersingel 129-131. Geopend van 10.00 – 17.00 uur. Entree € 15,-

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](http://www.deposten.nl)



*Enschede. Laareschingel*

1934 - Laaresingel met links de Minkmaatstraat

