

# STADSPOST VOOR SENIOREN

februari 2024

jaargang 43

nummer

254



**Boomspiegelbeeld - Schurinksweg**



**Gratis informatieblad van Alifa Welzijn Senioren**  
Pathmossingel 200  
7513 CM Enschede  
Tel. 053 432 01 22  
[www.alifawelzijnsenioren.nl](http://www.alifawelzijnsenioren.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 menulijst

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

## 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!



**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](http://zorggroep-manna.nl)

# Stadspost voor Senioren

Stadspost voor Senioren verschijnt vier maal per jaar in een oplage van 10.500 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 juni. Kopij voor dat nummer inleveren vóór 20 april  
U kunt uw kopij per post sturen naar Alifa Welzijn Senioren of mailen naar [i.vanheerwaarden@alifa.nl](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 Hobbelinek, Harry Oonk, Anja Bijkerk  
100 vrijwillige bezorgers.



## Inhoud

Foto voorpagina	4
Alifa Welzijn Senioren	4
Stadspost wordt kwartaalblad	5
Digitale Stadspost	5
De Onvergetelijke Kookclub	5
Alzheimer Café	6
Belasting Invulhulp	7
Vraag en Aanbod	8
Stadspost wordt kwartaalblad	8
Koffieochtend Speeltuinen Mekkelholt	8
Maatje voor een Praatje	9
Informatiepunt Digitale Overheid	9
Museum MST	10
Stadspostbezorger gezocht	11
Computers en meer	12
Macula bijeenkomsten	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Cholesterolverlagende drankjes	15
Stichting 55+	16
Twents Zilver	16
Column	17
Recept - Twentse Bliksem	17
Waar zijn de wieken van de Rietmolen?	18
Iemand en Niemand	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 kunstwerk kwam tot stand door een initiatief van de buurtvereniging Schurinksweide. Buurtbewoners gaven de kunstenares de volgende uitgangspunten mee voor haar ontwerp: open, groot, licht, speels, organisch en warm.

Een boom nabij de plek van het kunstwerk vormde het beginpunt voor het ontwerp én voor de naam ervan: Boomspiegel. 'Een boomspiegel is een verticale projectie (schaduw) van de kroon van een boom op de grond.' Naast de boom, met armen als takken, staat er ook een soort struik en een aantal handen. Theedoeken, jurken en sokken in de boom en de struik vormen een verwijzing naar het textielverleden van Enschede. De handen zijn vormgegeven als stoelen. Een knipoog naar de thee-visit uit Alice in Wonderland, de grote inspiratiebron van Moniek Rutten.

Het werk van Moniek Rutten bestaat in de basis uit tekenen. Zij tekent op papier en wanden, maar maakt ook tekeninstallaties op vloeren, ramen en muren. Dit ruimtelijke werk is in feite een grote stalen tekening. Moniek volgde haar opleiding aan de AKI in Enschede.

*Bron: Kunstnonstop*



Alifa Welzijn Senioren ondersteunt senioren vanaf 65 jaar in hun streven zelfstandig te blijven en deel te blijven nemen aan de samenleving. U kunt bij Alifa Welzijn Senioren terecht voor:

### **Alifa Welzijn Thuis**

#### **Boodschappendienst**

*Hulp bij uw wekelijkse boodschappen.*

#### **AutoMaatje**

*Vrijwilligers vervoeren minder mobiele plaatsgenoten.*

#### **Welzijn op Recept**

*Hulp bij het zoeken naar bezigheden.*

#### **Vind Gezelschap**

*Voor het vinden van activiteiten en contacten.*

#### **Maatje voor een Praatje**

*Fysiek- of telefonisch contact voor een praatje.*

#### **Senioren Whizzkids**

*Hulp bij computer-, TV- en audioproblemen.*

#### **Thuisadministratie**

*Hulp bij uw administratie.*

#### **Belastinginvulhulp voor 65+**

*Voor senioren met een laag inkomen.*

### **Informatie**

#### **Gratis abonnement op Stadspost voor Senioren**

*Vier maal per jaar 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)

# Stadspost wordt kwartaalblad

Al vele jaren verschijnt de Stadspost voor Senioren zes maal per jaar.

Door de gestegen kosten voor drukwerk en het feit dat we in 2024 een flink bedrag moeten bezuinigen zal vanaf heden de Stadspost nog maar vier maal per jaar verschijnen.

Dit zal in de maanden maart, juni, september en december zijn.

Deze Stadspost is nog in februari verschenen zodat wij u hiervan op de hoogte kunnen stellen.

Het volgende nummer kunt u eind mei /begin juni verwachten.

**STADSPOST**  
VOOR SENIOREN



alifa  
Welzijn voor senioren

## 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 vier maal per jaar van ons een bericht waarin u doorverwezen wordt naar de digitale versie van de Stadspost voor Senioren.

Ontvangt u de papieren versie van de Stadspost voor Senioren en wilt u deze vervangen voor de digitale versie? Laat ons dan weten welk adres we van de bezorglijst moeten verwijderen en vervangen voor uw e-mailadres.

Heeft u na aanmelding voor de digitale versie geen bericht ontvangen, kijk dan even in uw spam of ongewenste e-mail. Selecteer het bericht en geef met u rechter muistoets aan:

Ongewenste e-mail > Geen ongewenste e-mail.

Wilt u geen Stadspost via e-mail ontvangen maar wel de Stadspost voor Senioren digitaal lezen, kijk dan eens per twee maanden op: <https://www.alifa.nl/diensten/welzijn-senioren> en kies op deze pagina de Stadspost voor Senioren.

## De 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 in De Roef aan de Pastoor Geertmanstraat.

### 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

### 5 februari - de Geheugenpoli

De diagnose dementie vaststellen is niet eenvoudig. Vergeetachtigheid en gedragsveranderingen kunnen veel verschillende oorzaken hebben. Verpleegkundig specialisten van de geheugenpoli van MST 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, adviseert 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 handelingsbekwaam 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)

# Belasting Invulhulp



Elk jaar worden we opnieuw herinnerd aan de mogelijkheid of de wenselijkheid om aangifte te doen voor de Inkomstenbelasting. U ontvangt namelijk een uitnodiging van de belastingdienst. U bent dan verplicht aangifte te doen!

Geschoolde vrijwilligers van Alifa Welzijn Senioren willen u zo goed mogelijk van dienst zijn. U wordt thuis bezocht want daar beschikt u over alle gegevens die nodig zijn voor een juiste aangifte. Voor de juistheid van de aangeleverde gegevens blijft u zelf verantwoordelijk.

De belastingwetgeving wordt regelmatig gewijzigd, elk jaar verandert er wel iets maar uw vrijwilliger is van alle, voor u belangrijke, wijzigingen op de hoogte door de verplichte cursus die ieder jaar wordt gegeven. Het resultaat kan teruggave van ziektekosten betekenen.

Er zijn in het afgelopen jaar door onze vrijwilligers ruim 1200 belastingaangiftes ingevuld. Voor het verzorgen van de aangifte, de verzending en de uitdraai van uw aangifte betaalt u € 15,- per aangifte aan de invuller.

De belastinginvulhulp is bedoeld voor mensen met alleen AOW en eventueel een klein aanvullend pensioen.

Deelnemers die al eerder gebruik hebben gemaakt van de dienst hoeven zich niet meer bij Alifa Welzijn Senioren aan te melden, zij zullen door 'hun' invuller worden benaderd om een afspraak te maken.

Als u voor de eerste keer gebruik wilt maken van de invulhulp dan kun u zich aanmelden bij: Mevr. Y. Jansen, tel. 053 476 98 80. Bereikbaar op dinsdag en donderdag van 10.30 tot 12.30 uur.

Zorg dat u: naam, adres, postcode, telefoonnummer en uw BurgerServiceNummer (BSN) bij de hand heeft zodat uw aanmelding zorgvuldig en volledig kan worden verwerkt.



# 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 254-1

*Te koop: Scootmobiel in goede staat. Nieuwe accu's en oplader. Vraagprijs € 365,-  
Info tel. 06 536 302 35.*

## Nummer 254-2

*Te koop: Een scootmobiel merk Galaxy Plus 4-wiel. Goed onderhouden, nauwelijks gebruikt. Geen oplader aanwezig. Vraagprijs: € 995,-  
Tel. 06 195 902 61.*

## Nummer 254-3

*Welke vlotte man voelt zich ook alleen? Leuke, vlotte dame van 85 jaar zoekt wat gezelligheid. Ben jij die man? Reageer dan.*

## Nummer 254-4

*Aangeboden: Zwarte gemêleerde pruik met zwart haar.*

## Nummer 254-5

*Leuke man van 66 jaar is op zoek naar een leuke vrouw voor relatie/latrelatie / samen leuke dingen ondernemen zoals gezelligheid uit en thuis. Ik zoek een dame in de leeftijd 60-75 jaar. Mijn hobby's zijn o.a. muziek, fietsen, wandelen, uit eten gaan, gezellig samen zijn enz. Welke dame spreekt mijn advertentie aan? Die dame mag mij een leuke brief gaan schrijven met telefoonnummer.*

## Nummer 254-6

*Welke man wil tegen vergoeding mijn coniferen snoeien. Ben in het bezit van een elektrische snoeischaar.*

## Nummer 254-7

*Te koop, tegen elk aannemelijk bod:  
Zeer fraaie staande klok, merk Athos.  
Hoogte ca 210 cm. Werkt goed. Slaat elk kwartier.  
Bel: 06 108 639 95*



# Stadspost wordt kwartaalblad

Al vele jaren verschijnt de Stadspost voor Senioren zes maal per jaar.

Door de gestegen kosten voor drukwerk en het feit dat we in 2024 een flink bedrag moeten bezuinigen zal vanaf heden de Stadspost nog maar vier maal per jaar verschijnen.

Dit zal in de maanden maart, juni, september en december zijn.

Deze Stadspost is nog in februari verschenen zodat wij u hiervan op de hoogte kunnen stellen.

Het volgende nummer kunt u eind mei /begin juni verwachten.



# Koffieochtend Speeltuin Mekkelholt

Iedere vrijdagochtend van 9.00-13.00 uur is er voor volwassenen een gratis koffieochtend in Speeltuin Mekkelholt. Iedereen is welkom.



Iedere eerste vrijdag van de maand wordt er om 12.00 uur een lekkere gratis kop soep met brood geserveerd.

Speeltuin Mekkelholt  
Hulsmaatstraat 83  
7523 WB Enschede  
tel. 06 438 123 05

E-mail: [mekkelholt@enschedesespeeltuinen.nl](mailto:mekkelholt@enschedesespeeltuinen.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), betaald door Alifa.
- Een of meer uur per week van uw tijd, afhankelijk van uw eigen wensen.

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)

## Informatiepunt Digitale Overheid



Dingen regelen met de overheid: het gebeurt steeds vaker op de computer via internet.

Herbij kunt u denken aan:

- Belastingen en toeslagen
- Zorg regelen
- Werk zoeken
- Rijbewijs verlengen
- AOW aanvragen
- Verkeersboetes betalen.

Daarvoor moet u wel kunnen omgaan met een computer en een DigiD kunnen aanvragen.

Veel mensen vinden dit lastig.

Bij het Informatiepunt Digitale Overheid krijgt u direct informatie waarmee u verder kunt of wordt u doorverwezen naar de juiste organisatie.

U hoeft geen lid te zijn van de bibliotheek.

De hulp is gratis.

### Centrale Bibliotheek

#### Pijpenstraat 15

maandag van 17.00–20.00 uur

dinsdag, donderdag en zaterdag van 9.30–12.30 uur

### Bibliotheek Enschede Stadsveld

#### Meindert Hobbemastraat 28

vrijdag van 11.00–13.00 uur

### Bibliotheek Enschede Zuid

#### Wesseler-Nering 46

dinsdag van 10.00–12.30 uur

woensdag van 14.00–17.00 uur

### Bibliotheek Glanerbrug

#### Gronausestraat 1166

dinsdag van 9.30–12.30 uur

vrijdag van 14.00–17.00 uur.

# Museum MST

Bezoekers van het Museum MST krijgen een unieke indruk van 130 jaar ziekenhuisleven in Twente. Maak in het museum kennis met bijzondere medische, technische en huishoudelijke apparatuur en voorwerpen van toen.

Een van de pronkstukken is een oude houten wasmachine uit 1924, specifiek voor het wassen van dekens. Het is de enige wasmachine in Nederland uit die tijd die nog bewaard is gebleven. Verder: spuiten verzameld in de periode van de Koude Oorlog, singles en lp's van de Ziekenhuisomroep, een bijzonder papieren archief met patiëntengegevens en diverse oprichtingsaktes uit de begintijd (vanaf 1892).

Oud-medewerkers van MST hebben er door de jaren heen persoonlijk voor gezorgd dat deze oude apparatuur en het archief werden veiliggesteld. Deze worden tentoongesteld in de expositieruimte. Bij elk object dat hier te zien is, hoort een verhaal. De vrijwilligers van het museum delen deze bijzondere verhalen graag met u.

Naast de expositieruimte is er een depot, dat als opslagruimte dient. De vrijwilligers van het museum kunnen hier mensen ontvangen die belangstelling hebben in de geschiedenis van MST, op medisch, verpleegkundig en organisatorisch vlak. Tevens hebben zij hier hun werkplek.

De ziekenzorg in Enschede is meer dan 130 jaar geleden begonnen, toen er in Enschede nog geen goede voorzieningen bestonden om zieken op te vangen. In 1889 kwamen de eerste zusters Franciskanessen vanuit Denekamp naar Enschede om onder uitermate primitieve omstandigheden te beginnen met de katholieke ziekenverpleging, om zorg dichterbij te bieden. Aanleiding hiervoor was de tyfusepidemie die Enschede trof. De noodzaak ontstond om patiënten in een ziekenhuis te verplegen. In een gedeelte van de oude Pastorie aan de Oude Markt werd een ziekenzaaltje ingericht op verzoek van pastoor-deken S.A.H. Meurkens. Hij zette onbewust de eerste stap op weg naar het huidige Medisch Spectrum Twente (MST). Nauwelijks drie jaar later, in 1892, werd de neutrale Vereniging Ziekenzorg opgericht. Aanvankelijk verpleegden zij patiënten aan huis, maar in 1897 werden de poorten geopend van een eigen ziekenhuisje aan de Veenstraat.



Voor de inwoners van Twente betekende de oprichting van het ziekenhuis een ommekeer, net als voor de rest van Nederland. In het hele land werden particuliere organisaties opgericht met als doel de ziekenverzorging op een hoger peil te brengen.

In 1914 verhuist het Rooms-Katholieke ziekenhuis naar het gloednieuwe gebouw aan het Ariënsplein en wordt de naam St. Joseph Ziekenhuis in gebruik genomen. Dit is de voorloper van De Stadsmaten, dat in 1970 deze naam kreeg. Het gebouw van Ziekenzorg aan de Veenstraat wordt gestaag uitgebreid. In 1941 verhuist het ziekenhuis naar de Ruyterlaan in een gebouw dat nu een deel is van het huidige Saxion en dat later uitgroeit tot het grote ziekenhuis aan de Haaksbergerstraat.

In 1893 kocht de Rooms-Katholieke Kerkgemeente in de tuinen van den Wallen Weiland op den Kleij-Esch in Oldenzaal een perceel grond. Hier opende in 1895 het eerste ziekenhuis. In 1917 werd vervolgens door de zusters Franciskanessen het tweede ziekenhuis gebouwd: het Heil der Kranken. De huidige moderne poliklinieken van MST Oldenzaal bevinden zich nog steeds op deze plek. De historische gevel van dit gebouw is bewaard gebleven.

In Haaksbergen werd in 1913 door de zusters Franciskanessen begonnen met ziekenzorg. Dit gebeurde in het Antonius ziekenhuisje. In Losser gebeurde dit drie jaar later in het Bernardus ziekenhuis, later omgedoopt tot Dinkelziekenhuis. De zieken werden hier verpleegd door de Zusterorde van Julie Postel uit Boxmeer.

Tijdens de Eerste Wereldoorlog van 1914 tot 1918 leed ook Enschede onder de gebreken die er op allerlei vlakken waren. De Spaanse griep had een grote impact, evenals de zorg voor tienduizenden krijgsgevangenen, die vanuit Duitsland werden gerepatrieerd en opgevangen in gemeenten langs de grens.

In de Tweede Wereldoorlog werd het St. Joseph ziekenhuis door de Duitsers in beslag genomen en ingericht als Kriegslazarett. Na de bevrijding werd het door de Engelsen overgenomen en omgedoopt tot German Prisoners of War Hospital. Dit zorgde voor grote druk op ziekenhuis Ziekenzorg, dat voor alle burgerpatiënten moest zorgen.

Na de oorlog komen de gewenste uitbreidingen op beide ziekenhuislocaties, die op een steenworp afstand van elkaar liggen. In 1967/1968 komen de eerste onderzoeken naar samenwerking tussen Ziekenzorg en De Stadsmaten op gang, maar uiteindelijk komt er in 1988 een fusie onder de naam: Medisch Spectrum Twente (MST), waar ook het ziekenhuis in Oldenzaal in mee is gegaan. Aan de buitenkant is dit duidelijk zichtbaar door de bouw van een loopbrug tussen de twee Enschedese ziekenhuisgebouwen. Tevens maakt de polikliniek in Haaksbergen (en Losser, tot september 2017) onderdeel uit van MST.

Ruim 130 jaar later is er veel veranderd. De medische wetenschap heeft een vlucht genomen en MST draagt hier volop aan bij. MST is nu een topklinisch ziekenhuis, een centrum voor opleiding en onderzoek.

Het museum is elke woensdag tussen 10.00 en 12.00 uur geopend en te bereiken via de Route G12 in het MST. Al het bezoek gaat op afspraak. Voor vragen en verzoeken het museum buiten de reguliere openingstijd te bezoeken kunt u contact opnemen met het museum via [museum@mst.nl](mailto:museum@mst.nl).

#### Advertentie



**Voor een  
uitvaart in  
vertrouwde  
handen**

**Bert van der Heide** **Uitvaartzorg**  
Bij elke uitvaartverzekering **06 - 81 02 60 62**  
**www.bertvanderheide.nl**

## 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 vier maal per jaar de Stadsposten rond. Alifa Welzijn Senioren is op zoek naar een bezorger voor:

### Stadsdeel Zuid

Broekheurneplein en Broekheurnestede - 150 stuks  
Rechtersveldbrink, Ramelebrink - 120 stuks  
Hengeveldebrink, Geessinkweg, Broekheurnerring  
Flat de Heege, Stokkumbrink, Herikebrink - 60 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.

  Kunstgebit Hulp aan Huis  
Gronausestraat 1168  
7534 AS Enschede/Glanerbrug

Onderdeel van:   
TANDPROTHETIEK & TANDREELKUNDE B.V.

# @computers en meer

## Computertaal voor Dummies?

**M**isschien kent u ze nog wel. De gele boeken met groot op het kaft het woord 'Dummies'. Ze waren er in alle varianten. Ook voor computergebruik. In deze boeken werd uitgelegd hoe een en ander werkt.

Door **Ruud Wilmink**

Aan- en uitzetten, een muisknop links of rechts, bureaublad, vensters en veel meer. Kreten en woorden omgezet in begrijpelijke taal. Inmiddels kunnen we allemaal wel een computer bedienen of een tablet. Een smartphone, geen probleem toch? Een gebruiksaanwijzing is nauwelijks meer nodig. We zijn in Nederland trouwens nooit liefhebber geweest van handleidingen. Alleen die van de Zweedse fabrikant van meubeltjes etc. Alleen maar plaatjes. Niks geen leeswerk. Liever plug and play. Wat zeg je nu? Ja inderdaad P&P.

Als ervaren oudere computergebruikers, worden we vaak overweldigd door de stortvloed aan Engelse termen en afkortingen. Een aantal wil ik graag aan u voorstellen. Al was het alleen maar om mee te kunnen met de jeugd; die hebben computer-Engels omarmd als een soort straattaal.

Kort maar krachtig. Let's go.

Jongeren gebruiken veel acroniemen en afkortingen. Vooral in hun digitale communicatie. Zoals op mediaplatformen als TikTok en Snapchat. Een acroniem wil zeggen, de eerste letters van de woorden van een zinnetje. Volgt u het? Hier zijn enkele van de meest voorkomende en geschreven afkortingen.

Bestie, of BFF. Best friend forever.

LOL: (Laugh Out Loud) - als je iets grappig of heel leuk vindt.

BRB: (Be Right Back) - momentje, ben zo terug.

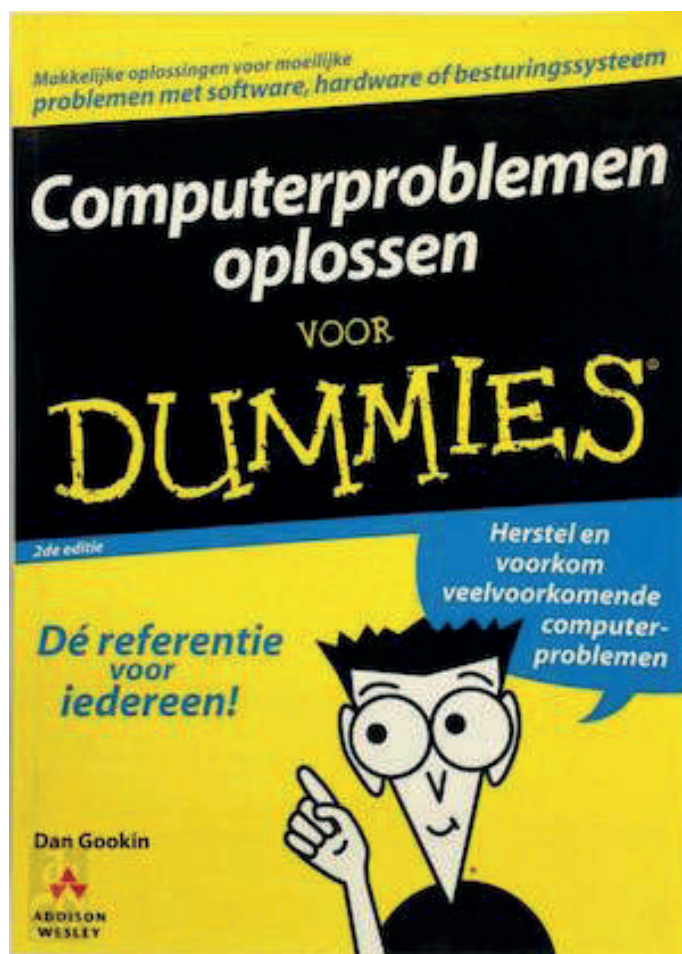
SMH: (Shaking My Head) - ik ben er dus tegen.

OMG: (Oh My God) - verbazing alom, deze is wel heel populair. Net als WTF, deze zal ik maar niet uitleggen...

IMO: (In My Humble Opinion) - naar mijn bescheiden mening.

GOAT: (Greatest Of All Time) - De beste allertijden.

FYI: (For Your Information) - ter informatie, zodat je 't weet.



Het geldt eigenlijk ook voor de gesproken taal. Effe chillen? We gaan een serie bingen. Echt amazing. Kom er maar op.

Lekker op de bank liggen en een aantal afleveringen van een geweldige serie kijken.

Lekker to the point allemaal.

En echte bekende termen die al standaard worden gebruikt hebben eigenlijk geen uitleg nodig. Keyboard, smartphone, e-mail, e-reader of ook website. We vinden downloaden en browsen op het internet ook eigenlijk geen probleem meer. Er zijn nog veel meer woorden en uitdrukkingen uit een andere taal gemeengoed geworden in onze spreektaal. Vaak omdat het nou eenmaal makkelijker is. De Nederlandse vertaling wordt zo oubollig en onnodig moeilijk.

Zoals; "ik heb een paar foto's van het wereldwijde web naar beneden geladen op mijn persoonlijke rekenaar."

Dus zeggen we in plaats daarvan, "Ik heb een paar foto's van internet gedownload op mijn PC".

Maar ook in de normale omgangstaal wordt steeds meer Engels gebruikt. Meen je dat, really? Oh my god. Dat wist ik niet. totaal flabbergasted. Kom er maar om. Ook de politiek omarmt acroniemen. Minister van o.a. volkshuisvesting (nu nog) vindt bijvoorbeeld NIMBY een mooie. Not in my backyard. Niet in mijn achtertuin een flat bouwen of zo iets.

Het blijft altijd grappig om te zien hoe onze digitale wereld van invloed is op ons gedrag en denken. Staan we er wel bij stil? Doe maar niet. Daarvoor gaan de ontwikkelingen veel en veel te snel. Laat dat maar aan de AI over. Artificial Intelligence, kunstmatige intelligentie dus. Of juist niet. We kunnen af en toe best zelf op de rem trappen.

Waarom alles weten en onthouden. Daar is Google toch voor? Vind ik eigenlijk ook.

SYNT dus, See You Next Time.  
Tot de volgende Stadspost.

Advertentie



**VELD**  
VERHUISSERVICE

**Totaalservice • Verhuizen**  
Ontruimen • Klussen • Verhuisdozen

**20% Korting**

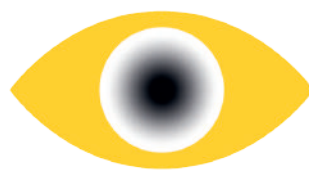
Wilt u een vrijblijvende offerte of meer informatie ontvangen?

**Bel dan 06-45 618 322**

Met vriendelijke groet,  
Ebo Veld

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

## Macula bijeenkomsten



# Macula vereniging

Voor mensen met de oogandoening Macula Degeneratie worden bijeenkomsten georganiseerd op elke tweede dinsdag van de oneven maanden m.u.v. juli. De data voor 2024 zijn 12 maart, 14 mei, 10 september en 12 november.

Tijd: 14:00 - 16:00 uur

De bijeenkomsten worden gehouden in Het Achtervoort, Het Achtervoort 1 van 14.00-16.00 uur.

Graag nodigen wij u uit om samen met ons te praten over onderwerpen zoals leven met een oogandoening, hulpmiddelen, instanties, ervaringen. U bent van harte welkom, eventueel met uw begeleider. Koffie en thee wordt door ons verzorgd, hiervoor vragen wij een bijdrage van €1,-.

Wij stellen het op prijs als u zich van te voren aanmeldt. U kunt dit doen door te bellen naar Karen de Wever, 06 236 363 61 of Lidy Barelds, 06 493 252 71. U kunt bij deze ervaringsdeskundigen ook terecht voor al uw vragen.

### Macula-Infolijn

Voor vragen over macula-degeneratie, ooginjecties, lotgenotencontact, hulpmiddelen, etc. kunt u contact opnemen met de Macula-Infolijn via e-mail: [macula-infolijn@maculavereniging.nl](mailto:macula-infolijn@maculavereniging.nl) of telefonisch: 030 298 07 07.

Advertentie



**UNIQ**  
UITVAARTZORG

Jij bepaalt. Wij begeleiden,  
ontzorgen en inspireren.

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

Carol Fokkens

# Nieuws van het Seniorenplatform



Stichting  
Seniorenplatform  
Enschede

De afgelopen tijd was u gewend in deze rubriek allerlei zaken over senioren en het Seniorenplatform te lezen van de hand van Marcel Meijer Hof. Maar Marcel moet er helaas mee stoppen. Hij heeft als mantelzorger zijn handen vol met veel taken die van hem gevraagd worden. Marcel, hartstikke bedankt voor jouw bijdragen en tips! Het ga je goed.

Gelukkig worden we in Nederland en dus ook in Enschede allemaal ouder. Dit heeft gevolgen op allerlei terreinen. De gemeente gaat hier aandacht aan besteden door het organiseren van zgn. verzorgingsdebatten. Fijn, dat we langer leven maar het heeft ook gevolgen voor senioren. Kijk maar naar de toenemende vraag naar mantelzorg en de vraag naar passende woonruimte.

Over mantelzorg gesproken. Met dat onderwerp is het nodige aan de hand. Je kunt vrijwel dagelijks in de krant lezen, dat de vraag naar mantelzorg de komende jaren fors zal toenemen. Door vergrijzing (mensen worden – gelukkig – steeds ouder) maar ook door het toenemende tekort aan verzorgend personeel. Mantelzorgers moeten we koesteren; je – vaak belangeloos – inzetten voor je naaste is een grote zware opgave maar ook een dankbare taak. Als gemeentelijke overheid zou je er alles aan moeten doen dit te stimuleren en te begeleiden. Is dit de Enschedese werkelijkheid? Het Seniorenplatform is in gesprek met (ervarings)deskundigen die weten waar ze het over hebben, die de problemen kennen en oplossingen weten. In Enschede is nog een lange weg te gaan op dit terrein. Dit bleek o.a. op 10 november jl., ‘De dag van de mantelzorg’ in Prismare. Meer dan 150 bezoekers, een goede opkomst, maar dit is nog maar een heel klein deel van de grote groep mensen die mantelzorg verricht”, aldus de organisator, Marcel Garritsen.

De Raad van Ouderen maakte een interessant rapport over mantelzorg en mantelzorgondersteuning. Het rapport is te vinden op [www.raadvanouderen/adviezen](http://www.raadvanouderen/adviezen). Daar kunnen we veel van leren. Goede mantelzorg maar ook goede begeleiding van mantelzorgers zijn essentiële voorwaarden om goed oud te kunnen worden. En voor mantelzorgers geldt, dat ze erkend en gewaardeerd moeten worden als volwaardige hulpverleners. In gesprekken die wij met instanties voeren, blijkt dat de druk op mantelzorgers erg groot is. Wij willen graag uw ervaringen met mantelzorg

weten om een goed beeld van de Enschedese situatie te krijgen. Laat ons dit s.v.p. weten via het mailadres van het Seniorenplatform [info@seniorenplatformenschede.nl](mailto:info@seniorenplatformenschede.nl). De informatie wordt uiteraard vertrouwelijk behandeld.

Het Seniorenplatform is een bijeenkomst aan het voorbereiden om het advies over mantelzorg van de Raad van Ouderen aan te bieden aan de wethouder en de gemeenteraad. De planning is in het 1e kwartaal van 2024.

Maar het is niet alleen mantelzorg. Senioren moeten ook goed kunnen wonen. Zaken als drempelloos en aangepaste voorzieningen zijn noodzakelijk voor iemand die op oudere leeftijd nog zelfstandig wil wonen. Ook daarover gaan we in gesprek met woningcorporaties en de gemeente. De overheid wil, dat ouderen zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Maar dan moeten die woningen er ook zijn of bestaande woningen moeten aangepast kunnen worden. Het Seniorenplatform is erg benieuwd naar uw ervaringen met wonen of aanpassen van de woning. Wilt u ons vertellen wat uw ervaringen zijn, stuur dan een mail naar [info@seniorenplatformenschede.nl](mailto:info@seniorenplatformenschede.nl). Zo houden we elkaar op de hoogte en kunnen we in contacten met de verschillende organisaties vertellen wat er onder senioren leeft.

Toename van het aantal senioren (gepensioneerden) betekent in de zorg meer vacatures. Naast het huidige tekort zal de vraag naar personeel alleen maar toenemen. En wat doen we daaraan? Meer robots, als dat een oplossing is? Meer efficiënt werken? Terwijl er nu al bijna geen tijd is om eens rustig een kopje koffie te drinken en een gesprek te voeren? Of meer vrijwilligers?

Het Seniorenplatform zal regelmatig haar stem laten horen in het belang van alle Enschedese senioren. Senioren zijn voor ons geen last maar een LUST (de titel van ons werkplan 2024). En daar gaan we voor in het nieuwe jaar! Een goed, gezond en gelukkig 2024.

*Namens het Seniorenplatform Enschede,  
Dick Boer  
Interim-voorzitter.*

# Cholesterolverlagende drankjes

Cholesterol is een vetachtige stof die uw lichaam gebruikt om cellen, hormonen en gal aan te maken. Cholesterol wordt aangemaakt in de lever, maar een kleine hoeveelheid krijgen we binnen door voeding. In het kort zijn er twee soorten cholesterol: HDL en LDL, waarvan LDL-cholesterol bekend staat als de 'slechte' variant. Te veel LDL-cholesterol vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Dat u uw cholesterol kunt verlagen door middel van voeding is wel bekend. Maar ook dranken kunnen invloed hebben op het cholesterol.



## Groene thee

Groene thee bevat cathechine, een polyfenol met eigenschappen van een antioxidant. Cathechine vermindert de opname van cholesterol in het lichaam en verlaagt hierdoor het cholesterolniveau. Uit Chinees onderzoek blijkt dat groene thee met name het slechte LDL-cholesterol en daarmee het totaal cholesterol verlaagt. Het drinken ervan heeft geen invloed op het goede HDL-cholesterol. Zwarte thee heeft eenzelfde effect, maar iets minder dan de groene variant.

## Magere of halfvolle zuivel

Melk en melkproducten leveren veel goede voedingsstoffen. Ze bevatten eiwit en zijn een bron van de vitamines B2, B12 en calcium. Het vet in melk bevat wel veel verzadigde vetzuren, meer dan 60% van het vet in volle melk is verzadigd vet. Veel verzadigd vet in de voeding verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, onder andere omdat het het LDL-gehalte in het bloed verhoogt. Eet u magere en halfvolle melkproducten, dan krijgt u niet teveel verzadigd vet binnen. Het vervangen van volle zuivelproducten en slagroom door plantaardige producten zoals sojadrink kan ook helpen. Peulvruchten, waaronder de sojaboon, verlagen het LDL-cholesterol, wat helpt om de bloedvaten gezond te houden.

## Haverdrank

Haverdrank - ook wel ten onrechte haveremelk genoemd - bevat vezels, dat kan helpen om een te hoog cholesterolgehalte in het bloed wat te verlagen. Deze beta-glucanen verminderen namelijk de absorptie van het slechte LDL-cholesterol. Door

dat binden van cholesterol daalt het cholesterolgehalte van het bloed, en dan met name het ongunstige LDL-cholesterolgehalte. Met haverdrank krijgt u zo'n anderhalve gram vezels per glas binnen. Om het effect op uw cholesterol te bemerken, moet u wel meerdere glazen per dag drinken. Vaak worden er vitamines en mineralen aan dit soort dranken toegevoegd, want haverdrank bevat van nature minder gezonde stoffen dan melk.

## Tomatensap

Het dagelijks drinken van puur tomatensap kan de bloeddruk en het cholesterol verlagen. Tomaten zitten namelijk boordevol lycopene, een antioxidant die het risico op hart- en vaatziekten verkleint. Ook bevatten ze vezels en niacine, die cholesterolverlagend werken.

## Bessensap

Veel fruit, zoals aardbeien, blauwe bessen, bramen en frambozen zitten tjokvol antioxidanten en vezels, en dragen daardoor bij aan het verlagen van je cholesterol. Eet de bessen door je yoghurt of maak er een smoothie van met soja- of haveremelk.

## Chocolademelk

Warme chocolademelk heeft een verlagend effect op het LDL cholesterol en juist een verhogend effect op het goede HDL cholesterol. Maak de chocolademelk dan wel zelf van pure cacao poeder of pure, donkere chocolade van tenminste 70% cacao en zo min mogelijk suiker en onverzadigd vet. Hoe hoger het cacao gehalte en hoe bitterder de smaak, hoe meer flavonolen er nog inzitten.

Bron: Gezondheidsnet

# Stichting 55+



Het gaat goed met 55+. Er zijn nu zeventienhonderd achtenzestig deelnemers, maar u kunt natuurlijk nog steeds meedoen. Kies maar uit de meer dan zestig cursussen en activiteiten zoals computercursussen, cultuursessies, doe activiteiten of sport en spel. Voor elk wat wils. Meld u aan via de website (zie onder) of raadpleeg ons driemaandelijks blad Echoplus bij de Stichting 55+.

Een voorproefje. Hebt u vragen over uw computer en bent lid van u 55+? Maak dan gebruik van het computerspreekuur, iedere maandag van 11.00 tot 13.00 uur. Actieve lezers kunnen zich melden bij de leesclub, tweemaal per maand is er weer ruimte voor nieuwe deelnemers. Uw taal opfrissen voor de vakantie? Dat kan bij onze taalcursussen. Er is nog veel meer cultuur zoals genealogie, filosofie, klassieke muziek, koorzang en beleggen. Bij de populaire cursus kunstbeschouwing is weer ruimte voor nieuwe deelnemers. Creatievelingen boetsen, handwerken, tekenen, schilderen, fotograferen en nog veel meer. Bridgers, wandelaars, line-dancers, fietsers en yoga liefhebbers vallen bij ons onder de categorie sport en spel. Het is werkelijk te veel om op te noemen.

Even wat anders. De cursussen en activiteiten worden begeleid door enthousiaste vrijwilligers. Natuurlijk bent u welkom als nieuwe begeleider. Daar blijft het niet bij, want wij zijn ook op zoek naar een nieuwe beheerder. De beheerder of facilitair medewerker is een onmisbare man of vrouw voor onze organisatie. Het gaat om het praktisch reilen en zeilen van 55+, maar ook om de contacten met medewerkers en leveranciers. Een zeer afwisselende klus. De vacature staat nog open.

Cor Langen, cultuurcoördinator.  
Stichting 55+  
Schuttersveld 17, 7514 AC Enschede  
Telefoon: 053 432 2081  
[www.55plus-enschede.nl](http://www.55plus-enschede.nl)

## Alifa activeert Kracht in de dag

Door het inzetten van culturele coaches bij senioren merken wij een positieve ontwikkeling en meer kracht in de dag!

Ons project Twents Zilver biedt activiteiten bij u thuis!

Onze coaches komen graag bij u thuis om vijf keer gratis met u aan de slag te gaan om de ontdekken waar u plezier in heeft.

Schilderen, tekenen, knutselen, kaarten maken, digitaliseren, muziek luisteren of maken, boeken lezen, zingen, dansen en bewegingsactiviteiten en uw eigen draai!

Meld u aan voor Twents Zilver Thuis, via tel. 06 598 946 53. Ik ga dan samen met u kijken naar een passende match met een creatieve coach. Bij interesse en belangstelling bieden wij ook groepsactiviteiten aan.

Monique Soer, Alifa Welzijn Senioren  
Pathmossingel 200. Tel. 053 432 01 22.

*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)



**M**ag ik naast u zitten? Ik rij liever niet achteruit'. Zonder het antwoord af te wachten gaat de man naast de vrouw zitten.

'Wat let u, plek genoeg' zegt de vrouw. De man heb ik goed in beeld. Lang, sluijk haar en bril. Ik schat hem eind veertig. De vrouw valt buiten mijn gezichtsveld. Ze zit achter de stoel voor mij. Aan haar stem te horen is ze jonger dan hij. Al snel blijkt dat ze beiden in Haarlem wonen. Dat schept een band.

Ik verbaas mij erover hoe snel ze het over uiterlijk hebben. Dat mensen tegenwoordig zo slecht gekleed gaan. Dat ze vergeten dat anderen ertegenaan moeten kijken. Dat kleding ook iets zegt over je persoonlijkheid.

'Bent u soms psychiater?' vraagt de man.

'Goed geraden', zegt de vrouw met enige triomf in haar stem. Ze is in ieder geval in staat om een gesprek gaande te houden. Om vragen te stellen. Om de man te bevestigen in zijn ego. Of gewoon de tijd gezellig door te brengen.

De man krijgt een bliepje op zijn telefoon en zegt dat zijn zoon belt die op wereldreis is. Hij houdt een vlog bij. En of zijn medereiziger wel weet wat een vlog is? Alvorens het antwoord af te wachten begint hij uit te leggen. Dat het een blog is maar dan met beelden. De vrouw vindt het op voorhand al geweldig. Dat je zo contact houdt met je zoon. De man knikt bevestigend. Het gesprek gaat vervolgens over muziek en alle evenementen die er op stapel staan en die al geweest zijn. Het is bieden en loven. Zo vertelt de vrouw langs

haar neus weg dat ze ooit bij een concert van Miles Davis was. Ze had kaarten gekregen van een relatie. Nu kan de man niet achterblijven en zoekt op zijn telefoon een muziekstukje op wat hij haar laat horen. Het is vast een beroemd stuk. Alleen ik kan het niet thuisbrengen. Maar evenals het wonen in dezelfde stad schept muziek ook een band. Misschien nog wel een veel hechtere band.

Maar dat gaat niet voor iedereen op. Een vrouw aan de andere kant van het gangpad gaat zich er mee bemoeien.

'Hier zijn oordopjes voor', zegt ze op scherpe toon, terwijl ze met een groots gebaar op haar eigen oordopjes wijst. De man blijft rustig en legt uit dat het maar heel even is dat hij iets wil laten horen. Even later zie ik hem opstaan. Hij gaat naar de vrouw met de oordopjes.

'U heeft volkomen gelijk. Ik had dit niet moeten doen. Mijn excuses'.

De vrouw accepteert zijn excuses. De man is verder gestegen in zijn eigen achting. Als de trein stopt, stapte de vrouw uit waar hij al die tijd naast heeft gezeten. Ik moet er hier ook uit.

Even later zie ik haar op een bankje zitten. Ik schat haar op halverwege de veertig. Ze heeft witte benen met knokige knieën en knalrode nagels in afgetrapte sandalen. Ze draagt een meisjesachtige roze bloemetjesjurk. Nee, ze ziet er niet uit als een psychiater. Maar dat doet er uiteindelijk helemaal niet toe. Ze heeft een interessant gesprek gehad en vervolgt nu haar reis.

Op naar een volgend gesprek.

## Recept - Twentse Bliksem

### Ingrediënten

1 kg aardappelen en 1 kg stoofperen,  
1 tl kaneel en 1 el suiker,  
600 g doorregen rookspek,  
2 el azijn, peper, zout.

### Bereidingswijze

Schil de peren, snijd ze in partjes en verwijder de klokhuizen. Breng in een pan op hoog vuur 2 dl water met de kaneel, de suiker en de partjes peer aan de kook. Sluit de pan en stoof de peertjes ongeveer een half uur op laag vuur. Schil ondertussen de aardappelen en

snijd ze in vieren. Voeg de aardappel aan de peertjes toe en stoof zachtjes door tot de aardappelen en peren gaar zijn. Snijd het spek in plakken van ½ cm dik en bak die aan beide kanten goudgeel. Neem de plakken spek uit de pan en houd ze warm. Giet de pan met aardappelen-peertjes af. Schep de azijn, peper en het spekvet erdoor, breng het geheel op smaak met zout en peper en leg het gebakken spek erop.



# Waar zijn de wieken van de Rietmolen?

Op de achterkant van de Stadspost van oktober stond een foto van de Rietmolen. Een opletten lezer vroeg zich af waarom de molen op de oude foto maar één wiek heeft.

Navraag bij Jan Brummer van de Historische Sociëteit Enschede-Lonneker leerde ons het volgende:

*"Je kijkt tegen de achterzijde van de vroegere Rietmolen aan. De tweede wiek zit aan de voorzijde van de molen en die zie je dus niet. De twee horizontale wieken waren, toen de foto gemaakt werd, reeds van de molen afgebroken."*

*Aangezien er al elektriciteit was, was men om graan te malen niet meer afhankelijk van de wind en werd er geen gebruik meer gemaakt van windmolens en dat leidde tot verval.*

*De Rietmolen raakte ook in verval en werd tijdens een bombardement in 1943 verwoest. De resten werden in 1947 opgeruimd. Om een goed beeld te krijgen van de molen toen deze nog in takt was heeft mevrouw Brummer de twee ontbrekende wieken d.m.v. fotobewerking opnieuw aangebracht."*



Foto achterkant Stadspost oktober. Bewerkt door mevrouw Brummer.



De Rietmolen - winter 1925

## Iemand en Niemand



In de expositieruimtes aan de Langestraat toont Concordia doorlopende exposities met werk van jonge kunstenaars en bewezen talenten.

Bij elke expositie worden evenementen georganiseerd, waaronder openingen, artist talks en rondleidingen.

Alle exposities zijn gratis te bezoeken.

Speciaal voor de expositie 'Iemand en Niemand' maakte Astrid Heusden een portret van Enschede. Tien inwoners vormen een artistieke afspiegeling van ons allemaal.

Het werk laat zien hoe divers de stad is die ons aan elkaar bindt.

Met speciale dank aan de personages; De Puber, De Professor, De Spaanse Immigrant, De Turkse Buurvrouw, De Student, De Fysiotherapeut, De Fotograaf, Het Kruidenvrouwtje, De Muzikant en De Garagehouder.

Deze expositie is nog tot 26 februari gratis te bezoeken.

Openingstijden:

Dinsdag t/m vrijdag 9.30-17.00 uur

Zaterdag 10.00-17.00 uur

Zondag 12.00 -17.00 uur.

Concordia Langestraat,

Langestraat 56

Tel. 053 430 09 99.

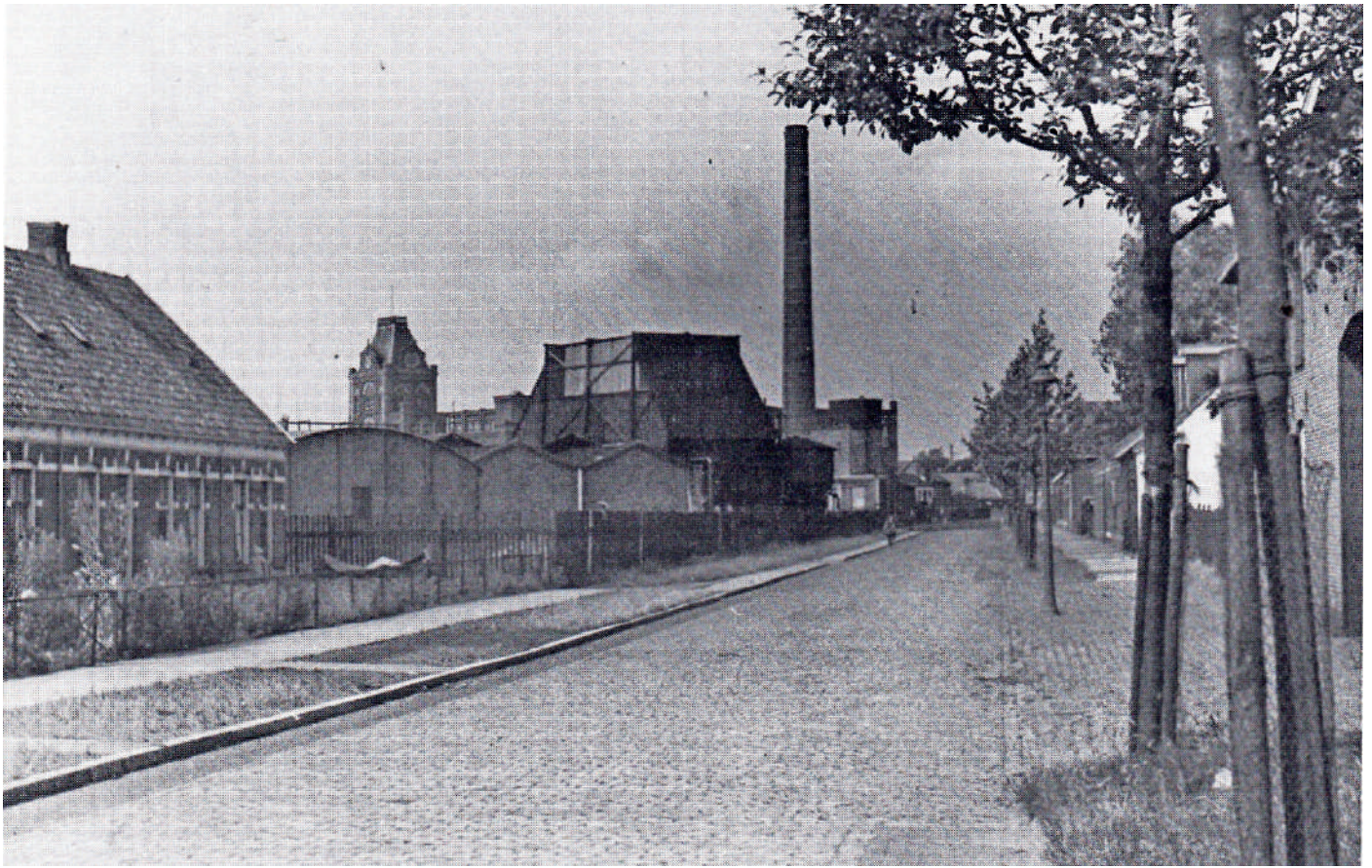


## SAMEN MAKEN WE DE POSTEN

In het hart van Stadsdeel Zuid in Enschede vind je de Posten: een zorgorganisatie waar alles draait om klantgeluk en werkgeluk. Wij staan voor een leefomgeving waar ontmoeten, beleven en zingeving net zo belangrijk zijn als professionele zorg en behandeling. En een werkomgeving waar investeren in werkgeluk, talent, vitaliteit en vernieuwing heel gewoon is. Dat doen we op onze locaties de Posten en Erve Leppink én in de wijk, in Stadsdeel Zuid. Wij geloven in de kracht van samen. Samen met klanten, bewoners, mantelzorgers, medewerkers en vrijwilligers maken we de Posten. Maar ook met wijkbewoners en samenwerkingspartners. Dat is onze koers en daar gaan we samen voor, iedere dag!

[deposten.nl](https://deposten.nl)

**dePosten**



1943 - Cromhoffsbleekweg

