

STADSPOST VOOR SENIOREN

juni 2024
jaargang 43
nummer
255



Vissendans - Waalstraat



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



Oma's Keuken

Enschede en omgeving

maaltijdservice

buffetten

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

gezonder
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

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

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

Het volgende nummer verschijnt in de eerste week van september. Kopij voor dat nummer inleveren vóór 20 juli
U kunt uw kopij per post sturen naar Alifa Welzijn Senioren of mailen naar i.vanheerwaarden@alifa.nl

Colofon

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

e-mail: welzijnsenioren@alifa.nl

Redactie: Ilse van Heerwaarden
Foto's omslag: Ilse van Heerwaarden
Correcties: Wim Corduwener
Bert de Haas

Distributie en bezorging: Henk Brinks, Herman Hobbelinek, Harry Oonk, Anja Bijkerk en 100 vrijwillige bezorgers.



Inhoud

Foto voorpagina	4
Alifa Welzijn Senioren	4
Digitale Stadspost	5
De Onvergetelijke Kookclub	5
Alzheimer Café	6
Vragen over geld of hulp nodig?	7
Vraag en Aanbod	8
Stadspostbezorgers gezocht	8
Maatje voor een Praatje	9
Vind Gezelschap	9
Fruityvliegjes	10
Vrijwilligers gezocht voor Taal	11
Inleverpunt GAIN	11
Computers en meer	12
Kringloop zoekt vrijwilligers	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Fietsvierdaagse	15
Kunst in het Park	15
Van Mammoet naar Stoommachine	16
Stichting 55+	16
Column	17
Grootouders voor het Klimaat	17
Spierastrofie	18
Cultuurpodium Houtmaat	18
En op de achterpagina Oud & Nieuw - Toen & Nu	20

Aanmelden, afmelden of verhuizen

Gaat u verhuizen? Geef dit door, dan krijgt u de Stadspost op uw nieuwe adres.
Wilt u een gratis abonnement of wilt u de Stadspost niet meer ontvangen?
Tel. 053 432 01 22 of per e-mail: welzijnsenioren@alifa.nl.

Foto voorpagina



Het project 'KunstZinnig' van Concordia is een serie kunstopdrachten in de openbare ruimte van Enschede waarbij Enschedese kunstenaars worden ingezet om de kwaliteit van de leefruimte te verhogen. De beelden worden gerealiseerd met financiële steun van de stichting Kunstenaars & CO uit Amsterdam. Soms wordt er daarnaast gebruik gemaakt van sponsoring door maatschappelijke instanties.

Bij dit kunstwerk heeft hengelsportvereniging VIOS een deel van de kosten op zich genomen. Het geld is, naar aanleiding van de vuurwerkcramp, door haar leden bijeengebracht voor een kunstwerk in stadsdeel Noord. Op hun verzoek werd aan de in Enschede wonende en in IJsland geboren kunstenaar Nanna Skuladottir gevraagd een speelobject te maken met 'vissen' als thema.

Het is een klimobject geworden van zeven palen met blauwe vissen eraan. De palen zijn aan de bovenkant afgewerkt met grote rode dobbers. Tussen de palen hangt een blauw klimnet, waarop de kinderen zich mogen uitleven. Doordat het kunstwerk tevens speelobject is moest het aan allerlei regels en richtlijnen voldoen. Hierdoor heeft de realisatie een kleine 6 jaar geduurd.

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

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

Digitale Stadspost

De Stadspost voor Senioren wordt sinds enige tijd ook digitaal aangeboden. Ontvangt u de papieren Stadspost voor Senioren maar wilt u deze liever digitaal lezen?

Het enige wat u hiervoor hoeft te doen is via welzijnsenioren@alifa.nl uw naam en e-mailadres door te geven. U ontvangt dan 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.

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

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 17.

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

Dit kan door een e-mail te sturen naar 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.

3 juni - Mantelzorg

Deze avond is Marcel Garritsen onze gastspreker. Hij geeft een presentatie over de rol en de positie van mantelzorgers in een steeds krappere wordende zorgwereld.

Daarover heeft hij ook een boekje geschreven als 'Hulpboekje voor mantelzorgers' waarin het proces beschreven wordt dat mantelzorgers doorlopen (ieder op een eigen manier) en een 'routemap' die mantelzorgers kan helpen om zicht te krijgen op de eigen situatie.

Dit boekje is op deze avond verkrijgbaar.

Ook hebben we een ervaringsdeskundige, Hennie Ypkemeule, uitgenodigd die vertelt over zijn ervaringen in hun eigen situatie.

Tevens neemt deze avond Wil Varwijk afscheid als coördinator van het Alzheimer Café en kunt u kennismaken met haar opvolger Tom Schenk.

In juli en augustus is er geen avond van het Alzheimer Café.

Het seizoen start weer op maandag 2 september. Volgende avonden dit jaar zijn maandag 7 oktober en 4 november.

Wijkcentrum de Roef - Alzheimer Café

Pastoor Geertmanstraat 17, Enschede.

Zaal open: 19.00 uur

Programma: 19.30 – 21.00 uur:

Toegang, koffie en thee zijn gratis.

Voor inlichtingen kunt u terecht bij coördinator:

Wil Varwijk, tel. 053 432 01 22

E-mail: w.varwijk@alifa.nl

Vragen over geld of hulp nodig?



Heeft u zorgen over uw financiële situatie?
Is administratie teveel gedoe?
Zijn uw belangrijke documenten en gegevens niet in orde?
Team Rondkomen van Alifa helpt u hierbij. We ondersteunen u als u met een vraag zit over uw financiën of administratie. Eerst bekijken we uw situatie en komen daarna met een persoonlijk advies.

Bij Alifa hebben we vrijwilligers die kunnen helpen bij vragen over uw financiën of administratie. Zij kunnen u bijvoorbeeld helpen met het overzichtelijk maken van uw geldzaken en advies geven over toeslagen en kwijtscheldingen. Misschien zijn er manieren om beter rond te komen of gemakkelijker uw administratie te doen? Daar komen we samen achter. Ook hebben wij vrijwilligers die u in verschillende talen kunnen helpen. Het is ook mogelijk om een anonieme belafpraak te maken.

Vragen of aanmelden?

Bel met Alifa via 053 480 1200 of e-mail naar rondkomen@alifa.nl.

Bespaarcoach

Wilt u graag energie besparen, maar weet u niet goed waar u moet beginnen of wat u hiervoor kan doen? Steeds meer mensen zijn op zoek naar manieren om energie te besparen. Veel mensen weten echter niet waar ze moeten beginnen of wat ze kunnen doen om te besparen. Onze bespaarcoaches gaan hierover graag met u in gesprek en kunnen u in dit proces ondersteunen en adviseren. Zo kunnen ze u vertellen welke investeringen geschikt zijn voor u, wat deze investeringen opleveren en of uw huis in aanmerking komt voor subsidie.

Wilt u graag meer weten over hoe u energie kan besparen en wat voor u mogelijk is? Maak dan een gratis afspraak met een van onze bespaarcoaches en dan kijken we samen naar de mogelijkheden voor bij u thuis.

Wit u meer informatie?

Neem dan contact op via bespaarcoach@energieloket-enschede.nl of tel. 053 303 40 14.

Vraag en Aanbod ?!

Hier kunt u kosteloos een oproep plaatsen. U kunt voor deze oproepjes 'brieven onder nummer' gebruiken. Uw naam- en adresgegevens worden dan niet gepubliceerd en de brieven worden vanuit Alifa Welzijn Senioren naar u doorgestuurd. Stuur uw tekst per post of e-mail naar Alifa Welzijn Senioren, t.a.v. Stadspost, Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede. welzijnsenioren@alifa.nl.

Reacties op advertenties kunt u ook naar dit adres sturen. Vermeld op de envelop duidelijk het nummer van de advertentie. Uw brief wordt dan ongeopend doorgestuurd.

Nummer 255-1

Spontane weduwe van 63 jaar, wonende te Enschede, is op zoek naar een fietsmaatje, een man tussen de 58-70 met goede conditie. Voorkeur weduwnaar of vrijgezel. Met of zonder e-bike maakt niet uit, ik ben in bezit van beide. Woonachtig in Enschede en omstreken. Voel je je aangesproken stuur een berichtje en laten we lekker gaan fietsen!

Nummer 255-2

Leuke spontane vrouw zoekt een leuke man van plusminus 80 jaar. Om samen leuke dingen te ondernemen zoals terrasje pakken en gezellig op de bank televisie te kijken. Voel jij je geroepen, reageer dan. Auto aanwezig.

Nummer 255-3

Nette vrouw, 80 jaar, jong van geest en vitaal. Zoek dito vriendin om samen leuke dingen te doen. Wandelen, fietsen, terrasje pakken, vakantie. Liefst tussen 75-80 jaar. Spreekt dit je aan, reageer dan.

Nummer 255-4

Vitale weduwe, 78 jaar, zoekt een vriendin om de zondag ook gezellig te maken. Ik hou van fietsen, wandelen, terrasje pakken. Lijkt het je wat, schrijf me dan.

Nummer 255-5

Vitale vrouw, 75 jaar, zoekt reismaatje. Ieder op eigen kosten.

Nummer 255-6

Gevraagd: iemand die tegen vergoeding onze tuin onkruidvrij kan maken. Van Leeuwenhoekstraat. Tel. 053 431 03 48.

Nummer 255-7

Nette, aardige man, 73 jaar, zoekt een lieve vriendin om samen leuke, gezellige dingen te ondernemen. Auto aanwezig, rook niet en drink geen alcohol. Spreekt dit je aan? Reageer dan.

Nummer 255-8

Gezocht: hulp in onze tuin. We wonen met veel plezier net buiten Lonneker, met rondom ons huis een mooie tuin die voor ons iets te veel werk begint te worden. Daarom zijn we op zoek naar iemand met 'groene vingers' die het leuk vindt een paar uur per week te helpen met tuinonderhoud. Graag maken we een afspraak om bij ons langs te komen en kennis te maken! Tel. 06 534 323 03.

Ik ben op zoek naar een wandelmaatje.

Ik ben blind en daardoor niet in staat om alleen buiten iets te ondernemen.

Als er iemand is die regelmatig, bijv. eens per week met mij wil wandelen hou ik mij aanbevolen.

Reacties via e-mail naar welzijnsenioren@alifa.nl

Stadspostbezorgers gezocht

STADSPOST 
VOOR SENIOREN

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 bezorgers voor:

Stadsdeel Zuid

Beekwoudehoek, Boskamphoek, Campelhofhoek, Bekspringhoek, Beuningerhoek, Bögelkamphoek, Berninkholthoek, Springendaalhoek, Asbreukerhoek, Heersenkampweg, Sladenhuishoek, Welpelohoek, Warenveldehoek, Vretberg, Markslaghoek, Stoevelaarhoek, Smuddeboshoek, Oorthuishoek, Poortbultenhoek, Peckedamhoek, Lankheethoek, Muldermanshoek, Hidderhoek, Huttensmithoek, Harsseveldhoek, Duivelshoek.

Bent u geïnteresseerd om deze wijk of een deel ervan te gaan bezorgen of wilt u meer weten? Stuur een e-mail naar welzijnsenioren@alifa.nl of bel via tel. 053 432 01 22.

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

Vind Gezelschap



Op zoek naar activiteiten of gezelschap?

Oud worden willen we allemaal, maar we willen ook graag vitaal blijven en leuke dingen kunnen doen. Iedereen wil gezelligheid om zich heen en aanspraak hebben.

Bent u op zoek naar gezelschap?

- iemand om samen mee te winkelen
- iemand om uitstapjes mee te maken
- iemand om samen mee te wandelen of fietsen
- iemand om samen uw hobby mee uit te oefenen
- iemand om samen mee naar het theater te gaan
- iemand om...

De dienst Vind Gezelschap kan u helpen in contact te komen met anderen die uw interesses delen. U kunt informatie uitwisselen of afspreken om samen iets te ondernemen. U kunt via het beschermde en veilige deel op de website www.alifa.nl in contact komen met anderen die uw interesses delen. U kunt informatie uitwisselen of afspreken om samen iets te ondernemen.

Na aanmelding krijgt u een account en maken wij een afspraak met u voor de uitleg en het aanmaken van uw profiel. Daarna kunt u zelf aan de slag. Wij blijven beschikbaar voor vragen en ondersteuning indien nodig.

Aanmelden voor het afgeschermd deel
Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200 7513 CM Enschede,
e-mail: welzijnoprecept@alifa.nl.
tel. 053 432 0122.
Deelname is gratis.

Voor het aanmaken van een account hebben wij uw contactgegevens en e-mailadres nodig. Hier gaan wij zorgvuldig mee om.

Fruitvliegjes



En ineens zijn ze er weer: die minuscule vliegjes die van de ene op de andere dag de fruitschaal hebben overgenomen. Gelukkig zijn er genoeg manieren om de fruitvlieg het huis weer uit te krijgen.

De vrouwtjesvlieg kan zo'n honderd eitjes per dag leggen en dat doet ze het liefst in rottend fruit of etensresten. De levensduur van de fruitvlieg is kort: zo'n twee weken tot iets langer dan een maand, afhankelijk van de temperatuur. Hoewel het soms lijkt alsof de fruitvliegjes binnen ontstaan, zijn ze toch echt gewoon van buiten naar binnen gevlogen. Het zijn altijd geuren waar ze op afkomen.

Fruitvliegjes voorkomen

Het bestrijden van de fruitvlieg begint heel simpel: zorg ervoor dat u geen etensresten laat liggen en gooi overrijp fruit meteen weg. Let ook op het vaatdoekje en de schuurspons: vervang deze minimaal een keer per dag, want ook dit zijn ideale broedplaatsen.

Ruim de vuile vaat direct weg en laat de vaatwasser met vuile vaat niet open staan. Doe af en toe een scheutje soda in de vaatwasser om de machine en de afvoer goed te reinigen.

Houd aanrecht en gootsteen goed schoon en zorg er ook voor dat de afvoer schoon is. Om de afvoer goed te reinigen, spoelt u er een kopje soda met heet water doorheen.

Bewaar fruit in de koelkast of in een goed afgesloten plastic bak.

Spoel lege bier- en wijnflessen goed om voor u ze wegzet.

Fruitvliegjes houden niet van sterk geurende kruiden zoals basilicum en lavendel. Een lavendel- of basilicumplant in de keuken maakt uw huis minder aantrekkelijk voor de fruitvlieg. Een paar kruidnagels of wat teentjes knoflook tussen het fruit doet het ook goed.

Vuilnisbakken zijn zeer aantrekkelijk voor fruitvliegjes. Houd deze daarom goed schoon. Verwijder restjes van deksel en randen en verschoon de vuilniszak iedere dag.

Laat uw huis dagelijks doortochten: fruitvliegjes hebben een hekel aan tocht.

Fruitvliegjes vangen

Neem een glas, doe daar een scheutje wijn en een stuk fruit in. Dek het glas af met plasticfolie, doe daar een elastiekje om en prik gaatjes in het folie. De fruitvliegjes komen hierop af en eenmaal in het glas kunnen ze er niet meer uit. Of doe wat fruitazijn in een bakje met daarbij een paar druppels afwasmiddel. De fruitvliegjes komen op de fruitazijn af en verdrinken door het afwasmiddel. Als u de fruitvliegjes met de stofzuiger te lijf wilt gaan, strooi dan eerst wat vlooiendoer in de stofzuigerzak. Doet u dat niet, dan kruipen de vliegjes weer uit de stofzuiger. Wat lavendel in de stofzuiger schijnt overigens ook goed te helpen.

Bron: Voedingscentrum

Vrijwilligers gezocht voor Taal



Praathuis

Als taalvrijwilliger bij de Praathuizen helpt u, samen met een groep andere vrijwilligers, deelnemers de Nederlandse taal beter spreken. U kunt zelf aangeven wanneer en hoe vaak u beschikbaar bent. De Praathuizen vinden plaats in de bibliotheek aan de Pijpenstraat en in Bibliotheek Zuid aan de Wesseler-Nering.

Taal op Maat

Formulieren invullen, een sollicitatiebrief schrijven, voorlezen. Altijd zijn we bezig met taal. Maar het Nederlands is soms erg lastig. Niet iedereen is er goed in. Toch is het belangrijk dat je jezelf goed kunt redden. De Alifa Taalaanpak helpt volwassenen die beter willen worden in de Nederlandse taal. Als taalvrijwilliger gaat u mensen die moeite hebben met Nederlands helpen onze taal beter te leren beheersen. U begeleidt een deelnemer gedurende het traject van maximaal 40 weken. U kunt zelf met de deelnemer een vast lesmoment kiezen waarin jullie samen met de taal bezig gaan.

Voor meer informatie:

Linda van Veen

Alifa, Pathmossingel 200

tel. 480 12 00 e-mail: l.vanveen@alifa.nl

Advertentie

**Voor een
uitvaart in
vertrouwde
handen**

Bert van der Heide
Bij elke uitvaartverzekering
www.bertvanderheide.nl

Uitvaartzorg
06 - 81 02 60 62

Inleverpunt GAiN



Denkt u ook weleens: kon ik maar wat doen? Het leed op de wereld kan u soms verlammen. Maar juist op plekken waar de nood hoog is, maakt een klein gebaar een enorm verschil. GAiN helpt mensen in moeilijke situaties.

Wij zijn inleverpunt voor Stichting GAiN, een non-profit organisatie, die gericht noodspullen inzamelt voor gebieden in deze wereld, waar nood is. U moet dan denken aan bijvoorbeeld Oekraïne, maar ook aan de vluchtelingenkampen op Lesbos. Uiteraard kunt u bij ons kleding en schoenen inleveren. Maar wij hebben ook dringend behoefte aan incontinentiemateriaal, hygiëneproducten en schoolspullen, zoals kleurboeken. Mocht u dit soort spullen voor ons hebben, dan zijn ze bij ons heel erg welkom:

Schipholstraat 410, telefoon: 06 172 280 27. Wij zorgen ervoor dat ze op de juiste plek komen!

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

@computers en meer

Even een tabletje nemen?

De Stadspost voor Senioren is al een tijdje digitaal. Lezen op je computer of tablet heeft zo z'n voordelen, behalve als je apparaat het begeeft en alles op zwart gaat. Dan voelt het alsof je in een stenen tijdperk bent beland waarbij je ineens afhankelijk bent van kleitabletten voor je dagelijkse nieuwsupdates! Misschien moeten we onze postduiven weer eens aan het trainen zetten voor deze noodgevallen.

Door **Ruud Wilmink**

Gelukkig is er dan nog altijd een papieren Stadspost. Eerlijk gezegd lees ik de digitale versie te weinig. Te lui om het op te zoeken? Wie weet, de Stadspost valt nog steeds keurig op de mat. Misschien ben ik gewoon aan papier gewend. Alhoewel, de krant lees ik al jaren op mijn tablet. Dat scheelt ruimte op de ontbijttafel, maar je hebt wel eens van die dagen waarop je het liefst je tablet achter het behang zou willen plakken! Dat is nog eens een stevige boterham met technologie.

De digitale versie zal vast het papier vervangen. Maar eigenlijk is de tablet al duizenden jaren oud. Geen adapter nodig, geen vervelende draden die over de tafel slingeren. Het bestond dus al, zij het iets anders. Gewoon simpel een plaat klei, hout of bot.

De moderne tablet is daar een afgeleide van. Lekker plat en handzaam. En met veel meer opties dan een oude tablet.

Al waren de Flintstones (wie kent ze niet) hun stenen tijdperk al wel ver vooruit.

De oorspronkelijke tablets hadden slechts één pagina en één stukje tekst. Ingebeiteld, gesneden, gekerfd, noem maar op.

Niet makkelijk te verspreiden. Dat moest echt van hand tot hand. De postbode van nu was toen een soort koerier.

Geen fiets of auto, dus de verspreiding liep wat langzaam. Maar het was wel een manier om



teksten en informatie te delen en te bewaren. In veel oudheidkundige musea zijn nog dergelijke tablets te bekijken. En wat dacht u van de pyramides met kilometers tekst ingebeiteld als een reusachtige computer.

Pyramides zijn alleen niet plat of mobiel. Het waren de servers van de oudheid. Tegenwoordig hebben we daar reusachtige gebouwen voor met servers. Met opgeslagen informatie van misschien wel miljarden pyramides. Duidelijk met de tijd mee, anders kun je net zo goed weer met kleitabletten gaan werken.

En dan maar hopen dat je postduif nog niet met pensioen is.

In de middeleeuwen bracht de uitvinding van de boekdrukkunst door Johannes Gutenberg een revolutie.

Boeken werden massaal geproduceerd, kennis werd toegankelijker, veel meer tekst en plaatjes op veel minder ruimte.

Lichter en handzamer. Het begin van de mobiele computer misschien? En Gutenberg? Die werd een soort rockster onder de boekdrukkers.

Wat een uitvinder. Hij heeft wat teweeg gebracht. Zoals de uitvinders van de computer in de vorige eeuw (wel in de jaren zeventig hoor). Ook een stel-letje geniale uitvinders.

Van handmatige drukpersen tot geautomatiseerde machines, de technologie blijft zich ontwikkelen. En ja, ook gedigitaliseerd, want waar zouden we zijn zonder onze smartphones en tablets? Ik bedoel, stel je voor dat Mozes nu met een iPad op die berg staat, zou wel een grappig gezicht zijn. En dan een selfie maken met de bramenstruik.

Digitale technologieën hebben alles veranderd. E-books, online publicaties, ze zijn overal. Toch blijft het gedrukte boek zijn charme behouden, net zoals die oude kleitabletten nog steeds een verhaal vertellen, zij het op een ietwat stoffige manier.

Maar laten we eens denken aan ruimte. Een hele bibliotheek kan nu in je handpalm passen. Die enorme boekenkast in de woonkamer of de ruimte die een bibliotheek inneemt, wordt overbodig.

Dezelfde inhoud van boeken en tijdschriften past nu gemakkelijk op een tablet.

Het is als een virtuele bibliotheek die je overal mee naartoe kunt nemen. Gewoon in een tas. Dat is toch geweldig?

Tenzij je tas in beslag wordt genomen door een nieuwsgierige zwaaiende agent. Hij zag dat je de bibliotheek in de hand had. In de auto.

Dan kun je wel eens onverwacht een heel andere soort verhaal op je tablet krijgen.

Niet lezen achter het stuur dus.

Dus, laten we zeggen dat de boekdrukkunst naadloos past in de evolutie van communicatietechnologieën, van kleitabletten tot moderne tablets zoals de iPad.

We zijn misschien ver gekomen met alle technische uitvindingen. Dus ook een digitale stadspost. Maar het uiteindelijke doel is niet veranderd.

In geen duizend jaar. Of het nu op klei, papier of met pixels op een beeldscherm is gemaakt. We gaan het graag lezen.

En als het op klei is, maken we er daarna misschien een grappig beeldje van. In plaats van een laag papier in de bak met het blauwe deksel.

Dat maakt het lezen tenminste een beetje tastbaar.

Kringloop zoekt vrijwilligers



Home Recycling Enschede-Lonneker is een kringloopwinkel en woningontruimingsbedrijf.

Zij ontruimen woningen en bedrijfspanden. De bruikbare spullen worden in de winkel verkocht.

Home Recycling koopt ook complete inboedels en partijgoederen op.

Er werken hoofzakelijk vrijwilligers en mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt.

Door herbruikbare spullen een tweede kans te geven en door alle afvalstoffen te scheiden kunnen zij milieuvriendelijk werken.

Er is een samenwerking met de stichting Wecycle.

Bij Home Recycling kunt u gratis overtollige of defecte elektrische apparaten inleveren. Deze worden dan op een milieubewuste manier verwerkt.

U kunt terecht bij Home Recycle voor:

Inbreng bruikbare goederen

Bruikbare goederen laten ophalen

Woning of bedrijfspand ontruiming

Verhuizingen

Inbreng overtollige elektrische apparaten

Inbreng overtollige kleding

Home Recycling is altijd op zoek naar mensen die graag een dagbesteding willen hebben op een leuke werkplek met een gemotiveerd team en gevarieerd werk in en om de winkel.

Kringloopbedrijf Home Recycling

Oldenzaalsetraat 779

7524 AD Enschede

Tel: 06 168 246 07.

Advertentie

UNIQU
UITVAARTZORG

Carol Fokkens
uitvaartbegeleider
tel. 06 - 43 76 44 76

www.uniquitvaartzorg.nl

Nieuws van het Seniorenplatform

Na de vooral natte winter begint het nu eindelijk voorjaar te worden met af en toe mooie zonnige dagen.

Ga naar buiten en geniet van het mooie zonnetje. Het Seniorenplatform is de afgelopen periode bezig geweest met allerlei zaken, die met senioren te maken hebben.

De gemeenteraad organiseerde vergrijzingsdebatten over de consequenties van de toenemende vergrijzing. Het waren informatieve bijeenkomsten waarin tal van zaken aan de orde kwamen. We wachten nu op de conclusies, de afronding en de vervolgstappen. Je kunt natuurlijk over heel veel zaken discussiëren maar dat is te vrijblijvend. Als je problemen signaleert dan moet je daarna ook aan oplossingen gaan werken. We zijn benieuwd hoe het verder gaat. Wordt het maar afwachten? Of komt er een aanvalsplan om de problemen te lijf te gaan? Het Seniorenplatform zal de vinger aan de pols houden en eventueel actie ondernemen want 'maar afwachten' staat niet in ons boekje.

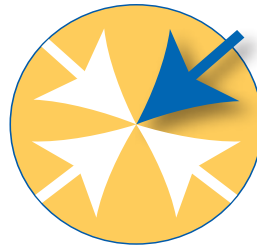
Seniorenwoningen

In de gemeenteraad werd vorige maand gesproken over de woonvisie. Het Seniorenplatform heeft de mogelijkheid benut gebruik te maken van het inspraakrecht om met name het tekort aan geschikte en betaalbare seniorenwoningen nu en voor de toekomst aan te geven. De overheid wil dat senioren zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Maar dan moet dat ook kunnen. Zijn er wel voldoende geschikte woningen, kunnen bestaande woningen ook aangepast worden, welke financiële valkuilen zijn er, wat willen senioren m.b.t. hun woonomgeving? We hebben met de woningcorporaties afspraken gemaakt voor gesprekken over dit onderwerp.

Automaatje

Begin maart 2024 hoorden we dat het project Automaatje op termijn niet meer gesubsidieerd zou gaan worden.

We kennen het project als een waardevolle bijdrage in het vervoer van minder mobiele senioren. Alifa, die het project uitvoert, heeft samen met de Automaatjechauffeurs een goede actie gevoerd. Wij hebben het belang van het voortbestaan van het project nog eens benadrukt in een duidelijke



Stichting
Seniorenplatform
Enschede ◀

brief aan de gemeenteraad en aan het College van B&W. (zie onze website).

De gemeente en Alifa gaan zich nu inzetten voor het voortzetten van dit project.

Website

Nog te weinig senioren weten van het bestaan van het Seniorenplatform af. We willen daarom meer naar buiten treden. Onze website is actueel gemaakt en bevat allerlei informatie van belang voor senioren.

Neem er eens een kijkje:

www.seniorenplatformenschede.nl

De Stichting 55+ organiseert periodiek themabijeenkomsten. Wij gingen in gesprek met belangstellenden over wat het Seniorenplatform doet.

Jaarverslag

Op onze website is afgelopen maand het Jaarverslag over 2021 tot 2023 opgenomen. Voor belangstellenden www.seniorenplatformenschede.nl

Bestuursleden gezocht

Voor het werk van het Seniorenplatform zoeken we nog steeds bestuursleden.

Van bestuursleden wordt verwacht, dat ze bereid zijn om mee te praten en mee te denken over zaken die senioren aangaan. Er is een profielschets met taakomschrijving beschikbaar.

Als u belangstelling heeft, neem dan s.v.p. contact met mij op fam-boer@home.nl

Graag wensen wij u een goede en gezonde zomer.

Namens het Seniorenplatform

Dick Boer

Interimvoorzitter.

Fiets 4-daagse



De 49e Livio Fietsvierdaagse Enschede vindt plaats van dinsdag 23 t/m vrijdag 26 juli 2024. De routes van 30, 50 en 70 km gaan door het mooie Twente, de grensstreek en mogelijk wordt een stukje Achterhoek aangetipt.

Vier routes met iedere dag verschillende gastvrije controleposten waar u zichzelf en indien wenselijk de accu van uw fiets kunt opladen.

Start en aankomst

De start is dagelijks tussen 9.00 en 12.00 uur op de Oude Markt in het centrum van Enschede. De aankomst is op dezelfde locatie tot 17.00 uur.

Inschrijven en tarieven

De voorinschrijving kan nog tot 1 juli. Aanmelding kan digitaal via www.livio.nl/livio-fietsvierdaagse-2024/ of via een inschrijfformulier dat verkrijgbaar is bij Livio ZorgPunt Lippink's hof, Bleekhofstraat 301 in Enschede.

U kunt ook contact opnemen met Livio via 0900-9200. Inschrijven kan ook nog op de dag zelf.

Bent u niet in de gelegenheid om vier dagen te fietsen? U kunt ook één, twee of drie dagen meedoen.

De tarieven voor deelname voor 4 dagen

Volwassenen: €11,- (lid) en €16,- (geen lid)
Kinderen t/m 12 jaar en 65+: €10,- (lid) en €14,- (geen lid)
Groepskaart (4 personen): €40,- (lid) en €55,- (geen lid)

Als u één dag wilt deelnemen aan de Livio Fietsvierdaagse

Volwassenen: €4,- (lid) en €5,- (geen lid)
Kinderen t/m 12 jaar: €3,- (lid) en €4,- (geen lid).

Kunst in het Volkspark



Dit jaar vindt alweer de 30e editie plaats van hét kunstevent van Enschede. Kunst in het Volkspark is het grootste kunstevenement in Twente, waarbij 170 kunstenaars hun werk exposeren. Naast de individuele kunstenaars is er ook een Kunstdorp waar culturele instellingen en galeries de bezoekers informeren over hun aanbod. Op verschillende plekken in het park is er live muziek en theater en de horeca is uiteraard ook vertegenwoordigd.

Zondag 9 juni van 11.00-17.00 uur
Volkspark
Entree gratis

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

Van mammoet naar stoommachine



Elke zaterdag en zondag t/m 7 juli om 14.00 uur een gratis rondleiding voor jong en oud!

In deze rondleiding in de Museumfabriek nemen we u mee in het verhaal van de regio Twente. Van de snijdende kou in de ijstijd tot de stoffige hitte van de weefzaal.

Hoe veranderde het leven van mensen en dieren door de tijden heen?

De indrukwekkende ijstijdzoogdieren, het complete boerderijtje en de stoommachine maken natuurlijk deel uit van het verhaal.

Het is een gratis instaprondleiding, wel heeft u een toegangsbewijs voor het museum nodig.

U kunt zich aanmelden op de dag zelf bij de balie. De interactieve rondleiding duurt 30 tot 45 minuten.

De rondleiding start op zaterdag en zondag elke keer op 14.00 uur. Verzamelen is om 13.50 uur bij de entreebalie.

U kunt t/m 7 juli deelnemen aan deze rondleiding.

Toegangskaat museum

Volwassenen € 12,50, kinderen € 10,-

Meer informatie

De Museumfabriek

Het Rozendaal 11

7523 XG Enschede

Tel. 053 201 20 99

E-mail: info@demuseumfabriek.nl

**De
Museum
Fabriek**

Stichting 55+



De stichting 55+ Enschede bestaat dit jaar al 40 jaar.

In 1984 begonnen enkele actieve senioren met een aantal activiteiten. Het idee erachter was dat senioren goed zelf hun vrijgekomen tijd kunnen invullen na vele jaren van arbeid. En ook dat er onder die senioren genoeg mensen waren die hun kennis en vaardigheden wilden delen. En dat sloeg aan, de groei van de stichting was boven verwachting.

In 5 jaar tijd was het ledental al gegroeid tot 1000 en die groei ging gestaag door, tot vóór de coronaperiode, toen waren er 2300 deelnemers.

Intussen, zeker nu we ons financieel gesteund weten door de gemeente, gaat het met het ledenaantal ook weer steeds beter.

Wij hebben daarom met onze vrijwilligers, dat zijn alle cursus- en activiteitenbegeleiders, ons jubileum op gepaste wijze gevierd.

Alle activiteiten kunt u op onze website www.stichting55+enschede vinden.

Daar ziet u ook al onze buitenactiviteiten, zoals wandelen, fietsen, jeu de boules, excursies met bus of trein.

Voor die laatste activiteiten hoeft u de eerste keer nog geen lid te zijn, kunt u mooi de, geweldige, sfeer proeven!

En in september beginnen daarnaast, al onze activiteiten in ons Pluspunt, Schuttersveld 17, weer.

Wij zien u graag!
Wees allen welkom!

Contactcentrum 't Pluspunt

Schuttersveld 17

7514 AC Enschede

Telefoon: 053-432 20 81

E-mail: info@55plus-enschede.nl

Website: www.stichting55+enschede

Ik stond in het bushokje toen een vrouw naast mij kwam staan. Ze droeg een zwartleren jasje en aan haar arm hing een laktasje met tijgerprint.

Ze ging vrijwel nooit met de bus, vertelde zij, en dit was voor haar echt de eerste en de laatste keer. Wel vond ze het prettig dat ze niet alleen stond. Het donker worden verhoogt het gevoel van onveiligheid. Na anderhalf uur kwam er een bus. Een witte.

Bij een volgende halte stond een vrouw te bellen terwijl ze op de bus stond te wachten. Haar nagels hadden zwarte randen en iedereen hoorde haar verongelijkheid. De chauffeur vroeg of ze nog meewilde. "Je ziet toch dat ik aan het bellen ben?" was haar antwoord.

Waarop de chauffeur de deur dicht deed en begon op te trekken. De vrouw stak haar middelvinger op. Als ze maar geen klacht indient, dacht ik nog.

Afgelopen week stapte ik uit de bus, maar hield mij nog even vast aan de stang in de bus. Ik stond buiten maar mijn arm hing nog ergens in de bus. De deur begon te sluiten tegen mijn arm aan. Ik gilte heel hard: "Help!". Het ging vanzelf. Na een lange seconde ging de deur weer open. Ik zag mezelf al naast de bus bungelen met mijn arm er nog in.

Ik heb een klacht ingediend met als gevolg dat er twee dagen later een prachtige bos bloemen werd bezorgd.

Grootouders voor het Klimaat

Grootouders voor het Klimaat is een landelijke organisatie die voor de kinderen van nu en de verdere toekomst een leefbare wereld wil achterlaten. Bezorgde grootouders en andere senioren die willen bijdragen aan het bevorderen van verantwoord klimaatbeleid, het vergroten van klimaatbewustzijn en het stimuleren van gedragsverandering, nemen deel in deze organisatie.

Op de website van Grootouders voor het Klimaat <https://grootoudersvoorhetklimaat.nl/> staat veel toegankelijke en betrouwbare informatie.

Er zijn regelmatig webinars over klimaatonderwerpen. Die blijven beschikbaar op de website. Recent is de actie 'Wind en Zon voor iedereen' van start gegaan.

Het is de bedoeling om met deze insteek een bijdrage te geven aan het beperken van energiearmoede. Lang niet alle huishoudens kunnen gebruikmaken van de voordelen van lokale energiecoöperaties.

'Wind en Zon voor iedereen' wil ervoor gaan zorgen dat duurzame energie zonder winstoogmerk voor iedereen beschikbaar komt, ook als je niet in de buurt van een zonnepark of windmolen woont of als je geen zonnepanelen op eigen dak kunt



leggen. Samenwerking met lokale energie-coöperaties is daarbij voorzien.

Vindt u het leuk mensen te ontmoeten die meedenken over hoe we het toekomstige klimaat op onze planeet redelijk aangenaam kunnen houden? Meld u dan aan bij de lokale groep Twente van Grootouders voor het Klimaat:

<https://grootoudersvoorhetklimaat.nl/lokale-grootoudergroepen/twente/>

U bent van harte welkom!

Spierastrofie

Spieratrofie is het afnemen van kracht van de spier als gevolg van te weinig gebruik. Dit kan in meerdere gevallen voorkomen. Bijvoorbeeld als natuurlijk proces wanneer u ouder wordt. Rond uw tachtigste heeft u nog maar de helft van het oorspronkelijke aantal spiervezels over.

De beste manier om het ontstaan van spieratrofie te voorkomen, maar ook om bestaande spieratrofie te genezen, is actief bewegen.

Met Slowmotion High Intensity Training wordt het lichaam fitter en sterker door met hoge intensiteit en lage weerstanden in slowmotion te trainen op de maximale kracht die uw lichaam op dat moment aankan.

Kosten

U kunt een afspraak maken voor een gratis proefles. Voor 1-op-1 lessen betaalt u €125,- per maand

Turtl, Bruggertstraat 350, 7545 PJ Enschede

Tel. 085 0220 366

E-mail: enschede@turtl.nl

Cultuurpodium Houtmaat



Vanaf mei tot en met september zijn er weer iedere zondagmiddag twee optredens van 14.30-17.00 uur, behalve de eerste twee zondagen van augustus i.v.m. vakantie.

Kijk voor het programma op:

www.cultuurpodiumhoutmaat.nl/programma

Cultuurpodium Houtmaat

Houtmaatweg 9, Hengelo

Toegang gratis

Advertentie



TurtL
Personal Training
in **just** 20 minutes a week

Gezond oud worden, is
1x per week 20
minuten werken aan
krachtbehoud.

- Niet zweten
- Op afspraak
- Onder begeleiding



Bruggertstraat 350, Enschede

www.turtl.nl/proberen



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

dePosten



Enschede, Lasondersingel

1956 - Lasondersingel

