

STADSPOST VOOR SENIOREN

juni 2025

jaargang 44

nummer

259



Hardlopende man - Schipholtstraat



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

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

buffetten

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

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.

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? Laat het weten via: 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 kunt u inleveren vóór 20 juni. 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: Herman Hobbelink, Harry Oonk, Anja Bijkerk, Paul Lamain en 100 vrijwillige bezorgers.

Inhoud

Foto voorpagina	4
Alifa Welzijn Senioren	4
Maatje voor een Praatje	5
Facebook en website Alifa Welzijn Senioren	5
Praat mee met de Seniorenraad	5
Dementie	6
Alzhiemer Café	6
De Onvergetelijke Kookclub	7
Activiteiten Zuiderspeeltuin	7
Vraag en Aanbod	8
Fietsvierdaagse Livio	8
Vind Gezelschap	9
Muziekdagen Lonneker	9
Hoe (on)gezond zijn aardappelen?	10
Fietstochten FC Fietsplezier	11
Computers en meer	12
Arboretum Poortbulten	13
Senior Whizzkids	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Opfriscursus Auto VVN	15
Preventiemakelaar	16
Busreis Stichting 55+	16
Stadspostbezorger gezocht	16
Column	17
Digitale Stadspost	17
Kunst in het Volkspark	17
Bespaar- en Energiecoach	18
Oud & Nieuw - Toen & Nu	20

Foto voorpagina



Cees Willemsen, geboren Enschedeër, zoon van een garagehouder aan de Oosterstraat, is gefascineerd door de beeldhouwkunst. Hij vertrekt er zelfs in 1971 voor naar Amsterdam, voor een studie aan de Rijksacademie van beeldende kunsten. Aan de Rijksacademie krijgt Cees les van o.a. Jan Bronner en Piet Esser, meesters in dier- en figuurvoorstellingen.

Na afronding van zijn studie aan de Rijksacademie in 1976 keert hij terug naar Enschede. Hier ontmoet Cees de kunstenares Nelleke op de Coul. Het stel huwt, werkt samen in de kunst en krijgt drie kinderen. In 1984 verhuist het gezin naar de vroegere openbare lagere school aan de Dorpsstraat 78 in Lonneker. Daar is genoeg ruimte om wonen en werken te combineren. Het huwelijk van Nelleke en Cees strandt in 2000.

Cees Willemsen overleed in 2021. De laatste jaren vielen hem enorm zwaar. Door een ongeluk met salpeterzuur was hij aan zijn linkeroog blind geworden. Dat hinderde hem natuurlijk verschrikkelijk in zijn werk.

Cees maakte beelden waarvan hij vond dat die voor zichzelf spreken. Dit beeld van een in de startblokken staande man staat tegenover een sporthal en dat zegt eigenlijk genoeg. Zie ook *De Kerkgang* in de vorige Stadspost.



Alifa Welzijn Senioren ondersteunt senioren 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.

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 2025

Informatie over wonen, zorg en welzijn.

Website www.alifawelzijnsenioren.nl

Informatie over onze diensten.

Alifa Welzijn Senioren is op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur bereikbaar via tel. 053 432 01 22

E-mail: welzijnsenioren@alifa.nl

Maatje voor een Praatje



Vrijwilligersvacature

WORD VRIJWILLIGER!

Wij zoeken vrijwilligers voor het project Maatje voor een Praatje.

Maatje voor een Praatje

Ben jij altijd in voor een praatje? Word jij blij van sociale contacten?

Als maatje voor een praatje houd jij senioren uit eenzaamheid.

Je gaat wekelijks (of vaker) op bezoek bij een senior in Enschede om een praatje te maken, een spelletje te doen of een wandeling te maken. Zo maak jij impact. Samen maken we het verschil voor inwoner en stad.

WIL JE SOLLICITEREN OF MEER INFORMATIE?

Mail dan naar welzijnsenioren@alifa.nl
of bel naar **053 432 01 22**



alifa.nl

Facebook en website

Op de Facebookpagina van Alifa Welzijn Senioren vindt u regelmatig berichten over allerlei onderwerpen die van belang kunnen zijn voor senioren. We hebben intussen al meer dan 2000 vrienden! Word ook vriend van Alifa Welzijn Senioren op de Facebookpagina.

<https://www.facebook.com/alifavrijwilligersdiensten/>

Daarnaast heeft Alifa Welzijn Senioren ook een interessante website.

Op www.alifa.nl/voor-wie/welzijn-senioren vindt u al onze diensten en op de activiteitenpagina leest u wat er in Enschede te doen is voor senioren.

Mist u nog iets op onze website? Laat het ons weten via e-mail: welzijnsenioren@alifa.nl

Praat mee met de Seniorenraad

Praat mee over het seniorenbeleid in Enschede – Uw stem telt!

Het Seniorenplatform Enschede nodigt u van harte uit om mee te denken over een nog betere stad voor senioren.

Veel senioren in Enschede leiden een actief en zelfstandig leven. Tegelijkertijd weten we dat er ook uitdagingen zijn op het gebied van wonen, mobiliteit, zorg, financiën en verbinding. Juist daarom willen we graag met u in gesprek: wat gaat er goed, en waar liggen nog kansen voor verbetering?

Met het oog op de gemeenteraadsverkiezingen van 18 maart 2026 willen we ervoor zorgen dat de stem van senioren luid en duidelijk doorklinkt in de verkiezingsprogramma's van de politieke partijen. Het Seniorenplatform organiseert op 5 juni een inspirerende bijeenkomst. Iedereen is van harte welkom om ervaringen te delen en ideeën aan te dragen!

Onderwerp: In gesprek met de politiek

Donderdag 5 juni van 19.00 – 21.00 uur

Prismare, Roomweg 167

We in gesprek met vertegenwoordigers van lokale politieke partijen. Wat beloven de partijen? Hoe kijken zij aan tegen de toekomst van senioren in onze stad?

Aanmelden is niet nodig – de koffie staat klaar!

Voor vragen: Dick Boer, e-mail: fam-boer@home.nl

Dementie

Als u ouder wordt is de kans groter dat u of uw omgeving te maken krijgt met dementie. Het is alleen best lastig om de eerste symptomen te herkennen, omdat dementie per persoon en per vorm verschilt. Er zijn symptomen die kunnen wijzen op beginnende dementie:

Vergeetachtigheid

Geheugenverlies is een van de eerste en meest bekende tekenen. Zo kan iemand zich ineens recente gebeurtenissen niet meer herinneren of heeft moeite met het onthouden van gesprekken.

Het uitvoeren van dagelijkse taken

Moeite met het uitvoeren van dagelijkse taken, zoals koken of het beheren van geldzaken. Ook kan het plannen van activiteiten of het uitvoeren van taken in de juiste volgorde lastig zijn.

Taalproblemen

Moeite met het volgen van een gesprek, het begrijpen van vragen of om de juiste woorden te vinden. Iemand zich moeilijk kan concentreren op het gesprek, midden in een zin vergeet wat hij/zij wilde zeggen of juist veel herhalingen maakt.

Verlies van oriëntatie

Minder besef van tijd en ruimte. Men raakt vaker de weg kwijt of vergeet welke dag het is.

Veranderingen in gedrag en emotie

Iemand kan zich anders voelen en gedragen, zoals prikkelbaar, angstig, achterdochtig of depressief. Ook het karakter kan veranderen. Iemand kan soms dingen doen die hij/zij eerder nooit deed.

Kwijtraken van spullen

Een boek in de koelkast of een portemonnee in de oven. De persoon raakt spullen kwijt en weet niet meer waar ze gebleven zijn.

Slecht beoordelingsvermogen

Iemand kan niet meer goed situaties inschatten en keuzes maken. De persoon draagt bijvoorbeeld ongepaste kleding voor het weer of geeft veel geld uit aan onnodige spullen.

Onrust

De persoon is onrustig en maakt bijvoorbeeld onrustige bewegingen, zoals klikken of tikken. Of heeft het gevoel dat hij/zij op iets of iemand wacht, terwijl er geen afspraak is.

Terugtrekken uit sociale activiteiten

Toont iemand ineens geen interesse meer in activiteiten of hobby's die hij/zij voorheen leuk vond? Dan kan dit wijzen op een probleem, vooral als het gaat om het verlies van sociale contacten en dagelijkse routines.

Problemen met het zien

Bij verschillende vormen van dementie komen visuele problemen voor, bijvoorbeeld bij de ziekte van Alzheimer en Lewy-body-dementie. Dat komt doordat de hersenen moeite krijgen om te verwerken wat iemand ziet. Het inschatten van afstanden en het zien van diepte wordt bijvoorbeeld lastiger. En het kost onder meer moeite om omgeving, voorwerpen en gezichten te herkennen.

Wat kunt u doen als u symptomen herkent?

Herkent u een van de symptomen bij uzelf of iemand uit uw omgeving? Neem contact op met de huisarts. Die bekijkt de klachten, onderzoekt of het door dementie komt en verwijst eventueel door naar een specialist.

Bron: Alzheimer Nederland

Alzheimer Café



Het Alzheimer Café is een maandelijkse samenkost voor iedereen met een vorm van dementie en hun naasten. Met deskundige sprekers, betekenisvolle onderwerpen en informatie over (omgaan met) dementie. U bent welkom om te luisteren, vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. Het Alzheimer Café biedt gezelligheid, informatie en verrassende ontmoetingen rondom dementie. Een plek waar anderen uw situatie herkennen.

In de maanden juli en augustus is er geen Alzheimer Café. Het nieuwe programma vindt u in de Stadspost van september.

De Onvergetelijke Kookclub



Iedereen met dementie kan samen met een mantelzorger 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 andere mantelzorgers op een ongedwongen manier ontmoeten. Daarnaast eten alleenstaanden met dementie vaak minder gezond of vergeten te eten.

Bij de Kookclub krijgen ze tips, recepten en ondersteuning. Ook kan een vriend of kennis deze activiteit samen met de persoon met dementie ondernemen waardoor de partner thuis even tijd voor zichzelf heeft.

Deelname en bijdrage

De bijdrage is €10,- per persoon per avond. Dit is inclusief 3-gangen diner, welkomstdrankje en koffie of thee na afloop.

Adres

De Kookclub vindt plaats bij Stichting Beien aan de Meeuwenstraat 160.

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

Aanmelden kan door een e-mail te sturen naar t.schenk@alifa.nl of via Alifa Welzijn Senioren, Pathmossingel 200 7513 CM Enschede. Tel. 053 432 01 22.

Activiteiten Zuiderspeeltuin

Soos/bingomiddag voor ouderen

Dinsdag en vrijdag 13.30 - 15.30 uur.

Entree: € 2,-, inclusief twee kopjes koffie of thee.

Kaarten € 1,- per stuk.

Een keer per maand kunt u vooraf op de dinsdagmiddag ook mee-eten met de brunch.

Kosten € 5,- per persoon.

Biljartclub

Dinsdag 13.00-16.00 uur en donderdag 12.45-16.30 uur

Kosten: € 50,- per jaar contributie

Repaircafe

Op woensdagmiddag tussen 13.30 en 16.00 uur kunt u uw kapotte spullen gratis laten repareren door onze vrijwilligers. Eventueel te gebruiken nieuwe onderdelen moet uiteraard wel zelf kopen. Tijdens het wachten krijgt u een gratis kopje koffie of thee.

Eetsoos

Elke vrijdag, kookt onze kok een heerlijke maaltijd voor u. De maaltijd bestaat uit een voor-, hoofd- en nagerecht.

Dit alles onder het genot van een drankje, voor slechts € 8,- per persoon!

We gaan om 12.00 uur aan tafel.

Opgave kan tot de donderdag ervoor tot 12.00 uur, bij de beheerder. Maar let op, vol is vol!

Zuiderspeeltuin

Kuipersdijk 83

7512CB Enschede

Tel.: 053 431 95 84

e-mail: zuiderspeeltuin1@gmail.com

Advertentie

gewoon.
met aandacht.

Carol Fokkens

tel. 06 - 43 76 44 76

info@uniquitvaartzorg.nl

www.uniquitvaartzorg.nl



UNIQ
UITVAARTZORG



Vraag en Aanbod ?!

In deze rubriek 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. E-mail: 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 259-1

Vrouw, 75 jaar, zoekt iemand voor klusjes in en om het huis. O.a. aquariums en ramen lappen om het huis. En ook nog wel om wat leuke dingen samen te doen.

Nummer 259-2

Ik ben op zoek naar een man, een maatje, om bij elkaar op bezoek te gaan of iets anders te gaan doen. Mijn leeftijd is 81 jaar en mijn hobby's zijn muziek en natuurfilms kijken.

Nummer 259-3

Voor mijn bejaarde moeder ben ik op zoek naar een ervaren huishoudelijk hulp van bij voorkeur middelbare leeftijd voor 2 tot 2½ uur in de week. Heb je interesse of iemand in je kennissenkring die belangstelling heeft, reageer dan op deze oproep.

Nummer 259-4

Nette man zoek leuke, slanke vriendin om samen gezellige dingen te ondernemen zoals uitgaan, vakanties, uit eten enz. Auto aanwezig. Ik rook niet en drink geen alcohol.

Ik ben op zoek naar een 'Maatje'!

Iemand die ongeveer 1x per week (afspraken in overleg) een bewoner in de wijk de Posten in de Wesselerbrink wil bezoeken. Je wilt af en toe een klusje doen, zoals helpen opruimen, een schoonmaakklusje of een boodschapje doen. Je bent vooral onbevooroordeeld, inlevend, je kan je makkelijk aanpassen en goed luisteren naar iemand die uitgesproken en niet alledaags is.

Heb je interesse of ken je iemand die mogelijk past als 'Maatje', stuur mij dan een mailtje of bel mij.

Ik kom graag in contact.

Jeanet Buikema, Buurtwerker bij Includio Enschede
jbuikema@includio.nl of tel. 06 235 910 72.

maatje
GEZOCHT

Fietsvierdaagse Livio



Al 50 jaar is de Livio Fietsvierdaagse Enschede een gezellig en sportief evenement voor iedereen. De 50e Livio Fiets4daagse Enschede is van dinsdag 22 t/m vrijdag 25 juli 2025. Het is een fietsevenement voor alle leeftijden. Er zijn drie afstanden waaruit een keuze gemaakt kan worden: 30 km, 50 km of 70 km.

De routes zijn iedere dag verschillend. Dit jaar gaat de route op dinsdag richting Deurningen en Saasveld, op woensdag Haaksbergen en een stukje over de grens mee, op donderdag naar Duitsland en op de slotdag Buurse en Oldenkotte. De routes van 30 en 50 kilometer zijn met pijlen aangegeven. Daarnaast ontvangen deelnemers dagelijks een duidelijke routebeschrijving waarop alle drie afstanden staan beschreven. De routes zijn ingericht voor tweewielers.

Start en aankomst

De start is dagelijks tussen 9.00 en 12.00 uur op de Oude Markt. De aankomst is op dezelfde locatie tot 17.00 uur. Bent u niet in de gelegenheid om vier dagen te fietsen? U kunt ook één, twee of drie dagen meedoen.

Kosten voor deelname

Volwassenen € 10,- voor leden van Livio

Volwassenen € 14,- voor niet-leden

Kinderen t/m 12 en 65+ € 9,- voor leden

Kinderen t/m 12 en 65+ € 12,- voor niet-leden

Dagprijs volwassene € 4,- voor leden

Dagprijs volwassene € 5,- voor niet-leden

Dagprijs kinderen t/m 12 en 65+ € 3,- voor leden

Dagprijs kinderen t/m 12 en 65+ € 4,- niet-leden

Inschrijven

De voorinschrijving kan tot 1 juli 2025; aanmelden kan in die periode digitaal via www.livio.nl/fiets. Na-inschrijven kan op de dag zelf.

Voor alle informatie over de Livio Fietsvierdaagse Enschede kunt u kijken op www.livio.nl/fiets.

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, 7531 CM Enschede.
e-mail: welzijnoprecept@alifa.nl.
tel. 053 432 0122.
Deelname is gratis.

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

Muziekzondagen Lonneker



Tot en met september is er elke derde zondag van de maand 's ochtends om 10.30 uur en 's middags om 15.00 uur muziek te beluisteren in de koepel op het dorpsplein.

Het project Muzikale Koepeldagen Lonneker brengt de muziekkoepeel uit 1920 weer tot leven met zomerse en sfeervolle muziekevenementen. Alles komt voorbij onder deze prachtige koepel; pop, klassiek, blues en verrassende nieuwe geluiden.

De muziekzondagen zijn niet alleen voor muzikliefhebbers, maar voor het gehele gezin. Volwassenen kunnen genieten van de muziek, terwijl de kinderen zich kunnen vermaken op een speciaal ingericht speelterreintje. Ook zorgen hippe food & drinks stands ervoor dat iedereen met een volle maag en een goed humeur naar huis gaat.

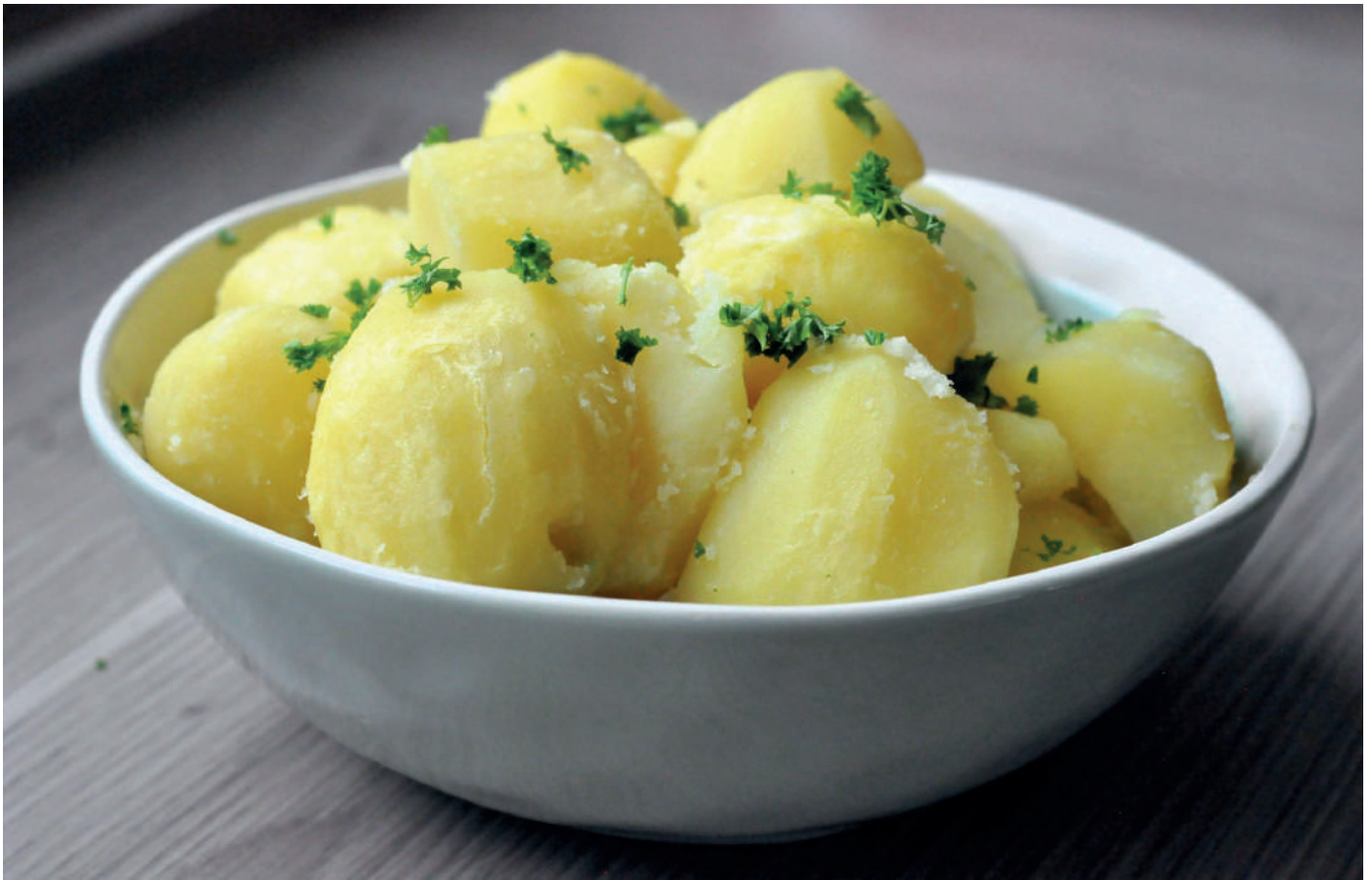
De muziekzondagen vinden plaats op 15 juni, 20 juli, 17 augustus en 21 september.

Muziekkoepeel Lonneker

De muziekkoepeel in Lonneker is gebouwd op een bijzondere, veelvormige houten basis, met een dak in de vorm van een keperboog bedekt met tegels. Aan de voorkant en zijkanten staat een houten hekwerk. Het dak wordt ondersteund door een trekstangconstructie op een pilaar. Deze koepel is belangrijk om verschillende redenen: het staat op een opvallende plek aan het Dorpsplein, het is een zeldzaam type gebouw, het is goed bewaard gebleven met mooie details, en het speelt een belangrijke rol in de geschiedenis van Lonneker. Het gebouw wordt beschermd als gemeentelijk monument.

Bron: UitinEnschede

Hoe (on)gezond zijn aardappelen?



Aardappelen zijn de basis van veel maaltijden, zeker in de Hollandse kost. Toch daalt de populariteit van 'onze piepers' sinds enkele jaren. Bijvoorbeeld omdat ze veel snelle koolhydraten bevatten en dus dikmakers zouden zijn. Maar zijn aardappelen echt zo ongezond?

Eetbare knollen

Aardappelen zijn de eetbare knollen die onder de grond aan de aardappelplant groeien. Ze zijn qua groeiwijze vergelijkbaar met andere eetbare knollen als bietjes, radijsjes of knolselderij. Omdat de aardappel in Nederland van oudsher bij het avondeten als koolhydraatbron wordt gegeten, net als rijst en pasta, zien wij de aardappel als enige land ter wereld niet als groente.

Aardappelen staan, samen met volkoren graanproducten als zilvervriesrijst, volkorenpasta en volkorenbrood, in een apart vak van de Schijf van Vijf. De rest van de wereld ziet aardappelen wel als groente en daar heeft het geen aparte plek op het bord.

Qua voedingswaarde is een aardappel eigenlijk een koolhydraatbron en groente ineen, want behalve aan koolhydraten is het ook rijk aan voedingsvezels, vitamine C, diverse B-vitamines en kalium. Daarnaast zit er in aardappelen ook calcium en fosfor.

De populariteit van de pieper

Aardappelen horen al ruim 200 jaar bij de Nederlandse cultuur. Nog niet zo lang geleden behoorde 'het AVG-tje' nog tot onze dagelijkse kost: een warme maaltijd van aardappelen, vlees en groenten.

Volgens het Voedingscentrum eten Nederlanders tegenwoordig nog maar gemiddeld de helft van de week aardappelen. Dat is best opmerkelijk, want met aardappelen zet je makkelijk een voedzame maaltijd op tafel. Ook zijn aardappelen een allemansvriend: er zijn maar weinig mensen die ze niet lekker vinden. Je kunt lekker met ze variëren in bereiding, ze combineren met bijna alles en ze zijn ook heerlijk in de niet typisch Hollandse pot, zoals ovenschotels of curries.

Eén van de bijzondere eigenschappen van de aardappel is dat er, net als bij vlees of vis, een lekker knapperig korstje op gebakken kan worden. Ook dat maakt aardappelen een echte smaakmaker. En tenslotte zijn aardappelen gewoon lokaal verkrijgbaar en is druk op het milieu laag als het gaat om broeikasgassen en landgebruik. Wanneer je de aardappel vergelijkt met soortgelijke producten zoals rijst of pasta, dan scoort 'onze pieper' prima op duurzaamheid.

Geen dikmaker

Een reden waarom aardappelen minder vaak op tafel komen, is dat we ze vaker afwisselen met pasta, rijst en couscous. Maar ze zijn ook minder in trek bij veel mensen die wat gewicht kwijt willen. De reden: je zou dik worden van de koolhydraten in aardappelen.

Aardappelen bevatten veel zetmeel en dat bestaat uit koolhydraten, die dienen als energiebron voor je lichaam. Dit zetmeel wordt tijdens de vertering afgebroken tot suikers, zodat het lichaam dit als energie kan gebruiken. De snelheid waarmee dit gebeurt, wordt de glycemische index (GI) genoemd. Hoe sneller koolhydraten worden afgebroken en de suikerdeeltjes worden opgenomen in het bloed (de bloedsuikerspiegel), hoe hoger deze GI.

In vergelijking met rijst of pasta, hebben aardappelen een relatief hoge GI. Als je een zak friet eet, kan je bloedsuikerspiegel dus snel stijgen. Maar eet je aardappelen in combinatie met andere voedingsmiddelen zoals groenten, een stukje vlees, vis, een ei of peulvruchten, dan zorgen de vezels, eiwitten en vetten uit deze voedingsmiddelen ervoor dat de koolhydraten trager opgenomen worden in je bloed. Hierdoor voorkom je grote pieken en dalen in je bloedsuiker, en dat zorgt bijvoorbeeld weer voor minder energiedipjes en 'lekkere trek' tussen je maaltijden door.

Aardappelen bevatten trouwens minder koolhydraten dan we vaak denken. Ze bestaan namelijk voor 80 procent uit vocht. Graanproducten als zilvervriesrijst, quinoa of pasta bevatten meer koolhydraten, en ook meer kilocalorieën per 100 gram. En daarbij zorgen de vele vezels in aardappelen ervoor dat je lang verzadigd voelt.

Conclusie: zijn aardappelen gezond of ongezond?

De aardappel is een gezonde knol, die naast koolhydraten ook nog zorgt voor voedingsvezels, vitamines en mineralen. Een (normale) portie aardappelen is heel voedzaam voor je lijf en past prima in een gezonde voeding, tenzij je er chips of friet van maakt.

Bron: Voedingcentrum

Fietstochten FC Fietsplezier

FC Fietsplezier organiseert regelmatig mooie fietstochten door het Twentse landschap en het Duitse grensgebied. De fietstochten zijn geschikt voor gewone en elektrische fietsen.

De routes zijn 35 of 60 kilometer lang met een controlepost bij een restaurant halverwege de route.

De routes starten bij de PW-kantine aan de van Deinselaan 38. U kunt starten tussen 9.30 en 13.00 uur.

Kosten voor deelname zijn € 3,- voor donateurs en € 4,- voor niet donateurs.

Onderstaande fietstochten staan de komende tijd op de agenda:

Pannenkoekentocht – zondag 29 juni

Verrassingstocht – zondag 10 augustus

Smokkelroute – zondag 7 september

Krekkeltocht – zondag 5 oktober.

Meer informatie kunt u vinden op de website: <https://fcietsplezier.nl>

Advertentie

KUNSTGEBIT HULP AAN HUIS
UW KUNSTGEBIT, ONS KUNSTWERK

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

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

Wij kunnen u van dienst zijn met advies/informatie, beoordeling van uw huidige prothese en mondholt, reparatie en/of aanpassing van het kunstgebit, vernieuwen van uw kunstgebit, een gedeeltelijk kunstgebit, kunstgebit op implantaten, 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 & TANDREPARATIE B.V.

Je hoeft tegenwoordig niet meer te kunnen fotograferen om een topfoto te maken. Het stond er echt: fotograaf William Rutten, vast wel eens gezien op tv, zette dit op instagram.. "AI maakt straks álles voor je."

Een studio vol apparatuur, computers en software en dan een kunstmatige intelligentie die alles overneemt.

Vroeger – ja, daar gaan we weer – moest je als fotograaf nog echt áán het werk. Je had een toestel met een rolletje. 12 of 24 opnames. En dan moest je nog maar hopen dat het wat geworden was. Soms zat je vinger op de lens. Vlekje, pardon, of stond tante Jannie met d'r ogen dicht op die ene familiefoto. Tja, pech gehad. Photoshop bestond nog niet, en Kunstmatige Intelligentie (AI) al helemaal niet. Je moest gewoon kunnen wachten. En dat was eigenlijk al een kunst op zich. En pech als de fotograaf eens vakantie had, nog langer wachten.

Fotografie was een ambacht. Je had ook speciale opleidingen voor foto- en videografen. Foto's werden met liefde en vakkennis gemaakt en met nog meer liefde ontwikkeld in een donkere kamer. Geen 'undo'-knop, geen filters, geen AI die de zon net iets mooier laat ondergaan. Alleen de camera, kijken en het moment.

En toen kwam de digitale camera. Geen rolletje meer, geen wachtrij bij de fotowinkel, geen verrassingen in de envelop. In plaats daarvan kon je meteen zien wat je had geschoten. En meteen nog een keer proberen als iemand met z'n ogen dicht stond. Daarna kwam de mobiel met camera. Eerst nog met wazige beelden, maar al snel scherp genoeg om je vakantiekiekjes mee te maken.

En nu... AI.

Tegenwoordig typ je gewoon: "Maak een foto van een kat op een surfplank bij zonsondergang in Hawaii" en pling – daar is-ie. Geen kat nodig. Geen plank. Geen Hawaii. En toch lijkt het net echt. Of soms nog echter dan echt.

Die digitale revolutie begon ergens aan het eind van de jaren '80, met logge apparaten die amper een handvol foto's konden opslaan.



Maar het ging snel. Binnen een paar jaar maakten we massaal foto's zonder filmrolletjes. Eerst nog met losse digitale cameraatjes, later gewoon met onze telefoons. En nu maken we zelfs foto's zonder camera. Sterker nog: zonder dat er iets is om te fotograferen. Een paar woorden zijn genoeg om een prachtig plaatje te laten verschijnen. Een herinnering aan iets wat nooit gebeurd is

Zelfs het televisieprogramma 'Het perfecte plaatje' laat zien dat je tegenwoordig met een beetje uitleg en een camera waar je minstens een weekendtas voor nodig hebt, al een prachtplaatje kan maken. Als je maar op het goede moment op dat knopje drukt (of per ongeluk je elleboog er tegenaan stoot, dat telt ook).

Maar als AI straks ook die kennis overneemt, wat blijft er dan nog over van het vak? Wie hebben we dan nog nodig? Misschien de persfotograaf, die nét dat ene moment weet vast te leggen als een politicus struikelt over z'n eigen beloftes. Of de trouwfotograaf, want geloof me – AI kan veel, maar het bruidspaar écht aan het lachen krijgen lukt 'm nog niet.

En laten we eerlijk zijn: geen AI verzint de smeulige beelden die je van je buurman maakt als hij in z'n onderbroek de vuilnis buiten zet. Dat blijft mensenwerk.

Toch is het niet alleen maar kommer en kwel. De opkomst van AI betekent niet dat fotografie dood is. Het betekent dat het verandert. Net als vroeger. De overgang van zwart-wit naar kleur, van dia naar digitaal. Wat telt, is het oog. De blik, de hele ziel en zaligheid die je in een foto legt. En dáár is (nog) geen knopje voor.

Dus maak je geen zorgen, fotografen. Laat AI maar plaatjes maken. Jullie maken verhalen. Of zoals tante Jannie altijd zei: "Een foto zegt meer dan duizend woorden, vooral als je vergeten bent wat je ook alweer wilde zeggen." Laat je dus niet gek maken door AI-foto's die té mooi zijn om waar te zijn. Een écht perfecte foto heeft soms een scheve horizon, een vinger in beeld of een oma met een rare hoed. Maar het is jouw foto, jouw herinnering. Dus blijf klikken, knippen en klooiën. En gooi die foute plaatjes niet weg – die zijn vaak het leukst. Dat vraagt geen dure apparatuur maar een berg enthousiasme in de bagage.

Ook ik fotografeer graag, en dat al heel lang. Op een kast in de woonkamer staat een oude camera, type museum. Hij maakt geen foto's meer. Maar is ook niet met pensioen want als ik ernaar kijk denk ik, het zal wel.

AI, kunstmatige intelligentie. Ik ben het zelf die met mijn tasje de hort op gaat met de digitale camera, omdat mijn oude me heeft aangespoord... voor weer dat ene Perfecte Plaatje.

Bang dat AI overneemt? Welnee. Zolang je nog weet waar je op moet letten (zoals de lensdop eraf halen en een volle batterij er in), heb ik altijd een streepje voor.

Klik ze! Ik blijf het ook doen...

Advertentie



*Voor een
uitvaart in
vertrouwde
handen*

Bert van der Heide Uitvaartzorg
ongeacht waar en of u verzekerd bent

06 - 81 02 60 62 www.bertvanderheide.nl

Arboretum Poortbulten

In Arboretum Poort-Bulten is het in alle jaargetijden een kleurrijk feest. De bomen in dit park komen uit alle werelddelen!

De route Ommetje Arboretum Poortbulten gaat over halfverharde paden en is daarom ook goed toegankelijk voor mensen in een rolstoel en wandelaars met rollators of buggy's.

Het ommetje begint bij Schenkerij Poort-Bulten. De route is gemarkeerd met gele pijlen. Langs de route staan meerdere bankjes. De route is ongeveer twee kilometer lang.

Startpunt:

Schenkerij Poort-Bulten, Lossersestraat 66, 7587 PZ De Lutte.

Meer over deze route:

www.natuurmonumenten.nl/route/ommetje-arboretum-poort-bulten.

Senior Whizzkids

Computerhulp nodig? De Senior Whizzkids helpen u graag!

Doet uw e-mail het niet meer?

Lukt het installeren van een programma niet?

Kunt u geen verbinding krijgen met het internet?

Heeft u moeite met instellingen van uw of tv?

Weet u niet hoe u apps op uw e-reader of tablet kunt downloaden?

Bij Senior Whizzkids zijn ervaren 55-plussers aangesloten die anderen op vrijwillige basis willen helpen bij computer-, audio-, tv- en videoproblemen. Maar ook als u problemen heeft met uw e-reader of tablet. Zij kunnen u bijvoorbeeld helpen bij het installeren van programma's en/of printers.

Er zijn bij de Senior Whizzkids ook vrijwilligers actief die het leuk vinden om u uit te leggen hoe programma's werken. De Senior Whizzkids zijn geen monteurs en zij gaan geen storingen in uw computerkast of tv repareren. De apparaten blijven gesloten.

Hulp van een Senior Whizzkid kost € 5,- per keer.

Voor vragen of het maken van een afspraak:

Alifa Welzijn Senioren,

Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede.

Tel. 053 432 01 22

Nieuws van het Seniorenplatform



Stichting
Seniorenplatform
Enschede 

Rijbewijs verlenging 75+; geen ontkomen aan!

Wie op korte termijn 75 jaar oud wordt en de auto nog niet wil of kan missen, moet denken aan de verlenging van het rijbewijs.

Voor veel mensen is de auto belangrijk. Hij vergroot de zelfstandigheid, kan eenzaamheid helpen voorkomen en hij kan gebruikt worden voor familiebezoek of vrijwilligerswerk. Helaas wordt het gebruik van de auto steeds duurder waardoor er misschien mensen zijn voor wie hij te duur wordt.

De voordelen van een auto.

Of je nu boodschappen wilt doen, naar de dokter moet of familie wilt bezoeken, het is maar wat makkelijk als je niemand hoeft te vragen met je mee te gaan omdat je geen vervoer hebt. Natuurlijk is er de mogelijkheid gebruik te maken van openbaar vervoer maar vooral wanneer je buitenaf woont is dat niet makkelijk.

Vervangende vervoersmogelijkheden

Met het vragen van hulp aan mensen uit je omgeving doe je een groot beroep op hun vrij tijd. Dat maakt het lastig

Gelukkig kennen we in Enschede ook andere vervoersmogelijkheden zoals de buurtbus die op regelde tijden bewoners vervoert. Voor telefonisch contact bel: 0800-0232545 of kijk op: www.arriva.nl/over-je-reis/met-de-bus/de-buurtbus.

En dan niet te vergeten AutoMaatje van Alifa. Tegen een kleine onkostenvergoeding rijden vrijwilligers u naar uw bestemming. De vrijwilligers maken gebruik van hun eigen auto. U moet zich eerst gratis laten inschrijven bij AutoMaatje, voordat u gebruik kunt maken van deze dienst. Daarvoor kunt u bellen naar: 053 480 1234, of via de website:

www.alifa.nl/dienst/32/automaatje

Verlengen van het rijbewijs in stappen

Gelukkig zijn er veel 75-plussers die zich een eigen auto en verlenging van het rijbewijs kunnen veroorloven.

De verlenging van het rijbewijs gaat vanaf de leeftijd van 75 jaar niet automatisch.

Wat moet u doen om uw rijbewijs te verlengen?

U moet beginnen met het invullen van een gezondheidsverklaring.

Dien uw Gezondheidsverklaring 5 maanden voor het verlopen van uw rijbewijs in.

De Gezondheidsverklaring kost € 45,25.

Na het insturen van de gezondheidsverklaring na het CBR, krijg u van het CBR bericht dat u een afspraak moet maken met een keuringsarts. De keuringsarts vult formulieren in en stuurt die naar het CBR. De keuring door een keuringsarts kost ongeveer € 70,-. U kunt bij uw zorgverzekeraar navraag doen of u een deel van de kosten terugkrijgt.

Het CBR bekijkt uw gezondheidsverklaring en de keuringsgegevens van de keuringsarts en beoordeelt of u geschikt bent om te rijden. U krijgt daarvan automatisch bericht ongeveer 5 weken nadat het CBR de formulieren heeft ontvangen.

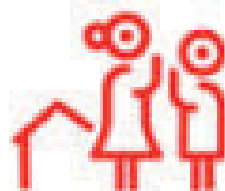
Als u uw rijbewijs heeft verlengd als u 75 jaar bent is het daarna weer 10 jaar geldig!

Er zijn berichten dat het verlengen van het rijbewijs vereenvoudigd wordt. Als deze informatie klopt melden we dat in een volgende Stadspost. CBR - Central Bureau Rijbewijsverklaringen. Contactgegevens: tel. 088 2277700 website: www.cbr.nl/nl/rijbewijsverlenging

Annelies Futselaar
Voorzitter Seniorenplatform

Opfriscursus Auto door Veilig Verkeer Nederland

VVN Opfriscursus



Veilig Verkeer Nederland (VVN) organiseert een VVN Opfriscursus voor automobilisten van 65 jaar en ouder uit de gemeente Enschede. Tijdens twee informele bijeenkomsten gaan deelnemers met een trainer en elkaar in gesprek over verkeersregels en -gedrag. De cursus wordt uitgevoerd op verzoek van de gemeente Enschede.

De cursus vindt plaats op:

- Donderdag 26 juni van 10.00 - 12.00 uur
- Maandag 30 juni van 10.00 - 12.00 uur

Locatie: De Zuiderspeeltuin,
Kuipersdijk 83,
7512 CB Enschede

U wordt op beide dagen verwacht. Neem gerust uw buurman / buurvrouw, een familielid of kennis mee, mits vooraf aangemeld.

Deelname aan de cursus is gratis.

De auto biedt veel vrijheid.

Als u autorijdt wilt u dat waarschijnlijk zo lang mogelijk blijven doen. Gelukkig hebben veel bestuurders jarenlange ervaring. Het rijbewijs is al lange tijd op zak en er zijn intussen vele kilometers afgelegd.

Maar wanneer heeft u zich voor het laatst in de verkeersregels verdiept? Voor veel automobilisten is dat al lang geleden. Ook veranderen fysieke vaardigheden naarmate u ouder wordt. Zoals uw zicht, gehoor en reactievermogen. Dit kan invloed hebben op uw verkeersdeelname.

Het is belangrijk om hier af en toe bij stil te staan. VVN helpt hier graag bij.

VVN Opfriscursus Auto

Deze cursus bestaat uit twee leerzame en leuke bijeenkomsten van maximaal 2 uur. Samen met andere deelnemers frissen automobilisten de verkeerskennis op. Naast actuele theorie worden fysieke veranderingen en de invloed die dit heeft op het rijgedrag bespreekbaar gemaakt. Aanvullend is het mogelijk een praktijkrit te doen in de eigen auto en advies te ontvangen over de rijstijl.

Deelname aan de VVN Opfriscursus Auto is niet verplicht en het is geen examen. Wel verbeteren deelnemers de kennis over de verkeersregels en krijgen zij inzicht in het eigen verkeersgedrag.

Is uw verkeerskennis nog up-to-date?

Doe de gratis online VVN Opfriscursus via vvn.nl/blijf-veilig-onderweg.

Aanmelden

Vanwege de grote belangstelling en beperkte capaciteit adviseert VVN u direct aan te melden via de website vvn.nl/opfriscursussen of door een e-mail te sturen naar steunpuntoost@vvn.nl o.v.v. VVN Opfriscursus Enschede. Vermeld in de e-mail uw naam, adresgegevens, geboortjaar en telefoonnummer. Bel voor meer informatie naar: 088 524 89 20.

Preventiemakelaar



Altijd al iets willen betekenen voor een ander? Lees dan snel verder!

In het begin na de pensionering is het vullen van de dagen voor veel senioren geen enkel probleem. Er liggen nog altijd diverse klusjes te wachten. Het lijkt alsof men een lange vakantie heeft. Maar na verloop van tijd wordt het moeilijker om een leuke daginvulling te vinden en verliest men het contact met andere mensen. Ook kan het zijn dat door het wegvallen van vrienden en buurtgenoten men geleidelijk wat passiever is geworden.

Bij Alifa zijn we op zoek naar Preventiemakelaars. Als Preventiemakelaar bezoek je senioren die eenzaam thuis zitten en graag weer onder de mensen willen zijn.

Met maximaal vijf huisbezoeken zoek je samen met de senior waar de behoefte ligt en kijk je samen welke activiteiten in de buurt aansluiten bij de hulpvraag.

Dit kan bijvoorbeeld zijn door een kookclub, wandelmaatje, activiteiten, zoals of de Boodschappen dienst.

En is vervoer een belemmering? Dan kijken we samen met ANWB-Automaatje wat wij voor de senior kunnen betekenen. Zo pakken we samen eenzaamheid aan.

Geïnteresseerd of wil je er meer over weten?

Neem contact op met coördinator

Leroy Veldhuis

Alifa Welzijn Senioren

Pathmossingel 200,

7513 CM Enschede.

l.veldhuis@alifa.nl

Tel. 06 868 955 69.

Busreis met Stichting 55+



Dinsdag 24 juni - Forteiland Pampus vanuit Muiden met bezoek aan Muiderslot

Vertrek 08.15 uur - Retourtijd 21.00 uur

De reis is inclusief:

- Twee kopjes koffie/thee met iets lekkers
 - Entree Muiderslot (incl. audiotour)
 - Veerboot overtocht Muiden – Forteiland Pampus
 - Museumbezoek Forteiland Pampus
 - 3-gangendiner bij Gasterij Zondag (excl. drankjes)
- Prijs € 99,- p.p. (of € 80,50 p.p.*)

* Mensen met een museumjaarkaart/vriendenloterij VIP-pas zijn gratis en krijgen €18,50 korting.

Aanmelden

Alle busreizen vertrekken vanaf parkeerplaats Diekman. Aanmelden kan tot vier weken voor vertrek via e-mail evanderstruik@gmail.com of telefonisch bij Ger Reekers: telefoon 06 285 970 97.

Graag vermelden: naam/namen deelnemer(s), lidmaatschapsnummer(s), dieetwensen en wel/niet in bezit van museumkaart. Niet-leden mogen ook mee.

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 Stadsposten rond. Dit gebeurt aan het eind van de maanden februari, mei, augustus en november. Alifa Welzijn Senioren is op zoek naar een bezorger voor:

Stadsdeel Zuid

Hazendijk, Hoontebrink, Noordijkbrink, Postenbrink, Stepelobrink, Langelobrink - 35 stuks

Bent u geïnteresseerd of wilt u meer weten?

Alifa Welzijn Senioren

E-mail welzijnsenioren@alifa.nl

Tel. 053 432 01 22.

Af en toe kijk ik naar Opsporing Verzocht. Vaak zie je dan een jonge man met hoody in beeld met de gestolen pas van meestal een bejaarde. Eerst bellen ze aan. Soms hebben ze een politie-uniform aan. Ze zeggen zoiets als: "Er wordt hier veel gestolen. Als ik uw bankpasje en sieraden meeneem dan zijn die veilig". Zo'n man in uniform wekt vertrouwen. En dan geven de mensen ook nog sieraden en de laptop mee. En dan komen ze erachter dat ze opgelicht zijn.

In een van de uitzendingen zag ik een oudere vrouw in een smal straatje. Een man passeerde haar en daarna nog wat jongeren. Maar toen de kust veilig was voor de dief sloeg de hij zijn slag. Haar tas werd ruw van haar schouder gerukt. In de worsteling viel ze op de grond en raakte gewond. Dat moet een afschuwelijke ervaring voor haar zijn geweest. Het ergste was nog dat haar portemonnee ook in haar tas zat met daarin de enige foto die ze nog van haar vader had. Maar ook haar telefoon met haar rijbewijs was ze kwijt.

Als ik dat zie dan denk ik, dat had mij ook kunnen overkomen. Het was nota bene klaarlichte dag. Wel denk ik na over wat ik meeneem.

Wat heb ik echt nodig? Geen rijbewijs als je met de fiets bent. Maar aan de andere kant, je hele hebben en houden zit in je telefoon en als ze die hebben, ben je toch onthand.

Ik hoop maar dat die mevrouw haar spullen terugkrijgt, maar de kans is klein.

Gelukkig hebben camera's alles vastgelegd. Maar dat is veiligheid achteraf, als het kwaad al geschied is.

Dan hangt er ergens een bordje met de tekst: camerabewaking. Hoe moet ik mij dat voorstellen? Dat er een mannetje ergens in een hokje zit die alle camera's in de gaten houdt? En als iemand beroofd dreigt te worden dat hij dan met een noodgang naar je toe komt. Als dat zou kunnen.

Ik ga graag met de trein, maar die desolate stations vermijd ik. Van die veredelde bushaltes in een weiland. Dan vraag je toch om moeilijkheden? Wel ergens een alarmknop. Dat dan weer wel.

Veel mensen gaan 's avonds de straat niet meer op. Uit angst dat ze overvallen worden. En als er iets gebeurt is dat toch je eigen schuld?

Anderen beweren; trek je van dat alles niets aan. Je hebt het recht om op straat te lopen. Ook 's avonds en ook als het al donker is.

Digitale Stadspost

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. Laat ons weten welk adres we van de bezorglijst mogen 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.

Kunst in het Volkspark

Dit jaar vindt alweer de 29e editie plaats van hét kunstevent van Enschede.

Kunst in het Volkspark is het grootste kunstevent in Twente, waarbij 170 (inter)nationale kunstenaars hun werk exposeren in het mooie Volkspark van Enschede. 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.

Kunst in het Volkspark

Zondag 8 juni 11.00-17.00 uur.

Volkspark – Toegang gratis.

Bespaar- en energiecoach



De bespaar- of energiecoach kan je gratis adviseren en helpen met energie besparen. Dat levert je een lagere energierekening op!

Voor een lagere energierekening zijn niet altijd grote investeringen nodig. Er zijn veel kleine maatregelen die je kunnen helpen energie te besparen. Een bespaarcoach kan je hierbij helpen! Heb je budget om de volgende stap te zetten en wil je aan de slag met bijvoorbeeld isolatie of zonnepanelen? Of is jouw CV-ketel aan vervanging toe? Dan kan een energiecoach je bijstaan met advies.

Wat is een bespaarcoach?

Een bespaarcoach van Energieloket Enschede inschakelen is een laagdrempelige manier om een stap te zetten in energie besparen. Iemand die samen met je meekijkt of de woning optimaal 'energiebesparend' is ingericht. Iemand die tips en informatie geeft om je energieverbruik te verminderen. Maar ook iemand die aangeeft op welke vlakken je al goed bezig bent. Aan de adviezen zijn geen kosten verbonden, je krijgt alleen zelf meer inzicht in het verbruik en wat dit kost.

Wat is een energiecoach?

Heb je budget om de volgende stap te zetten in het verduurzamen van je huis, maar weet je niet precies hoe je dit kunt aanpakken? Dan is een energiecoach een optie. Een energiecoach kan je adviseren als het gaat om investeringen in je huis: zonnepanelen, vloer- of muurisolatie en subsidies. Wat levert een investering mij op? Is mijn huis geschikt voor een investering en welke? Welke subsidiemogelijkheden zijn er voor mij? Hoe pak ik dit aan? Een energiecoach is gratis en komt op afspraak bij je langs.

Vragen? Mail dan naar

bespaarcoach@energieloket-enschede.nl of bel naar 053 200 55 75.

Meteen een afspraak maken?

Vul dan het formulier op de website in! We nemen dan zo snel mogelijk contact met u op. Wegens de vele aanmeldingen is de wachttijd langer dan normaal.

<https://energieloketten.nl/initiatieven/enschede/bespaar-en-energiecoach>



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



1929 - Plein West-Indië

