

STADSPOST VOOR SENIOREN

september 2025

jaargang 44

nummer

260



Mozaïekbankje - Lonneker Steumke



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.

de Boer
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 december. Kopij voor dat nummer kunt u inleveren vóór 20 oktober. 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
Gratis cursus Valpreventie	5
Alzheimer Café	6
De Onvergetelijke Kookclub	7
ANWB AutoMaatje	7
Vraag en Aanbod	8
Digitale Stadspost	8
Biljartclub zoekt leden	8
Facebook en webiste Alifa Welzijn Senioren	8
Muziekdagen Lonneker	8
Informatiepunt Digitale Overheid	8
Vind Gezelschap	9
Wandeling Enschede 700	9
Olijfolie	10
Senior Whizzkids	11
Computers en meer	12
Het Grote Stadsfeest	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Zelfscankassa's	15
Preventiemakelaar	16
Grootouders voor het Klimaat	16
Column	17
Cursus Windows 11	17
Reacties van lezers	18
Villa Blijdenstein	18
Oud & Nieuw - Toen & Nu	20

Foto voorpagina



Mozaïekbankje Lonneker Steumke

In de wijk Het Lonneker Steumke is er gewerkt aan een project dat zowel het lokale erfgoed als de gemeenschapszin in de wijk tot uitdrukking brengt. Het betreft de realisatie van een kleurrijk mozaïekbankje langs de F35; het populaire fietspad dat Enschede en Lonneker verbindt. Het bankje dient niet alleen als rustpunt voor de vele fietsers en wandelaars die dagelijks passeren, maar is ook een blijvend symbool van samenwerking en creativiteit in de wijk.

Het kunstwerk verenigt de geschiedenis en het heden van Het Lonneker Steumke. Onder begeleiding van een kunstenaar hebben de bewoners van de wijk samengewerkt om het bankje te decoreren met mozaïeken die elementen van de Enschede 700-stijl combineren met de rijke historie van de wijk. Het project biedt een toegankelijke manier voor bewoners om samen te komen en hun creativiteit te uiten, terwijl ze een blijvende bijdrage leveren aan hun omgeving.

Samenwerking tussen DCW en wijkbewoners

In de sociale werkplaats van de DCW in Enschede gaan werknemers van de DCW samenwerken met vrijwilligers uit de wijk om de mozaïeken aan te brengen. De DCW is een organisatie die zich richt op het ondersteunen van werkgelegenheid en sociale integratie.

Door deze gezamenlijke inspanning worden de banden binnen de gemeenschap versterkt en een gevoel van eigenaarschap en trots gestimuleerd.

Bron: Enschede700



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
verbindt de stad

alifa.nl

Gratis cursus valpreventie



sportaal

In september beginnen weer nieuwe valpreventie-cursussen voor inwoners van 65 jaar en ouder in Enschede. De cursus helpt om vallen te voorkomen en langer zelfstandig te blijven. Deelname is gratis.

Elke vier minuten belandt een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een val, met grote gevolgen voor hun zelfredzaamheid. Daarom is valpreventie in Enschede actueel.

Het doel is ouderen handvatten te geven om vallen te voorkomen, valtechnieken aan te leren en weten wat te doen na een val.

De cursus is kosteloos voor inwoners van Enschede.

De cursus duurt 10 weken en bestaat uit praktische oefeningen die de balans en spierkracht verbeteren. Hierdoor neemt de kans op vallen af. De lessen worden gegeven in alle stadsdelen van Enschede. Er is altijd een locatie in de buurt.

Aanmelden kan via:

- het aanmeldformulier op www.sportaal.nl/valpreventie;
- telefonisch via 053 – 488 89 00 (toets 4);
- per e-mail: beweegmakelaar@sportaal.nl.

Als de startdatum niet uitkomt, wordt de deelnemer op een wachtlijst geplaatst en wordt er gezocht naar een passend moment.

De valpreventiecursussen zijn een initiatief van de gemeente Enschede, Sportaal, Twentse Koers en verschillende fysiopraktijken.

Alzheimer Café



Het Alzheimer Café Enschede is een informeel trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Hulpverleners en andere belangstellenden zijn ook van harte welkom. Ons café richt zich met name op mensen die nog thuis wonen, hun mantelzorgers en betrokken hulpverleners. Elke eerste maandag van de maand. Van 19:30 - 21:00 uur. Inloop vanaf 19:00 uur. U hoeft zich niet op te geven. Toegang gratis.

Over het Alzheimer Café

We leggen de nadruk op een ontspannen sfeer. Bij binnenkomst wordt u verwelkomd met een gratis kopje koffie of thee.

De werkgroep Alzheimer Café Enschede verzorgt in samenwerking met een aantal vrijwilligers de bijeenkomsten van het café op elke eerste maandagavond van de maand. Alleen in de zomermaanden juli en augustus worden er geen café-avonden georganiseerd.

Elke keer worden onderwerpen behandeld waarmee de mensen met dementie en hun mantelzorgers te maken hebben. De avonden starten meestal met een inleiding door een deskundige. Er wordt informatie gegeven maar er is ook ruimte om nader met elkaar in gesprek te gaan, lotgenoten te ontmoeten, ervaringen uit te wisselen en advies te vragen aan deskundigen.

Verder is er is een leestafel ingericht waarop boeken en folders te vinden zijn. Ook staat daar de collectebus waarin bezoekers een vrije gift kunnen doen ten behoeve van ons café.

De werkgroep die het Alzheimer Café Enschede organiseert bestaat uit medewerkers van Alifa Welzijn Ouderen, Zorggroep Manna, Livio, De Posten, TMZ, Liberein en Buurtzorg.

Locatie Alzheimer Café

Woonzorgcomplex Liberein,
Restaurant Gebouw de Brink,
Klaaskateplein 70.

Advertentie

gewoon.
met aandacht.

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

 **UNIQUITVAARTZORG**



De Onvergetelijke Kookclub



De Onvergetelijke Kookclub in Enschede wordt iedere tweede woensdag van de maand georganiseerd. Iedereen met dementie kan samen met een mantelzorger of andere naaste deelnemen aan deze leuke activiteit.

Onder begeleiding kookt, serveert en eet u een heerlijke maaltijd voor slechts € 10,- per persoon per avond. Per Kookbijeenkomst kunnen er maximaal 10 koppels meedoen dus meldt u snel aan! Bij de Kookclub krijgt u 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.

De Onvergetelijke Kookclub is een initiatief van Alzheimer Nederland en wordt mede mogelijk gemaakt door Alifa Welzijn en Stichting Beien.

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 en tijd

U wordt om 17.00 uur verwacht op de locatie van Buurthuis Beien, Meeuwenstraat 160, Enschede. De avond eindigt om 20.30 uur.

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

Dit kan door een e-mail te sturen naar de coördinator van Stichting Alifa; t.schenk@alifa.nl of via de regionale afdelingssite van Alzheimer Nederland: www.alzheimer-nederland.nl/regios/twente.

ANWB AutoMaatje



ANWB AutoMaatje Enschede: vervoerservice voor en door buurtgenoten

AutoMaatje is een vervoerservice voor senioren boven de 65 jaar in Enschede. Vrijwillige chauffeurs brengen met hun eigen auto minder mobiele inwoners naar de plek van hun bestemming. Dat kan de tandarts zijn, de kapper, een vriendin of de bridgeclub.

De vrijwilliger vraagt hiervoor een onkostenvergoeding van €0,35 per gereden kilometer.

Heeft u geen auto, bent u minder mobiel waardoor u niet met het Openbaar Vervoer kunt én heeft u geen recht op de Regiotaxi dan kunt u contact opnemen met AutoMaatje. Wij nemen dan uw situatie met u door en kunnen u eventueel inschrijven.

Omdat wij steeds meer aanvragen krijgen zijn wij ook altijd op zoek naar nieuwe chauffeurs.

Als u wat tijd over heeft en in het bezit bent van een auto, dan zouden wij heel blij zijn als u zich hiervoor opgeeft. U rijdt gezellig 1 op 1 met een buurtgenoot die blij is met uw hulp.

Het gaat niet om vaste tijden, u kunt zelf beslissen hoe vaak en wanneer u een rit rijdt. Graag horen wij van u.

ANWB AutoMaatje Enschede

Tel. 053 480 1234

E-mail: automaatje@alifa.nl

Op werkdagen geopend tussen 09.00 en 15.00 uur.

ANWB AutoMaatje



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 260-1

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

Ik ben een oudere dame en ik zoek iemand die tegen vergoeding mijn tuin wil onderhouden. Wilt u mij bellen dan kunnen we verder overleggen.
Tel. 06 3080 30 16.

Ik zoek iemand die met enige regelmaat mijn tuin wil onderhouden. Mijn achtertuin is ca. 90 m² groot en bevat vaste planten. Mijn voortuin is ca. 12 m². groot en bestaat uit enkel gras. I.v.m. lichamelijke beperking ben ik zelf niet in staat mijn tuin te onderhouden.
Tel. 06 2077 7483

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.

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.

Biljartclub zoekt leden

Wij zoeken nieuwe leden voor onze Biljartclub Stevenvenne. Mannen en vrouwen die interesse hebben kunnen zich vrijblijvend aanmelden.

Wij komen bij elkaar in Speeltuin Stevenvenne, Boekweitstraat 39a.

Onze wedstrijden worden gespeeld op de dinsdagmiddag en we hebben ook uitwedstrijden omdat we ook competitiewedstrijden spelen.

Wij zijn aangesloten bij de AKC - André Kors Competitie. Daarnaast hebben wij op de maandagmiddag en vrijdagmiddag gelegenheid om te oefenen. Meer informatie: Dhr. Kamping, tel. 06 373 063 42.

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.

Informatiepunt Digitale Overheid

Heeft u vragen over uw DigiD of het aanvragen van een toeslag of uitkering? Kom langs in de Bibliotheek. Wij denken met u mee en geven u informatie zodat u verder kunt. U hoeft geen lid te zijn van de Bibliotheek.

Centrale Bibliotheek

Maandag: 17.00 - 20.00

Dinsdag, donderdag en zaterdag : 09.30 - 12.30 uur

Bibliotheek Zuid

Dinsdag: 10.00 - 12.30 uur

Woensdag: 14.00 - 17.00 uur

Bibliotheek Glanerbrug

Dinsdag: 09.30 - 12.30 uur

Vrijdag: 14.00 - 17.00 uur

Bibliotheek Stadsveld

Vrijdag: 11.00 - 12.30 uur

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.

Wandeling Enschede 700



Iedere zaterdag worden er stadswandelingen georganiseerd onder begeleiding van een stadsgids. De gids neemt je mee door de 700 jarige geschiedenis van Enschede.

Enschede viert dit jaar haar 700e verjaardag. Daarom wordt er een speciale Enschede700 wandeling aangeboden. De ervaren gidsen nemen je mee in de geschiedenis van 700 jaar Enschede. Afsluitend is er voor de deelnemers een kopje koffie of thee in het oudste café van Enschede: 't Bolwerk aan de Stadsgravenstraat.

Tijdens deze speciale wandeling worden belangrijke plekken uit de geschiedenis van Enschede bezocht. Denk aan het brandmonument op de Oude Markt, of de middeleeuwse stadspoort aan de Walstraat.

De wandeling start om 13:00 uur. Vertrek bij de Tourist Info aan Langestraat 41.

De wandeling duurt 1,5 uur en eindigt bij 't Bolwerk, Stadsgravenstraat 21.

Deelname kost 7 euro en dient vooraf contant te worden afgerekend met de gids.

Vooraf aanmelden mag, maar is niet noodzakelijk.

De wandelingen worden gegeven door de zeer ervaren stadsgidsen van Stichting Stadsgidsen Enschede.

Olijfolie

Over olijfolie (bijna) niets dan goeds. Maar moet je extra vierge, vierge, mild of traditioneel hebben, en mag je er nou wel of niet in bakken?

Hoe smaakvol en gezond olijfolie is hangt af van de kwaliteit van de olijven en van het productieproces. Binnen 24 uur na de oogst worden de vruchten schoongemaakt, grof geplet met pit en al en tot pasta geperst zodat de olie eruit komt.

Blijft het bij één persing, komt er geen verhitting aan te pas en is de zuurtegraad lager dan 0,8 procent, dan mag op de fles 'extra vierge' staan. Maagdelijk dus, want onbewerkt. Deze kwaliteit levert de meest verfijnde olijfolie op iets minder uitgesproken van smaak is 'vierge' olijfolie. Ook deze komt uit de eerste koude persing, maar heeft een hogere zuurtegraad, maximaal 2 procent.

De derde variant is geraffineerde olijfolie, te koop als bijvoorbeeld 'mild' of 'traditioneel'. Terwijl de productie van vierge olijfolie eenvoudig is, is die van geraffineerde olijfolie ingewikkelder. Deze wordt gemaakt uit de olijfkoek die achterblijft na een eerdere persing en van rotte en door bijvoorbeeld insecten aangevreten olijven. Om de viezigheid uit de ruwe olie te filteren, de ongewenste kleuren te verwijderen en de zuurtegraad te verlagen zijn allerlei chemische behandelingen nodig. Het resultaat is olie zonder smaak, geur en kleur. Deze worden er vaak op kunstmatige manier weer aan toegevoegd. Om toch 'olijfolie' op het etiket te mogen zetten wordt overeenkomstig de Europese regelgeving minstens 5 procent extra vierge olijfolie toegevoegd. Met smaakvolle, gezonde olijfolie heeft het resultaat weinig meer te maken. Hoewel je voor deze ultra-bewerkte versie in de winkel soms meer betaalt dan voor pure extra vierge olijfolie.

Olijfolie is een gezond alternatief voor harde vetten zoals boter. Extra vierge olijfolie heeft de meeste goede eigenschappen. Staat op het etiket dat olie geraffineerd is, dan weet je dat van de gezonde bouwstoffen weinig tot niets over is. Calorierijk is olijfolie wel, met een eetlepel krijg je circa 120 calorieën binnen. Maar met een beetje vet is niets mis, je hebt het nodig om voeding om te zetten in energie, als bouwsteen voor cellen en hormonen



en om organen en zenuwcellen te beschermen tegen beschadiging.

Dat goede olijfolie gezond is, staat buiten kijf. Ten eerste bevat ongeraffineerde olijfolie veel onverzadigd vet, om precies te zijn de enkelvoudig onverzadigde vetzuren die ook in noten en pinda's zitten. Oliezuur omega 9 verlaagt het 'slechte' LDL-cholesterolgehalte van het bloed en kan daardoor het risico op hart- en vaatziekten verkleinen. Daarnaast zit olijfolie vol met antioxidanten en vitamine E. Vitamine E beschermt de cellen, bloedvaten, organen, ogen en het weefsel en speelt een rol bij de stofwisseling in de cel.

Sommige studies suggereren dat olijfolie verouderingsprocessen kan afremmen, zowel die in de huid als die in de hersenen. De daarvoor verantwoordelijke stof is oleocanthal, een natuurlijke organische verbinding die voorkomt in vierge olijfolie. Deze zou de samenklontering van eiwitten bij de ziekte van Alzheimer tegengaan en ook chronische ontstekingen kunnen verlichten, zoals bij artritis. De ontstekingsremmende eigenschappen van oleocanthal zouden vergelijkbaar zijn met die van ibuprofen.

Tot slot de vraag die altijd voor verwarring zorgt: mag je in olijfolie nou wel of niet bakken en braden? Het antwoord is ja, dat mag. De enkelvoudige vetzuren zijn goed bestand tegen hitte tot ongeveer 180 graden. Het is alleen niet verstandig om olijfolie langdurig te verhitten, zoals bij frituren, of om het te laten walmen in de pan. Dan kunnen er ongezonde stoffen vrijkomen. In de praktijk kun je er dus prima groente of een stukje vlees mee bereiden. Het is wel de vraag of je daarvoor nou die kostelijke extra vierge olijfolie moet gebruiken, want de lekkere smaak gaat bij verhitting voor een deel verloren. Vierge olijfolie is een goed alternatief.

Bron Voedingscentrum

Hoe wilt u oud worden?

Wat betekent het om goed oud te worden?

Wilt u zelf de regie houden?

Zo lang mogelijk thuis blijven wonen, omringd door mensen die u kent en vertrouwt?

Of wacht u af wat er op u afkomt – misschien zelfs een zorgcrisis?

Op **woensdag 1 oktober** organiseren verschillende seniorenorganisaties samen met Alifa een inspirerende bijeenkomst in Prismare over de vraag: 'Hoe wil ik oud worden?'

Deze middag wordt ondersteund door KBO Overijssel en Seniorenplatform Enschede.

We willen anders...

Veel senioren willen zelfstandig blijven wonen en zelf keuzes blijven maken. Maar wat is eigenlijk een goed thuis? Hoe voorkom je eenzaamheid en zorg je voor een sterk sociaal netwerk?

We moeten anders...

De samenleving verandert.

We krijgen te maken met dubbele vergrijzing, tekorten aan zorgprofessionals en een groeiende druk op mantelzorgers. Zorg is niet meer vanzelfsprekend en een plek in een verpleeghuis evenmin. We moeten ons voorbereiden en samen oplossingen zoeken.

Het kán ook anders...

Senioren kunnen zélf het voortouw nemen. Door na te denken over hun toekomst, hun woonwensen en hun ondersteuning. En door hun stem te laten horen.

Tijdens deze bijeenkomst verkennen we samen de uitdagingen én de kansen. We luisteren naar persoonlijke verhalen, delen ervaringen en gaan met elkaar in gesprek.

Laat deze kans niet voorbijgaan!

Steken we de kop in het zand?

Of gaan we voorbereid de toekomst in?

Alle senioren – ook jonge senioren – zijn van harte welkom!

Datum: woensdag 1 oktober

Tijd: 14.00 uur

Locatie: Prismare, Roomweg 167, Enschede

Aanmelden: t.schenk@alifa.nl of via 053 480 1200.

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.

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

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 kunstgebiten 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 heeft 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 & TANDHEELKUNDE B.V.

@computers en meer

Windows 10 stopt echt - Dit moet u weten

Het is geen gerucht, geen grappenmakerij, geen overdrijving: Microsoft stopt in oktober 2025 écht met Windows 10. Klaar. Finito. Ze doen dan geen updates meer. Geen beveiliging. Geen reparaties.

Door **Ruud Wilmink**

Je computer gaat dan niet meteen stuk, maar hij wordt wel onveilig. En langzaam onbruikbaar. Alsof je een koelkast hebt die nog koelt, maar de deur sluit niet meer goed en hij begint te lekken. Op een gegeven moment moet je 'm vervangen, ook al doet-ie het 'nog prima'.

Ik kom ze nog vaak tegen: mensen die zeggen "Ach, die Windows 10 doet het toch nog gewoon?" Ja, nu nog wel. Maar wacht even. Na oktober 2025 sta je er alleen voor. Geen updates betekent dat je computer kwetsbaar wordt voor virussen en internetboeven. Die weten precies dat veel mensen blijven hangen op oude systemen. Ze maken daar misbruik van. Net als bij babbeltrucs aan de deur: ze zoeken de makkelijke slachtoffers. Microsoft wil liever dat je overstapt naar Windows 11. Dat ziet er anders uit en er zit zelfs een slim hulpje in: kunstmatige intelligentie. Die denkt met je mee. Soms is dat handig. Soms is het net een bemoeizuchtige buurvrouw: "Zal ik alvast beginnen met typen?" Nee, dank je. Laat mij eerst eens rustig denken. Maar goed, Windows 11 is wél veiliger. En sneller. En moderner. En daar draait het om.

Niet elke computer kan overstappen

Oude laptops en pc's van vóór 2017 komen vaak niet door de keuring. Dan moet je iets anders. En ja, dat vinden veel mensen zonde. Want dat apparaat werkt toch nog? Maar vergelijk het met een auto uit 1999. Die rijdt misschien nog, maar als je geen APK meer krijgt en geen onderdelen meer kunt vinden, is het einde oefening. Zo is het ook met Windows 10.



Je hebt een paar keuzes.

1. Je koopt een nieuwe computer. Niet meteen een dure hoor. Voor 400 euro kun je al iets goeds vinden.
2. Je laat iemand Linux op je oude computer zetten. Dat is gratis en veilig, maar wel even wennen.
3. Je gebruikt je oude Windows 10-computer alleen nog zonder internet, bijvoorbeeld voor foto's of tekstjes. Maar: géén bankieren, géén DigiD, géén e-mail meer op dat ding.

En nee, Microsoft is niet de enige die dit doet. Apple doet het al jaren. Je iPhone of iPad krijgt een paar jaar updates en daarna houdt het op. Bij Android is het net zo.

Alles wat ouder is dan vier, vijf jaar, krijgt geen nieuwe updates meer. Dan word je vanzelf ingehaald door de techniek.

Daarom mijn tip: wacht niet tot oktober 2025. Kijk nú al wat je hebt staan. Laat iemand even nakijken of jouw computer geschikt is voor Windows 11. Of kijk samen naar een alternatief. Want ik ga het nog één keer zeggen: Windows 10 stopt écht. Dit is geen oefening. Dit is het moment om iets te doen.

Zaterdag 6 september - Het Grote Stadsfeest



Op zaterdag 6 september pakt Enschede uit met Het Grote Stadsfeest, een unieke viering verspreid over vijf stadsdelen. Van sport en cultuur tot muziek en buurtbrunches: overal in de stad is iets te beleven. Jong of oud, met vrienden, burens of familie. Alles is gratis en iedereen is welkom om deze feestdag samen te vieren.

Nederlandstalig spektakel in het Volkspark

Vanaf 15:00 uur verandert Het Volkspark in een muzikaal feest met grote Nederlandstalige artiesten, met optredens van Jöel Borelli, John West, Samantha Steenwijk, Senna, Wesly Bronkhorst en Het Feestteam, begeleid door de M&M Band. De dag wordt feestelijk afgesloten met de Enschedese band Enorm.

Buurtbrunches in het park

De ochtenduren in deze stadsdelen staan compleet in het teken van ontmoeting. Buurtbewoners kunnen aanschuiven tussen 10:30-13:30 uur aan lange tafels voor een feestelijke brunch. De brunch is gratis. Er is plek voor ongeveer 400 mensen. Lijkt het je leuk om aan te schuiven? Meld je dan even aan.

Sport voor iedereen

In het G.J. van Heekpark vindt tussen 12:00-16:00 uur De van Heek Battle plaats. Een sportieve middag voor jong en oud met o.a. freerunning, 3x3 basketbal, breakdance, BMX, voetbal en het Enschedees Kampioenschap Tikkertje.

Het Roombeek Cultuurpark bruist deze dag van 13:00-17:00 uur van de creativiteit!

Versier je eigen cake in het CakeLab of bak pannenkoeken met een echte pannenkoekprinter in het PannenkoekenLab. Liever chocola? Maak je eigen chocolademal in het ChocoLab.

Festival in het Wesselerbrinkpark

Het Wesselerbrinkpark verandert tussen 11:00-21:00 uur in een bruisend festivalterrein. 's Ochtends kunnen ouderen terecht voor een kopje koffie met lekkernijen en optredens van verschillende muzikanten. Vanaf de middag is iedereen welkom voor een gezellige dag vol activiteiten. Vanaf 15:00 uur vinden er diverse concerten plaats.

Voor meer informatie

www.uitinenschede.nl/evenementen/het-grote-stadsfeest

Advertentie

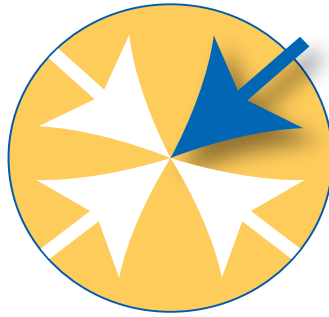


Voor een
uitvaart in
vertrouwde
handen

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

06 - 81 02 60 62 www.bertvanderheide.nl

Nieuws van het Seniorenplatform



Stichting
Seniorenplatform
Enschede ◀

Senioren praten met de politiek over plezierig ouder worden in Enschede

In de Enschedese gemeenteraad zijn het afgelopen jaar zgn. vergrijzingsdebatten gevoerd. Resultaat daarvan is het magazine '25/26 WIJS, plezierig oud worden in Enschede'.

Bij veel senioren leeft de vraag: hoe kunnen senioren plezierig ouder worden en hoe zorgen we ervoor, dat ook in de toekomst ouder worden plezierig blijft? Is daar beleid voor? Hoe denken de verschillende politieke partijen daarover en vooral wat zijn hun plannen voor hun beleid na de verkiezingen van 2026?

Het Seniorenplatform organiseerde twee bijeenkomsten over het seniorenbeleid in Enschede. De eerste bijeenkomst was op 7 mei jl. in Prismare en was vooral bedoeld voor de senioren zelf, onze achterban. Er was een goede opkomst. Over vier thema's werd vooral gesproken. Het ging om:

- Rondkomen met je inkomen
- Wonen en mobiliteit
- (Mantel)zorg en ondersteuning
- Bestrijding van eenzaamheid.

Er was een levendige discussie en er werden verschillende suggesties gedaan om zaken te verbeteren: vooral informatie beter bereikbaar maken en actieve hulp en maatwerk bieden bij problemen kwamen daarbij aan bod.

Voor de leiding van deze bijeenkomst was prof. Barend van der Meulen van de UT gevraagd. Hij leidde de gesprekken streng maar vriendelijk en wist ook op bekwame en inspirerende wijze de informatie uit deze bijeenkomst samen te vatten.

De tweede bijeenkomst, ook in Prismare, met politieke partijen en andere belangstellenden op 5 juni jl., eveneens geleid door prof. Barend van der Meulen kreeg opnieuw veel belangstelling.

Bijna alle Enschedese politieke partijen waren aanwezig. Ook in deze bijeenkomst werd over de hiervoor genoemde thema's gesproken.

Er bleken veel overeenkomsten te zijn tussen wat senioren willen en waar politieke partijen voor staan. Dat schept verwachtingen voor de toekomst.

Het Seniorenplatform gaat de inhoud van de gehouden bijeenkomsten verwerken in aanbevelingen die naar alle politieke partijen toegezonden worden. Op onze website zullen we deze aanbevelingen ook plaatsen. Het doel hiervan is, dat deze aanbevelingen in de verkiezingsprogramma's van de verschillende politieke partijen opgenomen zullen worden. In maart 2026 zijn er immers verkiezingen voor de gemeenteraad. Bij het uitbrengen van hun stem kunnen senioren er dan hun voordeel mee doen.

Voor ons houdt het daarmee niet op. We zullen nagaan wat er over seniorenbeleid in de verschillende verkiezingsprogramma's opgenomen gaat worden en u daarover via onze website informeren. Maar ook na de verkiezingen in maart 2026 zullen we met enige regelmaat nagaan wat er van de uitvoering van die beleidsvoornemens is terecht gekomen. Ook dat krijgt u van ons te horen. Een goede reden om een abonnement op onze Nieuwsbrief te nemen en dit ook door te vertellen aan bekenden en andere belangstellenden.

www.seniorenplatformenschede.nl

Dick Boer

Voorzitter Seniorenplatform Enschede

Correctie vorige Stadspost

In het artikel van de Seniorenraad in de vorige Stadspost stond dat als u uw rijbewijs heeft verlengd als u 75 jaar bent is het daarna weer 10 jaar geldig is. Hier had 5 jaar geldig moeten staan. Excuses voor de eventuele verwarring!

Zelfscankassa's

Zelfscankassa's bieden gemak en snelheid, maar ook de nodige vragen en twijfels. Is er een geheime camera die ons in de gaten houdt? En wat als u vergeet iets af te rekenen?

Selectie voor controle

Veel mensen denken dat de selectie voor een controle bij de zelfscankassa willekeurig is, maar dat is niet helemaal waar. De controle wordt meestal aangestuurd door software die op basis van diverse factoren bepaalt of een klant gecontroleerd moet worden. Dit kan bijvoorbeeld gebaseerd zijn op het aantal artikelen, het type producten of zelfs het aankoopgedrag in het verleden. Echter, er is geen camera die uw uiterlijk controleert. Er vindt geen enkele selectie plaats op zaken als afkomst, huidskleur, religieuze overtuiging of geslacht. Dat mag wettelijk gezien niet. Ook de medewerkers die bij de zelfscankassa hulp aanbieden, hebben gelukkig geen geheime knop in hun broekzak waarmee ze u kunnen aanmerken als verdachte omdat uw gezicht hen niet bevalt.

Vergeten een artikel af te rekenen

Stel, u vergeet per ongeluk een artikel af te rekenen. Veel mensen denken dat ze dan direct als dief worden behandeld. In werkelijkheid loopt het niet zo'n vaart. Supermarkten begrijpen dat mensen fouten maken en zullen in de meeste gevallen begrip tonen, vooral als het om een klein bedrag gaat. Heeft u daarnaast 10 andere artikelen netjes afgerekend, dan is er meestal geen vuiltje aan de lucht. Maar dat betekent niet dat u niet voorzichtig moet zijn; het blijft belangrijk om uw boodschappen goed te scannen. En vier artikelen "per ongeluk" niet scannen is natuurlijk wel erg verdacht. Uitbaters van supermarkten klagen regelmatig over een toename van diefstal sinds de introductie van de zelfscankassa.

Zelfscankassa's zijn sneller dan reguliere kassa's

Voor veel klanten zijn zelfscankassa's inderdaad sneller. U kunt uw boodschappen zelf scannen en betalen zonder te wachten op een kassière. Echter, als er een probleem optreedt, kan het juist langer duren door de extra stappen die nodig zijn om het op te lossen. Denk bijvoorbeeld aan een



vastlopende pinautomaat. Dus, voor een vlotte ervaring blijft het belangrijk om goed op te letten bij het scannen.

Toezicht

Hoewel u misschien het idee heeft dat de zelfscankassa's anoniem zijn, is er in werkelijkheid wel degelijk toezicht. Veel supermarkten gebruiken camera's en andere technologie om te monitoren wat er gebeurt bij de kassa's. Dit helpt niet alleen om diefstal te voorkomen, maar ook om eventuele fouten te corrigeren. Deze beelden worden niet gebruikt om u te beoordelen op uw uiterlijk.

Goedkoper voor de supermarkt

Hoewel het wordt gebracht als 'vooruitgang', kunnen we er niet omheen dat het voor supermarkten simpelweg goedkoper is om zelfscankassa's te installeren. Ze hebben minder personeel nodig aan de kassa's, wat kan leiden tot lagere operationele kosten. Dit voordeel kan echter niet altijd worden doorgegeven aan de klant in de vorm van lagere prijzen. En gelukkig hebben de meeste supermarkten nog wel een ouderwetse loopband met kassière, voor mensen die de zelfscankassa maar niets vinden.

U moet altijd een bon bewaren

Het is verstandig om altijd uw bon te bewaren na het afrekenen bij een zelfscankassa. Dit kan van pas komen als er problemen zijn met uw artikelen of als u een terugbetaling wilt aanvragen. Bovendien kan het helpen om misverstanden te voorkomen als er een vraag is over uw aankoop. Hoewel zelfscankassa's ontworpen zijn om efficiënt te werken, zijn ze niet foutloos. Er kunnen altijd technische storingen optreden of fouten bij het scannen. Het is dus belangrijk om alert te blijven en uw bonnetjes goed te controleren.

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.

Grootouders voor het Klimaat

Grootouders voor het Klimaat is een landelijke organisatie die voor de kinderen van nu en de toekomst een leefbare aarde wil achterlaten. De organisatie groeit snel. De huidige 5000 deelnemers willen op een milde manier bijdragen aan het bevorderen van verantwoord klimaatbeleid, het vergroten van klimaatbewustzijn en het stimuleren van gedragsverandering.

Op de website van Grootouders voor het Klimaat <https://grootoudersvoorhetklimaat.nl/> staat veel informatie. Er zijn regelmatig webinars over interessante onderwerpen waaraan je actief kan deelnemen. De webinars uit het verleden zijn ook nog beschikbaar.

De komende maanden is de afdeling Twente aan de slag om op diverse plaatsen Toekomststoelen te plaatsen. Een Toekomststoel komt in overlegruimtes (in bijvoorbeeld gemeentehuizen, bedrijven en scholen) te staan en geeft zo symbolisch een plek aan toekomstige generaties. Het herinnert de personen die echt aan tafel zitten, eraan dat besluiten ook op lange(re) termijn positieve betekenis moeten hebben. Heb je een idee waar een Toekomststoel naar jouw mening goed past, laat het ons weten. De stoelen die we gaan overhandigen, worden ontworpen en gemaakt door deelnemers van het Workhome van de Losserhof en studenten van het ROC meubelrestauratie in Hengelo.



Links: De eerste stoel van de Losserhof. De stoel wordt verder beschilderd en aan de stoel komt een bus te hangen voor het verzamelen van goede ideeën. Rechts: het ontwerp van de ROC stoel.

Vind je het leuk mensen te ontmoeten die meedenken over hoe we het toekomstige klimaat op onze planeet redelijk aangenaam kunnen houden? Meld je dan aan bij de lokale groep Twente van Grootouders voor het Klimaat: <https://grootoudersvoorhetklimaat.nl/lokale-grootoudergroepen/twente/>
Van harte welkom!

Vanuit de verte kon ik ze al zien. Kwajongens. Ze hadden mij nog niet gezien. Eén was er zo brutaal om over de omheining te klimmen.

Hij begon achter het enige schaap in het weiland aan te rennen. Zijn vriendjes juichten hem toe, waardoor hij steeds overmoediger werd. Het schaap, dat ik Kees zal noemen, liep zo hard als hij kon op zijn dunne pootjes. Het was vast zwaar voor hem. Hij droeg een zware vacht wol met zich mee. Ik zag hem hijgen toen ik inmiddels vlakbij gekomen was. Het was de vraag wie het eerste het onderspit zou delven. Maar de jongen bleef Kees uitdagen. Totdat hij in zijn overmoed als eerste viel. Kees liep eerst weg van de jongen om zich daarna met volle vaart bovenop de jongen te werpen. Alsof hij hierop gewacht had. Met pijn en moeite wist de jongen onder het schaap vandaan te komen. Hij rende naar de afstering. Het lukte ternauwernood om er overeen te klimmen. Ik kon niet laten om er wat van te zeggen. "Durven jullie wel? Een schaap pesten. Die kan geen kant op."

Er volgde nauwelijks een reactie. Alleen wat vaag gemompel. De jongens hadden zich vast niet gerealiseerd waar ze nu echt mee bezig waren. "Ik heb nog een stukje brood bij mij. Wie wil dat geven? Hij eet gewoon uit je hand hoor," zei ik. Eén jongen probeerde het nog, maar de anderen durfden niet. Stilletjes dropen ze af. En nu maar hopen dat ze Kees in het vervolg met rust laten.

En eindje verderop in het Wesselerbrinkpark stond een moeder met een hengel. Twee passen van haar verwijderd stond een klein jongetje aan de rand van het water. Hij droeg laarsjes voorzover ik dat kon zien. Zijn linkerhand nonchalant in zijn broekzak en in zijn rechterhand een hengel. Hij zag eruit als een stoere visser van vier jaar. Onder het toeziend oog van zijn moeder.

Straks als hij groot is zal ook hij het nodige kattenkwaad uithalen. Wellicht ook met Kees. Maar dat duurt nog wel even.

Cursus Windows 11

Veel computers maken gebruik van Windows als besturingssysteem. Momenteel is Windows 11 de nieuwste versie van Microsoft.

Heeft u al een computer met Windows 11 of overweegt u een nieuwe laptop aan te schaffen? Dan is deze gratis cursus iets voor u.

In deze cursus leert u werken met Windows 11. We behandelen verschillende onderwerpen, zoals de systeemeisen, nieuwe onderdelen, het bureaublad, internetten met Edge, e-mail, de verkenner, bestanden opslaan in de Cloud (OneDrive), privacy, beveiliging en andere instellingen.

De cursus bestaat uit 4 lessen.
Vrijdag 26 september, 3, 10 en 17 oktober van 14.00-16.00 uur.
Centrale Bibliotheek, Pijpenstraat 15.

Aanmelden kan via de website bibliotheekenschede.nl/cursus.

Aanmelden kan ook door te bellen naar 053 480 4804 tussen 11.00 en 17.00 uur op werkdagen.

U kunt ook een e-mail sturen naar cursus@bibliotheekenschede.nl. Laat uw telefoonnummer achter, dan bellen we u terug.

Reacties van lezers

Naar aanleiding van de foto op de voorkant van de vorige Stadspost voor Senioren attendeerde dhr. Henk Dost ons erop dat hijzelf destijds model heeft gestaan voor dit kunstwerk. Lees het artikel hierover uit de Tubantia van 27 september 1974.



Aardappelen

In de stadspost van juni een artikel gewijd aan de aardappel. Daarin mis ik twee aspecten: Enerzijds dat het verstandig is aardappelproducten niet te bruin te bakken in verband met de vorming van acrylamide. Een stof die mogelijk kankerverwekkend is. Zie bijvoorbeeld: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/acrylamide.aspx

Anderzijds dat we de darmflora van de dikke darm positief kunnen beïnvloeden door aardappels 12 uur eerder te koken dan ze worden geconsumeerd. In dat geval namelijk wordt zetmeel omgezet in resistent zetmeel. Zie ook: www.diabetesfonds.nl/gezond-leven/gezond-eten/resistent-zetmeel

Mevr. Dijkstra.

Achterpagina - Villa Blijdenstein



De Villa Blijdenstein aan de toenmalige Helweg, later de Gronausestraat, werd in 1855 gebouwd onder architectuur van H.P. Timmer, voor het echtpaar Herman Gijsbert Blijdenstein en Emmertia Johanna Ebeling en werd door de familie, rijk geworden door de textielindustrie, in gebruik genomen als buitenhuis. Na vertrek van de laatste bewoonster, hun dochter Johanna Ida Beltman-Blijdenstein, werd het gebouw geschonken aan de gemeente Enschede.

Bij de schenking van het landgoed aan de gemeente Enschede in 1958, ten behoeve van de aanleg van de Boulevard 1945, werd vastgelegd dat het oorspronkelijke buitenhuis van de familie een openbare functie zou moeten krijgen op het gebied van cultuur en wetenschappen.

Sinds 1962 deed de villa een aantal decennia dienst als Twents Textielmuseum. Het museum verhuisde naar het Fabriekscomplex Jannink. Het Twents Textielmuseum en haar opvolger Museum Jannink zijn in 2008 opgegaan in museum TwentseWelle, sinds 2018 bekend als De Museumfabriek.

Later werd het verhuurd aan Stichting de Villa, een stichting die kunstenaars de mogelijkheid bood een atelier te huren in het monumentale gebouw. Sinds 1998 zijn Stichting de Villa en De Bank samengevoegd tot Stichting Villa de Bank. Op de begane grond werd een expositieruimte ingericht.

Bronnen: Wikipedia en Stichting Cultureel Erfgoed Enschede



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



Omstreeks 1881 - Villa Blijdenstein met het omliggende park nog in aanleg, gezien vanaf de Espoortstraat. De naastliggende boerderij is in 1914 afgebroken. (zie ook pagina 18).

