

STADSPOST VOOR SENIOREN

maart 2026

jaargang 45

nummer

262



Merkwaardig Grooten Leeren Bal H.J.van Heekplein



Gratis informatieblad van Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200
7513 CM Enschede
Tel. 053 480 1200
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.

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. 053 480 1200, e-mail: info@alifa.nl

Het volgende nummer verschijnt in de eerste week van juni. Kopij voor dat nummer kunt u inleveren vóór 20 april. Per post sturen naar Alifa Welzijn Senioren of mailen naar i.vanheerwaarden@alifa.nl

Colofon

Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200
7513 CM Enschede.
Tel. 053 480 1200
e-mail: info@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	5
ANWB AutoMaatje	5
Alzheimer Café	6
De Onvergetelijke Kookclub	7
Vind Gezelschap	7
Vraag en Aanbod	8
Facebook en webiste Alifa Welzijn Senioren	8
Historische Sociëteit	8
Concert KEBH Game- en Filmmuziek	9
Stadspostbezorgers gezocht	9
Digitale Stadspost	9
Excursie StadsCarillon	10
Stichting 55+	10
Jubileum Zuiderkoor	11
Repaircafé Zuiderspeeltuin	11
Internationale Vrouwendag	11
Computers en meer	12
Rijbewijskeuring	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Senioren zelf aan Zet	15
De vriezer, houdbaarheid en ontdooien	16
Column	17
Rijden voor Geluk zoekt vrijwilligers	17
Nieuwe afstand Avond4daagse	18
Gratis cursus Valpreventie	18
In je buurt blijven wonen	18
Oud & Nieuw - Toen & Nu	20

Foto voorpagina



Een 'Merkwaardig Grooten Leeren Bal'

Een immense replica van de eerste voetbal van Nederland, die door Bernhard van Heek in 1885 vanuit textielstad Manchester (Groot-Brittannië) naar Enschede werd meegenomen. In datzelfde jaar wordt in Enschede de eerste voetbalwedstrijd van Nederland gespeeld en de eerste voetbalclub (Enschedesche Football Club) van Nederland opgericht.

Van Heek speelde in Engeland mee in een elftal en nam het spel mee naar huis. Samen met vrienden trapte hij in het voorjaar van 1885 de eerste potjes op een knollenveld op landgoed Amelink, met bonenstaken als doelpalen.

De groep ging zo regelmatig spelen dat op 30 juni 1885 de Enschedesche Footballclub (EFC) werd opgericht, later opgegaan in EFC PW (dat nog altijd bestaat).

Van Heek werd voorzitter en Van Deinese secretaris. In het handgeschreven reglement staat dat de club zich ten doel stelt 'door het footballspel haren leden eene aangename en gezonde uitspanning te verschaffen en het spel bij het publiek ingang te doen vinden'.

Hoewel Enschede soms als bakermat van het Nederlandse voetbal wordt beschouwd, ligt de oorsprong eerder in Amsterdam, Den Haag, Haarlem, Rotterdam en Leidschendam. Maar in het oosten was Enschede wel de eerste. Pas drie jaar later volgde Zwolle. Voetbal was toen vooral een elite-aangelegenheid; een uitspanning voor textielbaronnen en andere notabelen.

Pas rond 1910 ontstaat met Rigtersbleek de eerste arbeidersclub. Door de wet op de arbeids-overeenkomst uit 1909 krijgen arbeiders meer vrije tijd, waardoor voetbal uitgroeit tot volkssport.

In Enschede gaat dat snel. Volksjongens kiezen voor voetbal in plaats van cricket: ruwer, goedkoper en je kon er je energie in kwijt. Later staan zelfs drie Enschedese teams tegelijk in het betaald voetbal: Rigtersbleek, Enschedese Boys en Sportclub Enschede.

Met de 'Merkwaardig Grooten Leeren Bal' krijgt dat lange verhaal een zichtbaar ankerpunt in de binnenstad. De initiatiefnemers noemen het een 'symbool staat voor alles wat voetbal is in Enschede; voor velen de belangrijkste bijzaak in het leven'.

Bron: 1Tvente



Enschedese voetbalclub EFC PW in 1886



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.

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. 053 480 1200

E-mail: welzijnsenioren@alifa.nl

ANWB AutoMaatje



ANWB AutoMaatje Enschede: vervoerservice voor en door buurtgenoten

AutoMaatje is een vervoersservice 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 plus eventueel gemaakte parkeerkosten.

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



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

Programma 2026

2 maart - Het levenstestament

Wat als er een moment komt dat je zelf niet meer goed beslissingen kunt nemen? Wie mag er dan voor jou spreken of handelen? En hoe weet diegene wat jij belangrijk vindt? Een levenstestament helpt om wensen vast te leggen voor later, zolang je daar zelf nog goed over kunt nadenken. Denk aan medische keuzes, financiële zaken of wie je vertrouwt om namens jou op te treden. Tijdens deze avond vertelt een notaris wat een levenstestament precies is, waarom het waardevol is bij (beginnende) dementie en waar je op moet letten als je het laat opstellen.

6 april - Dagbesteding

Op deze avond wordt er besproken wat er allemaal mogelijk is als een prettige daginvulling. Zo zijn er verschillende opties waarbij je een leuke, actieve dag kan hebben, een sociaal netwerk kan opbouwen en lotgenoten kan treffen.

11 mei - Mantelzorg

Mantelzorg voor iemand met dementie is intensief. Vaak begint het vanzelf; je helpt, neemt steeds meer over... en ineens ben je mantelzorger. De zorg groeit mee met de ziekte en dat vraagt veel, zowel praktisch als emotioneel.



Tijdens deze avond staan we erbij stil wat het betekent om mantelzorger te zijn. Wat doet het met je relatie, je dagindeling en je eigen energie? Hoe houd je het vol?

En waar kun je terecht voor steun? Een avond van (h)erkenning, uitwisseling en informatie. Want zorgen voor een ander begint met goed zorgen voor jezelf.

1 juni - Wat moet je allemaal regelen?

Als je te maken krijgt met dementie, komt er veel op je af. Niet alleen in het dagelijks leven, maar ook in wat er geregeld moet worden voor later. Denk aan zaken als het levenstestament, een uitvaartwens of financiële regelingen. Maar ook het vastleggen van iemands levensverhaal is van grote waarde. Wat maakte iemand gelukkig? Wat is belangrijk geweest in zijn of haar leven? Dit verhaal helpt niet alleen de zorgverleners, maar geeft ook houvast en betekenis voor naasten. Tijdens deze avond bespreken we wat je praktisch kunt en moet regelen én waarom het levensverhaal minstens zo belangrijk is.

Locatie Alzheimer Café

Woonzorgcomplex Liberein,
Klaaskateplein 70.
Restaurant Gebouw de Brink op de begane grond.

Elke eerste maandag van de maand.
Van 19:30 - 21:00 uur. Inloop vanaf 19:00 uur.
Toegang gratis.

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 meld 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 Senioren 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.

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. 053 480 1200.
Deelname is gratis.

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

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 262-1

Hallo, mijn naam is Rosita. Ik ben 63 jaar en ik ben op zoek naar een leuke vriend of vriendin tussen de 65 en 70 jaar. Graag met auto om leuke dingen te doen. Voor vriendschap en niet om een relatie te beginnen.

Sigarenbandjes gevraagd.

Ik neem ze graag van u over.

U kunt mij bellen op telefoonnummer 053 433 23 39.

Nummer 262-2

Nette man zoekt een leuke lieve vrouw, ± 70 jaar. Om samen gezellige dingen te beleven, zoals uitgaan, vakanties, uit eten, enz. Rookt niet, geen alcohol, auto aanwezig. Spreekt je dit aan, reageer dan op deze oproep.

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.

Historische Sociëteit

De Stichting Historische Sociëteit Enschede-Lonneker houdt zich bezig met de cultuurhistorie van de gehele gemeente Enschede; daarin begrepen de dorpen Lonneker, Glanerbrug, Boekelo en Usselo, alle tot juli 1934 gelegen in de voormalige gemeente Lonneker.

Het logo van de stichting bevat dan ook zowel het hekwerk uit het wapen van Enschede als een aanduiding voor de vijf marken van Lonneker. De SHSEL is opgericht in 1968.

U kunt ons bezoeken in onze ruimte in buurtcentrum Prismare, Atelier 2, 1e verdieping, Roomweg 167d, 7523 JM Enschede.

Bezoektijden:

woensdag en vrijdag van 14.00 - 17.00 uur.

Tijdens de schoolvakanties is Prismare gesloten.



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.

Concert Game- en filmmuziek



Beleef game- en filmmuziek als nooit tevoren

Op 18 april verandert de bioscoopzaal van Kinopolis in het decor van een unieke muzikale ervaring. De KEBH neemt je mee op een meeslepende reis door iconische game- en filmmuziek.

Dit is geen traditioneel concert

Tijdens deze middagvoorstelling word je als publiek actief betrokken en continu verrast. Verwacht onverwachte wendingen, visuele sensaties en momenten die de muziek tot leven gaan brengen.

Of je nu liefhebber bent van games, films of live muziek, dit concert prikkelt de zintuigen en laat je ervaren hoe muziek het beeld en de emotie met elkaar kan verbinden.

Beleef samen met ons een middag om nooit te vergeten!

Zaterdag 18 april

Aanvang 15.00-17.00 uur, zaal open 14.30 uur.
Kinopolis Enschede, Colosseum 60

Kaarten zijn verkrijgbaar via info@kebh.nl

Entree €15,-, kinderen tot 12 jaar € 8,50
Wees er snel bij, want vol=vol!



Stadspostbezorgers gezocht

STADSPOST VOOR SENIOREN

Senioren uit Enschede kunnen zich gratis abonneren op de Stadspost voor Senioren.

Een grote groep vrijwilligers zet zich in om al deze Stadsposten bij de lezers te bezorgen.

Zij brengen vier maal per jaar de Stadsposten rond. Alifa Welzijn Senioren is op zoek naar bezorgers voor:

Boekelo

De Mans, Mr. De Wolffstraat, Mr. De Wolffplein, H. Duanantlaan, Bastinglaan, Beckumerstraat, Wissinkdijk, Rosinkweg, Weleweg, Teesinkweg

Stadsdeel Centrum - Oost

*Bankastraat, Billitonstraat, Delistraat, Baurichter Sumatrastraat, Karimatrastraat
Getfertweg, Getfertplein, Haaksbergerstraat, Bleekweg, Taludstraat, Atjehstraat*

Bent u geïnteresseerd om deze wijk of een deel ervan te gaan bezorgen of wilt u meer weten?

Stuur een e-mail naar welzijnsenioren@alifa.nl of bel via tel. 053 480 1200



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. En natuurlijk het adres dat we van de papieren bezorglijst kunnen verwijderen.

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

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.

Excursie StadsCarillon



In 1929 kreeg Enschede zijn eerste StadsCarillon met 42 klokken. Het werd aan de gemeente Enschede geschonken door de familie van Heek. Sinds 1980 heeft het carillon van de Grote Kerk 49 klokken. Deze klokken worden bespeeld door een grote speeltrommel, die is aangesloten op hamers aan de buitenkant van de klokken. Het automatisch speelwerk zorgt ervoor dat er van 's ochtends tot 's avonds elk kwartier een korte melodie klinkt. Enschede heeft echter ook een stadsbeiaardier. Zij speelt op een klavier met houten stokken en pedalen die verbonden zijn met de klepels. De stadsbeiaardier speelt meestal op koopzondagen van 13.00-13.45 uur.

Excursie naar de klokken van het StadsCarillon

Tijdens de excursie beklimmen we de toren van de Grote Kerk op de Oude Markt.

Op de eerste verdieping zijn de restanten te zien van wat vroeger waarschijnlijk een kapel is geweest. Op de tweede verdieping historische foto's van de toren, klokken en de Oude Markt. Vanaf de vierde verdieping lopen we langs de vier luidklokken. Hier hangt echt heavy metal: alleen de grootste klok weegt al ca. 2000 kg! Op de vijfde verdieping zien we de wijzerplaten, het uurwerk en de speeltrommel. Nog één trap hoger komen we bij de speelcabine. Daar hangen ook de overige 45 klokken. Je ziet hoe het instrument bespeeld wordt en mag misschien wel een paar noten meespelen...

- Kinderen vanaf 1,20 meter mogen mee onder begeleiding van een volwassene.
- Maximale groepsgrootte: 8 personen.
- De excursie kost €10,- p.p, graag gepast betalen. Reserveren verplicht, via stadscarillonenschede.weebly.com/reserveren-mini-excursie.html

Stichting 55+ zoekt u!



Stichting 55+ is een organisatie die plek biedt voor ontmoeting, ontwikkeling en beweging. Meer dan 50 activiteiten worden begeleid door enthousiaste vrijwilligers en waar nodig door gekwalificeerde docenten. De meeste activiteiten vinden plaats in 't Pluspunt op het Schuttersveld 17 (achter de Welkoop). Dus kom kijken en kies een leuke, leerzame of gewoon gezellige activiteit uit!

Naast zelf meedoen aan activiteiten zijn we ook op zoek naar vrijwilligers voor allerlei taken. Van het begeleiden van activiteiten, bestuurstaken tot het bezorgen van ons clubblad de Echoplus. Kom deel uitmaken van onze levende Stichting met bijna 1800 leden.

Wat kunt u doen bij Stichting 55+?

Op het gebied van **sport en spel**: yoga, pilates, Tai Chi, Meer Bewegen voor Ouderen, BreinFit, line-dance, koersbal, bridgecompetitie, bridgelessen, wandelen, dynamic tennis, en in het zomerseizoen fietsen en jeu de boules in het G.J. van Heekpark.

Bij **cultuur en kennis** kunt u deelnemen aan kunstbeschouwing, filosofie, genealogie, klassieke muziek, zangkoor, leesclub en beleggen. Regelmatig zijn er busreizen en excursies.

Bij **talen** zijn er cursussen Duits, Engels, Frans, Spaans en binnenkort ook Italiaans.

Voor de **doe-activiteiten** is er schilderen, tekenen, quilt/patchwork, creatief handwerk, naaien, video-club en boetseren. En dat is nog maar een greep uit het totale aanbod.

Vrijwilligers gezocht!

Het is natuurlijk leuk om mee te doen met deze activiteiten, maar het geeft ook voldoening om bij te dragen aan het mogelijk maken hiervan. We zijn voortdurend op zoek naar vrijwilligers die nieuwe activiteiten kunnen begeleiden, maar ook naar mensen die gewoon mee helpen. Dat kan bij PR werkzaamheden, maar ook worden bezorgers gezocht van onze blad de Echoplus. Er is voor iedereen wel wat te doen.

Kijk eens bij onze vacatures op de website www.stichting55plus-enschede.nl of neem contact op met de PR@55plus-enschede.nl. We gaan graag met u in gesprek ook over nieuwe ideeën.

Jubileum Zuiderkoor

Het Zuiderkoor viert haar 20-jarig jubileum, ooit begonnen in het Oude Stookhuis Enschede Zuid waar een aantal mensen het idee opvatte een koor te starten voor de gezelligheid om met elkaar te kunnen zingen.

Het koor treedt regelmatig op in diverse zorgcentra en soortgelijke instellingen. Er is vorig jaar begonnen met het werven van steunende leden en sponsors, waardoor het mogelijk is om optredens bij de zorginstellingen pro deo te verzorgen.

Op zondag 15 maart om 15.00 uur vindt het jubileumconcert plaats. Het Shantykoor Wrakhout zal medewerking verlenen aan het concert.

Zondag 15 maart 15.00 uur, zaal open 14.30 uur.
Ontmoetingskerk Varviksingel 139.

Voorverkoop kaarten à € 7,50 via
hetzuiderkoorenschede@gmail.com
tel. 06 143 544 11 of 06 300 283 00.



Repaircafé Zuiderspeeltuin

De vrijwilligers van het Repaircafé staan voor u klaar om uw kapotte spullen onder handen te nemen en waar mogelijk te repareren.

Elektrische apparaten, kleding, fietsen, etc.

Repareren kost niets, al is een vrijwillige bijdrage natuurlijk altijd welkom! Onderdelen die nodig zijn voor de reparatie moeten natuurlijk wel zelf worden bekostigd.

Elke woensdagmiddag van 13.30 -15.30 uur.

Tijdens het wachten krijgt u een gratis kopje koffie of thee met wat lekkers.

Parkeren kan op het eigen terrein via de Perikweg en binnen het hek van de speeltuin.

De Zuiderspeeltuin, Kuipersdijk 83

Tel. 053 431 9584 zuiderspeeltuin.net/



Internationale Vrouwendag



SIVE, het intercultureel vrouwencentrum van Alifa, organiseert op zaterdag 7 maart van 10.00 tot 16.00 uur de Internationale Vrouwendag in de Centrale Bibliotheek Enschede.

Het thema dit jaar in Enschede is geweld tegen vrouwen, met aandacht voor de kracht, het herstel en de veerkracht van vrouwen. De dag staat in het teken van hoop, empowerment en ondersteuning, en van samen vooruitkijken

Er zijn lezingen, creatieve workshops, een expositie en een informatiemarkt met vrouwenorganisaties uit Twente

Geweld tegen vrouwen komt nog steeds veel voor. Ook in 2025 hoorden we vaak over ernstige incidenten en femicide.

Acties zoals Orange the World laten zien hoe groot dit probleem is. Daarom blijft aandacht hiervoor hard nodig. Eén week per jaar is niet genoeg. In 2026 zetten wij dit thema bewust centraal. We willen zorgen voor meer begrip, herkenning en verandering.

Voor meer informatie:

www.alifa.nl/activiteit/505/internationale-vrouwendag-2026

Yetta Hulst-Ramdien, SIVE
tel. 053 480 1200





Bent u al toe aan de voorjaarsschoonmaak? Ook voor uw computer, tablet en telefoon.

Door **Ruud Wilmink**

Het nieuwe jaar is net begonnen en ik zeur nu al over de grote voorjaarsschoonmaak. Maar dat heeft natuurlijk een digitale reden. Zodra de eerste warmere dagen zich aandienen gebeurt er iets bij mensen. De drang om op te ruimen. Ramen open, kasten leeg en spullen weg waarvan u zich afvraagt "waarom bewaar ik dit eigenlijk nog?" De kringloop is er niets bij. Maar er is een plek die we liever overslaan: onze computer, tablet en telefoon. We gaan er af en toe met een doekje overheen. Even het scherm oppoetsen. Dat doen we nog wel.

Maar vanbinnen...

Neem maar van mij aan, daar huist een digitale rommelzolder die zelfs de kringloop jaloers zou maken.

Laat ik eerlijk zijn. Ik dacht altijd dat het bij mij wel meeviel. Tot ik eens ging kijken. Niet meteen

opruimen maar gewoon even kijken. Dat alleen al is spannend genoeg.

Wat bleek?

- Foto's in drievoud.
- Filmpjes waarvan ik dacht dat ze allang weg waren.
- Appjes en programma's waarvan ik niet eens meer wist wanneer ik ze had geïnstalleerd, laat staan waarom.

Mijn computer was geen werkplek meer. Het was een digitale rommelzolder waar zelfs digitale spinwebben logisch zouden zijn geweest.

En dan denkt u al snel:

"Hij wordt traag, oud apparaat. Kan gebeuren." Dat denken we ook over onszelf. Minder snel mischien, maar niet minder actief.

En dan zegt iemand:

"Dan moet u even bij de instellingen kijken." Instellingen. Dat woord alleen al.

Dan zit ik op een plek waar ik eigenlijk niet wil zijn. Straks druk ik op de verkeerde knop en ligt alles plat, computer van slag, telefoon stil, tablet verandert in een klein zwart dienblaadje.

Goed nieuws:

U kunt rustig in de instellingen kijken zonder dat er rook uit het toetsenbord komt, de telefoon ontploft of de tablet rijp is voor de sloop.

Neem bijvoorbeeld de telefoon.

Zo'n klein dingetje. Past in de broekzak. Met een mooi hoesje eromheen. Prima beschermd.

Maar vanbinnen? Echt, dat krijg je met goed fatsoen niet meer op de rij.

WhatsApp is kampioen verzamelen:

Foto's van katten die u niet kent, filmpjes die 'echt leuk' waren (in 2019) en berichten waarvan niemand meer weet waarom ze bewaard zijn gebleven.

Sommige bestanden lijken hun eigen leven te leiden. Heb ik dat gemaakt? Van wie heb ik dat gekregen. Alles wordt keurig opgeslagen, voor altijd.

Totdat precies op het verkeerde moment die melding verschijnt: 'Opslag bijna vol.'

Meestal nét als u een foto wilt maken van iets belangrijks.

Wat is er dan misgegaan?

Eigenlijk niets. Digitale rommel ontstaat vanzelf.

Opruimen dus. Dat kan op elk apparaat. En dat opruimen betekent ook weggooien. Maar betekent dat dan. Oeps, alles kwijt? Nee dat nou weer niet.

Handig is het echter om voor u belangrijke foto's, filmpjes en documenten op te slaan op een externe schijf of USB stick. Dat doet u dan vóór de grote digitale schoonmaak. Deze moeten dan wel voldoende ruimte hebben. Tegenwoordig kan opslaan op een externe schijf ook makkelijk met een telefoon of tablet. Dank zij de universele usb-c aansluiting. Een kleine adapter is dan wel nodig. Zo bewaart u alle gewenste items veilig en apart van de apparatuur. Ook makkelijk mocht een apparaat stuk gaan. Kan gebeuren. En nee, u hoeft niet alles zelf te doen. Voelt u zich er niet zeker bij? Vraag hulp. Een kind kan de was doen ook digitaal. (Klein) kinderen weten de weg vaak goed te vinden. En de Whizzkids van Alifa hebben zelfs digitale schoonmaakbevoegdheid.

Na een schoonmaak gebeurt er iets bijzonders:

- het apparaat is merkbaar sneller
- u herkent weer wat u ziet
- en er is ineens weer opslagruimte.

Net alsof u eindelijk die ene kast heeft aangepakt waarvan u al jaren zei: "Daar kijk ik later wel in."

Voorjaarsschoonmaak is geen straf.

Ook digitaal niet.

En onthoud vooral dit: u bent niet slecht met techniek; uw apparaat is gewoon net zo rommelig als u en ik. En eerlijk is eerlijk. dat maakt 'm eigenlijk weer heel menselijk.

Rijbewijskeuring vanaf 75 jaar

Wanneer de geldigheid van uw rijbewijs verloopt op of na uw 75e levensjaar dan kunt u uw rijbewijs pas verlengen na een medische keuring.

Het is aan te raden om minimaal vier maanden voor het aflopen van de geldigheid van uw rijbewijs met de keuringsprocedure te starten.

RegelZorg werkt op meer dan 250 plaatsen in heel Nederland samen met keuringsartsen die rijbewijs- en andere vervoer gerelateerde medische keuringen verrichten. Tijdens de rijbewijskeuring wordt gekeken of iemand voldoet aan de wettelijke normen om zelfstandig en veilig een voertuig te besturen.

U koopt van tevoren een Gezondheidsverklaring.

Dit kan digitaal via www.mijnncbr.nl (met behulp van uw DigiD) of op papier.

Een papieren gezondheidsverklaring kunt u kopen in het Stadskantoor (alleen voor 75+) of telefonisch bestellen via de klantenservice van het CBR, tel. 088 227 77 00 op werkdagen tussen 9.00-17.00 uur.

De Gezondheidsverklaring kost € 46,90.

De keuring zelf kost maximaal € 60,-

Afspraak maken

U kunt telefonisch een afspraak maken voor de keuring via tel. 088 23 23 300 of online op regelzorg.nl

In Enschede vinden de keuringen plaats in Gezondheidscentrum Roombeek, Roomweg 180.

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

Het jaar 2026 is al een tijdje onderweg. De afgelopen maanden waren druk voor het Seniorenplatform. We hebben te maken gehad met verschillende problemen die belangrijk zijn voor senioren.



*Stichting
Seniorenplatform
Enschede* 

Gemeenteraadsverkiezingen

Vóór de zomer van vorig jaar waren er bijeenkomsten. Daarin spraken we met senioren over hun wensen en zorgen. Ook hebben we hierover gesproken met politici.

Op 18 maart zijn de gemeenteraadsverkiezingen. Het is belangrijk dat u dan uw stem laat horen. Na de verkiezingen stuurt het Seniorenplatform een brief aan de formateur, die samen met de partijen aan een nieuw college gaat werken. In die brief leggen we uit wat senioren in Enschede belangrijk vinden voor de komende jaren.

Tekort aan huisartsen

Vorig jaar waren er ook gesprekken over een nieuw landelijk kabinet. Samen met andere ouderenorganisaties in Enschede hebben we op 3 december 2025 een brief gestuurd aan de informateur. Die brief ging over een groot probleem: veel inwoners van Enschede hebben geen eigen huisarts meer.

Een huisarts is heel belangrijk. De huisarts is vaak het eerste aanspreekpunt voor zorg. Vooral voor senioren is dit onmisbaar. Tegelijkertijd stond in de krant dat in heel Nederland een kwart van de huisartsenpraktijken geen nieuwe patiënten meer aanneemt. Dit is een zorgelijke ontwikkeling. Het nieuwe kabinet moet hier iets aan doen.

Na deze brief kregen we contact met Carens Huisartsen in Enschede. In deze praktijk werken drie huisartsen die al met pensioen hadden kunnen gaan. Zij zetten zich nog in om te voorkomen dat er nog meer mensen zonder huisarts komen te zitten. Zij proberen nieuwe huisartsen te vinden voor hun praktijk. Dat doen ze met succes. Daar zijn we heel blij mee.

Helaas kunnen zij niet iedereen helpen. Er blijven nog steeds veel mensen zonder huisarts. En de komende jaren gaan nog meer huisartsen met pensioen. We blijven dit probleem daarom goed volgen.

Senioren aan zet:

Hiernaast staat ook een artikel over 'Senioren aan zet!'. Samen met Alifa, Stichting 55+ en Senioren Overijssel organiseerden we bijeenkomsten. Deze werden goed bezocht. Tijdens deze bijeenkomsten kregen senioren informatie over ouder worden. Eén bijeenkomst ging speciaal over wonen. Bijvoorbeeld over hulpmiddelen om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen. Dit jaar gaan we door met deze bijeenkomsten. We merken dat senioren veel behoefte hebben aan duidelijke informatie.

Buslijn 2

Begin dit jaar werd bekend dat buslijn 2 een kortere route krijgt. Daardoor verdwijnen haltes die vaak door senioren worden gebruikt. Samen met de Wijkraad Deppenbroek/Mekkelholt en ANBO/PCOB Enschede hebben we dit besproken met de politiek en de verantwoordelijke wethouder. Dit is belangrijk, want het heeft gevolgen voor de mobiliteit van senioren. Van senioren wordt verwacht dat zij langer zelfstandig blijven wonen. Dan moeten zij zich wel goed kunnen verplaatsen. We blijven hierover in gesprek om een goede oplossing te vinden.

We merken dat senioren ons steeds beter weten te vinden. Dat is fijn.

Heeft u een probleem dat de senioren aangaat? Aarzel dan niet en neem contact met ons op. Via e-mail info@seniorenplatformenschede.nl. Het Seniorenplatform heeft een eigen website. Daar vindt u meer informatie over onze activiteiten: www.seniorenplatformenschede.nl

De lente komt eraan. Geniet ervan!
Namens het Seniorenplatform Enschede,
Dick Boer, voorzitter

Senioren zelf aan Zet - nu én in de toekomst

Worden we ouder? Ja. Ouder worden is geen probleem. Het is juist een kans.

Het project 'Senioren zelf aan Zet' wil laten zien dat senioren veel waarde en betekenis hebben voor de samenleving. Niet **over** senioren praten, maar **met** senioren. Het Seniorenplatform, seniorenbonden, 55+ en Alifa organiseerden daarom bijeenkomsten waarin ouderen zelf aan het woord kwamen.

Op 1 oktober en 26 november kwamen ruim 140 senioren bij elkaar in Prismare. Zij spraken over wonen, zorg en samenleven. En dat gesprek gaat door.

Bewust ouder worden

We horen vaak het woord vergrijzing, alsof ouderen een last zijn. Maar ouderen zijn niet de oorzaak van woningtekorten, personeelstekorten of problemen in de zorg. Toch is het belangrijk om op tijd na te denken over ouder worden:

- Hoe wil ik later wonen?
- Wat heb ik nodig om gezond en zelfstandig te blijven?
- Wie zijn er om mij heen?

Veel mensen doen dat nog niet of pas laat. Terwijl een goede voorbereiding helpt om prettig en zinvol oud te worden.

Thuis blijven wonen – maar hoe?

Uit de bijeenkomsten bleek:

- De meeste senioren willen graag in hun eigen huis blijven wonen; maar ongeveer de helft van de woningen is daar niet goed op ingericht
- Veel mensen merken dat hun zelfredzaamheid afneemt, terwijl ze wel zelfstandig willen blijven. Veilig wonen, comfortabel leven, blijven bewegen en contact houden met anderen zijn heel belangrijk. Ook vriendschappen, familie en de buurt spelen een grote rol. Want wie wil er nu ver weg wonen van alles wat vertrouwd is?

Samen wonen en samen zorgen

Veel mensen willen niet verhuizen. Maar soms is aanpassen van de woning nodig, en dat kost geld en tijd. Als er problemen ontstaan is het vaak al laat. Gelukkig zijn er ook positieve ontwikkelingen:

- Steeds meer senioren denken na over samenwoonprojecten

- Wonen waar je elkaar ontmoet, helpt en samen zorg deelt

Dat zijn hoopvolle initiatieven. Ze ontstaan doordat senioren met elkaar praten over hun wensen en plannen maken. Zo ontstaan betere woningen, passend bij ouderen.

Zorg en ondersteuning dichtbij

In de tweede bijeenkomst stond zorg centraal:

- Hoe organiseer je zorg en ondersteuning thuis?
- Wat betekent dat voor je woning?
- Kun je omgaan met digitale hulpmiddelen?
- Welke technologie kan helpen om langer prettig thuis te wonen?

Ook werd gesproken over samen-zorg: samen werken aan zorg op maat, dichtbij huis.

Niet over, maar mét senioren

Voor toekomstig beleid zijn er twee belangrijke uitgangspunten:

1. Senioren zelf aan zet: mensen laten nadenken over hun eigen toekomst, gezondheid en veiligheid.
2. Maatwerk in beleid: niet dé senior, maar verschillende senioren met verschillende wensen en behoeften.

Daarom blijft het gesprek met senioren nodig – steeds opnieuw.

Samen verder

Een passende woning en goede ondersteuning zijn de basis voor prettig ouder worden. Veel mensen nemen al stappen, zoals zich op tijd inschrijven voor een huurwoning of kleiner gaan wonen. Dat helpt ook om de woningmarkt in beweging te brengen.

Het Seniorenplatform Enschede blijft zich inzetten voor:

- Het gesprek tussen senioren onderling
- Overleg met beleidsmakers
- Samenwerking met verschillende organisaties

U zult hierover ook in de toekomst lezen, ook in de Stadspost.

Want senioren zijn niet aan de kant gezet – ze zijn zelf aan zet.



Stichting
Seniorenplatform
Enschede



Stichting 55+
samen actief



Senioren
Overijssel



De vriezer, houdbaarheid en ontdooien

Zijn etenswaren in de vriezer onbeperkt houdbaar? En hoe vaak moet je dat ding nou eigenlijk ontdooien en schoonmaken?

Vriezer ontdooien

Het beste is om je vriezer om de zes maanden te ontdooien en goed schoon te maken. Al is het maar om de ijslaag te verwijderen. Een ijslaag van meer dan 1 cm kan het energieverbruik namelijk al flink verhogen. Door de vriezer te ontdooien kun je ongeveer € 7,- aan energie besparen per jaar.

Het ontdooien van een vriezer of koelkast kan even duren, er is wel een aantal manieren om dit proces te versnellen:

Plaats een pan of bak met kokend water op een onderzetter onder in je vriezer en sluit de deur, zodat de hete damp het proces versnelt.

Leg een handdoek onderin om het water op te vangen. Haal je etenswaren uit de vriezer, gooi weg wat niet meer goed is. Stop de rest van de producten in een koelbox. Wacht tot al het ijs is losgekomen. Grote stukken maak je los met behulp van een houten spatel, maar wees wel voorzichtig: de koelelementen zijn zeer kwetsbaar.

Is de vriezer leeg? Verwijder je eerst het dooiwater met een spons of schone vaatdoek. Gebruik vervolgens een sopje van warm water en een beetje afwasmiddel om hem van binnen en buiten te reinigen. Maak de binnenkant daarna goed droog. Je bent klaar voor de volgende zes maanden!

Sluit je vriezer altijd goed. Weet je zeker dat hij dicht zit en heb je toch last van veel ijsvorming? Controleer dan of de deurrubbers nog goed zijn. Beslis voordat je de vriezer opent al wat je eruit wilt halen. De warme, relatief vochtige, buitenlucht condenseert namelijk in je vriezer en zorgt voor een laagje ijs.

Houdbaarheid etenswaren in de vriezer

Diepvriesgroenten worden direct na de oogst ingevroren, zo worden de vitamines en mineralen goed bewaard. Ook de overige goede voedingsstoffen zijn nog in de groenten aanwezig. Het is soms zelfs zo dat groenten uit de diepvries méér vitamines bevatten dan verse groenten!

Soms bevat groenten uit de diepvries wel mogelijk minder gezonde toevoegingen. Vooral bij de gemixte groenten is dit nogal eens het geval. Dit kun je gemakkelijk controleren door even naar de ingrediëntenlijst te kijken. Het kan zijn dat er extra vet, zout, 'aroma' of suiker is toegevoegd.



Extra aroma lijkt onschuldig, maar er is vaak sprake van 'vetsin', oftewel E621. Dit is een smaakstof die aan veel kant- en klaarmaaltijden wordt toegevoegd. Deze stof remt je verzadigingsgevoel, waardoor je geneigd bent om meer te eten dan normaal.

In de vriezer kunnen geen bacteriën groeien, als de temperatuur laag blijft. Wel kan de kwaliteit van producten wat achteruit gaan. De meeste producten kun je ongeveer drie maanden invriezen zonder kwaliteitsverlies.

Een aantal uitzonderingen:

Brood en slagroomgebak - vier weken

Rauw vlees - 12 maanden

Geblandeerde groenten en zacht fruit: 12 maanden

Magere vis (kabeljauw, schol, tonijn) - zes maanden

Als je een niet voorverpakt product invriest doe dat dan in een gesloten bakje of diepvrieszak en voorzie het van de naam en invriesdatum.

Stop brood in de diepvries en haal er per dag uit wat je nodig hebt.

Je kunt de houdbaarheid van groenten verlengen door ze eerst kort te koken voordat je ze gaat invriezen.

De ideale diepvriestemperatuur is -18° C.

Een lagere temperatuur heeft geen nut en voegt niets toe aan de voedselveiligheid. Een hogere temperatuur zorgt ervoor dat ingevroren voedsel minder lang goed blijft en zelfs kan bederven. Elke graad lager verbruikt 5% meer energie. Als je diepvries op -24° C staat ingesteld verbruikt je dus 30% nutteloze energie. Een gemiddelde diepvriezer verbruikt 500 kWh per jaar, dus dat is dan 150 kWh die je voor niets gebruikt. Aan een elektriciteitsprijs van € 0,22 per kilowattuur kost je dat € 33,- per jaar.

Bron: PlusOnline

Buiten regent het licht. Hier en daar is het glibberig als de sneeuw overgaat van vast naar vloeibaar en er een doorschijnende drab ontstaat. Het is stiller dan anders op straat.

Je zal maar vallen en een heup of een arm breken. Of je ribben kneuzen. De val op zich is al beschamend genoeg. Tegelijkertijd is er altijd iemand in de buurt die wil helpen.

'Gaaf het wel?' hoor je dan zeggen en dan trekt een vreemde arm je weer overeind. Dan kun je weer verder met sneeuw en modder op je jas en dankbaar voor de vreemde arm.

Niet omdat ik gevallen was, maar vanwege een kleine chirurgische ingreep moest ik twee dagen met mijn voet omhoog zitten. Ik had mij goed voorbereid. Van een vriendin had ik een rolstoel geleend. Na even oefenen kon ik er aardig mee manoeuvreren. De arts zei tegen mij 'Laat je maar lekker vertroetelen vandaag'. Ik wilde ervan genieten maar dat lukte niet steeds. Mijn vriend had bij

de visboer haringen gehaald. Kwestie van mij op de bank installeren en bevelen uitdelen. Want met een rolstoel is het geen doen om je met een beker koffie voort te bewegen. En zo ging het maar door. Achterin mijn appartement bevindt zich de douche en slaapkamer. Daar kon ik met de rolstoel niet komen. Dikke pech.

Al met al duurde dit ongemak maar twee dagen. En kon ik ongebreideld op de bank zitten en uitslapen. Toch realiseerde ik mij dat als ik blijvend een rolstoel nodig zou hebben ik dan wellicht hier niet kan blijven wonen. Je moet tenslotte toch een beetje uit de voeten of beter gezegd uit de wielen kunnen. Het is een gegeven waar veel mensen mee te maken krijgen.

Om afhankelijkheid te voorkomen moet je volgens de geleerden veel blijven bewegen. Dat is minstens het proberen waard. Want zelfs na een dag voelde ik mij al knap afhankelijk. Zelfs het tempo van voortbewegen kon ik niet zelf bepalen. En als het niet anders kan? 'Alles went' zeggen ze. Toch?

Rijden voor Geluk zoekt vrijwilligers

Rijden voor Geluk is een non-profit stichting die als doel heeft ernstig zieken en mensen die terminaal zijn een mooie dag te bezorgen. Ook voor mensen met een beperking en ouderen die eenzaam zijn en kinderen, zetten wij ons in. Zij kunnen met ons meerijden achterop een trike of een motor zijspan-combinatie en sinds kort een wens ambulance. Wij zetten een mooie route uit voor een tochtje of naar een door de patiënt gekozen locatie. Voor mensen die afhankelijk zijn van een rolstoel hebben wij tilliften zodat men gemakkelijk op een trike gezet wordt.

Onze spreuk luidt: 'Van wens naar werkelijkheid'. Wat is er mooier dan nog eenmaal de wind in de haren te voelen en eropuit te gaan. Ook geven wij presentaties op scholen en zorgcentra en zie je ons op markten en braderieën voor onze inzamel-acties. De kosten van het vervullen van deze wensen zijn hoog en omdat we geen subsidie krijgen zijn we dankbaar met onze donateurs en de giften die wij ook uit het bedrijfsleven mogen ontvangen. Wij werken uitsluitend met vrijwilligers waarvan we er helaas nooit genoeg hebben.



Dus wilt u ook behoren tot onze leuke stichting en heeft u het hart op de juiste plaats zitten? Neem dan contact met ons op.

Ook als u geen motor of trike bezit bent u van harte welkom bij onze stichting of u jong of al op leeftijd bent. Meld u aan via de website: rijdenvoorgeluk.nl/vrijwilliger-worden/ Of mail uw gegevens naar info@rijdenvoorgeluk.nl en wij nemen zo snel mogelijk contact met u op.

Nieuwe afstand Avond4daagse

Ook in 2026 organiseert Sportaal de Avondvierdaagse. Dit jaar richten we ons, naast de basisschoolkinderen, ook speciaal op volwassenen, senioren en kwetsbare doelgroepen.



Daarom introduceren we een nieuwe afstand van 2,5 km. De Avondvierdaagse vindt plaats van 1 t/m 5 juni 2026, met de woensdag als rustdag.

Meer informatie volgt binnenkort op onze website www.sportaal.nl/avondvierdaagse/

Gratis cursus valpreventie

Een ongelijke stoep, een gladde vloer of even uit balans raken. Het zijn momenten die iedereen wel eens meemaakt. Juist daarom is het fijn om stevig en zeker te kunnen bewegen. In Enschede start een gratis valpreventiecursus die helpt om met meer vertrouwen te lopen en dagelijkse beweging veilig te houden.

De cursus, die is gericht op de thuiswonende inwoner van 65 jaar en ouder, duurt 10 weken en bestaat uit rustige, eenvoudige oefeningen die balans, spierkracht en stabiliteit verbeteren. Zo verklein je de kans op een val en blijf je zo lang mogelijk zelfstandig en actief. De lessen worden gegeven op meerdere locaties verspreid door Enschede, altijd op een locatie dicht bij huis.

Aanmelden kan via www.sportaal.nl/valpreventie. Na je aanmelding volgt een persoonlijk intakegesprek met een Beweegmakelaar van Sportaal. Samen bekijken jullie of de cursus bij je past en welke locatie en startdatum het meest geschikt zijn. Past de startdatum niet? Dan wordt er meegedacht over een later moment.

Heb je vragen? We zijn bereikbaar van maandag tot en met donderdag, tussen 09.00 en 12.00 uur, via 053 – 488 89 00 (toets 4). Mailen kan ook: beweegmakelaar@sportaal.nl.

De valpreventiecursussen zijn een initiatief van de gemeente Enschede, Sportaal en verschillende fysiotherapiepraktijken.

In je buurt blijven wonen

Zo lang mogelijk in je eigen omgeving blijven wonen. Het is een wens die ik vaak hoor.

Van ouderen die hun vertrouwde buurt niet willen verlaten. Van mensen die hun burens kennen, hun vaste rondje hebben, hun herinneringen. Zelfstandig blijven, in de buurt waar je je thuis voelt, zolang het kan.

Een vrijwilliger van onze partij heeft een buurvrouw van 97 jaar. Het is haar gegund dat zij nog steeds in haar eigen huis woont, in haar eigen buurt. Niet omdat alles vanzelf gaat, maar omdat er mensen zijn die naar haar omkijken. In de straat, in de buurt, én door hulp van de gemeente. Een helpende hand, een vertrouwd gezicht, een veilige omgeving.

Zo lang mogelijk thuis wonen vraagt om meer dan goede wil alleen. Het lukt alleen als wonen, zorg en ondersteuning goed op elkaar aansluiten. Als hulp vindbaar is en regels helpen in plaats van in de weg staan. Ik hoor nog wel eens dat mensen vastlopen. Dat aanvragen ingewikkeld zijn en het onduidelijk is waar je moet zijn. Terwijl juist in deze fase van het leven rust, overzicht en nabijheid zo belangrijk zijn.

En soms komt er een moment dat thuis blijven wonen niet meer past. Omdat het huis te groot wordt, de trap te steil of de zorgvraag verandert. Ook dan moet je erop kunnen vertrouwen dat er ondersteuning is. Dat er betaalbare, passende woningen gebouwd en beschikbaar zijn, bij voorkeur in dezelfde buurt. En eventueel wooncoaches die mensen helpen om dit mogelijk te maken. Zodat verhuizen geen afscheid betekent van je omgeving maar een stap naar een woning die beter past, met zorg dichtbij en ondersteuning die logisch geregeld is.

Hoe we dat regelen, zegt iets over hoe we als stad voor elkaar zorgen.

Ouder worden zou geen zoektocht moeten zijn, maar een fase waarin je kunt blijven leven zoals je dat gewend bent. In je eigen buurt, met mensen om je heen die je kent. Daarom vind ik het belangrijk dat de gemeente verantwoordelijkheid neemt voor goed wonen en bereikbare zorg, dichtbij huis.

Narda Teke-Bozkurt, GroenLinks-PvdA Enschede



Narda Teke-Bozkurt

Lijsttrekker

GOED WONEN EN FIJN LEVEN

Ouder worden in Enschede moet betekenen dat alles voor mekaar is. Zeker zijn van een fijne woning, toegankelijke zorg en een veilige, groene buurt. Dat is nu niet vanzelfsprekend. Dat laten wij niet gebeuren.

Wij staan naast je. Wij kiezen voor een gemeente die verantwoordelijkheid neemt en dingen voor mekaar krijgt.

Dat betekent:

Zorgeloos wonen

- Meer betaalbare, levensloopbestendige woningen in de eigen buurt.
- Ondersteuning bij doorstromen naar een woning die beter past.
- Extra geld voor een groene buurt, fijn voor mensen en dieren.

Zorg en welzijn dichtbij

- Zorg is dichtbij en toegankelijk, met oog voor mekaar.
- Duidelijke Wmo-procedures, recht op onafhankelijke cliëntondersteuning en geen juridische strijd tegen mensen die zorg nodig hebben.
- Waardering voor mantelzorgers, met erkenning en ondersteuning voor iedereen die voor een ander zorgt.

Iedereen doet mee

- Plekken in de buurt waar je elkaar kunt ontmoeten.
- Iedereen moet kunnen rondkomen, zodat iedereen actief kan deelnemen aan de samenleving.
- Goede culturele en sportvoorzieningen.

Groen en duurzaam

- Groene energie met lage lasten voor iedereen.
- Ruimte voor dieren.
- Makkelijk van A naar B, met fiets en OV.

Onze plannen en mensen: enschede.groenlinkspvda.nl



Dit is een politieke reclameboodschap in het kader van de gemeenteraadsverkiezingen. Meer informatie op politiekereclame.nl



Beckumerstraat Boekelo omstreeks 1900

