

STADSPOST VOOR SENIOREN

juni 2026

jaargang 45

nummer

263



Klaverkje Vier - Knalhatteweg



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 september. Kopij voor dat nummer kunt u inleveren vóór 20 juli. 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	4
ANWB AutoMaatje	5
Vrouwenwandeling	5
Alzheimercafé	6
De Onvergetelijke Kookclub	7
Seniorweb	7
Vraag en Aanbod	8
Stadspostbezorgers gezocht	8
Facebook en webiste Alifa Welzijn Senioren	8
Senioren steeds meer zelf aan zet	9
Digitale Stadspost	9
Naar buiten met Stichting 55+	10
Adempauze voor mantelzorgers	11
Stadswandeling Enschede	11
Computers en meer	12
Zorgen voor je naaste	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Van Boomer tot Generatie Alpha	15
Waarom ijzerrijke voeding belangrijk is	16
Column	17
Avondwandeling Vliegveld Twenthe	17
Persoonlijk Budgetadvies	18
Oud & Nieuw - Toen & Nu	20

Foto voorpagina



Dit kunstwerk is bedacht en uitgevoerd door Alwie Oude Aarninkhof in het kader van het project Zuidweefsel, maar het idee werd aangeleverd door een bewoonster uit de wijk Stroinkslanden.

Het kunstwerk, gesitueerd op de rotonde aan de kruising Knalhatteweg-Broekheurnering, bestaat uit een speelse bewegende constructie van klavertjes vier.

Het idee daarachter is dat de wijk vanaf de rotonde wordt verdeeld in vier delen en dat het klavertje vier de mensen in de wijk geluk moet brengen.

Alwie Oude Aarninkhof staat bekend als een kunstenaar die in zijn werk vaak beweging combineert met ruimte.

Alwie Oude Aarninkhof werd op 10 januari 1953 geboren in Hasselo en heeft in 1984 gestudeerd aan de Academie voor Beeldende Kunst te Enschede.

Zijn oeuvre bestaat uit tekeningen, beelden van kunststof maar voornamelijk uit kinetische sculpturen. Deze vaak grote stalen constructies laat hij in beweging zetten door de wind waardoor ze een speels karakter krijgen. "Ik zie de lucht als mijn tekenpapier en de wind is de tekenaar.

Wanneer ik naar mijn kunstwerken kijk, zie ik dat er eigenlijk steeds een andere tekening gemaakt wordt in de lucht."



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.

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.

Seniorenwijzer 2026

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 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 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



Vrouwenwandeling

Vrouwenwandeling door het Centrum van Enschede

Stichting Intercultureel Vrouwencentrum Enschede (SIVE), Concordia en Alifa ontwikkelden samen een Inspirerende wandelroute waarbij je langs plekken in de binnenstad van Enschede loopt waar vrouwen – toen en nu – in Enschede het verschil maakten.

In een wandeling van 1,5 tot 2 uur nemen stadsgidsen je mee langs plekken waar vrouwen hun stempel hebben gedrukt op de stad en dat nog steeds doen. Onderweg ontdek je nieuwe kanten van de stad en hoor je inspirerende verhalen op locatie. Sive wordt voor de wandeling ondersteund door de Stadsgidsen Enschede

Een ode aan sterke Enschedese vrouwen

Maak bijvoorbeeld kennis met stadsbeiaardier Esther Schopman. Zij is sinds 2018 actief als stadsbeiaardier van Enschede. Ze is maatschappelijk betrokken en vindt dat vrouwen extra aandacht verdienen. Iets wat ze actief doorvoert in haar werk.

Bets Holst, de eerste vrouwelijke apotheker van Enschede. Heel bijzonder in haar tijd (1933).

Mary Michon-Ketel, vooruitstrevend directrice van de Volksuniversiteit.

Laat je inspireren door deze en andere verhalen die de stad kleur en kracht hebben gegeven. Een inspirerende tocht vol lef, visie en doorzettingskracht!

Meld je aan voor een van de volgende data:

Woensdag 10 juni 13.30 - 15.00 uur.

Vrijdag 26 juni 11.00 - 13.00 uur.

Start: Bibliotheek, Pijpenstraat 15, bij de ingang.
Eindpunt: Concordia aan de Langestraat.

Kosten € 2,50 per persoon en betaling contant en gepast aan de gids

Aanmelden verplicht via: sive@alifa.nl



Alzheimer Café



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.

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.

Voor inlichtingen over het Alzheimer Café kunt u contact opnemen met Tom Schenk.

E-mail: t.schenk@alifa.nl

Tel. 053 480 1200

Bijeenkomst juni

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.

In de maanden juli en augustus is er geen Alzheimer Café.

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.

Seniorweb

Computerspreekuur

Op elke eerste woensdag van de maand (uitgezonderd in augustus) is er een computerspreekuur van 10.00 tot 11.00 uur en staat open voor senioren, zowel voor leden als niet-leden van SeniorWeb. Lidmaatschap van de Openbare Bibliotheek is niet verplicht. Het computerspreekuur is gratis. Neem uw laptop, tablet of smartphone mee naar het computerspreekuur! U vindt ons op het Ontwikkelplein.

Computerspreekuur Plus

Op elke derde dinsdag van de maand (uitgezonderd in juli en augustus) wordt dit Computerspreekuur Plus gehouden van 14.00 tot 15.00 uur op het Ontwikkelplein in de Centrale Bibliotheek, Pijpenstraat 15. Tijdens het Computerspreekuur Plus kunt u vragen stellen en aan de slag gaan. Denk aan Word, Excel, GPS, fotobeheer, online bankieren, vragen over Apple of Android en extra oefenen voor de cursus Klik & Tik en Digisterker. Neem uw laptop, tablet of smartphone mee, dan kunt u er thuis weer mee verder werken. Er is ook ruimte om vragen over onderwerpen met de aanwezige docenten te bespreken. Ook kan de start gemaakt worden voor leren op maat: dien uw digitale leerwens in en maak afspraken met een docent om iets te leren.

Cursussen

SeniorWeb Leslocatie Enschede biedt verschillende cursussen aan.

De cursussen zijn bedoeld voor senioren (50+) en zijn toegankelijk voor leden en niet-leden van SeniorWeb. Lidmaatschap van de bibliotheek is niet verplicht.

Er is een aanbod voor de periode januari tot en met juni en september tot en met december.



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.

Er zijn voor dit nummer van de Stadspost voor Senioren geen oproepjes binnengekomen. Wilt u in het nummer van september uw oproep plaatsen, stuur dan uiterlijk 20 juli uw tekst aan ons door.

Stadspostbezorgers gezocht

STADSPOST VOOR SENIOREN

Senioren uit Enschede kunnen zich gratis abonneren op de Stadspost voor Senioren. Een grote groep vrijwilligers zet zich in om al deze Stadsposten bij de lezers te bezorgen. Zij brengen vier maal per jaar de Stadsposten rond. Alifa Welzijn Senioren is op zoek naar bezorgers voor:

Stadsdeel 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

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.

Op de pagina **Wat is er te doen** vindt u elke donderdag nieuwe tips.



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.



KredietRegister
Tandprotheticus



Organisatie van
Nederlandse
Tandprotheticus

Kunstgebit Hulp aan Huis
Gronausestraat 1168
7534 AS Enschede/Glanerbrug

Onderdeel van: **deBoer**
TANDPROTHETIEK
& TANDRESCULIE B.V.

Senioren steeds meer zelf aan zet

Senioren steeds meer zelf aan zet, ook in een zorgzame buurt!

In een zorgzame buurt helpen mensen elkaar meer, in plaats van dat alleen professionals zorg bieden. Dit betekent dat burens, familie en inwoners een grotere rol hebben in de ondersteuning. Ook in Enschede Noord wordt dit verder ontwikkeld, zodat bewoners nog meer zelf de regie houden over hun leven.

Steeds meer senioren merken dat als we prettig ouder willen worden, moeten we daar zelf op tijd over nadenken. Veel mensen hebben zich nog onvoldoende voorbereid op hun 'oude dag', terwijl juist nu duidelijk wordt dat het anders moet én kan.

Goed ouder worden vraagt aandacht voor de invulling van de dag, de woonsituatie, sociale contacten en de bereikbaarheid van voorzieningen zoals winkels en zorg.

Na een eerdere bijeenkomst zet het Seniorenplatform Enschede deze lijn voort. Het proces van bewustwording gaat verder: senioren nemen steeds vaker zelf het initiatief en denken actief mee over hun toekomst én die van hun omgeving. Want als senioren zelf aan het woord komen, kunnen zij hun ervaring en mogelijkheden inzetten voor een prettige samenleving en niet alleen voor zichzelf, maar voor iedereen.

Daarom organiseert het Seniorenplatform Enschede, in samenwerking met Senioren Overijssel, Stichting 55+ en Alifa, een bijeenkomst voor senioren in Enschede Noord:

Tijdens deze middag gaan we met elkaar in gesprek over vragen als:

- Hoe wil ik mijn dagen invullen?
- Woon ik prettig en veilig?
- Heb ik voldoende mensen om mij heen?
- Kan ik gemakkelijk gebruikmaken van voorzieningen?

Ook wordt aandacht aan het initiatief 'Held in de Buurt' van het Twentse bedrijf X-Guard. Dit project heeft als doel om senioren langer veilig zelfstandig te laten wonen én zich ook buitenshuis zeker te laten voelen omdat het systeem niet aan huis gebonden is.

Tijdens de bijeenkomst geeft Rob Kuipers van X-Guard hierover een toelichting.

Het Seniorenplatform zet zich in om senioren met elkaar en met beleidsmakers in gesprek te brengen. Dit gebeurt in brede samenwerking, waarbij gebruik wordt gemaakt van de kennis en ervaring van verschillende partijen.

Zo werken we samen aan meer waarde en betekenis voor ouderen in onze samenleving.

Uw mening en ervaring zijn daarbij onmisbaar.

Samen staan we sterker. Laat u zien, laat u horen en praat mee! U bent van harte welkom.

Ook als u niet in Enschede noord woont bent u welkom.

Datum

Woensdag 24 juni 14.00 uur.

Inloop vanaf 13.30 uur.

Locatie

Contactcentrum 't Pluspunt

Schuttersveld 17,

7514 AC Enschede.

Telefoon: 053 432 2081

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

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.

Naar buiten met Stichting 55+



In de zomermaanden vinden veel van onze activiteiten buiten plaats. We trekken er samen op uit! Wat denkt u van een busreis, wandelen, fietsen of jeu de boules.

Bij al deze activiteiten mogen niet-leden ook mee(doen). Bij een tweede deelname dient u lid te worden van Stichting 55+. Dus u kunt eerst kijken of het bevalt.

Busreizen

Vrijwilliger Eva heeft haar passie voor het organiseren van busreizen weer opgepakt.

In samenwerking met Ter Beek Reizen in Tubbergen zijn er maar liefst acht busreizen gepland voor 2026.

Op **23 juni** is er een dagtocht naar Volendam met bezoek aan een palingrokerij en wandeling met in klederdracht gehulde gids door het centrum. Er is ook tijd om zelf Volendam te verkennen. Op de terugweg stoppen we voor een uitstekend verzorgd 3-gangen diner.

Op **23 juli** is er een dagtocht naar Haarlem met ook hier een gevarieerd en interessant programma inclusief een afsluitend diner.

Voor meer informatie en de overige reizen, zie www.55plus-enschede.nl onder busreizen (verschijnt rechtsboven in beeld).

Voor meer informatie over alle busreizen van Stichting 55+ kunt u contact opnemen met Eva van der Stuik, via e-mail: busreizen55plus@gmail.com

Fietsen en wandelen

Elke maand is er een fietstocht en een wandeling. Informatie hierover vindt u op onze website.

Voor de fietstochten is een fietshelm niet verplicht, maar wij raden het wel aan. Wilt u met een driewieler meefietsen, laat dit dan tijdig weten.

Jeu de boules en dynamictennis.

Op de banen van de Jeu de Boules Vereniging Enschede(JBVE) in het G.J. van Heekpark speelt een enthousiaste groep elke dinsdagmiddag jeu de boules.

Kom gerust eens kijken en meedoen!

Elke vrijdagmiddag wordt er in Sporthal Stroinkslanden aan de Vastertlanden 161 dynamictennis gespeeld.

Men is op zoek naar meer spelers bij deze mooie en gezellige activiteit.

Het is een racketsport met licht materiaal voor iedereen. Het is gemakkelijk te leren en geschikt voor alle leeftijden.

Mannen en vrouwen spelen met en door elkaar. Kom eens kijken en meedoen, neem sportschoenen mee, materialen en deskundige uitleg is aanwezig.

Voor meer informatie

Contactcentrum 't Pluspunt

Schuttersveld 17,

7514 AC Enschede.

Telefoon: 053 432 2081

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

Het contactcentrum is op werkdagen geopend van 08.30 tot 16.30 uur.

De conciërge is gedurende de openingstijden aanwezig.



Adempauze voor mantelzorgers

M-Pact geeft mantelzorgers in Enschede de kans op een welverdiende adempauze

In Enschede zetten dagelijks vele mantelzorgers zich met hart en ziel in voor een partner, ouder, kind of vriend die zorg nodig heeft. Om deze mantelzorgers wat lucht te geven, biedt M-Pact ondersteuning met een waardevol initiatief: de inzet van mantelzorgvrijwilligers. Deze vrijwilligers ontzorgen de mantelzorger door tijdelijk de zorg over te nemen. Hierdoor heeft de mantelzorger even tijd voor zichzelf.

Vrijwilligers als steun in de rug

De mantelzorgvrijwilliger is er voor de zorgvrager op de momenten dat de mantelzorger er even tussenuit is. De belangrijkste taak van de vrijwilliger is contact maken, gezelschap en gezelligheid bieden. Denk aan samen een kop koffie drinken, een wandeling maken of helpen met kleine praktische zaken zoals boodschappen doen. Ze nemen geen verpleegkundige of huishoudelijke taken op zich, maar zorgen vooral voor een warme en betrouwbare aanwezigheid.

Een moment van rust maakt het verschil

"Mantelzorgers zorgen vaak 24/7 voor hun naaste. Een moment van rust kan dan echt het verschil maken," zegt Fabiola Heupink, coördinator mantelzorgvrijwilligers bij M-Pact. "Onze vrijwilligers bieden niet alleen praktische hulp, maar ook aandacht en menselijk contact. Daarmee ondersteunen ze niet alleen de mantelzorger, maar ook de zorgvrager."

Iets betekenen voor een ander? Word mantelzorgvrijwilliger

Iedereen met een hart voor anderen en een beetje tijd kan zich aanmelden als mantelzorgvrijwilliger. Na een kennismakingsgesprek zoekt M-Pact een passende match tussen vrijwilliger, mantelzorger en zorgvrager. Een speciale opleiding is niet nodig; "betrokkenheid en betrouwbaarheid zijn het belangrijkste" aldus Fabiola.

Meer informatie of aanmelden

Voor meer informatie of om je aan te melden als mantelzorgvrijwilliger:

Fabiola Heupink

info@m-pact.nl of tel. 053 432 33 04.

Of kijk op www.m-pact.nl/mantelzorgvrijwilligers

Stadswandeling Enschede



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

Ga mee op historische wandeling door Enschede. Tijdens de wandeling loop je langs mooie oude plekjes in de stad, terwijl een stadsgids je alle wonderlijke verhalen en interessante weetjes vertelt. Laat je door verhalen en herinneringen verrassen hoe het was in het oude Enschede

De wandeling start om 13:00 uur duurt ongeveer anderhalf uur. Je vertrekt bij de Tourist Info aan Langestraat 41.

Deelname kost € 7,- en dient vooraf contant te worden afgerekend met de gids.

Vooraf aanmelden is verplicht, via tel. 053 480 1970 of info@enschedepromotie.nl.

Er kunnen maximaal 15 deelnemers mee.

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

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

Door **Ruud Wilmink**

Het is zover. Na een aantal jaren schrijven is het klaar. Wat begon als Computernieuws werd op mijn verzoek al snel wat breder. Het kreeg de toevoeging 'en meer'. Het nieuws verdween, maar dat 'meer' bleef.

En dat 'meer' is er nog steeds. Misschien wel meer dan ooit.

Want de digitale wereld staat niet stil. Integendeel. Beveiliging, mogelijkheden benutten, de razend-snelle opkomst van AI (kunstmatige intelligentie) het herkennen van nepnieuws, betalen met je telefoon. Het gaat maar door.

En dan hebben we het nog niet eens over de apparaten zelf.

Computers, tablets en telefoons die steeds slimmer worden. De overheid die bijna niets meer op papier doet. De belastingaangifte die al grotendeels is ingevuld. Contant geld dat langzaam verdwijnt. Televisies zo dun als behang. Auto's aan de stekker. Thuisbatterijen die zonne-energie opslaan omdat het elektriciteitsnet het niet aankan.

Niet over nagedacht? Geeft niets, dat had ik vroeger ook niet.

Ik zou er nog makkelijk een paar stukjes mee kunnen vullen. Maar dan loop ik ook al gauw achter de feiten aan. De post komt niet meer elke dag, maar mijn e-mail slaapt nooit.

Is er dan echt niets meer te vertellen? Zeker wel. Maar omdat het steeds ingewikkelder wordt om het digitaal luchtig te houden, wordt dat steeds moeilijker. En juist dat luchtige vond ik belangrijk. Bovendien zie ik dat veel mensen hun weg inmiddels prima vinden. En als het even niet lukt, is er bijna altijd wel iemand in de buurt die helpt. Of... een digitale hulp.

Gemini, ChatGPT, Copilot, ze zijn er al. En ze worden steeds belangrijker in ons dagelijks leven.

Dertien jaar geleden begon ik bij Alifa als 'Whizz-kid'.

Een mooie naam voor iemand die anderen helpt met computers, maar ook allerlei randzaken. En dat heb ik met veel plezier gedaan.

Ik herinner me nog goed hoe spannend het voor sommigen was.

"Moet ik echt betalen via de computer? Krijg ik dan geen afschrift meer?"

En toch lukte het. Stap voor stap.

Van Hyves en MSN (weet u het nog?) naar alles van nu.

Het was niet alleen uitleggen. Het was ook geruststellen. En soms gewoon samen lachen als het weer eens niet deed wat het moest doen.

Nu is het tijd om ermee te stoppen.

Ik kijk met plezier terug op alle contacten, de gesprekken en de kopjes koffie aan de keukentafel.

Dank u wel voor het lezen van mijn stukjes.

En dank aan iedereen bij wie ik thuis mocht komen om te helpen. Dat was altijd bijzonder.

Uiteindelijk is het mooi geweest.



Zorgen voor je naaste - Mantelzorg

Ieder van ons is mantelzorger, is het geweest of gaat het worden.

Steeds meer mensen zorgen voor elkaar. Dat doen ze altijd uit naastenliefde maar als de zorg lang duurt en steeds intensiever wordt kan de balans tussen zorg geven, volhouden en zorgen voor jezelf verstoord raken. Ook in onze stad Enschede zorgen er (houd je vast) meer dan 48.000 inwoners voor een naaste. Daarvan zijn er bijna 8000 die langdurig en intensief zorgen. En van die groep zijn er op dit moment 4400 overbelast!

Ik schrijf met regelmaat stukjes in deze Stadspost om alle mantelzorgers steeds informatie te geven waarmee ze ondersteund worden. Voor iedereen is dat verschillend maar wellicht voor iedereen interessant.

Respijtzorg

Onze nieuwe regering erkent het feit dat er in ons land ongelooflijk veel mensen zorgen voor een naaste. Ze wil al deze mensen zo goed mogelijk (onder)steunen en zet in op de verdere ontwikkeling van 'respijtzorg'. Dat is te lezen in het regeerakkoord. Maar wat is eigenlijk respijtzorg? En hoe kun je dat inzetten?

Respijtzorg betekent eigenlijk 'vervangende zorg'. Iemand anders neemt de zorg een tijdje van je over. Je krijgt dus even 'respijt' van je dagelijkse zorgactiviteiten. Het is bedoeld voor mantelzorgers om, zoals ze dat zelf zeggen, de accu even op te laden. Het is goed om respijtzorg in te roepen en daarmee overbelasting te voorkomen.

Respijtzorg kent vele vormen, van een aantal uren tot aan dagen.

Zorgvrijwilliger

M-Pact is de organisatie in Enschede die aan mantelzorgers respijtzorg biedt door de inzet van zorgvrijwilligers. Dat gaat altijd in overleg want geen twee situaties zijn hetzelfde dus de inzet is altijd op maat. De zorgvrijwilliger is dan een paar uren bij degene die de zorg nodig heeft zodat de mantelzorger iets anders kan doen of even niks hoeft! En dat geeft al een fijn gevoel. Je draagt jouw zorg(en) even over aan iemand anders. M-Pact is bereikbaar onder telefoon nummer 053 432 3304 of per e-mail info@m-pact.nl.

Vraag dan wel even naar de inzet van een zorgvrijwilliger. Zie ook pagina 11.



Logeertzorg

Een andere vorm van respijtzorg is logeertzorg en biedt tijdelijke opvang, zodat mantelzorgers op adem kunnen komen. Hiermee wordt overbelasting voorkomen.

In heel Twente is een regeling ontwikkeld door de Twentse Koers om de bereikbaarheid van logeertzorg te vergemakkelijken en minder ingewikkeld te maken. Voor meer informatie bel: 074 255 0018 of mail naar: logeren@alerta.nl. Vraag naar de mogelijkheden voor logeertzorg.

Volgende keer meer over de ondersteuning van mantelzorgers in Enschede.

Marcel Garritsen
info@stichtingsiz.nl

Nieuws van het Seniorenplatform

Onrust en houvast: werken aan goed ouder worden in Enschede

We zijn inmiddels halverwege 2026 en het is een jaar waarin veel gebeurt, zowel wereldwijd als in Nederland. Conflicten blijven voortduren en zorgen voor onrust. Ook dichterbij huis is er beweging: in februari trad een nieuw kabinet aan en in april zijn stappen gezet richting de vorming van een nieuw college van burgemeester en wethouders in Enschede.

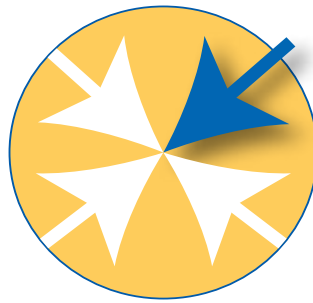
Voor senioren zijn dit belangrijke ontwikkelingen. Het kabinet heeft plannen aangekondigd die ingrijpen op de sociale zekerheid en de zorg, terreinen die juist voor ouderen van groot belang zijn. Tegelijkertijd biedt de vorming van een nieuw college in onze stad een kans om lokaal het verschil te maken.

Het is op dit moment nog niet duidelijk hoe het nieuwe college eruit zal zien. Wat we hopen, is een bestuur dat oog heeft voor alle inwoners maar in het bijzonder ook voor de positie van senioren. Een college dat erkent dat ouderen een onmisbare bijdrage leveren aan de samenleving en dat zich inzet om kwetsbare senioren zo goed mogelijk te ondersteunen.

Het Seniorenplatform heeft daarom de verken- ners en gemeenteraadsleden een tienpuntenplan toegestuurd. Daarin pleiten wij voor een toekomst- bestendig ouderenbeleid. Want goed oud worden in Enschede gebeurt niet vanzelf, dat vraagt om doordacht en samenhangend beleid. Ons plan vindt u op onze website www.seniorenplatformenschede.nl

De noodzaak van een toekomstbestendig oude- renbeleid wordt alleen maar groter. Naar verwach- ting is in 2030 één op de drie Nederlanders senior. Dus ook in Enschede zal deze groep flink groeien. Dat betekent dat we nu moeten zorgen voor vol- doende passende en betaalbare woningen, een toereikend inkomen en maatregelen om eenzaam- heid tegen te gaan.

In een tijd van onzekerheid is het belangrijk dat mensen ergens op kunnen rekenen.



Stichting
Seniorenplatform
Enschede 

Een betrokken en betrouwbaar gemeentebestuur kan dat houvast bieden.

Daarnaast ligt er een duidelijke opgave: ouderen moeten zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunnen blijven wonen, met zorg en ondersteuning in hun eigen omgeving. Dat vraagt om goede samenwer- king tussen wonen, zorg en welzijn. Maar ook om aandacht voor preventie en de inzet van mantel- zorgers en vrijwilligers.

De vragen die voor ons liggen zijn groot: hoe orga- niseren we die samenwerking? Wat kan er op wijk- en buurtniveau? Hoe zorgen we dat ouderen actief kunnen blijven deelnemen aan de samenleving, hun talenten benutten en betekenis ervaren?

Het vraagt inzet van iedereen: van ouderen zelf, van hun naasten, van vrijwilligers en professionals en zeker ook van de politiek. Alleen samen kunnen we bouwen aan een samenleving waarin iedereen, ook op latere leeftijd, kan floreren. Samen met Alifa en Senioren Overijssel organiseert het Senioren- platform bijeenkomsten voor ouderen om ze voor te bereiden op deze toekomst.

Het Seniorenplatform blijft zich actief inzetten en gaat graag in gesprek met gemeente en andere partners. U kunt op onze inzet rekenen. Samen werken we aan een stad waarin het goed ouder worden is.

Meer informatie over ons platform kunt u vinden op www.seniorenplatformenschede.nl U kunt zich op deze website ook aanmelden voor onze gratis nieuwsbrief en we zijn ook op Face- book te vinden: seniorenplatform enschede.

Wij wensen u een mooie zomer.

Namens het Seniorenplatform Enschede,
Dick Boer - Voorzitter.

Van Boomer tot Generatie Alpha

De term 'Babyboomer' is u wellicht bekend: misschien bent u er zelf wel een. Wat typeert deze generatie eigenlijk en welke andere termen horen bij welke leeftijd?

Stille generatie (1925-1945)

Deze generatie heeft de armoede van de oorlog meegemaakt en is dankbaar voor alle materiële welvaart die hen ten deel is gevallen.

Babyboomers (1945-1964)

Halfverwege de jaren '40 liep de Tweede Wereldoorlog ten einde. Europa was eindelijk bevrijd van de Duitse bezetting en dat werd uitbundig gevierd. Zo uitbundig, dat in de maanden die daarop volgden massaal meer baby's geboren werden.

De Babyboomers groeiden op in een naoorlogse periode waar de welvaart opnieuw kon bloeien en progressieve ideeën de bovenhand kregen. Denk maar aan de hippiebewegingen, de seksuele revolutie, de ontkerkelijking en de grotere opkomst van linkse partijen. Door de geboortepiek van toen tellen veel Europese landen een grote oudere bevolkingsgroep. Deze vergrijzing brengt heel wat zorgen met zich mee rond pensioenen en sociale zekerheid.

Babyboomers worden ook wel eens Boomers genoemd door de jongere generaties. Dit woord heeft een ietwat negatieve bijklank. Zo zouden Boomers er ouderwetse denkbeelden op nahouden. De progressieve ideeën van toen, blijken volgens de jongeren van nu dus alweer achterhaald.

Generatie X (1965-1980)

De generatie hierna wordt Generatie X genoemd. Over de precieze afbakening van geboortejaren bestaat wat discussie. Wat zeker is, is dat deze generatie het heel wat moeilijker heeft gehad dan de Babyboomers. Daarom wordt ze ook wel de Verloren Generatie genoemd. Door de economische crisis van de jaren '70 raakten heel wat mensen immers moeilijk aan een baan. Tegelijk brak de anticonceptiepil massaal door, waardoor vrouwen de controle kregen over hun vruchtbaarheid.

Generatie Y - Millennials Y (1981-2000)

De kinderen van de Babyboomers en Generatie X, wordt Generatie Y of Millennials genoemd. Zij zijn geboren tussen het begin van de jaren '80 en het einde van de jaren '90. Millennials groeiden massaal op in een snel evoluerend online tijdperk.



Ze maakten de opkomst van de eerste computer en gsm's mee. Duidelijk is wel dat er een tweesplitsing is in deze generatie: de ouderen hechten meer waarde aan persoonlijke communicatie, terwijl de jongeren met groot gemak elektronische en digitale communicatiemiddelen gebruiken. Het geboortecijfer bij deze generatie een heel stuk lager dan bij de voorgaande generaties.

Generatie Z (2001-2015)

Deze generatie is beter bekend als Zoomers. Generatie Z groeide op met computerprogramma's, apps en sociale media en is erg ruimdenkend wat seksualiteit en genderidentiteit betreft. Daarnaast heeft deze generatie het ook moeilijker om snel op eigen benen te staan, aangezien zij het financieel een stuk zwaarder hebben dan de voorgaande generaties. Hierdoor hecht deze generatie veel aandacht aan collectivisme en gemeenschapszin.

Generatie Alpha (2015- heden)

De generatie die nu geboren wordt, is generatie Alpha. Generatie Alpha groeit op in een digitale en enorm diverse wereld. Het wordt wellicht de meest ruimdenkende generatie, maar ze zal naar alle waarschijnlijkheid ook met grote problemen te kampen krijgen door de klimaatverandering.

Waarom ijzerrijke voeding belangrijk is



Ijzer is een bouwstof van de kleurstof in de rode bloedcellen, ook wel hemoglobine genoemd. Een heel belangrijke stof, want het zorgt ervoor dat zuurstof uit de longen naar elke cel in het lichaam kan worden vervoerd via het bloed. Ijzer laat je dus 'ademen' en dat verklaart meteen waarom veel mensen erg moe worden als ze een tekort aan ijzer hebben. Ook kun je snel buiten adem raken, bleek zijn en rusteloze benen hebben. Een tekort komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Vrouwen hebben meer ijzer nodig in de vruchtbare leeftijd is 16 milligram per dag. Dat geldt ook als ze borstvoeding geven of zwanger zijn, maar ze hebben dan wel een grotere kans op ijzertekort. Na de overgang hebben vrouwen net zoveel ijzer nodig als mannen, namelijk 11 milligram per dag.

Bronnen van ijzer

In vlees, vis en eieren zit heemijzer, dat is ijzer dat het gemakkelijkst wordt opgenomen door ons lichaam. Deze producten leveren gemiddeld 10% van onze dagelijkse inname aan ijzer. Heb je een dreigend ijzertekort, dan is het aan te raden om deze producten regelmatig op het menu te zetten. Vlees, kip of vis bij de warme maaltijd of op brood. Maar er zijn ook andere bronnen van ijzer. Je vindt ijzer in peulvruchten, eieren, volkorenbrood, noten,

tahoe en volkoren granen zoals pasta en zilvervliesrijst. Het ijzer in deze plantaardige producten wordt non-heem-ijzer genoemd. Deze producten leveren ongeveer 90% van onze dagelijkse inname aan ijzer.

Ijzer uit plantaardige producten wordt niet zo goed opgenomen uit ons voedsel. Om de opname te verbeteren is vitamine C belangrijk. Dat zorgt dat ijzer beter in je lichaam kan worden benut. Maak er – zeker als vrouw – dus een goede gewoonte van om bij elke maaltijd fruit of groenten te eten. Zuivelproducten, thee en koffie hebben een negatief effect op de ijzeropname. Drink thee, koffie en melk bij voorkeur niet bij de maaltijden maar liever tussendoor.

Samengevat:

1. Kies regelmatig producten met heemijzer (vlees, vis, ei).
2. Neem ruime porties volkorenproducten, groene groenten, noten en peulvruchten.
3. Eet fruit en groente bij elke maaltijd.
4. Drink thee, koffie en melk tussendoor en niet bij de maaltijden.

Mijn zoveelste koffiemachine doet niet meer wat hij ooit beloofde. De doos heb ik 'voor je weet maar nooit' bewaard. Er zitten nu langspeelplaten in, klaar om op Marktplaats te zetten.

Ik maak het espressoapparaat schoon. Ik leeg het waterreservoir, leeg de piston en spoel deze onder de kraan schoon.

Het apparaat zakt moeiteloos in de doos. Het op maat gemaakte karton heb ik niet meer. Evenmin het piepschuim. In de berging vind ik nog een stuk bobbeltjesplastic. De rest van de ruimte vul ik op met kranten. Ik zoek het verzendlabel op in mijn mailbox en print het uit. Ik plak het met stevig plakband op de doos.

Vervolgens verwijder ik de tas van mijn boodschappen trolley. Met stukken touw bind ik de doos met veel gehannes vast.

Het lukt mij om die halve kilometer zonder brokken af te leggen naar het brengpunt van DHL. Als ik arriveer staat er een rij van de ingang tot aan de balie.

Ik ben niet de enige die iets moet terugbrengen. Wat bezielt die mensen allemaal. Je bestelt iets dat je eerst moet uitproberen of passen. Vaak is het niet goed of net niet helemaal. En dan houd je het maar om van al dat gedoe af te zijn.

Of je stuurt het terug. De factuur opzoeken en uitprinten en als je geluk hebt valt het artikel nog binnen de garantie.

Zou het niet leuker zijn om gewoon een fysieke winkel binnen te stappen waar service hoog in het vaandel staat. Waar je als tevreden klant blij de winkel uitloopt. Geen gesjouw met pakketten die je aan de andere kant van de stad moet ophalen. Wachten tot je geld wordt teruggestort.

Om nog maar niet te spreken over het thuis wachten op de pakketbezorger die zonder aan te bellen een Niet Thuis briefje door de bus gooit.

Het vooruitzicht is winkelstraten zonder leegstand. Zou toch mooi zijn. Want laten we wel zijn, als je schoenen koopt wil je ze toch eerst passen en voelen aan het materiaal?

Voor mij betekent het stof tot nadenken.

Avondwandeling Vliegveld Twenthe



Natuurgidsen van IVN Enschede nemen u op donderdag 18 juni graag mee in het natuurgebied dat het vroegere vliegveld was.

U wandelt met een IVN-gids over het voormalige vliegveld, waar u getuige kunt zijn van de prachtige natuurontwikkeling. Het terrein biedt door zijn afwisseling van open grasvelden, grillige

bosschages en ruige rillen leefgebied aan een groot aantal planten en dieren.

Door de wijze waarop het terrein is ingericht ontstaat een subtiële variatie in microklimaat wat een zeer positieve invloed heeft op de biodiversiteit.

We wandelen 4 à 5 km en de wandeling duurt zo'n 2½ uur. De start is om 19.30 uur.

We wandelen in groepjes van maximaal 10 personen. Een verrekijker wordt aanbevolen.

Na aanmelding ontvangt u het adres en de precieze starttijd van de wandeling per e-mail.

Deelname is mogelijk na aanmelding door middel van formulier op de site:

<https://www.ivn.nl/afdeling/enschede/natuuractiviteiten/avondwandeling-op-vliegveld-twenthe/>

Persoonlijk Budgetadvies



Een gesprek met het Budget Advies Team is een goed idee als u geldvragen heeft. Hoeveel geld komt er binnen, hoeveel geeft u uit en waar zou u slimme keuzes kunnen maken? Het kan ook zijn dat er schulden zijn of dreigen. Misschien vindt u het lastig om een goede administratie bij te houden.

In het eerste gesprek brengen we uw situatie in kaart. We gaan op zoek naar uw vraag. Soms is er een simpel antwoord. Dan kunnen we u met een kort advies verder helpen. Soms is het nodig om een financieel overzicht te maken. Dit doen we in een tweede gesprek.

U kunt het Team Rondkomen vinden bij alle Wijkwijzer-inlooppunten.

Wil u liever direct een medewerker spreken? Neem dan contact op via rondkomen@alifa.nl of het centrale nummer 053 480 12 00.

Wijkwijzer-inlooppunten

Stadsdeel Centrum

- Performance Factory (gebouw Oost), Hoge Bothofstraat 49.

Dinsdag en donderdag 9.00 - 12.00 uur.

Stadsdeel Zuid:

- Wijkcentrum de Magneet, Hertmebrink 1. Maandag 14.00-17.00 uur, woensdag 9.00 uur -12.00 uur.

- Het Stroinkshuis, Het Stroink 64. Dinsdag 14.00-17.00 uur, donderdag 9.00-12.00 uur.

- Wijkcentrum De Helmer, Runenberghoek 12. Maandag 10.00 - 12.00 uur.

Stadsdeel Noord

- 't Proathuus, Zevensterstraat 3.

Woensdag 9.00-12.00, donderdag 14.00-17.00 uur.

- Buurthuis Beien, Meeuwenstraat 160.

Maandag en donderdag 9.00 uur-12.00 uur.

Stadsdeel Oost:

- Lumen, Velveweg 54 - Dinsdag 14.00 - 17.00 uur

- Vosta, Minkmaatstraat 173 - Donderdag 14.00 - 17.00 uur

- De Dorpskamer, Schipholtstraat 48b Glanerbrug. Maandag 14.00-17.00 uur, woensdag 9.00-12.00 uur.

- De Vrije Ruimte (gebouw De Tubanters), Olympialaan 20.

Maandag 9.00 - 12.00 uur

- Ontmoetingskerk, Doctor Wagenaarstraat 6.

Woensdag 14.00 - 17.00 uur.

Stadsdeel West

- Wijkcentrum De Boei, Spinnerstraat 27a.

Maandag 14.00 -17.00 uur, donderdag 9.00 -12.00 uur.

- 't Ni-je Terphoes, Noordhollandstraat 4.

Dinsdag 14.00 - 17.00 uur

- Speeltuin Boswinkel, Beneluxlaan 50.

Vrijdag 9.00 tot 12.00 uur.

**ELKE DAG
DE MOEITE
WAARD
MAKEN.**

**DAT DOEN
WE SAMEN.**

Bel **0900-9200**

of ga naar **Livio.nl**

Livio

**UW
advertentie
HIER?**

**Neem contact
met ons op!**

Alifa Welzijn Senioren
Tel. 053 840 12 00
welzijnsenioren@alifa.nl

**Met aandacht
bereid, met
liefde gebracht**



Scan de QR-code
met de camera van uw
mobiele telefoon of tablet,
**bekijk alle maaltijden
en bestel direct.**

**Probeer nu!
4 maaltijden
voor € 24,-**



- ✓ **Ambachtelijk en dagelijks vers bereid**
- ✓ **Gekoeld thuisbezorgd**
- ✓ **Altijd een vriendelijke bezorger op een vaste tijd**
- ✓ **Geheel vrijblijvend, geen abonnement**
- ✓ **Diëten en consistenties mogelijk**

Bel 0888 - 10 10 10 maaltijdthuis.nl/proefpakket

**Maaltijd
thuis**



Gronausestraat - Rijksweg Glanerbrug 1903.

