

STADSPOST VOOR SENIOREN

september 2026

jaargang 45

nummer

264



Bouwhuistunnel - Spoordijkstraat



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.

deBoer
TANDPROTHETIEK & TANDHEELKUNDE B.V.

Gronausestraat 1168, 7534 AS Enschede/Glanerbrug Tel. 053 - 4619018
www.deboertandprothetiek.nl

Openingstijden: Ma t/m do 08.30 - 17.00 uur, vr 08.30 - 14.00 uur

Unieke vervoerservice!
Bent u voor het vervoer afhankelijk van anderen? U wordt door ons dan opgehaald en weer thuisgebracht!




Verbonden zijn met anderen maakt het leven mooier

- Wonen met ouderenzorg
- Hulp in de huishouding
- Wijkverpleging
- Begeleiding & Beschermd wonen

Uit Liefde!



Neem gerust contact met ons op voor meer informatie

053 - 30 30 600
zorggroep-manna.nl

Stadspost voor Senioren

Stadspost voor Senioren verschijnt vier maal per jaar in een oplage van 10.500 exemplaren. Advertenties en ingezonden mededelingen vallen buiten verantwoordelijkheid van de redactie.

Aanmelden, afmelden of verhuizen

Gaat u verhuizen? Geef dit door, dan krijgt u de Stadspost op uw nieuwe adres. Wilt u een gratis abonnement of wilt u de Stadspost niet meer ontvangen? Laat het weten via: Alifa Welzijn Senioren, Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede. tel. 053 480 1200, e-mail: info@alifa.nl

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

Colofon

Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200
7513 CM Enschede.
Tel. 053 480 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
Stichting 55+	5
Seniorenbeurs 2026	6
De Onvergetelijke Kookclub	7
Seniorweb	7
Vraag en Aanbod	8
Stadspostbezorgers gezocht	8
Facebook en webiste Alifa Welzijn Senioren	8
Boodschappendienst	9
Sportclub Enschede	9
Digitale Stadspost	9
Cholesterol verlagen	10
Word financieel vrijwilliger	11
Computers en meer	12
Wegwijzer voor mantelzorgers	13
Shantykoor zoekt leden	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Street art wandel- en fietsroute	15
Inloopmiddag Varvik Uitvaartzorg	15
Word vrijwilliger bij de FIX-brigade	16
Column	17
Op reis met de nieuwe OV-pas	17
Word Taalvrijwilliger bij Alifa	18
Week van de Palliatieve Zorg	18
Oud & Nieuw - Toen & Nu	20

Foto voorpagina



Het Bouwhuistunneltje (1866-1992)

De Tweekelertunnel, beter bekend als het Bouwhuistunneltje, naar het nabijgelegen café Bouwhuis. Het Bouwhuistunneltje in de spoorlijn Enschede Hengelo spreekt nog steeds bij velen tot de verbeelding. Het tunneltje was belangrijke verbinding tussen de Parkweg en het Tweekelerveld. Velen herinneren zich nog dat je als fietser goed moest opletten om niet in de uitsparing van de rails te belanden met gevolg een valpartij.

Het tunneltje werd in het jaar 1866 gebouwd voor de aanleg van de spoorlijn Oldenzaal - Lonneker - Enschede - Boekelo - Haaksbergen. Het gedeelte van deze lijn tussen Boekelo en Haaksbergen bestaat nog steeds. In de zomermaanden rijden hier als toeristische attractie de historische treinen van het Museum Buurtpoorweg.

In het jaar 1972 eindigde de functionaliteit van de spoorlijn naar onder andere de bandenfabriek Vredestein en spinnerij Oosterveld. Nadat in 1974, naast het kleine Bouwhuis tunneltje, een grote tunnel voor het verkeer werd gebouwd, werd het Bouwhuistunneltje ook niet meer voor het wegverkeer gebruikt.

Begin 1992 werd het Bouwhuistunneltje volgestort met zand en vervolgens dichtgemetseld. Daarna verdween het geheel onder het talud van de spoorweg Enschede - Hengelo. In de wijk Tweekelerveld, is vooral de bewonersvereniging Rigtersbleek actief geweest met de oude tunnel. Gepoogd werd het Bouwhuis tunneltje weer open te stellen als historische waardevol voor dit stadsdeel, dat voorheen bijna alleen via dit tunneltje te bereiken was. Deze initiatieven hebben echter niet tot resultaat geleid.

Onlangs heeft een voor ons onbekende straatkunstenaar het tunneltje laten herleven door een prachtige muurschildering te maken, precies op de plek waar het tunneltje ooit gezeten heeft.

Bron: cultureelerfgoedenschede.nl



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.

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: info@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 en 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



Stichting 55+



Stichting 55+: volop in beweging – doet u mee?

Het nieuwe seizoen 2026-2027 is weer begonnen en Stichting 55+ bruist als nooit tevoren!

Na de zomer zijn deelnemers enthousiast teruggekeerd en starten nieuwe leden met frisse energie. Of u nu actief, creatief, leerzaam of gewoon gezellig bezig wilt zijn: bij Stichting 55+ is er altijd iets dat bij u past.

Nieuwsgierig? Met een aanbod van ruim 50 activiteiten is er voor iedereen wat te ontdekken.

Hans Haveman somt op: "Denk aan yoga, schilderen, breinfit, kunstbeschouwing, computerles, dans en nog veel meer. Het aanbod is gericht op de actieve ouderen. We organiseren ook maandelijks een lezing over een actueel thema. We proberen steeds nieuwe activiteiten te vinden voor onze doelgroep. Zo zijn we nu begonnen met een Luisterclub Popmuziek, waarbij deelnemers zelf hun muziek inbrengen."

Stichting 55+ is een plek om elkaar te ontmoeten, samen te lachen en nieuwe energie op te doen. Dat merkt u meteen wanneer u bij ons binnenstapt. Met zo'n 1700 leden vormen we een levendige en betrokken community waar iedereen welkom is.

Samen maken we het mogelijk

Achter al die activiteiten staat een bevlogen groep vrijwilligers die zich elke week inzet. Zij vormen het kloppende hart van Stichting 55+. Daarom zijn we ook altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers en mensen met ideeën voor nieuwe activiteiten. Wilt uw talent inzetten of samen met een enthousiast team iets moois opbouwen? Dan nodigen we u van harte uit om met ons in gesprek te gaan.

Kom langs en doe mee!

De meeste activiteiten vinden plaats in 't Pluspunt, Schuttersveld 17 in Enschede.

Onze coördinatoren staan klaar om u meer te vertellen en binnenkort beginnen we ook met informatiemomenten in onze nieuwe koffiehoek. Wij kijken ernaar uit u te ontmoeten!

Voor meer informatie: www.55plus-enschede.nl.

Heeft u ideeën voor activiteiten of wilt u zelf iets doen mail dan PR@55plus-enschede.nl.

Seniorenbeurs 2026 - ontdek, ontmoet en doe mee!

De Seniorenbeurs is terug!

Jarenlang was deze beurs een begrip in Enschede. Na de laatste editie in 2019 bundelen Alifa, Seniorenplatform Enschede, M-Pact en Stichting 55+ hun krachten voor een inspirerende ontmoetingsplek waar je ideeën opdoet, nieuwe mensen ontmoet en ontdekt wat er allemaal mogelijk is. Op zaterdag 21 november 2026, van 10.00 tot 16.00 uur, vindt de eerste, kleinschalige editie plaats in 't Pluspunt. Dit is de opmaat naar een grotere Seniorenbeurs in 2027.

Waarom deze beurs?

Er is altijd iets nieuws te ontdekken.

Op de Seniorenbeurs vind je informatie, inspiratie en activiteiten die bijdragen aan een actief, gezond en plezierig leven. Denk aan vitaliteit, wonen, financiën, hobby's, cultuur, bewegen en vrijwilligerswerk.

Bezoek informatieve stands, volg een korte workshop of lezing, doe mee aan activiteiten, profiteer van leuke acties en ontmoet andere bezoekers.

Voor wie?

De Seniorenbeurs is er voor iedereen die prettig ouder wil worden. Of je nu al met pensioen bent, binnenkort stopt met werken of gewoon nieuwsgierig bent naar de mogelijkheden. Ook partners, familie, vrienden, burens en mantelzorgers zijn van harte welkom.

Jouw talent stopt niet met pensioen

Na je pensioen ontstaat er ruimte voor nieuwe plannen. Vrijwilligerswerk, een nieuwe hobby, een cursus of een creatieve uitdaging: de Seniorenbeurs laat zien hoeveel mogelijkheden er zijn om actief te blijven en je talenten in te zetten.

Ontdek wat Enschede te bieden heeft op het gebied van gezondheid, vitaliteit, hobby's, vrijwilligerswerk, wonen, cultuur en nog veel meer. Laat je inspireren, ontmoet anderen, volg een workshop of lezing en ontdek nieuwe mogelijkheden.

Samen maken we van de Seniorenbeurs 2026 een inspirerende dag vol ontmoeting, ideeën en nieuwe mogelijkheden.

Praktische informatie

- Datum: zaterdag 21 november 2026
- Tijd: 10.00 – 16.00 uur
- Locatie: 't Pluspunt, Schuttersveld 17, Enschede
- Toegang gratis



Stichting
Seniorenplatform
Enschede



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; b.aalders@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 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 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 verder mee 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: info@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.

Sigarenbandjes gevraagd

Tel. 053 433 2339.



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 een bezorger voor:

Stadsdeel Centrum

**Molukkenstraat, Hoogstraat, Batjanstraat,
Boeroestraat, Ceramstraat.**
Ongeveer 35 stuks

Bent u geïnteresseerd om deze wijk of een deel ervan te gaan bezorgen of wilt u meer weten? Stuur een e-mail naar info@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: **de Boer**
TANDPROTHETIEK
& TANDREPARATIE B.V.

Boodschappendienst



Vrijwilliger Boodschappendienst

De Boodschappendienst van Alifa Welzijn Senioren helpt senioren die niet zelfstandig hun boodschappen kunnen doen. De Boodschappendienst biedt hulp op maat. We zijn op zoek naar vrijwilligers voor de Boodschappendienst

Wat ga je doen?

Je gaat de boodschappen halen voor senioren die dat zelf niet meer kunnen. Je haalt een boodschappenlijstje en het geld bij de deelnemer op en je gaat daarna de boodschappen halen.

Wie ben jij?

Je bent sociaal, vriendelijk en geduldig en je hebt enige ervaring en affiniteit met oudere mensen. Je plant zelf wanneer en hoe vaak je ingezet wilt worden.

Er wordt door Alifa een VOG aangevraagd

Wat biedt Alifa jou?

Een kans om te doen waar jij goed in bent, terwijl je anderen helpt

Waardevolle tijdsbesteding waar je plezier en voldoening uit haalt.

Een vrijwilligersovereenkomst, een WA- en ongevallenverzekering tijdens de werkzaamheden.

Begeleiding door een professional
Bijeenkomsten samen met andere vrijwilligers om ervaringen uit te wisselen

Een kleine vergoeding van € 2,- à € 5,- afhankelijk van de afstand wordt betaald door de deelnemer.

Een kerst attentie.

Solliciteren of meer info?

Stuur een e-mail naar Joke van Oostende:
boodschappendienst@alifa.nl of bel 053 480 1200.

Sportclub Enschede

Op 30 mei is het exact honderd jaar geleden dat Sportclub Enschede ongeslagen kampioen van Nederland werd. Destijds speelden de kampioenen van de vijf districten in een nacompetitie (uit en thuis) om de uiteindelijke landstitel.



In een eenmalig magazine van veertig pagina's op A4-formaat hebben de archivarissen van de vereniging een complete samenvatting van deze nacompetitie gegeven. Met korte notities van de acht gespeelde wedstrijden en een unieke serie van bijna vijftig foto's. Toespraken, huldiging en ondersteunend cijfermateriaal omlijsten het volledige verhaal.

Het magazine "Sportclub Enschede kampioen van Nederland 1926" is te bestellen door een e-mail te sturen naar fredgeuvers@ziggo.nl onder vermelding van uw volledige naam en adres, en gelijktijdige overmaking van € 15,75 (inclusief verzendkosten) of € 10,- (bij afhalen/bezorgen) op bankrekening NL86 SNSB8847910161 ten name van Fred Geuvers, onder vermelding van 'Magazine 1926'.

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 info@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.

Cholesterol verlagen



Veel mensen beseffen het niet, maar de belangrijkste manier om een te hoog LDL-cholesterol aan te pakken, is het aanpassen van de leefstijl. Gezond en gevarieerd eten, op uw vetinname letten en voldoende bewegen. En voeding is in dit rijtje het belangrijkste. Als u voeding met veel verzadigde vetten eet, maakt uw lichaam meer cholesterol aan. Daardoor stijgt het cholesterolgehalte in het bloed. Verzadigd vet zit veel in dierlijke producten en in snacks. Andere voedingsmiddelen helpen juist het slechte LDL-cholesterol te verlagen. Deze voedingsmiddelen bijvoorbeeld.

Havermout

Een makkelijke weg naar een lager cholesterol is het aanpassen van uw ontbijt. Neem bijvoorbeeld eens wat vaker havermout voor het ontbijt. Een kom overnight oats oplosbare voedingsvezels. Dit zijn vezels, die in de darmen veel vocht opnemen. En passant binden ze ook nog wat cholesterol, galzouten en vetzuren. Door dat binden van cholesterol daalt het cholesterolgehalte van het bloed, en dan met name het ongunstige LDL-cholesterolgehalte. Ook gerst heeft deze fijne eigenschappen. Overnight oats zijn havervlokken die een nacht weken in melk of yoghurt. Ze nemen de vloeistof op waardoor je een romige koude pap krijgt. Je maakt het de avond van tevoren klaar en hebt er 's ochtends geen omkijken meer naar

Peulvruchten

Ook peulvruchten zijn rijk aan oplosbare vezels. Een dagelijkse dosis peulvruchten verlaagt het LDL-cholesterol in het bloed en daarmee waarschijnlijk het risico op hart- en vaatziekten. Dat is overigens niet het enige gezonde effect.

Peulvruchten vullen heel erg goed en het kost tijd om ze te verteren. Dat betekent dat de neiging om tussendoor te snaaien een stuk minder wordt, met gewichtsverlies als gevolg. En dat heeft óók een positief effect op het cholesterol. Alle reden dus om vaker peulvruchten op het menu te zetten. Als we het over peulvruchten hebben, gaat het om bonen, linzen en kikkererwten. Groenten zoals peultjes, sperziebonen en doperwten zijn heel gezond, maar worden officieel niet tot de peulvruchten gerekend. We tellen ze als groenten omdat ze daar qua gezondheidseffecten op lijken.

Pindakaas

Meerdere studies tonen aan dat het eten van amandelen, walnoten, pistachenoten en andere noten goed is voor de gezondheid van hart en vaten. En dat effect ziet u al met een handje (25 gram) per dag. Pinda's zijn officieel peulvruchten, maar lijken qua samenstelling en gebruik op noten, dus die tellen ook mee. Noten verlagen het LDL-cholesterol, wat helpt om uw bloedvaten gezond te houden. Verder leveren noten veel gunstige voedingsstoffen zoals vezels, eiwit, ijzer en onverzadigd vet. Alle ongezoeten noten en pinda's zijn goed. Dus ongebrand, gebrand en geroosterd. Ook notenpasta en pindakaas van 100% noten of 100% pinda telt mee. Een dikbesmeerde boterham telt mee als een handje. Kijk wel even op het etiket of er echt geen zout en suiker aan is toegevoegd. En houd het wel bij dat handje noten per dag, ze leveren immers ook veel calorieën.

Groente, fruit én knoflook

250 gram groenten en twee stuks fruit is het advies, maar daar komen veel mensen niet aan.

Toch is het wel belangrijk voldoende groenten en fruit te eten. De vezels in fruit (pectine) hebben directe invloed op het cholesterol. Appels, aardbeien, druiven en citrusfruit zitten er vol mee. Daarnaast heeft veel groente en fruit eten een gunstig effect op de bloeddruk en andere gezondheidsvoordelen. Vergeet bij het eten ook vooral de knoflook niet: studies hebben aangetoond dat het regelmatig eten van knoflook het LDL-cholesterol verlaagt en het goede HDL-cholesterol verhoogt.

Plantaardige vetten

Vloeibare plantaardige vetten bevatten minder verzadigde vetten dan dierlijke vetten en zijn daarom gezonder. Daarnaast bevatten plantaardige oliën meer gezonde onverzadigde vetten. Onverzadigd vet verlaagt het slechte cholesterol in het bloed en verkleint daarmee uw kans op hart- en vaatziekten. Dat geldt niet alleen voor bijvoorbeeld zonnebloemolie en olijfolie, maar ook voor halvarine en margarine uit een kuipje en bak- en braadvet en margarine uit een knijpfles. Plantaardig vet met goede onverzadigd vetten zijn zacht of vloeibaar bij kamertemperatuur. De gunstige effecten gelden niet voor vaste plantaardige vetten, zoals kokosvet en plantaardige margarine in een wikkel.

Soja

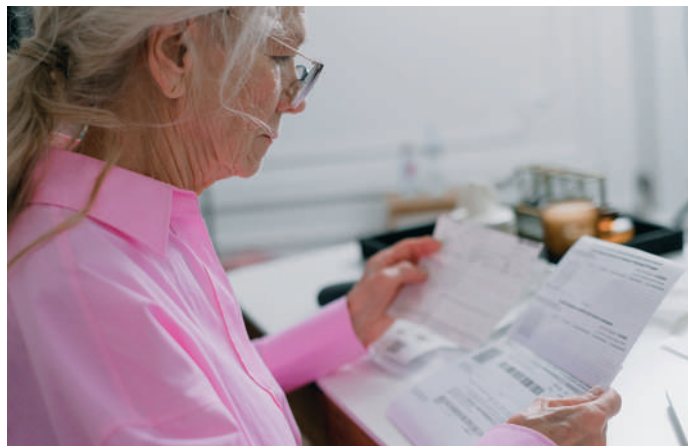
Soja is afkomstig van de sojaboon. Van deze peulvrucht worden sojaproducten zoals tofu, tempé en sojaolie gemaakt. Deze verlagen dankzij het onverzadigde vet erin uw LDL-cholesterol, wat helpt om uw bloedvaten gezond te houden. Het gunstige effect geldt ook voor sojadrink. Let dan wel op het suikergehalte: alleen als er minder dan 6 gram suiker per 100 gram inzit, staat het in de Schijf van Vijf.

Vette vis

Het (vaker) eten van vette vis als Atlantische zalm, haring, makreel of sardines helpt uw cholesterol op meerdere manieren: de vetzuren in vis (omega 3-vetzuren) beschermen tegen hart- en vaatziekten, hebben een gunstig effect op de bloeddruk en verlagen het slechte cholesterol. Met name vette vis bevat veel van deze gunstige vetzuren. Het maakt niet uit of je verse vis gebruikt of vis uit diepvries of blik, behalve bij zalm. Verse zalm is meestal Atlantische zalm. Uit blik of diepvries gaat het vaak om minder vette zalm. Vis wordt 'vet' genoemd als er meer dan 5% vet inzit. Je kunt dit checken op het etiket. Let ook op het zoutgehalte: sommige soorten vis bevatten door de bewerking erg veel zout, zoals gerookte zalm en zoute haring. Kies deze gezouten vis niet elke week.

Bron: Voedingscentrum

Word financieel vrijwilliger



Word financieel vrijwilliger bij Alifa

Heb jij oog voor overzicht én voor mensen? Bij Team Rondkomen ondersteunen we inwoners van Enschede met hun administratie en financiën. Dat doen we op twee manieren:

Thuisadministratie

Wij ondersteunen mensen thuis met ordenen, betalen en het regelen van aanvragen.

Budget Advies Team (BAT)

We geven advies, ondersteunen direct of verwijzen door naar passende hulp.

Wat ga je doen?

Je sluit als vrijwilliger aan bij Team Rondkomen en ondersteunt inwoners van Enschede met hun administratie en financiën.

Wie ben jij?

- Je houdt van structuur en ondersteunt graag anderen
- Je luistert zonder oordeel en denkt mee
- Je kunt goed overweg met administratie en digitale zaken
- Je bent een paar uur per week beschikbaar

Wat krijg je ervoor terug?

- Goede begeleiding en training
 - Een betrokken en gezellig team van vrijwilligers en medewerkers
 - Verzekering en duidelijke afspraken
 - Leuke extra's zoals een vrijwilligersavond
- Goed om te weten: een VOG is nodig (wij regelen en betalen dit).

Interesse?

Kom kennismaken! Mail naar rondkomen@alifa.nl of bel 053 480 1200.

We hebben allemaal de brochure over een noodpakket ontvangen. Maar als we 72 uur zonder internet komen te zitten... waar moeten we rekening mee houden?

Wat als internet ineens niet meer werkt? Of als apps, zoals WhatsApp, het niet doen? Het klinkt misschien overdreven, maar volgens de overheid en experts is het goed om hier toch over na te denken. Daarom wordt er gesproken over een digitaal noodpakket.

1. Wat is een digitaal noodpakket?

Een digitaal noodpakket is een verzameling van digitale hulpmiddelen die je helpen als internet of apps uitvallen. Zo kun je ook zonder internet nog dingen regelen. Je kunt het vergelijken met een gewoon noodpakket met water, eten en een zaklamp. Alleen gaat het hier om digitale zaken, zoals belangrijke documenten op je telefoon of computer, een manier om contact te houden met anderen en gegevens waarmee je kunt laten zien wie je bent.

2. Waarom is zo'n pakket belangrijk?

We doen steeds meer digitaal. Denk aan bankzaken, contact met familie onderhouden en het opslaan van documenten. Als internet of grote systemen uitvallen, kan dat veel problemen geven. Bijvoorbeeld door een cyberaanval, storing of internationale spanningen. De overheid waarschuwt dat zulke situaties kunnen voorkomen. Daarom is het verstandig om je goed voor te bereiden.

3. Wat gebeurt er als alles digitaal uitvalt?

Als belangrijke digitale systemen niet werken, kun je bijvoorbeeld geen berichten sturen, niet bij je e-mail, niet inloggen bij diensten en geen documenten ophalen uit de cloud.

Dat kan lastig zijn, zeker als je afhankelijk bent van digitale informatie. Een digitaal noodpakket helpt om dat op te vangen.

4. Wat zit er in een digitaal noodpakket?

Er is nog geen vaste lijst, maar dit zijn handige onderdelen:



Belangrijke documenten op papier of offline.

Denk aan een kopie van je identiteitsbewijs, verzekeringspapieren, belangrijke medische informatie (zoals een overzicht van de medicatie die je gebruikt en de naam van je (huis)arts) en belangrijke telefoonnummers.

Contactgegevens op papier of offline.

Zodat je mensen kunt bereiken als je telefoon of apps niet werken zoals normaal.

Alternatieve manieren van contact.

Bijvoorbeeld afspraken met familie: wat spreek je af als bellen of appen niet lukt?

Toegang tot je gegevens zonder internet.

Zorg dat je belangrijke informatie ook zonder verbinding kunt openen.

Een grote storing komt niet vaak voor, maar het kan wel gebeuren. En de gevolgen kunnen groot zijn. Daarom adviseert de overheid om voorbereid te zijn. Net zoals je een zaklamp of extra batterijen in huis hebt, kan een digitaal noodpakket ook handig zijn. Het geeft vooral rust: je weet dat je iets achter de hand hebt als er iets misgaat.

Wegwijzer voor mantelzorgers



Twentse mantelzorgers hebben sinds kort een vernieuwde wegwijzer tot hun beschikking die helpt bij het vinden van passende ondersteuning. In de folder, getiteld 'Ik ben mantelzorger. Waar kan ik terecht voor ondersteuning?', staat per Twentse gemeente overzichtelijk weergegeven welke vormen van mantelzorgondersteuning beschikbaar zijn.

De wegwijzer is ontwikkeld door Netwerken Palliatieve Zorg Twente en Dementie Twente. Mantelzorgers weten de weg naar hulp niet altijd te vinden, terwijl goede ondersteuning kan helpen om overbelasting te voorkomen. Ook professionals kunnen de wegwijzer gebruiken om mantelzorgers gericht door te verwijzen.

De wegwijzer is gratis digitaal te downloaden en fysieke exemplaren zijn op aanvraag beschikbaar. Downloaden kan via: www.dementietwente.nl/folder-en-informatiemateriaal

Liever een papieren exemplaar? Stuur dan een e-mail naar npzt@carintreggeland.nl of secretariaat@dementietwente.nl.

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

Shantykoor zoekt leden



Wie komt ons Shantykoor versterken?

Shantykoor Wrakhout is op zoek naar nieuwe leden. Wij zijn een Enschedees mannenkoor van ca. 60 zangers en 10 muzikanten.

Het is een groep fijne mensen die graag zingen en muziek maken. Wij zingen shantylieederen d.w.z. liedjes die op een of andere manier met zee, varen, zeeman, rivier, etc. te maken hebben.

Gemiddeld treden wij zo'n 25 tot 30 keer per jaar op. Veelal bij verzorgingshuizen waar je altijd een dankbaar publiek treft. Een aantal keren per jaar nemen we deel aan shantysfestivals in diverse plaatsen in zowel Nederland als Duitsland.

Bekijk ook eens onze website
www.shantykoorwrakhout.nl

Vind jij zingen ook leuk en heb je interesse of ben je gewoon nieuwsgierig hoe het eraan toegaat kom dan eens vrijblijvend langs en kennismaken.

Wij repeteren elke donderdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur in speeltuin Het Heelal, Siriusstraat 5 op het Tweekkelerveld met voor de liefhebbers een uurtje gezellige nazit.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Leo Wegdam,
Telefoon: 06 4296 3025.

Nieuws van het Seniorenplatform



Stichting Seniorenplatform Enschede

Seniorenplatform Enschede: Volop in beweging!

Na een warme zomer gaan veel activiteiten voor senioren in Enschede weer van start.

Het Seniorenplatform Enschede blijft zich volop inzetten voor de belangen van de Enschedese senioren.

De afgelopen maanden waren er verschillende ontwikkelingen die van invloed zijn op het dagelijks leven van senioren. Daarnaast wordt achter de schermen gewerkt aan nieuwe plannen en samenwerkingen om ook de komende jaren de belangen van senioren goed te kunnen behartigen.

Goed nieuws is dat Automaatje ook na 2026 beschikbaar blijft voor inwoners van Enschede. De gemeente heeft besloten hiervoor structureel geld beschikbaar te stellen. Daarmee blijft deze belangrijke vervoersvoorziening, waar veel senioren gebruik van maken, behouden.

Eind juni is bovendien een nieuw college van burgemeester en wethouders aangetreden. Verschillende coalitiepartijen hebben zich tijdens de gemeenteraadsverkiezingen uitgesproken voor de belangen van senioren. Het Seniorenplatform zal de ontwikkelingen nauwlettend volgen en de betrokken partijen waar nodig herinneren aan hun verkiezingsbeloften.

Ook achter de schermen wordt hard gewerkt aan een sterkere samenwerking tussen organisaties die zich inzetten voor senioren. Samen met Stichting 55+, Alifa Welzijn Senioren en M-pact worden activiteiten afgestemd en waar mogelijk gezamenlijk georganiseerd.

Een goed voorbeeld daarvan zijn de bijeenkomsten 'Senioren zelf aan zet!', die mede worden verzorgd door Senioren Overijssel.

Daarnaast wordt gewerkt aan de organisatie van een Seniorenbeurs, die naar verwachting dit najaar zal plaatsvinden. Een werkgroep bereidt dit evenement momenteel voor.

In augustus stelt het Seniorenplatform het werkplan voor 2027 op. Daarbij wordt gekeken naar de uitdagingen die de komende jaren op senioren afkomen en hoe het platform daarop kan inspelen. Via de Stadspost voor Senioren en de digitale nieuwsbrieven blijven wij u hierover informeren.

Een belangrijk onderwerp blijft het langer zelfstandig thuis wonen. Nu de traditionele verzorgingshuizen verdwenen zijn, wordt steeds vaker gesproken over een 'zorgzame buurt': Een zorgzame buurt is een leefomgeving waarin bewoners naar elkaar omkijken, elkaar helpen en betrokken zijn bij hun wijk. Het doel is om eenzaamheid te verminderen, de zelfredzaamheid te vergroten en ervoor te zorgen dat mensen met of zonder zorgvraag zo lang mogelijk zelfstandig in hun vertrouwde omgeving kunnen blijven wonen.

Het Seniorenplatform volgt deze ontwikkelingen met grote belangstelling en zal ervaringen en informatie hierover met u blijven delen.

Ook de komende periode blijft het Seniorenplatform zich inzetten voor de belangen van de Enschedese senioren.

Wij wensen u een mooie en gezonde herfst toe.

Dick Boer
Voorzitter Seniorenplatform Enschede

Street art wandel- en fietsroute



Wandelroute

Bekijk de stad door een creatieve bril. De wandelroute van 3 kilometer door de binnenstad van Enschede leidt langs 26 kunstwerken en vertelt het verhaal achter deze kunstwerken. Tijdens de wandelroute kom je langs de mooiste graffiti en outdoor kunstwerken die Enschede te bieden heeft. De geschiedenis komt tot leven door unieke verhalen.

De route start bij de Tourist Info welke gevestigd is in het Janninkshuis aan de Langestraat 41.

Dit is één van de oudste gebouwen van Enschede. De firma Gerh. Jannink & Zn had het pand na 1910 als kantoor in gebruik had. De fabrikant Hendrik Jan Roessingh liet het pand in 1803 bouwen voor zijn huwelijk met Johanna Berendina van Heek. Sinds 2017 is de Tourist Info hier gevestigd.

De wandelroute is verkrijgbaar bij de Tourist Info Enschede voor €4,- en is ook gratis te downloaden: www.uitinenschede.nl/routes/street-art-wandel-route

Fietsroute

Stap op de fiets en laat je verrassen door kleurrijke murals, indrukwekkende graffiti en kunstwerken in de openlucht die de stad karakter geven.

De route is ontstaan nadat vorig jaar zeven nieuwe muurschilderingen in Enschede zijn gerealiseerd in het kader van Enschede700.

De route van 35 kilometer leidt je langs 26 bijzondere kunstwerken verspreid door Enschede. Onderweg duik je in de verhalen achter de werken. Je leert de makers kennen, ontdekt hun inspiratie en ziet hoe street art de stad tot leven brengt.

De fietsroute is verkrijgbaar bij de Tourist Info Enschede voor €4,-. Het routeboekje staat vol met achtergrondverhalen, highlights en praktische tips. Het boekje is ook gratis te downloaden: www.uitinenschede.nl/routes/street-art-fietsroute

Inloopmiddag Varvik Uitvaartzorg



Varvik Uitvaartzorg weer thuis aan de Varviksingel. Na een intensieve bouwperiode is het vernieuwde uitvaartcentrum aan de Varviksingel in Enschede klaar om nabestaanden te verwelkomen.

Het verouderde gebouw heeft plaatsgemaakt voor een modern, licht en vooral troostrijk complex waar warmte en rust centraal staan.

Een comfortabele en toekomstbestendige locatie met veel ruimte voor prachtige faciliteiten, waaronder drie 24-uurs familiekamers, een ruime aula, condoleanceruimte en verzorgingsruimte.

Heeft u de open dag gemist, bent u benieuwd naar het vernieuwde uitvaartcentrum van Varvik Uitvaartzorg? Of gewoon nieuwsgierig naar wat er allemaal komt kijken bij het organiseren van een uitvaart?

U bent van harte welkom tijdens de volgende inloopmiddagen, aan de Varviksingel 141;

Inloopmiddag van 14.00 – 16.00 uur

· Woensdagmiddag 9 september

· Woensdagmiddag 18 november

Tijdens deze middag kunt u kennismaken met het moderne en duurzame uitvaartcentrum.

Waar mogelijk kunt u een kijkje nemen in de verschillende ruimtes, zoals de familiekamers en de aula.

Daarnaast is er alle ruimte om vragen te stellen.

De uitvaartleiders staan klaar om u geheel vrijblijvend te informeren en mee te denken.

Loop gerust binnen, de koffie en thee staan klaar. Aanmelden is niet nodig.

Word vrijwilliger bij de FIX-brigade!



Bent u handig, sociaal en vindt u het fijn om iets voor een ander te betekenen? Dan is de FIXbrigade misschien iets voor u.

De FIXbrigade Enschede helpt bewoners gratis met kleine energiebesparende maatregelen in huis. Denk bijvoorbeeld aan het vervangen van oude lampen door ledlampen, het aanbrengen van radiatorfolie of het plaatsen van tochtstrips. Kleine klussen dus, maar met groot effect. Soms kan een bewoner hierdoor wel meer dan €100,- per jaar besparen.

Als vrijwilliger gaat u samen met een collega-fixer op pad bij bewoners thuis. U kijkt samen wat er mogelijk is, brengt eenvoudige materialen aan en maakt ondertussen ook even een praatje. Voor bewoners is dat vaak minstens zo waardevol als de klus zelf.

U hoeft geen professionele klusser te zijn. Het is vooral belangrijk dat u een beetje handig bent, of het leuk vindt om dit te leren. Ook zoeken we iemand die vriendelijk met bewoners omgaat, betrouwbaar is en het prettig vindt om samen te werken.

Wij zorgen voor uitleg en begeleiding. Ook ontvangt u een vrijwilligersvergoeding.

Voor dit vrijwilligerswerk vragen wij een Verklaring Omtrent Gedrag aan. Daarnaast is het belangrijk dat u Nederlands spreekt, zodat u goed met bewoners en collega's kunt overleggen.

Lijkt het u leuk om mee te doen?

Neem dan gerust contact op met ons. We vertellen u graag meer tijdens een vrijblijvend kennismakingsgesprek.



Aanmelden of meer informatie

Jasper Hutten
tel. 06 59 88 24 59
of mail naar j.hutten@alifa.nl

Jong en onervaren stap ik de wereld van de psychiatrie binnen. Het is begin jaren zestig en de eerste zomerse dag in juni. De zusters zitten buiten aan de koffie. Ik weet dan nog niet wat mij binnen te wachten staat. Een wereld die zich deels afspeelt achter gesloten deuren.

Mijn eerste werkplek is in het ouderenviljoen. Ik krijg een verpleegstersschort aan en kan aan de slag. In mijn herinnering bestaat het werk vooral uit schoonmaken: vloeren dweilen en wc's schoonmaken.

De meeste patiënten zitten te suffen in de serre. Ik verbaas mij niet eens over het totale gebrek aan privacy. Zelfs kamerschermen worden niet gebruikt als de patiënten gewassen of verschoond worden. Ik maak dagen van acht uur en dat zes dagen per week. Na een week mag ik patiënten wassen.

Ik word begeleid door een ervaren zuster die mij leert om te gaan met moeilijke patiënten. Maar ook een goeie band met je collega's is belangrijk. Eén keer in de week hebben we een cursusdag. Ik vind het interessant. Behalve anatomie en fysiologie krijgen we ook theorie over de psychiatrische ziektebeelden.

Gaandeweg kan ik de link leggen tussen de theorie en de praktijk van alle dag.

In onze schaarse vrije tijd zoeken we elkaar op. Dan drinken we Nescafé op een van onze kamers of gaan we bij mooi weer naar het strand. Sommige collega's slapen op het strand als ze nachtdienst hebben.

De tijd verstrijkt. We zijn al lang met pensioen. Met een paar collega's hebben we al die jaren contact gehouden. We trouwden, kregen gezinnen, scheidden en verhuisden. Maar als we elkaar weer zien met onze grijze koppies dan zijn we weer even die collega's van vroeger.

Gisteren hadden we na jaren weer een mini-reünie. Het is een stralende dag en we pakken zo de draad weer op. Alsof er geen 60 jaar tussen zit. Alsof er geen scheiding, ziekte of dood heeft plaatsgevonden. Het is een dag waarvan we vooral in het hier en nu genieten. We switchen makkelijk van onderwerp. Van die ene patiënt die we nooit zullen vergeten. Maar ook van het lekkere eten en de stralende zon.

Zolang het kan blijven we dit vieren.

Op reis met de nieuwe OV-pas



Het betalen in het openbaar vervoer is aan het veranderen. Reizen met trein, bus en tram gaat over op OVpay. In- en uitchecken kan eenvoudig met de nieuwe OV-pas of de betaalpas. Daarmee is OVpay de opvolger van de vertrouwde OV-chipkaart. Loopt de OV-chipkaart binnenkort af? Is er behoefte

aan meer informatie over OVpay of hulp nodig bij het aanvragen van een OV-pas? Bezoek dan het gratis OV-inloopsprekkuur.

Tijdens een OV-inloopsprekkuur kunnen vragen worden gesteld aan OV-ambassadeurs. Zij kunnen meer vertellen over de verschillende vervoersbewijzen, abonnementen en helpen bij het overstappen op OVpay.

Loop vrijblijvend binnen, de OV-ambassadeurs nemen rustig de tijd om alle vragen te beantwoorden.

Kom langs tijdens het inloopsprekkuur

Woensdag 2 september, 7 oktober, 4 november en 2 december 10.00 – 11.30 uur.

Bibliotheek Enschede, Pijpenstraat 15, Enschede

Telefonisch sprekkuur

Liever telefonisch advies? Bel met een OV-ambassadeur tijdens het telefonisch sprekkuur. Zij zijn bereikbaar op: 038 303 70 10.

Maandag- t/m vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur

Dinsdag- en donderdag van 13.30 tot 15.00 uur

Maandag- en woensdag van 18.30 tot 20.00 uur

Kijk voor meer informatie op:

www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur/

Word Taalvrijwilliger bij Alifa!



Help inwoners van Enschede beter Nederlands te leren, in kleine stapjes en met groot effect. Jij kunt écht het verschil maken!

Eén op de vier inwoners van Enschede heeft moeite met lezen, schrijven of spreken van de Nederlandse taal.
Jij kunt hen helpen! Met jouw inzet geef je iemand meer zelfvertrouwen én meer kansen.

Bij Alifa zoeken we enthousiaste vrijwilligers die inwoners van Enschede willen helpen met de Nederlandse taal.

Denk aan één-op-één begeleiding, het geven van begeleiding aan een klein groepje of als taalvrijwilliger bij het Praathuis of ons Lees en Schrijfhuis.

Wat krijg je ervoor terug?

- Goede begeleiding en training
 - Een betrokken en gezellig team van vrijwilligers en medewerkers
 - Verzekering en duidelijke afspraken
 - Leuke extra's zoals een vrijwilligersavond
- Goed om te weten: een VOG is nodig (wij regelen en betalen dit).

Heb je vragen of wil je jezelf aanmelden als vrijwilliger?

Linda van Veen
tel. 06 10 00 56 92
E-mail: l.vanveen@alifa.nl

Wil je meer weten over de mogelijkheden om een van de 500 vrijwilligers van Alifa te worden?
Ga naar www.alifa.nl/vrijwilligers

Week van de Palliatieve Zorg

Week van de Palliatieve Zorg Kom langs en ontdek!

In Twente vinden van 3 t/m 10 oktober tal van activiteiten plaats in het kader van de Week van de Palliatieve Zorg.

Met die activiteiten willen we de aandacht vestigen op het belang van goede zorg voor mensen die ongeneeslijk ziek zijn.

Die zorg noemen we palliatieve zorg; een term die helaas nog niet bij iedereen bekend is.

En dat is ontzettend jammer, want daardoor lopen veel mensen belangrijke zorg en ondersteuning mis.

Daarom openen tijdens de Week van de Palliatieve Zorg tal van (zorg)organisaties in Twente hun deuren.

Kom ook langs, stel je vragen en ontdek wat palliatieve zorg betekent: zorg tot het laatste om te leven tot het laatste.

Wil je weten waar de deuren in Twente opengaan? Ga naar:
www.palliaweb.nl/netwerk-twente/activiteitenagenda.



**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**
info@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**



Buitenzorgplein 1935

