

STADSPOST VOOR SENIOREN

september 2024

jaargang 43

nummer

256



Trommelslager - Fazantstraat



Gratis informatieblad van Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200
7513 CM Enschede
Tel. 053 432 01 22
www.alifawelzijnsenioren.nl



Oma's Keuken

Enschede en omgeving

maaltijdservice

buffetten

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

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.

Aanmeldingen voor een gratis abonnement, reacties, adreswijzigingen e.d. stuurt u naar: Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede
tel. 053 432 01 22, e-mail: welzijnsenioren@alifa.nl

Het volgende nummer verschijnt in de eerste week van december. Kopij voor dat nummer inleveren vóór 20 september
U kunt uw kopij per post sturen naar Alifa Welzijn Senioren of mailen naar i.vanheerwaarden@alifa.nl

Colofon

Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200
7513 CM Enschede
Tel. 053 432 01 22

e-mail: welzijnsenioren@alifa.nl

Redactie: Ilse van Heerwaarden
Foto's omslag: Ilse van Heerwaarden
Correcties: Wim Corduwener
Bert de Haas

Distributie en bezorging: Henk Brinks, Herman Hobbelinek, Harry Oonk, Anja Bijkerk en 100 vrijwillige bezorgers.



Inhoud

Foto voorpagina	4
Alifa Welzijn Senioren	4
Dag van de Mantelzorg	5
Digitale Stadspost	5
Alzheimer Café	6
De Onvergetelijke Kookclub	7
Vraag en Aanbod	8
Bridgeclub zoekt leden	8
Theater on Tour	8
Klaverjassen Zuiderspeeltuin	8
Maatje voor een Praatje	9
Vind Gezelschap	9
Dierenopvang Enschede	10
De Schaddenrieders	11
Biljarten Zuiderspeeltuin	11
Computers en meer	12
Cursus Valpreventie	13
Stichting 55+	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Activiteiten ANBO-PCOB	15
Kofferbakverkoop	15
Hoge Bloeddruk	16
Column	17
Bij de achterpagina	17
Boergindische fietstocht De Lutte	18
Shanty Sing-Off	18
Buurtbemiddeling	18
En op de achterpagina Oud & Nieuw - Toen & Nu	20

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? Tel. 053 432 01 22 of per e-mail: welzijnsenioren@alifa.nl.

Foto voorpagina



De Trommelslager
Kunstenaar: Hans Morselt
Jaar: 1974
Locatie: Fazantstraat, ter hoogte van de Koolmeesstraat

De in Enschede geboren kunstenaar Hans Morselt (1929-2014) is in 1952 afgestudeerd aan de Academie van Beeldende Kunst en Nijverheid in Arnhem, met als vakgebied glasvormgeving. Daarna heeft hij de opleiding Vrij en Monumentaal gevolgd aan de Academie voor Kunst en Industrie in Enschede.

Zijn beelden zijn vaak opgebouwd uit primaire vormen zoals cilinders, kubussen en prisma's. Hij is docent op de AKI geweest en heeft veel kunstwerken in de openbare ruimte gerealiseerd. In 1962 won hij Hans de Gereart ter Borchprijs.

Het werken met glas bleef altijd zijn grootste passie maar door zijn eigen kinderen werd hij geïnspireerd tot het maken van de speelobjecten. Eerst maakte hij ze in abstracte blokvormen van beton, maar later koos hij voor polyester.

Bron: KunstNonStop



Alifa Welzijn Senioren ondersteunt senioren vanaf 65 jaar in hun streven zelfstandig te blijven en deel te blijven nemen aan de samenleving. U kunt bij Alifa Welzijn Senioren terecht voor:

Alifa Welzijn Thuis

Boodschappendienst

Hulp bij uw wekelijkse boodschappen.

AutoMaatje

Vrijwilligers vervoeren minder mobiele plaatsgenoten.

Welzijn op Recept

Hulp bij het zoeken naar bezigheden.

Vind Gezelschap

Voor het vinden van activiteiten en contacten.

Maatje voor een Praatje

Fysiek- of telefonisch contact voor een praatje.

Senioren Whizzkids

Hulp bij computer-, TV- en audioproblemen.

Thuisadministratie

Hulp bij uw administratie.

Belastinginvulhulp voor 65+

Voor senioren met een laag inkomen.

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 2023

Informatie over wonen, zorg en welzijn.

Website www.alifawelzijnsenioren.nl

Informatie over onze diensten.

Alifa Welzijn Senioren is op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur bereikbaar via tel. 053 432 01 22
E-mail: welzijnsenioren@alifa.nl

Dag van de Mantelzorg

De Dag van de mantelzorg in Enschede:
Inspiratie opdoen.

Op vrijdagmiddag 15 november besteden we weer aandacht aan mantelzorgers in Enschede. En dat zijn er nogal wat...

We bieden informatie en inspiratie en staan stil bij alle zorg die zij dag in dag uit bieden aan evenzovele mensen die deze zorg nodig hebben. Dus voor alle mantelzorgers maar ook mensen die hoe dan ook (ook beroepsmatig) betrokken zijn bij mensen die zorgen voor een naaste.

U bent op 15 november van harte welkom in het Muziekcentrum Enschede, Noorderhagen 27 Van 14.00-16.00 uur, inloop vanaf 13.30 uur.

We starten om 14.00 uur met het programma. Burgemeester R. Bleker zal aanwezig zijn om de middag te openen. Verschillende inleiders zullen u informeren over de stand van zaken rondom mantelzorg in Enschede. Daarbij zijn ook weer ervaringsdeskundigen uitgenodigd die hun eigen verhaal vertellen. Het wordt een informatieve en inspirerende middag! De gehele bijeenkomst wordt omlijst met muziek en zang.

Aanmelden
Er is een maximaal aantal plekken beschikbaar dus vol is vol. Meld u aan bij:
info@marcelgarritsen.nl of via tel. 06 234 812 39.

Deze inspiratiemiddag wordt mede mogelijk gemaakt door

wijkkracht

Gemeente  Enschede

Digitale Stadspost

De Stadspost voor Senioren wordt sinds enige tijd ook digitaal aangeboden. Ontvangt u de papieren Stadspost voor Senioren maar wilt u deze liever digitaal lezen?

Het enige wat u hiervoor hoeft te doen is via welzijnsenioren@alifa.nl uw naam en e-mailadres door te geven. U ontvangt dan vier maal per jaar van ons een bericht waarin u doorverwezen wordt naar de digitale versie van de Stadspost voor Senioren.

Ontvangt u de papieren versie van de Stadspost voor Senioren en wilt u deze vervangen voor de digitale versie? Laat ons dan weten welk adres we van de bezorglijst moeten verwijderen en vervangen voor uw e-mailadres.

Heeft u na aanmelding voor de digitale versie geen bericht ontvangen, kijk dan even in uw spam of ongewenste e-mail. Selecteer het bericht en geef met u rechter muistoets aan:
Ongewenste e-mail > Geen ongewenste e-mail.

Advertentie



twents zilver Meer plezier met kunst!

- Schilderen
- Tekenen
- Kunst kijken
- Muziek maken
- En meer!

Wilt u iets nieuws leren?
Onze kunstdocenten komen graag (gratis!) bij u thuis. Zoekt u nog meer gezelligheid? Doe dan mee aan een groepscursus.
Bel ons op 088 - 4868700 of kijk op twentszilver.nl

Alzheimer Café - Programma 2024-2025



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

2 september - Voeding en Beweging

Met hapjes van de Onvergetelijke Kookclub. Voeding en beweging zijn cruciaal in de strijd tegen Alzheimer. Regelmatige lichaamsbeweging zorgt voor een gezonde bloedsomloop, wat essentieel is voor het goed functioneren van de hersenen. Sport en gezamenlijke maaltijden bevorderen sociale interactie, wat belangrijk is voor de mentale gezondheid. Sociale activiteiten vertragen cognitieve achteruitgang en bieden emotionele steun. Een gezonde levensstijl kan Alzheimer helpen beheersen.

7 oktober - Praktijkondersteuner ouderenzorg, casemanagement

De weg vinden in alle wetten, regels en zorgmogelijkheden rondom dementie is best ingewikkeld. Een casemanager dementie helpt hierbij. Een case-

manager is een onafhankelijke en vaste begeleider voor mensen met dementie én hun naasten. Een casemanager informeert, begeleidt, denkt mee, adviseert en regelt zorg. Zo helpt de casemanager om te gaan met de ziekte en met de gevolgen ervan in het dagelijks leven. Een praktijkondersteuner kan voor iemand met dementie een belangrijke rol spelen door de huisarts te ondersteunen in het bieden van continuïteit van zorg. Regelmatige huisbezoeken door de praktijkondersteuner zorgen voor een persoonlijke band en een betere inschatting van de behoeften van de persoon met dementie. Daarnaast bieden ze emotionele steun en begeleiding bij het aanpassen aan de diagnose en het dagelijks leven met dementie.

Wijkcentrum de Roef - Alzheimer Café

Pastoor Geertmanstraat 17, Enschede.
Zaal open 19.00 uur - Programma 19.30-21.00 uur.
Toegang, koffie en thee zijn gratis.

Voor inlichtingen kunt u terecht bij coördinator:
Tom Schenk, tel. 053 432 01 22
E-mail: t.schenk@alifa.nl

Het Alzheimer Café wordt georganiseerd door Alifa Welzijn Senioren, Zorggroep Manna, Livio, TMZ, Liberein. Alzheimer Nederland steunt het café.

4 november - Psycholoog TMZ

Over gedragsproblematiek en onbegrepen gedrag rondom dementie

We bespreken hoe dementie gedragsveranderingen met zich mee kan brengen die voor zowel de persoon met dementie als de omgeving uitdagend kunnen zijn. Mensen met dementie kunnen verward en angstig worden, wat leidt tot rusteloosheid en dwalen. Sociale terugtrekking is ook een veelvoorkomend probleem, waarbij mensen met dementie minder interesse tonen in sociale activiteiten en zich isoleren van vrienden en familie. Deze gedragsveranderingen vergen veel geduld en begrip van de mantelzorgers. We staan stil bij wat deze veranderingen met zich mee kunnen brengen en hoe u hier als mantelzorger mee om kunt gaan.

3 februari - Geheugenpoli

Marijke Assink van MST

3 maart - Wat is proactieve zorgplanning

Deze avond wordt proactieve zorgplanning besproken, hierbij willen we ingaan op welke effecten het kan hebben en wat het nou precies inhoudt.

7 april - Dagbesteding Casemanager Ellen Fox

We bespreken wat er allemaal mogelijk is als een prettige dag invulling. Zo zijn er verschillende opties waarbij je een leuke, actieve dag kunt hebben, een sociaal netwerk kunt opbouwen en lotgenoten kunt treffen.

12 mei - Mantelzorg

2 juni - Wonen en volledig pakket thuis

We bespreken wat volledig pakket thuis inhoudt, welke effecten dit kan hebben op het (langer) thuis kunnen wonen. Ook wordt er besproken welke ondersteuning er is om juist het thuis wonen zo lang mogelijk prettig te houden voor zowel de persoon met dementie als de mantelzorger.

Advertentie



UNIQU
UITVAARTZORG

Carol Fokkens
uitvaartbegeleider
tel. 06 - 43 76 44 76

www.uniquitvaartzorg.nl

De Onvergetelijke Kookclub



Iedereen met dementie kan samen met een mantelzorger of andere naaste deelnemen aan deze leuke activiteit. Onder begeleiding kookt, serveert en eet men een heerlijke maaltijd. Op deze manier willen we mantelzorgers én mensen met dementie uit hun isolement halen en stimuleren om samen iets plezierigs te ondernemen. Ook voelen mantelzorgers zich vaak alleen en willen zij graag lotgenoten en andere mantelzorgers op een ongedwongen manier ontmoeten. Daarnaast eten alleenstaanden met dementie vaak minder gezond of vergeten te eten.

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

Deelname en bijdrage

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

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

Aanmelden kan door een e-mail te sturen naar w.varwijk@alifa.nl of via Alifa Welzijn Senioren, Pathmossingel 200 Enschede. Telefoon: 053 432 01 22.

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. 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 256-1

Leuke, spontane en goed uitziende vrouw van 84 jaar zoekt leuke man van plm 80 jaar om samen leuke dingen te ondernemen. Spreekt dit je aan, dan wacht ik op je bericht.

Bridgeclub zoekt leden

Bridgeclub EBC Alert zoekt nieuwe leden. Wij zijn een vereniging voor seniorenbridge en wij spelen voor de gezelligheid zonder mes op tafel. Onze contributie is € 60,- per jaar en daarvoor kunt u 10 maanden van september t/m juni bridgen. Wij bridgen in de kantine van de Jeu de Boule club in het G.J. van Heekpark op dinsdagmiddag.

Heeft u belangstelling bel dan met Bea Beltz, tel. 06 290 448 66. Komt u alleen dan kunnen wij een bridgepartner voor u zoeken.

Advertentie



Bert van der Heide

Bij elke uitvaartverzekering

www.bertvanderheide.nl

Voor een
uitvaart in
vertrouwde
handen

Uitvaartzorg

06 - 81 02 60 62

Theater on Tour



Theater on Tour is een fietstocht met verrassende acts op bijzondere locaties in en rondom Enschede, georganiseerd door Concordia en Wilminktheater en Muziekcentrum Enschede.

De fietstochten vinden plaats op zaterdag 14 en zondag 15 september.

Elk jaar zijn er twee routes die gefietst kunnen worden, met ieder meerdere starttijden.

Dit jaar is er een zuidroute en een westroute op zaterdag én zondag, Bij elke route kunt u starten om 10.30 uur, 11.45 uur of 13.00 uur.

De start vindt plaats in het Volkspark.

Deelname € 22,50, kinderen tot 12 jaar gratis.

Voor meer informatie en aanmelden:

info@concordia.nl

www.uitinenschede.nl/evenementen/theater-on-tour



Klaverjassen Zuiderspeeltuin

Elke laatste maandag van de maand kunt u bij de Zuiderspeeltuin klaverjassen van 19.30- 22.30 uur. Kom gewoon even binnenlopen op de maandagavond.

De Zuiderspeeltuin - Kuipersdijk 83.

Maatje voor een Praatje



Veel senioren zijn niet meer in staat deel te nemen aan activiteiten en zien daardoor hun sociale contacten sterk verminderen. Eenzaamheid kan een negatieve invloed hebben op de psychische en lichamelijke gezondheid van senioren. Om deze eenzaamheid tegen te gaan is Alifa op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die zich hiervoor willen inzetten.

Wat gaat u doen?

Als maatje gaat u wekelijks (of vaker) op bezoek bij een senior om een praatje te maken, een spelletje te doen, voor te lezen of een wandeling te maken (zo nodig met een rolstoel). Als maatje bent u niet degene die de boodschappen doet, huishoudelijke of andere klusjes verricht of bereikbaar bent voor calamiteiten.

Wat biedt Alifa?

- Een vrijwilligersovereenkomst, een WA- en ongevallenverzekering tijdens de werkzaamheden en een reiskostenvergoeding.
- Begeleiding door een professional.
- Een kerstattentie.

Wat vragen wij?

- Een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG), betaald door Alifa.
- Een of meer uur per week van uw tijd, afhankelijk van uw eigen wensen.

De werklocatie is bij de deelnemers thuis. Werktijden zijn altijd in overleg.

Voor meer informatie:

Leroy Veldhuis, Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede
Tel. 053 432 01 22 E-mail: l.veldhuis@alifa.nl

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 7513 CM Enschede,
e-mail: welzijnoprecept@alifa.nl.
tel. 053 432 0122.
Deelname is gratis.

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

Dierenopvangcentrum Enschede



Lijkt het u leuk om met dieren te werken en bent u niet bang om uw handen uit de mouwen te steken? Wilt u dat misschien ontdekken en leren? Dat kan bij het Dierenopvangcentrum Enschede.

Werken of een zinvolle daginvulling hebben, is belangrijk. Het geeft structuur aan uw dag en leert u weer in het normale ritme te komen. U doet mee in de samenleving en komt in contact met andere mensen. Misschien vindt u het lastig om iets te vinden wat bij u past.

Bij het Dierenopvangcentrum (DOC) Enschede is altijd genoeg te doen. Het werk bestaat uit het verzorgen, wandelen en trainen van de dieren, schoonmaakwerk en onderhoudswerk doen in het gebouw en op het terrein. We gaan met u in gesprek over welke dieren en werkzaamheden uw voorkeur hebben. Als het voor beide partijen een match is om te komen werken gaan we zo snel mogelijk samen aan de slag!

Weer in het werkritme komen

Bij het starten met het werken bij het DOC werkt u bij voorkeur twee dagdelen om mee te beginnen. U bent samen met uw collega's verantwoordelijk voor de werkzaamheden van de afdeling en dat al het werk gedaan wordt. Natuurlijk krijg u voldoende tijd om te wennen aan het nieuwe ritme en uw werkzaamheden. Er is altijd een aanspreekpunt aanwezig vanuit Estinea, waar u op kan terugvallen voor advies en ondersteuning.

Bij het starten met uw werk bij het DOC zal u misschien nog wat extra ondersteuning nodig hebben. Maar uit onze ervaring kunnen wij zeggen dat de vrijwilligers al snel zelfstandig aan het werk zijn en goed leren samenwerken met collega's.

Als u gaat werken bij het DOC krijg u een vrijwilligerscontract. U krijgt geen salaris. U doet wel waardevolle werkervaring op, zodat u mogelijk de overstap kunt maken naar een betaalde baan bij een regulier bedrijf. Wanneer toch blijkt dat de stap naar een betaalde baan niet haalbaar is, is er een mogelijkheid om uw werk voort te zetten binnen het DOC.

Aandeel binnen de samenleving

Met het werk bij het DOC doet u volop mee binnen de Enschedese samenleving. U maakt deel uit van een grote groep vrijwilligers en medewerkers binnen het DOC. Met het werk dat u doet betekent u wat voor anderen en de dieren. U draagt een steentje bij in de maatschappij.

Estinea

Estinea helpt mensen hun eigen keuzes te maken en het beste uit zichzelf te halen. Dat doen we onder andere door werkplekken te bieden bij maatschappelijke voorzieningen aan mensen die niet direct aan de slag kunnen in een betaalde baan. En helpen mee om deze voorzieningen in stand te houden.

Aanmelden

Ben u enthousiast om te komen werken bij het DOC?

Dierenopvangcentrum Enschede is een algemene voorziening in het kader van de Wmo en wordt ondersteund door de gemeente Enschede.

Aanmelden?

Neem contact op met gemeente Enschede en bel 053 48 17 900 of bel Estinea op 088 49 50 210 of 06 19 84 00 86.



De Schaddenrieders



Folkloristische Dansgroep De Schaddenrieders

De naam de Schaddenrieders ontleedt de vereniging aan de arbeiders die vroeger heideplaggen naar de boerderijen brachten en ze daar op rij legden in het gedeelte waar het vee overwinterde. De heideplaggen zijn de schadden en het op rij leggen is het rieden.

Onze vereniging bestaat momenteel uit 19 leden. De doelstelling van de vereniging is het in ere houden van Twentsche dansen en gebruiken. We repeteren op de 2e, 3e en 4e dinsdag van de maand om 20.00 uur in de Zuiderspeeltuin aan de Kuipersdijk.

De kleding die de dansers dragen dateert uit de jaren 1880 – 1910. De dames dragen het zwarte jak met een zwarte rok met hier overheen een gekleurde schort. Op het hoofd dragen de dames de welbekende knipmuts. Deze is gemaakt van kant en tule.

De heren dragen een zwarte slipjas met daaronder een vest en een zwarte broek en op het hoofd dragen de heren een pet.

Zowel de dames als de heren dragen blanke geschuurde klompen.

Wij treden met onze dansen zowel in binnen- als buitenland op. In het buitenland hebben wij aan diverse folkloristische festivals deelgenomen.

Wilt u meer informatie of lid worden?

Dhr. G. van Os

E-mail: g.a.vanos@home.nl

Tel: 053 477 3091

Website: www.deschaddenrieders.nl

Biljarten Zuiderspeeltuin

Biljartclub de Zuiderspeeltuin zoekt nieuwe leden. Wij houden elke dinsdagmiddag onze onderlinge clubmiddag bij de Zuiderspeeltuin aan de Kuipersdijk in Enschede vanaf 13.00 uur.

Daarnaast spelen we met twee teams in de AKC-competitie voor senioren vanaf 50 jaar. In totaal spelen daarin 16 teams uit de Enschede in diverse locaties, zoals speeltuinen, buurt- en clubhuizen. Onze thuiswedstrijden in deze competitie spelen we op donderdagmiddag en de uitwedstrijden veelal op donderdagmiddag of woensdagmiddag, allemaal vanaf 13.00 uur.

Vindt u biljarten leuk, bent u minimaal 50 jaar en niet helemaal onbekend met het biljartspel, kom dan eens bij ons langs op onze clubmiddag Dan kunt u onder het genot van een kopje koffie of een drankje zelf zien hoe het bij ons geregeld is. En natuurlijk kunt u dan ook even spelen.

Wilt u vooraf graag wat meer informatie neem dan contact op met onze contactpersoon Toon Teggeler, telefonisch via 06-40853603 of via e-mail toonteggeler@hotmail.com.

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 mondholte, 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.

 Kwaliteitsregister
TandProtheticus

 Organisatie van
Nederlandse
Tandprotheticus

Kunstgebit Hulp aan Huis
Gronausestraat 1168
7534 AS Enschede/Glanerbrug

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

@computers en meer

Pinnen? Ja graag!

Pinnen? Ja graag. Maar dan wel met een code of wachtwoord. In 1987 werd de allereerste pinautomaat in Nederland geïntroduceerd. Deze automaat stond in Utrecht en het was een grote stap vooruit in de manier waarop mensen geld konden opnemen en betalen.

Door **Ruud Wilmink**

Voorheen moesten mensen naar de bank om contant geld te krijgen, maar met de komst van de pinautomaat werd dit veel gemakkelijker. Al waren er in het begin natuurlijk geen automaten op elke hoek van de straat. Dus voor veel mensen waren de lokale bankkantoren nog steeds van groot belang. In de loop van de tijd kwamen er veel meer automaten bij en verdwenen langzaam de kleine bankfilialen uit het straatbeeld. En dat is tot op de dag van vandaag nog zo. Maar grappig genoeg zijn er ook steeds minder pinautomaten. Alleen nog de gele automaten. En dan ook nog erg weinig. Reden is dat contant geld steeds minder wordt gebruikt. Een simpele bankpas met pincode is voldoende. En helaas steeds vaker het enige betaalmiddel in winkels.

Maar is dat allemaal wel veilig?

Je leest zo vaak dat dieven geld van je rekening stelen. En waarom heeft een pincode slechts vier cijfers? Dat is toch makkelijker te raden?

De combinatie van vier cijfers geeft meer dan 10.000 verschillende opties. Geef dus nooit uw pincode en bankpasje aan vreemden. Verliest u het pasje dan is het lastig de bijbehorende code te vinden. Hebben ze uw pincode dan hebben ze ook uw pasje nodig. Best wel veilig. Verliest u toch een van de twee, bel dan zo snel mogelijk met uw bank en laat uw rekening(en) blokkeren.

En dan de wachtwoorden. Die zijn altijd veel langer? Eigenlijk komt dat doordat het wachtwoord gebruikt wordt in combinatie met een gebruikersnaam. De betaal- of bankpas is een echte kaart van plastic. Uw persoonlijke gebruikersnaam. Digitaal, dus op computer of telefoon, moeten ze op de zelfde regels worden ingevoerd. Ze worden dan samen verstuurd naar de ontvanger.



Een lang wachtwoord met cijfers, (hoofd) letters en leestekens zorgt ervoor dat de combinatie geen 10.000 maar miljoenen opties kent. Veel moeilijker te kraken dus. Maar kraken is nog steeds mogelijk. Veel bedrijven en instanties maken daarom steeds vaker gebruik van tweetrapsverificatie.

Naast uw wachtwoord, moet u bij tweetrapsverificatie nog een extra code invoeren die u bijvoorbeeld via uw telefoon ontvangt. Dit betekent dat zelfs als iemand uw wachtwoord weet, ze nog steeds niet in uw account kunnen zonder ook toegang te hebben tot uw telefoon.

Tweetrapsverificatie helpt om uw gegevens extra veilig te houden. Het is een beetje zoals het hebben van een slot op de deur én een alarm op uw huis. Het biedt een dubbele bescherming en zorgt ervoor dat u veilig online kunt blijven.

Maar wat als er toch een wachtwoord is vergeten. Dit komt nog veel voor, helaas.

Zonder wachtwoorden komt u bijna nergens meer in op het internet.

Het aanvragen van een nieuw wachtwoord kan erg lang duren en zelfs ingewikkeld zijn. Bij de overheid is er al een combinatie van DigiD en ID-kaart nodig.

Bij een webwinkel zal dit snel en makkelijk gaan. Ze houden graag hun klanten. Dit houdt echter wel in dat ze ook vaak eenvoudiger beveiligd zijn.

Wel goed genoeg, dat wel.

U moet alle wachtwoorden wel kunnen onthouden. En steeds nieuwe bedenken. Tsja. Er zijn prima wachtwoordkluizen te vinden. Maar ook die moet u via een wachtwoord openen. Google heeft een kluis die de wachtwoorden automatisch opslaat als u dat wilt maar dan moet u wel een aantal stappen doorlopen om de kluis te kunnen openen.

Mijn advies is dus toch nog steeds:

Schrijf wachtwoorden goed leesbaar op in een boekje. Verstop dit boekje op een voor u makkelijke plek.

In dat boekje kunnen dan ook prima alle andere gegevens zo als van TV en internet worden gezet. Alles valt en staat uiteindelijk bij veiligheid van gegevens.

Cursus Valpreventie

Sportaal organiseert samen met de gemeente Enschede en fysiopraktijken gratis valpreventiecursussen in alle stadsdelen van Enschede.

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

Gemeente Enschede, Sportaal en fysiopraktijken organiseren daarom samen de valpreventie-groeps cursussen in alle stadsdelen. Het doel is ouderen handvatten te geven om vallen te voorkomen, valtechnieken aan te leren en weten wat te doen na een val.

De cursus is kosteloos voor inwoners van Enschede.

Aanmelden of vragen

Heeft u vragen over de valpreventiecursus of een andere vraag aan de Beweegmakelaar? Tel. 053 488 89 01 of stuur een e-mail naar beweegmakelaar@sportaal.nl

Na aanmelding nemen de Beweegmakelaars van Sportaal contact met u op voor een intakegesprek en korte fysieke test om te kijken of u in aanmerking komt voor de training.

Website: www.sportaal.nl/nieuws-en-activiteiten/valpreventie/

Deelnemers welkom, helpers nodig



Begin september zijn alle activiteiten van seizoen 2024-2025 weer begonnen en deelnemers enthousiast gestart. Er zijn meer dan 60 cursussen en activiteiten op het gebied van sport en beweging, doe-activiteiten en cultuur/talen.

Bij Stichting 55+ gaat het om elkaar ontmoeten, jezelf ontdekken en in beweging komen. Bij zoveel activiteiten is er voor iedereen wel wat bij. De activiteiten vinden plaats in ons centrum 't Pluspunt, Schuttersveld 17, met uitzondering van de busreizen, excursies, wandelen, fietsen en in de zomer jeu de boules.

Er zijn een paar nieuwe activiteiten. Zo is er weer een cursus Duits, is er een nieuwe groep Yoga op/ met stoel en bridgeles 1e jaars en er komt een nieuwe leesclub. De groep bridgers van vorig jaar is overgegaan naar de tweedejaars groep. Sommige activiteiten kennen een wachtlijst, maar er is nog plek bij de talencursussen, schilderen, tekenen, patchwork, creatief handwerk, knip- en naailessen, yoga op/met stoel, meer bewegen voor ouderen, line dance en koersbal.

Wilt u meedoen of meer informatie kijk dan op onze website: www.55plus-enschede.nl of stuur een mail naar de coördinator waaronder een activiteit valt.

Er gebeurt veel bij Stichting 55+ met zo'n 1800 leden. We zijn altijd op zoek naar nieuwe activiteiten en vrijwilligers. Meedoen is mooi, maar vrijwilligers zijn het kloppende hart van de stichting.

We zoeken nog een voorzitter en iemand voor de communicatie/PR. En als het hart niet meer klopt dan is er geen leven. Dus hierbij een oproep om naast deelname aan een fijne activiteit ook iets te willen doen om deze activiteiten blijvend mogelijk te maken.

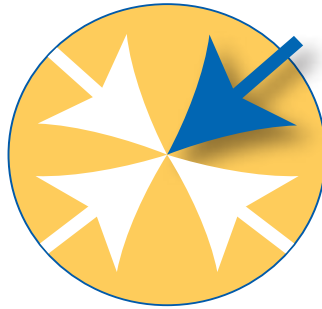
Bent u die persoon of kent u iemand die dat zou willen laat het ons weten.

Wij zien u graag! Wees allen welkom!
Contactcentrum 't Pluspunt,
Schuttersveld 17, 7514 AC Enschede
Tel. 053 432 20 81 E-mail: info@55plus-enschede.nl

Nieuws van het Seniorenplatform

Mantelzorg en Mantelzorgondersteuning

Op 24 juni j.l. heeft het Seniorenplatform een reeks aanbevelingen over mantelzorg en mantelzorgondersteuning aangeboden aan de leden van de gemeenteraad in Enschede.



Stichting
Seniorenplatform
Enschede

Wat is Mantelzorg?

Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving. Ook minder intensieve hulp, de hulp aan huisgenoten en de hulp aan instellingsbewoners vallen hieronder. Mantelzorg is hulp die verder gaat dan de zogenoemde gebruikelijke hulp'. Mantelzorg is onbetaalde hulp en kan nooit als verplichting worden opgelegd. Hulp aan mensen zonder gezondheidsbeperkingen, zoals oppassen op gezonde kleinkinderen, valt buiten de definitie. Mantelzorg overkomt je. Vroeg of laat krijgt iedereen ermee te maken. Je bent mantelzorg, je wordt mantelzorg of je hebt in de toekomst hulp van een mantelzorg nodig.

Hoeveel mantelzorgers zijn er?

1 op de 3 Nederlanders van 16 jaar en ouder gaven in 2019 mantelzorg (zo'n 5 miljoen mantelzorgers). Bijna 10% van de mantelzorgers voelt zich zwaar belast. In 2020 waren er in Enschede zo'n 48.000 mantelzorgers van 16 jaar en ouder. Ongeveer 4.300 mantelzorgers voelden zich zwaar belast. Redenen genoeg voor de gemeente om zich zorgen te maken over mantelzorg en hulp te bieden waar dat nodig is.

Het Seniorenplatform hoort daar verschillende verhalen over. De klachten zijn vaak:

- Waar kan ik terecht voor hulp en ondersteuning?
- Op welke hulp kan ik rekenen?
- Welke regelingen zijn er voor mij?
- Etc., etc.

Aanbevelingen van het Seniorenplatform

Het Seniorenplatform heeft met verschillende deskundigen gesproken en hen gevraagd naar oplossingen. Deze oplossingen zijn samengevat in aanbevelingen voor de gemeente.

- Maak een centraal punt waar iedereen naartoe kan en informatie kan krijgen (mondeling, telefoon en digitaal);

- Ga mantelzorgers actief opsporen en maak met hun toestemming een bestand van mantelzorgers zodat je allerlei informatie naar mantelzorgers kunt toesturen; doe dat ook via Facebook, de Stadspost, Huis-aan-Huis, etc.;
- Geef meer bekendheid aan mantelzorg en maak duidelijk dat mantelzorg zinvol is en voldoening geeft aan de mantelzorg;
- Ga de wijkteams (bij)scholen over mantelzorg en maak een folder over mantelzorg en mantelzorgondersteuning die voor iedereen beschikbaar is; verspreid die informatie ook via de media onder de burgers van Enschede.
- Toon je waardering voor mantelzorg en organiseer jaarlijks een leuke mantelzorgdag. Laat mantelzorgers weten dat je aan hen denkt door ze een leuke attentie aan te bieden.
- Ga een actie voeren om mensen te interesseren voor respijtzorg (iemand neemt een tijdje de zorg van iemand over = zorgvrijwilliger). Betrek bij die actie vooral ook jongeren.
- Mantelzorg voor senioren met dementie kan heel zwaar zijn voor de partner. Casemanagers dementie kunnen dan helpen om tot creatieve oplossingen te komen.

Het Seniorenplatform zal de aanbevelingen ook met de wethouder gaan bespreken. We verwachten hiermee een stap in de goede richting van verbetering te zetten. Herhaling zal zeker nodig blijven.

Dick Boer
Voorzitter Seniorenplatform Enschede.

Activiteiten ANBO-PCOB

De fusie tussen PCOB en ANBO is per 1 januari 2024 gerealiseerd, de uitwerking tot een werkbare organisatie zal in het komende jaar plaatsvinden. Gezamenlijk met de Koepel Gepensioneerden, NOOM en SOMNL (beide verenigingen voor oudere migranten) hebben ze meer dan 350.000 leden.

Activiteiten ANBO-PCOB Enschede

Donderdag 26 september 14.00-16.00 uur
Valpreventie, heel erg belangrijk. Presentatie Nancy Gerritsen van de Gemeente Enschede
Leden gratis, introduc e € 5,-
Uiterlijke aanmelding 19 september.

Woensdag 23 oktober 14.00-16.00 uur
Ledenwerving Nieuwe stijl. Presentatie Ruud Hoemakers. Met Indische hapjes en een drankje.
Leden € 5,-, introduc e € 10,-
Uiterlijke aanmelding 16 oktober.

Donderdag 21 november 14.00 uur
Jaarvergadering en bezoek van burgemeester Roelof Bleker. Alleen leden. Gratis
Na afloop Spaanse tapas. Locatie Restaurant El Corru (aan de overkant)
Leden €12,-. Introduc e € 25,- excl. drank
Uiterlijke aanmelding 7 november

Woensdag 11 december 14.00-16.00 uur
Kerstmiddag en lekkere hapjes van restaurant ZIN
Leden € 7,50,-. introduc e € 15,-
Uiterlijke aanmelding 4 december

De eerstgenoemde tijd is de aanvangstijd, gelieve 5 minuten v or die tijd aanwezig te zijn.

Adres

Zaal van de Maranathakerk
Tweede Emmastraat 60 hoek Poolmansweg.
Entree aan de rechter zijkant.

Aanmelden

Aanmelden op pcobenschede@gmail.com of telefonisch bij Eva van der Struik op 06 2035 4115.



Kofferbakverkoop



Tijdens deze editie van de zondagmarkt wordt het Van Heekplein omgetoverd tot de grootste kofferbakverkoop van de stad!

Wilt u af van uw oude tuingereedschap in de garage? Heeft u eigenlijk veel te veel spullen in de kast staan?

Recycling is hot! Meld u aan, laad uw spullen in de auto en kom naar het plein. Wie weet maakt u iemand anders er blij mee.

Kom gezellig struinen tussen allerlei tweedehands vondsten.

Zondag 22 september 12.00-17.00 uur – H.J. van Heekplein – Toegang gratis

Advertentie

VELD
VERHUISSERVICE

Totaalservice • Verhuizen
Ontruimen • Klussen • Verhuisdozen

20%
Korting

Wilt u een vrijblijvende offerte of meer informatie ontvangen?

Bel dan 06-45 618 322

Met vriendelijke groet,
Ebo Veld

Minkmaatstraat 258 T 06 45 618 322
E ebo@veldverhuisservice.nl I www.veldverhuisservice.nl

Hoge bloeddruk

Eén op de drie volwassenen heeft een te hoge bloeddruk. Een hoge bloeddruk beschadigt de bloedvaten en verhoogt het risico op hartziekten en beroerte. Bovendien is het een van de belangrijkste veroorzakers van nierschade.

Wat veroorzaakt een te hoge bloeddruk?

Te weinig lichaamsbeweging, stress en slaapproblemen. Onbewuste angsten, medicijngebruik, roken en overgewicht kunnen tevens een belangrijke rol spelen bij de ontwikkeling van hoge bloeddruk (hypertensie). Maar ook zout heeft invloed op de bloeddruk. Zout is namelijk een bron van natrium. Als er te veel natrium in het bloed zit, gaat er meer water naar het bloed. Daardoor verhoogt het bloedvolume en stijgt de bloeddruk.

Het is dus voor de bloeddruk verstandig om de zoutinname te verlagen, want de meeste mensen krijgen veel meer binnen dan de aanbevolen 6 gram per dag. Niet uit pakjes en zakjes koken en koek en snoep mijden, helpt daarbij al enorm. Veel fabrikanten voegen namelijk veel zout toe aan hun producten.

Producten waar veel zout inzit

In Kant-en-klaarmaaltijden zit vaak veel zout. Of het nu om een kant-en-klaar pastagerecht gaat of om een kant-en-klaar groenteschotel met vlees. Kies voor verse pasta en voor verse of diepvriesgroente. Maar let op: bewerkte groente, zoals spinazie à la crème en groente uit pot of blik, bevat weliswaar evenveel vitamines als verse groente, maar wel veel meer zout. Kies dus voor vers of diepvries. Alle kant-en-klaarmaaltijden bevatten vrij veel zout, maar er zijn wel verschillen. Kijk dus altijd even op het etiket.

Pizza's zijn beruchte zoutleveranciers. Vooral pizza met vlees, vis en kaas bevatten veel zout. Een gemiddelde diepvriespizza met vlees bevat 5,1 gram zout. Eentje met groente 3,3 gram zout. Maak uw eigen pizza, dat is minstens even lekker.

Ook de soepen uit zakjes, pakjes en blikken en bouillons barsten van het zout. Maak uw soep zelf met verse groenten. Voeg geen soepmixen en bouillonblokjes toe! Bouillon kunt u ook zelf maken van vlees en kruiden, zoals peterselie en peper. Eén bouillonblokje bevat gemiddeld 5,4 gram zout.

Bewerkt vlees is voor de verkoop bewerkt om de smaak of houdbaarheid te beïnvloeden door het te



roken, door het te zouten of door conserveringsmiddelen toe te voegen. In een stukje rookworst van 100 gram zit 2,3 gram zout. Vleeswaren, zoals worst, ham of paté en bewerkt vlees zoals hamburger, worst en gemarineerd vlees vallen in de categorie bewerkt vlees.

Zakjes sausen en jus bevatten veel zout. Ook mosterd bevat veel zout; 50 gram bevat 1,7 gram zout. Curry bevat 0,8 gram zout voor eenzelfde portie. Jus van vlees bevat weinig zout. Sauzen zelf maken, met bijvoorbeeld verse tomaten en knoflook is ook een goede optie. Om uw gerechten op smaak te brengen kunt u ook kiezen voor verse kruiden zoals bieslook, basilicum en oregano.

Een loempiaatje, een bamibal, een paar handjes borrelnoten. Kies voor ongezouten noten. Net zo lekker, veel gezonder.

In een plakje belegen kaas zit al een halve gram zout. Feta uit een pakje en rookkaas zijn ook erg zout. Er zijn ook minder zoute kaassoorten. Neem bijvoorbeeld mozzarella of verse geitenkaas.

In bewerkte vleeswaren, zoals rookvlees, salami en bacon zit veel zout. Kalkoenfilet is lang niet zo zout. Rosbief en tong zijn zoutarm. Zoet beleg bevat weliswaar veel suiker, maar nauwelijks zout. Lees de etiketten goed.

Er zijn nog veel meer zoute voedingsmiddelen. Sommige broodsoorten zijn zout, en ook sommige vissoorten. Denk aan makreel, gerookte zalm en zoute haring. Maar voor brood en vis geldt dat de gezondheidsvoordelen te groot zijn om ze te vermijden. In het geval van vis is het vooral belangrijk om verse vis te kiezen. Verse vis bevat weinig zout.

Tips om uw bloeddruk gezond te houden

Rook niet
Eet zoutbewust en gezond
Val af als u overgewicht heeft
Beweeg minimaal een half uur per dag
Slaap voldoende
Leer omgaan met stress.

Het kan dan de slechtste junimaand ooit zijn geweest, in ieder geval voor mijn gevoel, de eenden trekken zich daar niets van aan. Het Wesselerbrinkpark ziet er prachtig uit met al die wilde bloemen en het heldergroene gras.

Op een dag zit daar familie eend. Vader, moeder en zes kleine wattenbolletjes. Een eindje verderop zit een andere familie eend. Met vier wattenbolletjes. Zo zien de kuikentjes eruit. En iedere dag groeien ze. Hele gezinnen zijn aan het grazen. Als je langsloopt staat een van de ouders op de uitkijk en roept dan zoiets als blijf van mijn kindjes af. Soms steekt de hele familie een klein paadje over en als er dan een kuikentje achterblijft krijgt die instructies van een van de ouders. Om te waarschuwen dat er een fiets aankomt of zoiets. Soms is het net of ze tegen je praten. In eendentaal wel te verstaan.

Later in de tijd zijn de meeste wattenbolletjes uitgegroeid tot flinke tieners. Ook de ganzenfamilie is uitgebreid. Soms houden ze vergadering midden op het pad en weigeren aan de kant te gaan. Je moet er zelf maar omheen lopen schijnen ze te denken.

De dierenwereld is wreed. Maar de mensen kunnen er ook wat van. Dat begint al bij kinderen. Op de kinderboerderij naast het park lopen veel kleine geitjes rond. Ze mogen niet opgetild worden, maar een jongetje van een jaar of acht deed dit wel en liet het beestje vervolgens vallen. Hij werd gewaarschuwd door het personeel, maar hij trok zich er niets van aan. Hij schopte vervolgens een van de geitjes. Iemand uit het publiek riep nog: 'He, jongetje, dat mag niet wat je daar doet'. Het hielp niet echt. Hij bleef treiteren en uitdagen, tot hij eindelijk wegging.

Zo zitten er ook nog drie zwarte dikke varkens. Als je met een bekertje voer aan komt dan is er een met de grootste bek. Zijn kop gooit hij dan nonchalant naar achteren zodat al zijn tanden zichtbaar zijn en je het voer zo naar binnen kan gooien. De andere twee doen dat niet maar proberen hem opzij te duwen wat maar een klein beetje lukt. Ze zijn niet echt zachtzinnig naar elkaar toe.

Zou het echt zo zijn dat je met een grote bek het meeste voor elkaar krijgt?

Bij de achterpagina

GOJA was een winkel voor allerlei zaken die met textiel te maken hebben: knopen, garen, bandjes, ritsen. De winkeliers Gerrit en Jo Olde Achterhuis verbasterden de naam tot G van Gerrit, O van Olde, J van Jo en A van Achterhuis: GOJA

Herinnering van een lezer van de Stadspost

Mijn moeder kocht ooit een BH bij GOJA. De dochter Bea die in de winkel stond had die aan mijn moeder verkocht. De week erop gingen we naar de markt in Enschede en op de terugweg fietsten we over de Boulevard richting Molukkenstraat. Boven de winkel met uitzicht op de Boulevard hing Bea uit het raam. Dat raam zit nog steeds op dezelfde plaats. Ze zag mijn moeder aan komen fietsen en schreeuwde heel hard over de Boulevard: "Mevrouw Jansen, mevrouw Jansen!" Mijn moeder keek omhoog en zag Bea uit het raam hangen.



Bea schreeuwde heel hard "Hoe zit ie?" Terwijl ze gebaren maakte met haar twee handen rondom haar eigen borsten.

Ik weet nog dat mijn moeder zich doodschaamde. Dit is altijd nog een mooi verhaal in onze familie geweest. We hoeven alleen maar te roepen: "Hoe zit ie?" en we liggen weer dubbel van het lachen.

Boergondische fietstocht De Lutte

Ontspannen fietsen in een mooie natuur en culinair genieten. Een perfecte combinatie in de Schatkamer van Twente.

De afstand van deze route is ca. 30 kilometer en laat u kennismaken met het Boergondische buitengebied van De Lutte en Losser.

Geniet van de prachtige natuur, bosrijke omgeving en natuurlijk de mooie en bijzondere plekjes om even te pauzeren.

De route is beschikbaar van woensdag t/m zaterdag.

Starten kan tussen 10.00 en 11.00 uur. Dit i.v.m. de sluitingstijden van de stops. (Duvelshofke is tot 16.30 uur geopend). Graag vooraf reserveren.

Woensdag t/m zaterdag t/m oktober.

Startpunt Tourist Info, Plechelmusstraat 14, De Lutte

Deelname € 22,50, inclusief consumptiebonnen.

Shanty Sing-Off

Deze dag wordt georganiseerd door Shantykoren Wrakhout en Marine Munster Shanty uit Duitsland. Reden voor een feestje samen met hun Duitse mede-shantynaars!

Daarnaast zullen folkloristische dansers het geheel compleet maken.

Op de zeilschepen van de VOC werden vroeger liedjes gezongen bij het zware werk. Een matroos die de kunst verstond om a capella luid en ritmisch refreinliederen te zingen, fungeerde als shantymaan. Het refrein van deze zeemansliederen werd luid meegezongen door de rest van de matrozen.

Zondag
6 oktober
12.00-17.00 uur
H.J. van Heekplein.
Toegang gratis



Buurtbemiddeling

Wat is buurtbemiddeling?

Als u een probleem heeft met uw burens, is dat heel vervelend. Een kleinigheidje kan zomaar uitgroeien tot een ruzie die jouw woonplezier bederft. Maar met een goed gesprek voorkomt u vaak dat soort vervelende situaties.

Buurtbemiddeling Enschede geeft praktische hulp om ergernissen en conflicten met burens zelf op te lossen. Wij werken met goed getrainde, deskundige buurtbemiddelaars. Zij spelen niet voor rechter, vellen geen oordeel en geven ook geen adviezen. Zij begeleiden burens om (weer) met elkaar in gesprek te komen en samen zélf een oplossing te bedenken waar burens beide tevreden over zijn. Groot voordeel is dat het probleem dan ook echt uit de wereld is.

Ook is het goed om te weten dat bemiddelaars neutraal en onpartijdig zijn. Ze hebben geen enkel belang en werken volledig onafhankelijk.

Hoe werkt buurtbemiddeling?

Buurtbemiddeling werkt simpel en overzichtelijk. U neemt contact op met Buurtbemiddeling en legt uit wat er aan de hand is.

Als het conflict geschikt is, schakelt de coördinator twee bemiddelaars in.

Als het conflict niet geschikt is, dan kan Buurtbemiddeling u doorverwijzen.

Bemiddelaars gaan eerst met u in gesprek, bij u thuis op afspraak.

Bemiddelaars gaan vervolgens, zonder u, met de burens in gesprek.

Daarna volgt het gezamenlijk bemiddelingsgesprek met u en de burens en bemiddelaars op een neutrale locatie in de wijk.

Bemiddelaars zorgen ervoor dat het gesprek goed verloopt en dat er afspraken worden gemaakt.

Na 6 weken neemt Buurtbemiddeling contact met u op om te vragen hoe het gaat.

Buurtbemiddeling Enschede

Tel. 06 533 470 21 of 06 828 241 84

E-mail: info@buurtbemiddelingenschede.nl

Website: www.buurtbemiddelingenschede.nl

Maandag t/m donderdag van 9.00-17.00 uur.



SAMEN MAKEN WE DE POSTEN

In het hart van Stadsdeel Zuid in Enschede vind je de Posten: een zorgorganisatie waar alles draait om klantgeluk en werkgeluk. Wij staan voor een leefomgeving waar ontmoeten, beleven en zingeving net zo belangrijk zijn als professionele zorg en behandeling. En een werkomgeving waar investeren in werkgeluk, talent, vitaliteit en vernieuwing heel gewoon is. Dat doen we op onze locaties de Posten en Erve Leppink én in de wijk, in Stadsdeel Zuid. Wij geloven in de kracht van samen. Samen met klanten, bewoners, mantelzorgers, medewerkers en vrijwilligers maken we de Posten. Maar ook met wijkbewoners en samenwerkingspartners. Dat is onze koers en daar gaan we samen voor, iedere dag!

deposten.nl

dePosten



1967 - Heutinkstraat - Molukkenstraat - Zie ook pagina 17.

