

# STADSPOST VOOR SENIOREN

maart 2025

jaargang 44

nummer

258



**De Kerkgang - Dorpsplein Lonneker**



**Gratis informatieblad van Alifa Welzijn Senioren**  
Pathmossingel 200  
7513 CM Enschede  
Tel. 053 432 01 22  
[www.alifawelzijnsenioren.nl](http://www.alifawelzijnsenioren.nl)





**Oma's Keuken**

Enschede en omgeving

**maaltijdservice**

**buffetten**

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

**gezonderd**  
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](http://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!




**manna**

**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](http://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](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl)

Het volgende nummer verschijnt in de eerste week van juni. Kopij voor dat nummer kunt u inleveren vóór 20 april. U kunt uw kopij per post sturen naar Alifa Welzijn. Senioren of mailen naar [i.vanheerwaarden@alifa.nl](mailto:i.vanheerwaarden@alifa.nl)

## Colofon

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

e-mail: [welzijnsenioren@alifa.nl](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl)

**Redactie:** Ilse van Heerwaarden

**Foto's omslag:** Ilse van Heerwaarden

**Correcties:** Wim Corduwener  
Bert de Haas

**Distributie**

**en bezorging:** Herman Hobbelink, Harry Oonk,  
Anja Bijkerk, Paul Lamain en  
100 vrijwillige bezorgers.



## Inhoud

Foto voorpagina	4
Alifa Welzijn Senioren	4
Maatje voor een Praatje	5
Vind Gezelschap	5
Alzheimer Café	6
De Onvergetelijke Kookclub	7
Stadspostbezorgers gezocht	7
Vraag en Aanbod	8
Digitale Stadspost	8
Open dag Stichting 55+	8
Vrijdagmiddagkoor 55+	9
Instapwandeling	9
Mantelzorgmakelaar	10
Hulpgoederen GAiN	10
Busreizen 55+	11
Computers en meer	12
Senior Whizzkids	13
Bridgeclub Sans Fumer	13
Kruisjasleden gezocht	13
Nieuws van het Seniorenplatform	14
Kringloop voor Red een Kind	15
Bijeenkomsten Macula Degeneratie	15
Preventiemakelaar	16
Contant geld in huis	16
Column	17
IVetten	17
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](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl).

## Foto voorpagina



Cees Willemsen, geboren Enschedeër, zoon van een garagehouder aan de Oosterstraat, is gefascineerd door de beeldhouwkunst. Hij vertrekt er zelfs in 1971 voor naar Amsterdam, voor een studie aan de Rijksacademie van beeldende kunsten. Aan de Rijksacademie krijgt Cees les van o.a. Jan Bronner en Piet Esser, meesters in dier- en figuurvoorstellingen.

Na afronding van zijn studie aan de Rijksacademie in 1976 keert hij terug naar Enschede. Hier ontmoet Cees de kunstenares Nelleke op de Coul. Het stel huwt, werkt samen in de kunst en krijgt drie kinderen. In 1984 verhuist het gezin naar de vroegere openbare lagere school aan de Dorpsstraat 78 in Lonneker. Daar is genoeg ruimte om wonen en werken te combineren. Het huwelijk van Nelleke en Cees strandt in 2000.

Cees Willemsen overleed in 2021. De laatste jaren vielen hem enorm zwaar. Door een ongeluk met salpeterzuur was hij aan zijn linkeroog blind geworden. Dat hinderde hem natuurlijk verschrikkelijk in zijn werk.

Het kunstwerk De Kerkgang is gemaakt naar een foto uit 1946 van Gezina Egberink, Marie Strootman en Anna Varenbrink die zich iedere zondag per koets naar de kerk lieten rijden.

Het kunstwerk is op 3 oktober 1998, t.g.v. het 25 jarig jubileum van het dorpsblad Op en Um'n Bölt, geschonken aan Lonneker.

*Bron: uit in Enschede*



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.*

### **Informatie**

#### **Gratis abonnement op Stadspost voor Senioren**

*Vier maal per jaar een gratis tijdschrift*

#### **Migranten ouderenwerk**

*Informatie en advies migranten ouderen.*

#### **Alzheimer Café**

*Tien maal per jaar een informatiebijeenkomst.*

#### **Alzheimer Theehuis**

*Vier maal per jaar een informatiebijeenkomst.*

#### **Seniorenwijzer 2025**

*Informatie over wonen, zorg en welzijn.*

#### **Website [www.alifawelzijnsenioren.nl](http://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](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl)



## 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 te helpen 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](mailto: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](http://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](mailto: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.

# Alzheimer Café



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.

## Het Alzheimer Café Enschede gaat verhuizen!

Afgelopen jaren hebben we meerdere, goed bezochte, Alzheimer-Cafés mogen organiseren in ons vertrouwde Wijkcentrum De Roef. Helaas komt aan deze jarenlange samenwerking een einde.

Dit komt vanwege de aanstaande verkoop van het Wijkcentrum aan een nieuwe eigenaar.

Aangezien wij niet weten of er na de verkoop nog plek is voor het Alzheimer-café, hebben we besloten proactief te zijn en een nieuwe locatie te zoeken. Dit is gelukt, met behulp van Liberein. Het Alzheimer-café zal nu plaatsvinden in het restaurant van Liberein, locatie Klaaskateplein. U kunt dit vinden op de begane grond van gebouw De Brink, Klaaskateplein 70.

## Programma voor de komende maanden

### 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

Wat is er allemaal mogelijk als een prettige daginvulling. Er zijn verschillende opties waarbij u een leuke, actieve dag kunt hebben, een sociaal netwerk kunt opbouwen en lotgenoten kunt treffen.

### 12 mei - Mantelzorg

Als u zorgt voor iemand met dementie is het soms moeilijk om ook voor uzelf te zorgen. Voor u het weet bent u vooral met die ander bezig. Maar het is belangrijk dat u zichzelf niet vergeet.

### 2 juni - Wonen en Volledig pakket thuis

Wat houdt Volledig pakket thuis in, welke effecten dit kan hebben op het (langer) thuis kunnen wonen. En welke ondersteuning er nodig is om juist het thuis wonen zo lang mogelijk prettig te houden voor zowel de persoon met dementie als de mantelzorger.

### De Brink - Alzheimer Café

Klaaskateplein 70, 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](mailto:t.schenk@alifa.nl)

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



## De Onvergetelijke Kookclub



Iedereen met dementie kan samen met een mantelzorgers 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 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 [t.schenk@alifa.nl](mailto:t.schenk@alifa.nl) of via Alifa Welzijn Senioren, Pathmossingel 200 7513 CM Enschede. Tel. 053 432 01 22.

## Stadspostbezorgers gezocht

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 Stadsposten rond. Dit gebeurt aan het eind van de maanden februari, mei, augustus en november.

Alifa Welzijn Senioren is op zoek naar een bezorger voor:

### Stadsdeel West

*Gelderlandstraat, Groningenstraat, Utrechtlaan-Noord Brabantstraat, Zeelandstraat, Kotmanlaan Burg. v. Veenlaan - 30 stuks*

### Stadsdeel West

*Osnabruckstraat, Brusselstraat, Frederikastraat, Europalaan, Haaksbergerstraat - 50 stuks*

### Stadsdeel Centrum

*W.Alexanderstraat, Beatrixstraat, Wilhelminastraat, Julianastraat, Reudinkstraat, De Klomp, De Klomp Wemenhoff - 90 stuks*

### Stadsdeel Centrum

*Korte Haaksbergerstraat, In de Hagen, Pijpenstraat, Van Loenshof, Van Heekplein, Langestraat, Hofstraat, Raadhuisstraat - 65 stuks*

Bent u geïnteresseerd of wilt u meer weten?

Alifa Welzijn Senioren

E-mail [welzijnsenioren@alifa.nl](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl)

Tel. 053 432 01 22.

Advertentie

gewoon.  
met aandacht.

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

UNIQU  
UITVAARTZORG

## Vraag en Aanbod ?!

In deze rubriek kunt u kosteloos een oproep plaatsen. U kunt voor deze oproepjes 'brieven onder nummer' gebruiken. Uw naam- en adresgegevens worden dan niet gepubliceerd en de brieven worden vanuit Alifa Welzijn Senioren naar u doorgestuurd. Stuur uw tekst per post of e-mail naar Alifa Welzijn Senioren, t.a.v. Stadspost, Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede. E-mail: [welzijnsenioren@alifa.nl](mailto: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 258-1

*Nette, vlotte man, 82 jaar, 1.70 groot en 74 zwaar, jong van geest en vitaal. Zoekt dito vlotte vrouw om samen leuke dingen te beleven zoals wandelen, fietsen, terrasje, vakantie enz. Maar ook gezellig op de bank een hapje en een drankje. Liefst tussen 75-80 jaar. Spreekt dit je aan, reageer dan!*

## 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](mailto: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.

## Open Dag Stichting 55+

Stichting 55+ opent haar deuren op zaterdag 17 mei om te laten zien welke activiteiten en cursussen er allemaal zijn voor inwoners in Enschede. Ongeveer 60 activiteiten trekken elke week zo'n 500 mensen naar 't Pluspunt aan het Schuttersveld 17 in Enschede.

Daarnaast zijn er buitenactiviteiten zoals excursies, busreizen, wandelen, fietsen, jeu de boules in het G.J. van Heekpark en sinds kort Dynamictennis in de sporthal Stroinkslanden aan de Vastertlanden. Op de website [www.55plus-enschede.nl](http://www.55plus-enschede.nl) vindt u hierover alle informatie. Maar wilt u zelf zien wat er allemaal gebeurt, kom dan naar de Open Dag. Verder is Stichting 55+ aanwezig op 30 april bij Play@ the Park in het Volkspark. Voor meer informatie kunt u altijd terecht bij een van de coördinatoren.

### Stichting 55+ is volop in beweging

Per 1 januari 2025 heeft Cécile Verhaak de voorzittershamer overgedragen aan Hermie Hermens. Cécile heeft de afgelopen 10 jaar de Stichting door een moeilijke tijd gelooft en gezorgd voor een gezond voortbestaan. Hermie heeft ervaring opgedaan onder andere als hoogleraar aan de UT en als directeur bij Roessingh Research and Development. Hij is ondertussen samen met bestuursleden en de vele vrijwilligers druk bezig om ons ervan te verzekeren dat de Stichting ook in de toekomst een duurzaam, actief en gezond aanbod van activiteiten kan aanbieden. Naast een nieuwe voorzitter zijn ook de penningmeester en de coördinatoren cultuur (talen) en cultuur (overig) nieuw.

Een gezonde toekomst kan en moet met inzet van velen. Dus we hebben ook u nodig. We zoeken nog meer bestuursleden en vrijwilligers. De beheerder en secretaris willen na meer dan 10 jaar graag hun taken overdragen en de computergroep zoekt versterking.

We zoeken ook dringend iemand voor de communicatie, een pr-medewerker ontbreekt. Verder zijn er altijd vrijwilligers nodig om de vele activiteiten te begeleiden. Dus als u wilt bijdragen aan onze veelheid aan activiteiten, meldt u dan aan. Onze activiteiten zijn gericht op een actief gezond leven, het bieden van een sociaal netwerk, samen dingen doen en het uitdagen van het brein (soepel houden en vergroten van kennis en vaardigheden).



## Vrijdagmiddag Koor 55+

Op vrijdagmiddagen is er een gezellige koorrepetitie in het gebouw van Stichting 55+. Hier zingen mensen met veel enthousiasme o.l.v. zangeres en dirigente Norien Siemons.

Norien begeleidt mensen die graag zingen; beginners en gevorderden. En wanneer je graag zou zingen, maar het gaat niet zo vanzelf, weet zij wel vaak allerlei oefeningetjes om daar een oplossing voor te vinden. We nemen graag de tijd om ontspannen in te zingen. Daarna wisselen we het instuderen van nieuwe muziek af met verdieping en verfijning van songs die we al kennen.

De muziek die we nu zingen is twee- en driestemmig; een enkele keer vierstemmig, een leuke uitdaging. Er is een piano, zodat we gemakkelijk de partijen kunnen instuderen. Voor wie dat fijn vindt, staan de verschillende muziekpartijen ook via e-mail. We zingen in verschillende talen. Het is niet zo dat we al deze talen kunnen spreken; we nemen dan ook de tijd om de uitspraak en de betekenis te bekijken en te oefenen.

Het is een fijne groep geworden, met mensen die ook graag aan de ontwikkeling van hun stem werken. Samen geven we de muziek die we zingen een mooie, kleurrijke klank.

Er is nog ruimte voor nieuwe leden, alle stemsoorten zijn welkom. Het is altijd mogelijk om een paar keer mee te doen of eens te komen kijken. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Norien Siemons.

We zingen elke vrijdag van 13.00 - 15.00 uur.  
't Pluspunt, lokaal 2  
Schuttersveld 17,  
7514 AC Enschede.

Dirigente: Norien Siemons  
Tel. 06 150 970 67  
E-mail: [noriensiemons@gmail.com](mailto:noriensiemons@gmail.com).



## Instapwandeling



Foto: Tourist Info

Iedere zaterdag worden er instapwandelingen georganiseerd onder begeleiding van een stadsgids. Het is de perfecte manier om Enschede te leren kennen of om meer te weten te komen over uw stad. U komt langs historische gebouwen en u leert interessante feitjes van Enschede die u nog niet wist!

Elke instapwandeling is ongeveer twee kilometer lang en loopt door de binnenstad. De wandeling duurt ongeveer 90 minuten. Per gids kunnen er ongeveer 15 personen mee.

Zorg ervoor dat u op tijd aanwezig bent. De kosten van de wandeling moeten contant bij de gids worden betaald.

De wandelingen worden gegeven door de zeer ervaren stadsgidsen van Gilde Enschede Stadswandeling.

Elke zaterdag om 1300 uur.  
Startpunt: Tourist Info Enschede  
Langestraat 41,  
7511 HB Enschede.  
Deelname € 5,-.



# Mantelzorgmakelaar

Bent u mantelzorger voor een partner, ouder, kind of buurman? Dan weet u als geen ander hoe waardevol uw inzet is.

Ellis Kuipers heeft ruim 28 jaar als fysiotherapeut gewerkt. Nu werk zij sinds twee jaar als mantelzorgmakelaar in Enschede via haar bedrijf Mantelzorgmakelaar Oost. Als mantelzorgmakelaar komt ze regelmatig in contact met mensen die voor een naaste zorgen. Graag vertelt zij iets meer over wat ze kan doen voor mantelzorgers.

Mantelzorg, daar kiest u meestal niet bewust voor, het overkomt u. Geleidelijk of plotseling heeft iemand in uw omgeving hulp nodig. Van boodschappen doen tot administratieve taken, van meegaan naar doktersafspraken tot persoonlijke verzorging. Vaak is er steeds een beetje meer hulp nodig en als mantelzorger groeit u daarin mee. Maar dat kan ook zwaar zijn. U draagt veel verantwoordelijkheid en hebt misschien wel het gevoel dat u alles zelf moet regelen. Gelukkig hoeft u het niet alleen te doen! Een mantelzorgmakelaar kan u helpen.

## Wat doet een mantelzorgmakelaar?

### • Informatie en uitleg

De mantelzorgmakelaar weet alles over de verschillende zorgmogelijkheden, regelingen en hulpmiddelen. En op welke plek u deze kunt aanvragen. Dit kan gaan om thuiszorg, vervangende mantelzorg, hulpmiddelen, beoordelen of u voor persoonsgebonden budget (PGB) in aanmerking komt, of een verhuizing naar een verzorgingshuis en de zaken die daarbij nodig zijn.

### • Praktische ondersteuning

Naast advies biedt een mantelzorgmakelaar ook praktische hulp bij b.v. het aanvragen van thuiszorg of respijtzorg of een PGB en biedt hulp bij de formulieren en zorgovereenkomsten die bij deze aanvraag nodig zijn om in te vullen. Ook bij het aanvragen van WMO voorzieningen zoals huishoudelijke hulp, een scootmobiel of een dagbestedingsplek. En beoordeelt de mantelzorgmakelaar of een indicatie-aanvraag doen voor de Wet Langdurige Zorg (WLZ) mogelijk is, hoe de eigen bijdrage van het CAK werkt en helpt zonodig bij de aanvraag van de WLZ- indicatie.

### • Ontlasten en ontzorgen

Het allerbelangrijkste is dat een mantelzorgmakelaar u ontlast en ontzorgt. De mantelzorgmakelaar

neemt een deel van de regeltaken uit handen, zodat u meer tijd heeft voor uzelf. Als mantelzorger bepaalt u uiteindelijk zelf waar u eventueel ondersteuning bij wenst.

## Vergoeding voor de inzet van een mantelzorgmakelaar

In veel aanvullende pakketten van de zorgverzekeraar is een vergoeding opgenomen voor de inzet. De vergoeding wordt bij de meeste verzekeraars alleen op de verzekeringspolis van de mantelzorger toegekend.

## Vragen of meer informatie

Neem contact op met Mantelzorgmakelaar Oost.

E-mail: [contact@mantelzorgmakelaaroot.nl](mailto:contact@mantelzorgmakelaaroot.nl)

Website: [www.mantelzorgmakelaaroot.nl](http://www.mantelzorgmakelaaroot.nl)

Telefoon: 06 2937 6309

# Hulpgoederen Stichting GAiN

GAiN helpt mensen in moeilijke situaties met hart en handen. Door noodhulp en langdurige opbouwprojecten. Denk aan Oekraïne, Roemenië, Lesbos en straks waarschijnlijk ook weer Libanon.

Al verscheiden keren hebben we in Stadspost voor Senioren een oproepje gedaan voor hulpgoederen voor stichting GAiN waarvoor wij inleverpunt zijn. Het is hartverwarmend wat we aan spullen hebben gekregen van de Enschedese senioren. Heel veel dank daarvoor!

We vinden het heel fijn om in het werven van spullen zo gericht mogelijk te werk te gaan. Op dit moment zoeken we vooral mannenkleding, toiletartikelen en incontinentiemateriaal.

Inleveren van bovenstaande spullen kan op Schipholtstraat 410. U mag het aan de zijkant van het huis, zonder te vragen, in de grote zwarte bak met deksel leggen, maar kunt ook eerst even bellen: Gerda: 06 1722 8027.

Ook zoeken wij nog steeds een oude schuur, loods of plek voor een container (zodat we nog meer reclame kunnen maken). U zult er niet veel last van hebben. Het gaat hooguit om 1x per maand wat spullen brengen.



# Busreizen met Stichting 55+



## Vrijdag 28 maart - Militair Museum Soesterberg

Vertrek 08.45 uur - Retourtijd 20.15 uur

De reis is inclusief:

- Soldatenkoffie: kop koffie/thee met een assortiment verse grote koeken
  - Rondleiding door het Nationaal Militair Museum
  - Lunch 'De Cadet' bestaande uit een mok soep, een kadetje kaas, een kadetje vleeswaren, fruit en een kopje koffie of thee
  - Deksel diner bij Brasserie Kriebelz (excl. drankjes) Prijs € 79,75 p.p. (of € 65,75 p.p.\*)
- \* Mensen met een defensiepas/veteranenpas/museumjaarkaart/vriendenloterij VIP-pas zijn gratis bij het museum en krijgen € 14,- korting.

## Vrijdag 25 april - Space Expo Museum voor ruimtevaartgeschiedenis in Noordwijk

Vertrek 08.30 uur - Retourtijd 20.45 uur

De reis is inclusief:

- Twee kopjes koffie/thee met appelgebak
- Rondleiding door het Space Expo Museum
- Deksel diner bij Brasserie Kriebelz (excl. drankjes) Prijs € 85,25 per persoon.

## Woensdag 28 mei - Het Nationale park De Hoge Veluwe met bezoek Kröller-Müller Museum

Vertrek 08.15 uur - Retourtijd 21.00 uur

De reis is inclusief:

- Entree tot het Nationaal Park De Hoge Veluwe
- Ontvangst met kop koffie/thee en een gebakje van de banketbakker
- 3-gangendiner bij Partycentrum Ensink (excl. drankjes)

Niet inbegrepen: Entree Kröller-Müller Museum € 13,50 per persoon

Voor mensen met een museumjaarkaart/vriendenloterijVIP-pas is de toegang gratis.

Prijs € 80,25 per persoon.

## Dinsdag 24 juni - Forteiland Pampus vanuit Muiden met bezoek aan Muiderslot

Vertrek 08.15 uur - Retourtijd 21.00 uur

De reis is inclusief:

- Twee kopjes koffie/thee met iets lekkers
  - Entree Muiderslot (incl. audiotour)
  - Veerboot overtocht Muiden - Forteiland Pampus
  - Museumbezoek Forteiland Pampus
  - 3-gangendiner bij Gasterij Zondag (excl. drankjes) Prijs € 99,00 p.p. (of € 80,50 p.p.\*)
- \* Mensen met een museumjaarkaart/vriendenloterij VIP-pas zijn gratis en krijgen € 18,50 korting.

## Aanmelden

Alle busreizen vertrekken vanaf parkeerplaats Diekman. Aanmelden kan tót vier weken voor vertrek via e-mail [evanderstruik@gmail.com](mailto:evanderstruik@gmail.com) of telefonisch bij Ger Reekers: telefoon 06 285 970 97.

Graag vermelden: naam/namen deelnemer(s), lidmaatschapsnummer(s), dieetwensen en wel/niet in bezit van museumkaart. Niet-leden mogen ook mee.

## 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.

 **Kunstgebit Hulp aan Huis**  
Gronausestraat 1168  
7534 AS Enschede/Glanerbrug

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

**S**Morgens de krant lezen. Nog steeds digitaal ja. Geen papier of drukinkt. Mogelijk wel andere belastende zaken. Maar ik ga niet op de problemen van de natuur in. Ik ben meer voor de problemen met de digitale wereld.

Door **Ruud Wilmink**

Natuurlijk gaat me de flora en de fauna aan het hart. Denk ik ook mee over hoe we om moeten gaan met onze planeet. Maar alles heeft toch ook een link naar de automatisering en digitalisering.

Terug naar mijn krant. Twee boterhammetjes, bebertje melk en niet te vergeten de leesbril. Ineens doet mijn tablet vreemd. Op zijn mooie bamboe regaaltje. Het heeft er geen zin meer in? Lijkt me toch dat na twee jaar trouwe dienst, voldoende voeding via de USB en regelmatig oppoetsen van het scherm mijn tablet ineens de krant niet meer wil laten lezen. Vegen over het scherm helpt niet. Het gaat geen kant meer op.

En dan plotseling, mijn tablet praat terug! Gewoon rustig de krant lezen, niks aan de hand en begint dat ding tegen me te praten. "Scherm aan. Tik twee keer om te openen."

Eerlijk, mijn tablet is nooit zo behulpzaam. Ik probeerde te vegen over het scherm. Maar nee, niks. Alleen dat stemmetje bleef maar praten. "Bericht. Tik twee keer om te openen." Tikken deed ik al! Maar dubbel tikken? Sinds wanneer vraagt mijn tablet om een pak slaag?

Ik voelde me ineens oud. Dat ben ik natuurlijk ook wel een beetje. Maar hoe ging ik dit oplossen? Ik ken natuurlijk al wel het bekende "hallo Google", Siri van Apple en Alexa. Maar die geef je opdrachten en praten niet uit zichzelf.

Gelukkig weet ik altijd wel ergens een hulpje. Google is mijn beste vriend in dit geval. En het antwoord vond ik al vrij snel.

Wat bleek?

Ik had de functie Talk Back aangezet. Dat is eigenlijk een functie voor mensen die slecht kunnen zien. Heel handig, daar niet van, maar voor mij op dat moment een absolute nachtmerrie.



En hoe ik dat had gedaan? Blijkbaar door per ongeluk beide volumeknoppen tegelijk ingedrukt te houden. Geen idee hoe, maar blijkbaar heb ik talent voor dit soort dingen.

Maar het is natuurlijk geen grap. We hebben te maken met een serieuze functie die gemaakt is voor mensen met verminderd zichtvermogen. En dat is wat mij betreft een functie die meer aandacht verdient. Vooral voor senioren.

Ik moet eerlijk zeggen dat het niet direct een ABC-tje is. Belangrijk zijn de basishandelingen onder de knie krijgen. Het vegen en tikken. Dus overleg goed of u er iets aan heeft of wilt hebben en laat u daar goed over informeren. En probeer het eens uit, samen met iemand. Maar weet dan wel goed hoe het uitzetten werkt.

En hoe zet je het uit dan?

Als volgt: met één vinger kon ik niks, dus ik moest met twee vingers over het scherm vegen, van boven naar beneden. En omgekeerd van beneden naar boven, om te scrollen. Daarna moest ik naar Instellingen, (het tandwielletje) dan naar Toegankelijkheid, en daar vond ik eindelijk TalkBack. Hier zet je het aan of uit.

Je kunt het niet zomaar uitzetten. Want het staat nog in de spraakmodus. Nee, je moet één keer tikken om de optie te selecteren en daarna dub-



bel tikken om het te bevestigen. Daarna kan je Talk Back weer uitzetten.

Heeft Apple in de iPad of iPhone ook zo'n grapje? Ja hoor, bij Apple heet het Voice-over. Dat werkt op dezelfde manier. Ook praten, ook dubbel tikken, ook drama. Gelukkig kun je Siri vragen om het uit te zetten: "Hé Siri, zet Voice-over uit." Dat scheelt. En Windows?

Bij Microsoft heet het Verteller. Maar niet elke windowsversie heeft deze functie.

Ik had mijn buurman aan het lachen toen ik dit verhaal vertelde. "Jij en technologie, het blijft een geweldige combinatie," zei hij. Je kunt er toch aardig wat mee?"

Ach, lachen is gezond. Maar ik weet zeker dat hij de volgende keer bij mij op de stoep staat als zijn computer het niet meer doet. En ja, dan ga ik hem helpen. Met dubbel tikken en een pratende computer.

Ook dat doen de Whizzkids.

---

## Senior Whizzkids

Computerhulp nodig? De Senior Whizzkids helpen u graag!

Doet uw e-mail het niet meer?

Lukt het installeren van een programma niet?

Kunt u geen verbinding krijgen met het internet?

Heeft u moeite met instellingen van uw of tv?

Weet u niet hoe u apps op uw e-reader of tablet kunt downloaden?

Bij Senior Whizzkids zijn ervaren 55-plussers aangesloten die anderen op vrijwillige basis willen helpen bij computer-, audio-, tv- en videoproblemen. Maar ook als u problemen heeft met uw e-reader of tablet. Zij kunnen u bijvoorbeeld helpen bij het installeren van programma's en/of printers.

Er zijn bij de Senior Whizzkids ook vrijwilligers actief die het leuk vinden om u uit te leggen hoe programma's werken. De Senior Whizzkids zijn geen monteurs en zij gaan geen storingen in uw computerkast of tv repareren. De apparaten blijven gesloten.

Hulp van een Senior Whizzkid kost € 5,- per keer. Voor vragen of het maken van een afspraak: Alifa Welzijn Senioren, Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede. Tel. 053 432 01 22

---

## Bridgeclub Sans Fumer

Bridgeclub Sans Fumer zoekt nieuwe leden.

Wij spelen op donderdagavond competitie van september tot en met mei.

We spelen van 19.15-22.15 uur, graag aanwezig om 19.00 uur.

Locatie:

Het Stroinkshuis

Het Stroink 64,

7542GT Enschede.

Gratis parkeren voor de deur.

Heeft u interesse en wilt u meer weten:

Stuur een bericht naar:

[sansfumerenschede@gmail.com](mailto:sansfumerenschede@gmail.com)

Of bel met:

Voorzitter Freddy van Run,

Tel. 06 499 945 58

Wedstrijdleider Wilma van Gorsel,

Tel. 06 441 969 37.

---

## Kruisjasleden gezocht

Kaartclub Tion bestaat al 35 jaar en kaart elke vrijdag om 12.30 uur in het gebouw van Speeltuyn 't Hoogeland aan de Molukkenstraat 90.

Wij zoeken nieuwe kruisjasleden om in onderlinge competitie te kaarten.

Iedereen die kan kruisjassen is van harte welkom!

Voor meer informatie:

L. Hollink, tel. 06 4027 1943

L. Langendonk, tel. 06 5214 2655

H.Lipper, tel. 06 1074 8863.

---

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](http://www.bertvanderheide.nl)

# Nieuws van het Seniorenplatform



Stichting  
Seniorenplatform  
Enschede 

## SOMS ACHTERUIT KIJKEN MAAR VOORAL VOORUIT KIJKEN

Bij het aanbreken van een nieuw jaar is het verleidelijk nog eens terug te kijken naar wat er het voorbije jaar gepasseerd is. Je moet dat vooral niet teveel doen maar soms kun je er wel veel van leren.

In 2024 zijn er veel senioren bijgekomen. Bijna 20% van de Enschedese bevolking is inmiddels 65+. In 2030 zullen de 65+ers een derde van de bevolking van onze stad zijn. Wat een potentieel! Er is nu al geen vereniging die zonder 65+ers kan functioneren. Kunnen we dankbaar gebruik van maken.

In 2024 zijn in Enschede zgn. vergrijzingsdebatten gevoerd. Wat komt er op ons af met al die senioren? Welke gevolgen? Kansen of bedreigingen? Bij de gemeenteraad is nu in ieder geval duidelijk geworden dat er beleid gevoerd moet worden.

In 2024 waren er al lange wachtlijsten en lang niet iedereen had een eigen huisarts. Overall hoorde je over tekorten aan personeel juist in de zorg. Benieuwd hoe het in dit jaar zal gaan. Komen er oplossingen voor die problemen of komen er nieuwe problemen bij?

Gelukkig zijn er in 2024 ook oplossingen voor problemen gevonden. Door de inzet van huisartsen en hun medewerkers is het voor een grote groep mensen gelukkig weer mogelijk geworden naar een huisarts te gaan. Hoewel niet ideaal kunnen we blij zijn met deze (gedeeltelijke) oplossing.

Binnen de gemeente wordt nu al gesproken over 2026 als een rampjaar. De bijdrage van het rijk aan gemeentes wordt dan gekort. Het gaat om heel veel geld. En dan vraag je je af wat gaat er hierdoor sneuvelen?

Het Seniorenplatform is alert. We zullen goed blijven volgen waar bezuinigingen plaatsvinden en wie daardoor worden getroffen. Op ons kunt u rekenen!

## Wij willen ook met u in gesprek komen.

In 2026 zijn er gemeenteraadsverkiezingen. Politieke partijen zullen midden 2025 bezig gaan met het zoeken naar kandidaten voor de gemeenteraad en met het schrijven van verkiezingsprogramma's.

Wij willen met de politieke partijen praten over senioren en over wat senioren nodig hebben om goed te kunnen leven en wonen in onze stad.

Maar eerst willen wij met senioren praten. We willen onze standpunten aan hen voorleggen en met hun hierover in gesprek gaan. Daarna praten we vóór de zomer nog met de politieke partijen.

Wij nodigen u uit om op **woensdag 7 mei a.s. van 14.00 tot 16.00 uur** naar Prismare, Roomweg 167D, 7523 BM te komen.

Parkeren is gratis op het parkeerterrein schuin tegenover Prismare. Buslijn 2 (Stroinksbleekweg) stopt voor de deur van Prismare.

We vertellen u dan wat we met de politieke partijen gaan bespreken en vragen u om commentaar en inbreng. Misschien kunt u ons op goede ideeën brengen. Daarna praten we met de politiek.

Graag ontmoeten wij u daar.

**Dick Boer**  
Voorzitter Seniorenplatform Enschede

[www.seniorenplatformenschede.nl](http://www.seniorenplatformenschede.nl)



# Kringloop voor Red een Kind



Sinds november 2024 is Kringloop voor Red een Kind actief aan de Cromhoffsbleekweg in Enschede. Het betreft de zevende winkel van Kringloop voor Red een Kind.

Red een Kind geeft toekomst aan kinderen, hun familie en hun hele omgeving. Dat doen we door de vicieuze cirkel van armoede te doorbreken. In de sponsorprogramma's steunt u het hele dorp: iedereen in het dorp doet mee en gaat zelf aan de slag. Op deze manier is duurzame verandering in situaties van armoede mogelijk en versterken we de weerbaarheid van kinderen, hun familie en de mensen om hen heen. Ouders vergroten in groepen hun inkomen en hun zelfvertrouwen. Kinderen krijgen zicht op een toekomst zonder armoede.

Red een Kind is ervan overtuigd dat God ouders en kinderen aan elkaar geeft en dat thuis de beste plek is om op te groeien. De sponsorprogramma's passeren ouders niet, maar ondersteunt hen juist in de zorg voor hun kinderen. Uiteindelijk is het doel dat kinderen en gezinnen zelfstandig verder kunnen.

In de winkels gaan alle netto-opbrengsten naar de programma's van Red een Kind. Als vrijwilliger, klant en bringer van tweedehands goederen draagt u dus actief bij aan het steunen van kinderen die het meest worden geraakt door armoede.

Wees van harte welkom onze schone en ruime winkel, waar we met enthousiaste en gemotiveerde vrijwilligers werken. We nemen graag goederen van je aan die een tweede leven verdienen. Het assortiment bestaat uit: Decoratie, Huishoud, Boeken, Speelgoed, Kleding, klein Technisch apparaat.

En we nodigen u uit om heerlijk rond te snuffelen in ons uitgebreide, verrassende en steeds wisselende aanbod. Door bij ons te winkelen steunt u de projecten van stichting Red een Kind én draagt

u bij aan een schonere toekomst. Dat is dubbel zo duurzaam!

De winkel is geopend op woensdag 10.00-13.00 uur en donderdag t/m zaterdag van 10.00 -17.00 uur.

Meer informatie is te vinden op:

<https://kringloopredeenkind.nl/store/kringloop-enschede>

We zoeken nog vrijwilligers, in alle functies voor minimaal 1 dagdeel (4 uur) per week. Van inname tot verkoopmedewerkers.

Wie interesse heeft kan contact opnemen via

[enschede@kringloopredeenkind.nl](mailto:enschede@kringloopredeenkind.nl)

Kringloop Red een Kind Enschede

Cromhoffsbleekweg 120a

## Bijeenkomsten Macula Degeneratie

Graag nodigen wij u uit om samen met ons te praten over onderwerpen zoals:

- leven met een oogaandoening
- hulpmiddelen
- instanties
- ervaringen.

U bent van harte welkom, eventueel met uw begeleider. Koffie en thee wordt door ons verzorgd, hiervoor vragen wij een bijdrage van €1,-.

Wij stellen het op prijs als u zich van te voren aanmeldt.

U kunt dit doen door te bellen naar:

Lidy Barelds tel. 06 4932 5271 of Cees Mulder tel.

06 2053 6939. U kunt bij deze ervaringsdeskundigen ook terecht voor al uw vragen.

Bijeenkomsten in 2025 op dinsdag 14.00-16.00 uur, 11 maart - 13 mei - 9 september - 11 november  
Het Achtervoort, Het Achtervoort 1, 7523 KA Enschede.

### Macula-Infolijn

Voor vragen over macula-degeneratie, ooginjecties, lotgenotencontact, hulpmiddelen, etc. kunt u contact opnemen met de Macula-Infolijn.

- Per e-mail: [macula-infolijn@maculavereniging.nl](mailto:macula-infolijn@maculavereniging.nl)
- Telefonisch: 030-298 07 07

Vervolgens zal een vrijwilliger van de MaculaVereniging contact met u opnemen.

# Preventiemakelaar



Altijd al iets willen betekenen voor een ander? Lees dan snel verder!

In het begin na de pensionering is het vullen van de dagen voor veel senioren geen enkel probleem. Er liggen nog altijd diverse klusjes te wachten. Het lijkt alsof men een lange vakantie heeft. Maar na verloop van tijd wordt het moeilijker om een leuke daginvulling te vinden en verliest men het contact met andere mensen. Ook kan het zijn dat door het wegvallen van vrienden en buurtgenoten men geleidelijk wat passiever is geworden.

Bij Alifa zijn we op zoek naar Preventiemakelaars. Als Preventiemakelaar bezoek je senioren die eenzaam thuis zitten en graag weer onder de mensen willen zijn. Met maximaal vijf huisbezoeken zoek je samen met de senior waar de behoefte ligt en kijk je samen welke activiteiten in de buurt aansluiten bij de hulpvraag.

Dit kan bijvoorbeeld zijn door een kookclub, wandelmaatje, activiteiten, soos of de Boodschappen dienst.

En is vervoer een belemmering? Dan kijken we samen met ANWB-Automatje wat wij voor de senior kunnen betekenen. Zo pakken we samen eenzaamheid aan.

Geïnteresseerd of wil je er meer over weten?

Neem contact op met coördinator

Leroy Veldhuis

Alifa Welzijn Senioren

Pathmossingel 200,

7513 CM Enschede.

[l.veldhuis@alifa.nl](mailto:l.veldhuis@alifa.nl)

Tel. 06 868 955 69.

# Contant geld in huis



**Hoeveel contant geld moet u in huis hebben voor noodgevallen?**

Of het nu gaat om pinnen, online bankieren of mobiele betalingen, contant geld lijkt soms achterhaald. Maar wat als er een cyberaanval plaatsvindt en het digitale betaalverkeer wordt platgelegd?

Stel u voor dat u tijdens een stroomuitval of een cyberaanval geen toegang heeft tot uw bankrekening. In zulke situaties kan contant geld ervoor zorgen dat u essentiële spullen kunt kopen, zoals voedsel, water of medicijnen. Het is dus verstandig om een bepaalde hoeveelheid contant geld in huis te hebben. Ook het aanleggen van een voorraad water en houdbaar voedsel kan u helpen in tijden van crisis.

Volgens De Nederlandse Bank (DNB) is het verstandig om een bedrag van €100,- tot €300,- in contanten thuis te hebben. Dit bedrag is voldoende om in de eerste dagen van een noodgeval te voorzien in de basisbehoeften. De exacte hoeveelheid kan echter variëren afhankelijk van uw persoonlijke situatie en de grootte van uw gezin.

Een bedrag tussen de €100 en €300 is dus een goede richtlijn, maar u kunt dit bedrag natuurlijk aanpassen afhankelijk van uw eigen behoeften. Vergeet niet dat het doel is om voorbereid te zijn op onverwachte situaties. Door niet alleen contant geld maar ook andere noodvoorzieningen te hebben kunt u ervoor zorgen dat u en uw gezin goed beschermd zijn; zelfs als het digitale betaalverkeer wordt platgelegd.

Voor meer informatie over financiële planning en noodsituaties kunt u ook een kijkje nemen op [www.denkvooruit.nl](http://www.denkvooruit.nl). Hier vindt u tips en adviezen om u voor te bereiden op de toekomst.

Bron: PlusOnline



Ik zag Piet kijken naar een bijzondere man die de salon binnenkwam. Piet was, net als de binnenkomende man, gast op De Horizon voor een reisje langs de Rijn.

De man liep met een stok die hij met zijn rechterhand bediende. Zijn linkerhand hing werkeloos naar beneden. Door zijn baard van een paar dagen zag hij er wat onverzorgd uit. Het lukte hem om te gaan zitten op de dichtstbijzijnde stoel.

Truus stootte haar man aan: "Hè, Piet, sta niet zo te staren. Heb je nooit eerder een invalide man gezien? Je ziet, hij kan zich best redden. Maar ik weet dat jij er moeite mee hebt. Jij zou zo niet willen leven".

"Ik wil gewoon niet geconfronteerd worden met invalide mensen. Ik heb vakantie".

"Het is te hopen dat jij tot in lengte van dagen gezond blijft. Soms overkomen je dingen en dan heb je er maar mee te dealen", zei Truus.

"Ja, maar niet in mijn buurt".

Bij deze woorden draaide Piet zich om en bleef de man voor hem buiten zicht. Hij had ook geen zin in ruzie met Truus. Ze waren pas 50 jaar getrouwd en wilde dat graag zo houden. Zonder haar was hij nergens. Hij nam haar zoals ze was. Deels uit luiheid. Iemand veranderen had geen zin, dat had hij in al die jaren wel geleerd.

Intussen voer het schip de haven van Rotterdam uit met het zicht op de Erasmusbrug en de Euro-mast. Hoewel de zon niet scheen was het helder weer.

De vrouw van de reisleiding stelde zich als Bea voor en maakte het programma voor de verdere dagen bekend. Ook stelde zij de voltallige bemanning voor. De kapitein en de stuurman. En niet onbelangrijk de hotelmanager Bart. Uiteindelijk moet er op een schip ook worden gegeten en schoongemaakt. Allemaal droegen ze een kerstmuts. Er werkten veel verschillende nationaliteiten. Soms was de bemanning negen maanden onderweg met iedere keer weer een andere cruise.

Voor de eerste avond stond een Bingo op het programma. Altijd prijs op een seniorenreis.

De prijzen waren praktisch, zoals een koffer, rugtas of een muts. Bij een foute Bingo moest je een liedje zingen. De invalide man die Joost bleek te heten, had als eerste een valse Bingo.

Hij moest eraan geloven en zette 'O dennenboom' in. Zijn vrouw luisterde met open mond en gaf hem na afloop een compliment vanwege zijn mooie lage stem. Ze straalde.

Een paar dagen later op kerstavond legde het schip aan in Koblenz. Er was een wandeling uitgezet door een verlichtte tuin vanwege Kerstmis.

De invalide man was er niet bij. Wel de vrouw die bij hem was. Ze stelde zich voor als Judith en vroeg of ze met ons mee kon lopen.

"Joost kon niet mee". Ze vertelde dat hij 30 jaar geleden een herseninfarct had gehad. Hij kon het helemaal begrijpen als ze niet met hem verder wilde. Maar ze hield van hem en wilde altijd bij hem blijven.

"Hij heeft een behoorlijk intensieve revalidatie gehad en kan zich helemaal zelf redden. Van aankleden tot koken tot autorijden."

Er klonk trots in haar stem. Joost wilde graag een keer een maatpak hebben en dat heeft hij laten maken. Voor kerstavond. Ze zou hem hier wel een beetje bij moeten helpen.

's Avonds kwam hij in maatpak en met een vlinderdas aan het kerstdiner. Zij keek verliefd naar hem. Omdat ze een latrelatie hadden bleef de relatie gelijkwaardig. Omdat hij niet afhankelijk van haar was.

Dat is wat anders dan gedwongen mantelzorg. Als er sprake is van afhankelijkheid is de relatie dan nog wel gelijkwaardig.

De laatste avond van de reis zat Piet naast Joost. Ze waren in een geanimeerd gesprek terecht gekomen. Truus keek naar Piet terwijl er een glimlach om haar mond verscheen.

# Vetten

Ons lichaam heeft vetten hard nodig. Maar het ene vet is het andere niet. Wat zijn de goede en welke wil je liever niet binnenkrijgen?

Vet is een voedingsstof waar het lichaam niet zonder kan, net als koolhydraten en eiwitten. Je haalt er energie uit en is onmisbaar als bouwstof voor lichaamscellen. Daarnaast levert vet alfa-linoleenzuur en linolzuur. Dit zijn essentiële vetzuren. Het lichaam heeft ze nodig, maar kan ze niet zelf maken. Verder zitten er in producten die vet bevatten ook vetoplosbare vitamines, zoals vitamine A, D en E. Nog een belangrijke functie van vet: het zorgt voor een langdurig verzadigd gevoel omdat het de snelheid vertraagt waarmee de maag wordt gelegeerd. Daardoor krijg je na een maaltijd met vet niet zo snel opnieuw trek.

## Gezonde en ongezonde vetten

Alle soorten vet zijn chemisch gezien een mengsel van verschillende vetzuren. Daarvan zijn er grofweg drie soorten: verzadigde vetzuren, onverzadigde vetzuren en transvetzuren. Elke soort vet bestaat uit een eigen combinatie van onverzadigde en verzadigde vetzuren. De verschillende vetzuren hebben allemaal een andere chemische structuur, waardoor het lichaam er verschillend mee omgaat. Zeer globaal kun je zeggen dat onverzadigde vetzuren gunstiger zijn voor je lichaam dan verzadigde vetzuren.

De onverzadigde (gezonde) vetten zitten vooral in vette vis en plantaardige producten zoals olie, noten en avocado's.

Verzadigde (slechte) vetten zitten vooral in dierlijke producten zoals vlees en eieren. Melkproducten nemen een bijzondere positie in. Het lijkt erop dat verzadigd vet uit melkproducten neutraal is: niet goed, maar ook niet slecht voor je hart en bloedvaten.

Een aparte categorie vormen de transvetzuren. Die komen van nature in kleine hoeveelheden voor in vlees en zuivel, maar ze zitten ook in vetten die in de fabriek zo zijn bewerkt dat ze harder zijn geworden. Fabrikanten gebruiken transvetten veel in bijvoorbeeld koekjes en snacks. Vooral de bewerkte transvetten zijn echt ongezond, vanwege hun negatieve invloed op het cholesterolgehalte van het bloed.



## Vette vis

In vette vis zitten omega 3-visvetzuren: DHA en EPA. DHA is een belangrijke bouwsteen van de hersenen en van het netvlies. DHA en EPA zijn ook goed voor hart en bloedvaten en de bloeddruk. Ze verkleinen de kans op overlijden aan een hartinfarct of andere hartziekte. De Gezondheidsraad adviseert volwassenen om per dag 200 milligram DHA en EPA binnen te krijgen. In 100 gram vette vis zit meer DHA en EPA dan zeven keer de dagelijks aanbevolen hoeveelheid. Eén keer per week een portie vette vis eten is voldoende, aldus het Voedingscentrum.

## Mager en vet vlees

Voorbeelden van mager vlees zijn tournedos, biefstuk, ossenhaas, rosbief, varkenshaas en fricandeau. Vette vleessoorten zijn bijvoorbeeld spekklap, krabbetjes, lamskotelet en lamskarbonade.

## Vetarm dieet

Lange tijd werd gedacht dat het eten van weinig vet goed was voor de gezondheid en voor een gezond gewicht. Maar wie rigoreus het vet uit het menu schrapt, loopt het risico op tekorten aan voedingsstoffen. Denk aan belangrijke vetten zoals omega 3-vetzuren en essentiële vetzuren. Ook kun je bij een zeer vetarm dieet bepaalde vitamines minder goed opnemen.

## Gewicht

Elke gram vet levert 9 calorieën. Eiwitten en suikers leveren per gram maar 4 calorieën. Toch gaat vet dat je met het eten binnenkrijgt niet rechtstreeks naar je buik, billen of bovenbenen. De vetvoorraden in je lichaam nemen alleen toe als je meer calorieën binnenkrijgt dan je verbruikt. Het maakt niet uit of die calorieën afkomstig zijn van vetten of van andere voedingsstoffen, zoals eiwitten, koolhydraten of alcohol. Liever geen zwembandjes op de taille? Let dan op alle calorieën die je binnenkrijgt en niet alleen die uit vet.

Bron: PlusOnline



## 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](https://deposten.nl)

**dePosten**





1930 - Spinnerstraat

