

NR. 3 SEPTEMBER 2022 WIJKKRANT

ROND DE WATERTOREN

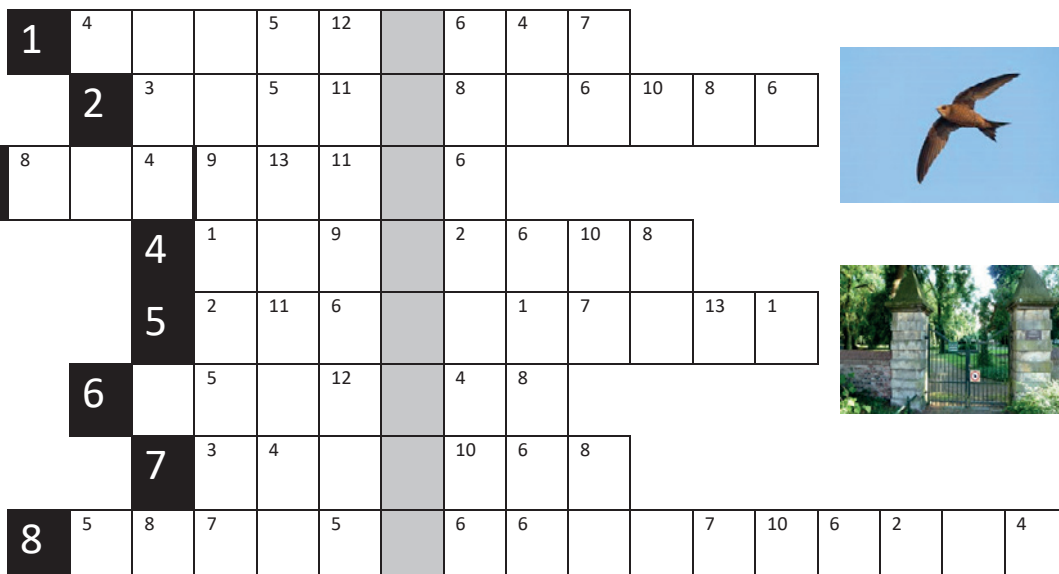
VOOR EN DOOR BEWONERS VAN DE BOTHOVEN



Inhoud

Filippine puzzel door Gerlinde Post

Filippine puzzel.....	2
Even voorstellen	3
Colofon.....	3
Een studentenhuus.....	5, 16,17
Viva 68 jaar	6,7
Twentse Landdag	9
Weinig geld?.....	10
Wijkwijzer Centrum	11
Mozaiekhof, live muziek	13
Recept uit de wijk	14
Beastreet BBQ	15
Geschiedenis in de wijk	19
Massagepraktijk Gontia	20
Openbare vergaderingen.....	23
Gouden Buur Award	23
De afvalcoach.....	23
Omgaan met tijd	24
Jongeren informatie punt.....	25
Moedergroep verplaatst	26
Pensioenrecht actie	27
Ribklachten	28
Vertegenwoordig je straat.....	29
Tegen eenzaamheid	29
Realisatie Moestuin.....	31
naschoolse activiteiten.....	31
Wilt u iets melden	31
Heeft u een goed idee?.....	31
doe een wijkbudget aanvraag	
Belangrijke adressen	32



Vul in het diagram de woorden in volgens de omschrijvingen hieronder. Gelijke getallen zijn gelijke letters. Bij juiste invulling ontstaat in de grijze balk een woord.

1. Zij trappen eind september het nieuwe seizoen af met de fantasy-opera Hänsel und Gretel- het bekende sprookje van Hans en Grietje in opera-vorm.
2. Gevestigd aan de Klomp. Met het motto: 'samen beter worden in beweging' schrijven zij regelmatig vanuit de praktijk in de wijkkrant.
3. Van deze fabriek zijn nog onderdelen overgebleven en aanwezig in en om De Performance Factory.
4. Functie binnen onze wijk van Michel Peterinck'
5. Zie afbeelding. In de Bothoven hangen sinds 1981 nestkastjes waar sinds 1990 zo'n 15 vogels van deze soort broeden. Het is één van de weinige plaatsen in Nederland waar vrijwilligers deze trekvogels kunnen ringen voor onderzoek.
6. Zie afbeelding. Deze stadsbegraafplaats is ontstaan in 1829, nadat bij Koninklijk besluit op 1 januari 1892 het begraven in kerken werd verboden.
7. Dit type onderwijs wordt gegeven op de basisschool nabij de watertoren in onze wijk.
8. 'Jij maakt de buurt' is van én voor alle inwoners van Enschede die samen hun eigen buurt mooier willen maken. De wijkraad en bewonerscommissie coördineren de ideeën van bewoners en zijn samen met hem/haar (functie) verantwoordelijk voor de verdeling van het wijkbudget.

Oplossing juni 2022: We kunnen weer.

1. Twickel 2. Stolpersteine 3. volkspark 4. De Fundatie 5. Ton Schulten 6. NK Knikkeren
7. Sallandse Heuvelrug 8. Vintage 9. Diveworld 10. De Vaandeldrager 11. Twentsche Foodhal
13. Jozef Israëls



Even voorstellen

Mijn naam is Kees Mekers en tijdelijk coördinator van de Wijkwijzer in het centrum. Het afgelopen jaar heb ik met veel plezier gewerkt in de Wijkwijzer, per 1 september draag ik mijn werkzaamheden over en op de valreep wil ik u nog informeren over de werkzaamheden in de Wijkwijzer.

U denkt wellicht “de Wijkwijzer”, daar ben ik nog niet mee in contact geweest, of u bent niet bekend met het doel en functie van de Wijkwijzer. In het kort komt het er op neer dat je bij de wijkwijzer kunt binnenlopen voor advies, hulp en informatie.

Een team van medewerkers (vrijwillig en professioneel) van diverse maatschappelijke organisaties zijn aanwezig om u de weg te wijzen of weer op weg te helpen. Ook is er tijdens het inloopspreekuur van de wijkwijzer een spreekuur van de wijkagent, medewerkers van Domijn en Sportaal en de WMO consulent van de gemeente.

Heb je een goed idee voor de buurt maar vind je het lastig om dit op te starten of uit te voeren, dan kan een wijkwerker van Alifa je hierbij ondersteunen. Een wijkwerker denkt met je mee hoe je dit kunt aanpakken en uitvoeren, meer informatie hierover vindt u bij de medewerkers van de Wijkwijzer.

Een andere activiteit vanuit de wijkwijzer is het project “Bothoven Schoon” De medewerkers van “Bothoven Schoon” gaan iedere dinsdag- en donderdagmorgen op pad om zwerfvuil te ruimen in de buurt, zij zijn daarbij ook de “ogen en oren” in de wijk op gebied van zwerfvuil en afval.

Deze groep kan nog wel uitbreiding gebruiken, vele handen maken licht werk is ook op deze werkzaamheden van toepassing.

De wijkwijzer zit in de Performance Factory (hal Oost) Hoge Bothofstraat 49 en is geopend op dinsdag- en donderdagmorgen van 09.00 – 12.00 uur.



Colofon

Dit is de wijkkrant van en voor de wijk de Bothoven in Enschede. De Bothoven is een wijk ten oosten van het centrum van Enschede, begrensd door de Oldenzaalsestraat, Boulevard 1945, Oliemolensingel en de spoorlijn Enschede-Gronau.

Redactie - Rond de Watertoren:
wijkkrant@debothoven.nl

Wilt u ook iets plaatsen in de krant?

Stuur dit dan vóór 1 november 2022 naar wijkkrant@debothoven.nl. Ook vragen en opmerkingen kunt u via de e-mail aan ons kenbaar maken. Telefonisch kunt u ons bereiken op mobiel nummer 0641429214.

Inzenden van een artikel betekent niet automatisch dat het geplaatst wordt en aan plaatsing kunnen geen rechten worden ontleend. Ingezonden stukken worden beoordeeld en geredigeerd door de redactie.

Rond de Watertoren verschijnt in de uitgifte maanden maart, juni, september en december. Oplage 2.300 stuks.

Openbare vergadering:
Naar behoefte. Meer informatie vindt hierover op www.debothoven.nl



Samen Sterk Tegen Armoede in Enschede en omstreken

U kunt ons helpen met voedsel,
kleding, speelgoed, activiteiten en/of
kleine huiswaar.

Wilt u doneren? Bel ons op mobiel 06-39381045 of
stuur een bericht naar info@stoparmoede053.nl

www.stoparmoede053.nl



Sigarenmagazijn

B.L. van den Esschert

Pluimstraat 90
(hoek Oliemolensingel)
7511 BW Enschede
Telefoon 053-4318517

**Tevens het adres voor
staatsloterij, lotto en toto**



Binnen onze praktijk behandelt de podotherapeut klachten die zijn ontstaan door het afwijkend functioneren van de voeten en/of het looppatroon bij jong en oud.

Bij Praktijk voor podotherapie ELSO staat persoonlijke aandacht, oplossingsgericht werken en kwalitatieve zorg centraal.

De Klomp 220
7511 DL Enschede
06 - 39 45 33 30
a.siers@elsopodotherapie.nl
www.elsopodotherapie.nl

***‘Gezonde voeten;
stevig fundament voor
een gezond lichaam.’***

Een studentenhuus met (atypische) ontwikkeling

De redactie van de wijkkrant kreeg een mailtje van Marlou Busscher op Vollenbroek: "Met veel plezier lezen wij de Wijkkrant rond de Watertoren. In het krantje zien we vaak verschillende leuke initiatieven in de wijk staan. Leuk om te lezen! Wellicht is het leuk om onze organisatie Jados ook aan u voor te stellen. Wij begeleiden mensen met de diagnose autisme die extra hulp kunnen gebruiken tijdens de studietijd, bij werk, zelfstandig wonen of het vinden van een zinvolle invulling van het leven. Mensen die graag zelfstandig willen wonen, een baan zoeken die bij hen past of nog niet goed weten wat ze willen, kunnen of nodig hebben. Maar ook studenten of mensen met een baan die vast (dreigen) te lopen kunnen bij Jados terecht. De kracht van Jados? Verder kijken dan het autisme.

In de Bothoven hebben wij een studentenhuus waar studenten van het hbo of wo met een diagnose autisme kunnen wonen. Dit is een veilige plek tijdens de studie. Waar aandacht is voor het ontwikkelen van de zelfstandigheid en weerbaarheid en begeleiders beschikbaar zijn op die momenten dat het nodig is. Woont iemand al zelfstandig, dan biedt Jados ambulante begeleiding bij de vele facetten van het leven. Met job coaching en re-integratietrajecten ondersteunen we bij het creëren van een prettige



werkomgeving of het vinden van een fijne nieuwe werkplek".

Uiteraard konden wij deze uitnodiging niet afslaan en zijn we op bezoek geweest bij Marlou. "Welkom in ons studentenhuus!", zegt Marlou lachend als we aanbellen. "Het is hier nu best wel rustig, het is vakantietijd. Een heleboel studenten zijn er niet of zijn met vakantie", vertelt ze verder.

"Hier op deze locatie wonen de studenten samen op kamers. Ze koken samen voor- en met elkaar, eventueel met hulp van onze begeleiders. De meesten van hen starten bij ons met

de eerste stap naar zelfstandigheid, maar ondanks hun hoge intelligentie zijn sommige basisdingen in het begin lastig voor ze. Bij ons leren ze, in hun eigen tempo de weg naar een eigen zelfstandigheid", legt Marlou uit. "Wij proberen ze te leren een goede balans te creëren tussen inspanning en ontspanning. Door onze studenten inzicht te geven in de dagelijkse dingen die ze doen, zijn ze steeds beter in staat een balans te vinden tussen stress en rust. Juist vanwege hun autisme denken ze vaak in een eigen kringetje, zo hebben ze dingen altijd al gedaan. Wij voegen per-

Vervolg op pagina 16

Hoe voel jij je vandaag?



Je voelt je niet oké en dat is al een tijdje zo?

Praat daar dan met iemand over waar je goed mee kunt praten. Of je huisarts. Je hoeft heus niet alles zelf op te lossen, hulp vragen is heel gewoon. Kijk samen wat je nodig hebt om je weer fijner te voelen. Lukt dat niet of is er meer nodig, dan kun je, als je een psychische beperking hebt, bij RIBW GO terecht.

Meedoen in de maatschappij, zelfstandigheid, werken aan je herstel of het evenwicht bewaren. Met ondersteuning lukt het om daarin je weg te vinden. RIBW GO biedt die ondersteuning, eventueel met een plek om te wonen, voor korte of langere tijd. Neem gerust contact met ons op.

Wilhelminastraat 91,
7511 DM Enschede
Tel: 053 432 06 52
teamtattersal@ribwgo.nl
www.ribwgo.nl en
www.ribwgo-gemeenten.nl



Je eigen slijm maken



De kinderen zijn er klaar voor!



Gesminckte kinderen



wat te doen tijdens de ViVa



Met een pijl en boog schieten



Knutselen bij met Chantal (Kidsclub)



Op de stormbaan spelen



Knutselen met Anneke van Alifa



Ook voor ouders, verzorgers...



Wachten op je beurt



Creatief bezig zijn alla ViVa

68 jaar staat voor plezier!

Het ViVa Comité staat achter de organisatie van de jaarlijks terugkerende vakantieactiviteiten voor kinderen in en om de speeltuinen en buurthuizen in Enschede.

ViVa staat voor Jeugd Viert Vakantie!

In 2022 geschiedt dit voor de 68ste keer ! Oorspronkelijk is de Jeugd ViVa gestart in 1954 in de oude Diekmanhal. Enkele jaren later is er voor gekozen om de Jeugd ViVa per week wijkgericht op een locatie te organiseren. Dit is de formule die tot op heden nog altijd bestaat en succesvol is.

De Gemeente Enschede stelt jaarlijks een subsidie beschikbaar aan het Jeugd ViVa Comité voor de organisatie van de Jeugd ViVa in onze Gemeente. Met deze subsidie en een kleine bijdrage als entreegeld per kind per dag kunnen de organisatoren van de Jeugd ViVa elk jaar weer een onvergetelijke vakantieweek opzetten voor de kinderen in de basisschool leeftijd tijdens de zomervakantie in hun wijk.

Het Jeugd ViVa Comité wil nog kwijt dat het succes van de Jeugd ViVa in Enschede berust op de grote inzet van de vrijwilligers die dit allen met veel passie en belangeloos doen. Wat ook leuk is dat vele kinderen op latere leeftijd speciaal bij de Jeugd ViVa terugkomen en vragen naar een stageplek voor hun maatschappelijke stage. Uit navraag blijkt elke keer weer dat zij dit doen doordat zij op jongere leeftijd de Jeugd ViVa activiteiten als zeer prettig hebben ervaren. Kortom de Jeugd ViVa was, is en blijft een uniek gebeuren in Enschede.

Het Jeugd ViVa Comité zegt dit best met enige trots!

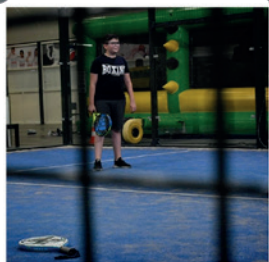
Wat ook leuk is dat vele kinderen op latere leeftijd speciaal bij de Jeugd ViVa terugkomen en vragen naar een stageplek voor hun maatschappelijke stage.



Tunnel fun op het buitenterrein



Op bezoek bij Budo Aykac



Padel spelen bij PF Sport



Klimmen bij Cub Bouldergym



Doelpunt scoren op het indoor soccerveld



Potje voetbal op het veld van PF Sport



Een toren bouwen van oude pallets

**JEUGD
ViVa**

weerfit | fysiotherapie
osteopathie

Fit zijn is
voor iedereen
belangrijk!



Begoniastraat 182, 7514 ZT Enschede
053 - 7850601 • www.weerfit.nl

VERS VAN HET MES



ANDRÉ HARTGERINK h.o.n.
SLAGERIJ - NIJBOER
Vers vlees en barbequepakketten

Lipperkerkstraat 111, 7511 CW Enschede
Tel.: 053 - 4310404 Mobiel: 06 - 22416335
E bestellingen@slagerijnijboer.nl
www.slagerijnijboer.nl



Al tientallen jaren een begrip in Enschede als het gaat om kwalitatief afzwemmen voor kinderen vanaf vijf jaar.

Onze zwemlessen zijn 2 keer per week 30 minuten of 1 keer per week 45 minuten. Er wordt les gegeven in groepen bestaande uit maximaal 7 kinderen.

Wij hebben op maandag, woensdag en vrijdag vrij zwemmen voor ouderen in extra warm water in groepen van maximaal 4 personen. Voorvragen kunt u contact opnemen met onderstaand adres of via de mail. U kunt zich inschrijven via de website, maar u kunt ook bellen of langskomen op onderstaand adres tussen 14:00 - 20:00 uur.

Zwemschool Schonewille.
Hoge Bothofstraat 112, 7511 ZD Enschede.
telefoon: 053-4324288, e-mail: zwemles-schonewille@outlook.com

Openingtijden:

Maandag	15:30 - 19:00
Dinsdag	15:30 - 19:00
Woensdag	15:30 - 19:00
Donderdag	15:30 - 19:00
Vrijdag	15:30 - 19:15
Zaterdag	GESLOTEN
Zondag	GESLOTEN





Op zondag 18 september 2022 is het weer hoog tijd voor een hernieuwde ontmoeting tussen stad en platteland in het Enschedese Ledeboerpark. Voor de achtste keer organiseren wij een bruisend evenement: De Twentse Landdag. Een jaar later dan gepland, maar daardoor extra enthousiast om het platteland met de stad te verbinden.

Boeren-en andere plattelandsorganisaties (ruim 75 deelnemers) nemen u op de Twentse Landdag mee in de wereld van veekeuringen, marktpresentaties, educatieve activiteiten, streekproducten en vele doe- en kijkdemonstraties. Er zijn proeverijen en voor kinderen leuke en educatieve activiteiten.

U kunt luisteren naar of deelnemen aan dialoogsessies, we horen graag

uw mening over hoe we in de toekomst duurzame voedselvoorziening, woningbouw, energieopwekking en recreatie samen een plek kunnen geven op het platteland.

De organisatie van de Twentse Landdag is in handen van de vereniging Wageler Samen. Deze vereniging bestaat uit zeven organisaties die met elkaar samen werken in het Ledeboerpark en wordt deze editie ondersteund

door Stichting duurzame plattelandsontwikkeling Enschede (Stawel) en Green Grid Consultancy- duurzaam maatwerk.

Ook dit jaar verwachten we meer dan 75 standhouders en 15.000 bezoekers.

De toegang is voor iedere bezoeker gratis!



Voedsel-, Kledingbank, Fonds Bijzondere Noden

In Enschede zijn er veel mogelijkheden voor mensen met weinig geld. Alifa helpt met het aanvragen. Je kunt bij ons terecht voor de Voedselbank, de Kledingbank en het Fonds Bijzondere Noden.



Voedselbank en Kledingbank

De benodigde informatie voor het aanvragen van de Voedselbank en de Kledingbank kunt u per e-mail of post aan ons opsturen.

Fonds Bijzondere Noden

Wilt u gebruik maken van Fonds Bijzondere Noden, maak dan een afspraak voor een intakegesprek. U kunt mailen naar bat@alifa.nl of ons telefonisch bereiken op 053 480 12 00.

Voor de aanvragen voor voedselbank, kledingbank en Fonds Bijzonder Noden is een controle verplicht. Hierbij is er zoveel mogelijk rekening gehouden met uw persoonlijke situatie.

Alifa

Pathmossingel 200
7513 CM Enschede
Tel. 053 480 12 00
E-mail: info@alifa.nl

Maak nu gebruik van de gratis overstapservice!



Gelderman
Financiële Diensten

Drs. Arnoud Gelderman RBc.
Lipperkerkstraat 59
Tel.: 06-24843405
Website: www.geldermanfinancielediensten.nl

Wijkwijzer Centrum

Ben je op zoek naar hulp of informatie? Dan is de Wijkwijzer waar je moet zijn. Een team van wijkwerkers, vrijwilligers en maatschappelijke organisaties helpt bij het vinden van een passend antwoord. Bij de Wijkwijzer kun je met alle vragen terecht.

Locatie Centrum:

Performance Factory, Hal Oost, Hoge Bothofstraat 49.
Voor al uw vragen op het gebied van zorg en participatie.

Openingstijden:

Dinsdagochtend 09:00-12:00.
Donderdagochtend 09:00-12:00.

Buiten openingstijden zijn wij bereikbaar via de mail:
wijkwijzercentrum@twentsealliantie.nl

Onze medewerkers staan op dinsdag- en donderdagochtend van 09:00-12:00 uur klaar om uw vragen te beantwoorden en waar nodig contact te leggen met organisaties die u verder kunnen helpen.

- Activiteiten in de wijk
- Wonen
- Hulp bij opvoeden of zorg
- Meedoen in de maatschappij
- Financiën
- Welzijn en gezondheid
- Vrijwilligerswerk

Maar natuurlijk kunt u ook langskomen voor een andere vraag, een idee of gewoon een gratis kopje koffie.

U kunt informatie ook vinden op:
www.wijkteamsenschede.nl/wijkwijzer

Elke dinsdag- en donderdagochtend is er de hele ochtend iemand van het Welzijnswerk (de Twentse Alliantie) aanwezig.

Spreekuren voor specifieke vragen:

Bij de Wijkwijzer hebben zich diverse organisaties aangesloten die tijdens de openingstijden spreekuur houden voor specifieke zaken:

Dinsdag:

09:00-10:30 uur

- Wijkcoaches
- Alifa Opvoeden & Opgroeien
- Budget Advies Team

10:30-12:00 uur

- Wijkcoaches
- Alifa Opvoeden & Opgroeien
- Domijn
- Wijkagent
- Budget Advies Team

Donderdag:

09:00-10:30 uur

- Wijkcoaches
- Buurtbemiddeling (elke laatste donderdag van de maand)

10:30-12:00 uur

- Wijkcoaches
- Alifa Welzijn Senioren
- Formulierenhulp
- Informatie Wijkbudgetten



Gebeurtenissen uit de september geschiedenis

Snelheidsrecord

Malcolm Campbell was de eerste mens die met een auto een snelheid van 485 kilometer per uur wist te behalen. Hij was een Britse journalist en autocoureur. Hij had al een aantal malen eerder het record op zijn naam gezet, maar op 3 september 1935 verbeterde hij zijn record voor de laatste keer. Op 17 juli 1964 verbeterde zijn zoon Donald dit record en reed bijna 650 km/h.



Oorlog

Het is 1 september 1939 als Duitsland met veel machtsvertoon Polen binnen valt. Twee dagen later verklaren Engeland en Frankrijk de oorlog aan Duitsland.

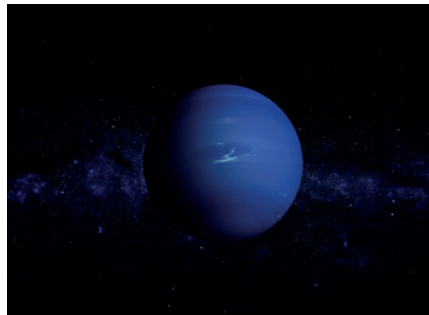


Operatie Market Garden

Velen kennen het van de film 'One bridge too far'. Het was het ultieme plan van de Geallieerden om de oorlog voor kerst 1944 te beeindigen door de bruggen bij Eindhoven, Grave, Nijmegen en Arnhem te veroveren. Helaas liep het fout bij Arnhem, waardoor de oorlog alsnog tot mei 1945 duurde.

De planeet Neptunus

De planeet Neptunus werd op 23 september 1846 ontdekt door Johann Gottfried Galle van het Berlijnse Observatorium.



Nintendo 64

Wie kent hem niet: Google. De inmiddels zeer populaire zoekmachine werd op 7 september 1998 opgericht. Vier jaar daarvoor kwam de eerste Nintendo 64 op de markt. Markant genoeg ook in de maand september. Donderdag de 29ste om precies te zijn.



The Flintstones

En wie kent deze uitspraak niet: 'Yabba-Dabba-Do!'? Op 30 september 1960 debuteerden The Flintstones op de Amerikaanse televisie. De serie wordt gezien als één van de succesvolste animaties alle tijden. De avonturen van Fred, Wilma, Pebbles, Barney, Betty en Bamm-Bamm zijn tot op de dag van vandaag nog steeds te volgen. Niet slecht voor een serie die 'maar' tot 1966 op de buis is verschenen!



Live muziek

IN DE BOTHOVEN

MOZAÏEK HOF

Mozaïek Hof, muziek in onze wijk
Het zit er weer bijna op! De afgelopen weken hebben we als bewoners weer kunnen genieten van een aantal live optredens in de wijk. Stichting Mozaïek Hof heeft, samen met de SDO en de wijkraad weer een mooi programma samen kunnen stellen.

De aftrap was op vrijdag 15 juli met de Enschedese funk en soul formatie 'The St. John's Family'. Het eerste concert en dan ook nog buiten op het terrein van de Watertoren. En wat was het een succes!! Niet alleen bewoners uit de wijk, maar ook die erbuiten, wisten de weg te vinden daar dit geweldige optreden. Onder het genot van een drankje en mooi weer hebben de mensen een leuke muzikale avond kunnen beleven!

Helaas gooide een officiële klacht bij de gemeente Enschede van een aantal buurtbewoners roet in het eten, waardoor de organisatie genoodzaakt was om alle volgende optre-

dens binnen te houden. Gelukkig kon dat de pret niet drukken. Hoewel vele bewoners het jammer vonden dat het niet meer buiten mocht worden gehouden, kwamen ze toch in groten getale weer opdagen. De Anatolische rockband Makas had de eer om als eerste binnen te mogen optreden, tegelijkertijd ook hun eerste optreden in Enschede. En hoewel het binnen best warm was, hebben de aanwezigen genoten.

Ook het optreden van Sea Roots Collective kon rekenen op een flinke

belangstelling. Deze band speelde heerlijke gipsy muziek en wist alle bezoekers tot aan het laatste liedje te boeien. Datzelfde gold ook voor The Coincidences. Wat was deze Ierse folk band geweldig!! En wat was er een opkomst!! Prachtig om te zien dat de wijkbewoners steeds massaler Mozaïek hof weet te vinden en te komen genieten van een avondje gratis live muziek.

De kers op de taart was uiteraard onze 'huis' band Bandaz. Vorig jaar speelden ze al de sterren van de hemel tijdens de wijkbarbeque, ditmaal mochten ze het dak er binnen afspelen. En zeg nou zelf, dat is prima gelukt!

Als afsluiting van deze concertreeks is er ook nog een Hollandse avond gehouden. Helaas was er nog geen informatie bekend ten tijde dat deze krant naar de drukker moest.



Traditionele gulyásleves (goulashsoep)



Gulyáskrém wordt gemaakt van authentieke Hongaarse paprika. Deze worden vers verwerkt en vervolgens met de juiste hoeveelheid tomaat en ui verder op smaak gebracht. Na toevoeging van andere specerijen ontstaat zo de unieke Gulyáskrém.

Verkrijgbaar in een milde en pittige variant.

Bij de pittige variant zijn er Hongaarse pepers in verwerkt.

<https://www.desmaakvanhongarije.nl/nl/> hier kan je hongaarse paprika poeder en Gulyáskrém kopen.

Paprikapoeder:

csemege = mild/zoet

csipos = heet

Bereidingswijze:

1. 2 eetlepels vet in de pan, ui en hete peper aanfruiten en wortel en selderij kort meebakken.
2. 2 volle eetlepels Hongaarse paprikapoeder erdoor roeren en 1.5 dl water toevoegen dit 5 minuten laten pruttelen en dan het rundvlees, zout (1 theelepel minimaal) komijn en 1 flinke eetlepel gulyaskrém toevoegen goed doorroeren hierna de aardappel, paprika, knoflook, tomaten en laurierblad toevoegen.
3. Minimaal 1 uur laten koken met de deksel op de pan (water toevoegen mocht het nodig zijn) na 1 uur is het vlees gaar.
4. Dan 3 eetlepels verse fijngesneden bladpeterselie, bonen (ik doe altijd groot blik bruin, klein blikje zwart en klein blikje wit) en 2,5 dl water toevoegen.
5. Nog 10 min. Mee laten koken.

Dit recept is ingezonden door
Nancy Munnik

Ingrediënten:

- Rund/kalfsvlees in blokjes (ongeveer 500 gr. Meer mag, liefst vlees met vet eraan)
- 2 eetlepels (varkens)vet (gewone boter kan ook) in de pan
- 3 uien in blokjes
- Groene paprika en rode paprika in blokjes
- Heet pepertje fijngesneden
- 1 wortel in blokjes,
- 2 teentjes knoflook fijngesneden
- 2 medium tomaten in blokjes
- Selderij in blokjes
- 2 grote aardappelen (vastkokend) in balokjes
- gulyaskrém
- 3 eetlepels verse fijngesneden bladpeterselie
- Komijn gemalen
- Laurierblaadje
- Hongaarse paprikapoeder
- 2 of 3 verschillende bonen (ik doe altijd groot blik bruin, klein blikje zwart en klein blikje wit)

*Voor en met elkaar;
eet smakelijk*

Gevraagd; leuke en lekkere recepten om te delen met elkaar via de wijkkrant!

Heb je een eigen recept ontwikkeld of wil je een traditioneel recept van je opa delen, of heb je ergens gewoon een culinair zalig recept gegeten? Deel het met ons!

Beastreet BBQ

De gemeente moedigt wijken aan om meer met elkaar te ondernemen.

Dus vatten onze bewoners de koe bij de horens en vroeg een wijkbudget aan voor een straat bbq. Gelukkig verliep dat erg vlot en soepel want de hele straat was wel te porren voor een gezellig samenkomen.

Op de dag van de bbq droeg iedereen z'n steentje bij waardoor de partytent snel stond, de bbq op tijd aan was en de gezelligheid kon beginnen.

Onder het genot van een hapje en een drankje werd er veel gelachen en leerden we elkaar nog beter kennen.

Om de gezelligheid compleet te maken werd de vuurkorf erbij gepakt en konden de kinderen nog heerlijk genieten van hun marshmallows.

Al met al een geslaagde avond voor jong en oud.



Vervolg van pagina 5

spectief toe, waardoor ze zich steeds beter ontwikkelen tot een zelfstandig persoon”.

Jados werkt veel met de methode van biopsycholoog Martine Delfos, zij is gespecialiseerd in de studie van het geestelijk functioneren en gedrag met betrekking tot andere biologische processen. “Waar het in het kort op neer komt is dat iemand met autisme gedrag laat zien dat de omgeving verwacht op verschillende andere leeftijden, zowel jonger als ouder”, legt Marlou verder uit. “Heel vaak zie je dat iemand bijvoorbeeld heel goed is in rekenen, en daarbij het niveau heeft van een 18-jarige. Maar bij het spelen of bewegen zijn het dan ineens kinderen van drie tot acht jaar oud. En juist DIE ontwikkelingsregenboog is belangrijk voor ons om op aan te sluiten. Zodat wij onze studenten kunnen helpen onder- en overvraging te voorkomen, waardoor ze zich niet goed ontwikkelen en misschien wel een achterstand oplopen. Wij begeleiden daarom ook vanuit het inzicht in plaats van regels te hanteren. En natuurlijk zijn er ook regels die nageleefd moeten worden!”, lacht Marlou.

Halverwege het gesprek krijgen we ineens bezoek van Koen. Hij had gehoord dat de wijkkrant langs zou komen en wilde graag erbij zijn om eventueel vragen te beantwoorden.



Koen woont sinds drie weken bij Jados en gaat scheikundige technologie studeren in Enschede.

“Mijn studieadviseur heeft mij aangeraden om contact op te nemen met Jados. Dat heeft nog wel even geduurd, want het is een flink traject waar je doorheen moet. Uiteindelijk kreeg ik een intakegesprek en mocht ik hier

komen wonen”, vertelt Koen enthousiast. “Het is best wel even wennen, ik woonde eerst bij mijn ouders en nu woon ik alweer drie weken hier op mezelf. Maar eigenlijk kwam ik op het juiste moment hier terecht. Het is nu vakantieperiode en nog erg rustig in huis”.

En net als de vele studenten voor hem



was het ook de vuurdoop voor Koen om te koken voor zijn huisgenoten. “Dat ging best goed. Heb hier voor het eerst gekookt samen met Joey (begeleider) voor vijf personen. Normaal zijn we met meer, dus ik had een beetje geluk!”, lacht Koen. Marlou vult aan: “Het is mooi om te zien hoe hij op zoek is naar zichzelf. Hij wil heel graag zelfstandig

worden en stelt zich begeleidbaar op, een voorwaarde die we ook hanteren”.

Dat Koen een bijzonder mens is moge duidelijk zijn. Hij mag graag schaken, leest informatieve- en zelfhulpboeken, is leergierig en heeft een mooie toekomst in het verschiet. Maar hij heeft ook nog een ander levensdoel, hij wil een stoïcijn worden. Een ingewikkelde materie, waarbij er nogal een verschil is tussen de antieke- en moderne stoïcijnen. Kortom, nog genoeg leesmateriaal te verslinden voor het zo ver is.

Ondertussen is het wonen bij Jados voor Koen een goede opstap naar zelfstandig wonen. “Momenteel ben ik bezig met mijn Bachelor en ga ik daarna doorstuderen voor mijn Masters, dus voorlopig ben ik nog niet klaar. Ondanks mijn autisme kan ik, met goede begeleiding, straks zelfstandig het leven in. Maar voorlopig zit ik hier prima, op mijn mooie kamer met balkon”.

Op de vraag of hij Enschede inmiddels al heeft verkend zegt Koen: “Ik ben lid van studievereniging Alembic op de Universiteit, onze bar heet ‘de Tap’. Daar ga ik wel eens naartoe. Vorige week ben ik nog met vrienden de stad in geweest. Dat was best wel gezellig. Paar leuke plekken gevonden om uit te gaan, alleen zo jammer dat ik te weinig leuke vrouwen tegenkwam!!”

Over JADOS

Jados vind je in veel gemeenten door heel Nederland. Jados werkt met kleine, zelfstandige teams. Elk team is multidisciplinair en heeft expertise op begeleiding, autisme en werk. Jados biedt ambulante – en woonbegeleiding aan in de levensfasen studie of werk. Maar ook jobcoaching en re-integratie bij de weg van en naar werk. Wil je meer informatie over de dienstverlening van Jados in jouw gemeente? Bezoek de website www.jados.nl

Waar kan Jados jou mee helpen?

- Jobcoaching (het behouden van werk)
- Wonen (zelfredzaamheid)
- Studietijd (zelfredzaamheid)
- Werk (vinden)
- Leven (Regie)

Contact met Jados

Voor vragen over de dienstverlening van Jados, of dit passend is voor jouw hulpvraag, wachttijden, het aanvraagtraject van indicaties en financieringen kun je terecht bij onze aanmeldfunctionarissen.

Telefoon (026) 353 03 49 op
(werkdagen tussen 09:00uur en
12:00 en 13:00 en 16:00 uur)
E-mail vragen@jados.nl

Algemeen
Telefoon 026 – 353 03 43
E-mail: info@jados.nl



GEZONDE VOETEN ZIJN VOOR IEDEREEN BELANGRIJK!

Ons team aan pedicures zien vele voetproblemen in de praktijk: van een hamerteen tot een geïnfecteerde teen. Ze zien cliënten met platvoeten, pijn door gewrichtsklachten, teenafwijkingen, reumavoeten, ingroeiende nagels, likdoorns, overmatige eeltgroei en klauwtenen. Het team heeft specialistische kennis in huis zodat ze veel cliënten daarmee goed kunnen helpen.

Het begint met een goede diagnose.

Pedicurepraktijk Van de Wetering
De Klomp 218
7511 DL Enschede
tel. 06-10620281
www.pedicure-praktijk.com
mail@pedicure-praktijk.com

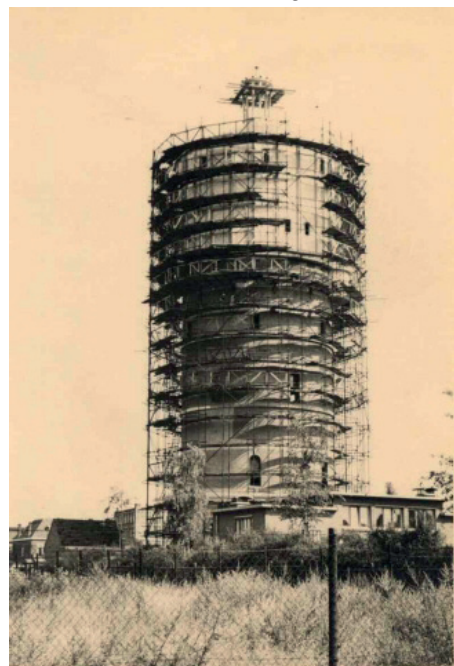


Geschiedenis in de

Wie kent hem niet, de watertoren in onze wijk? Met zijn lengte van maar liefst ruim 40 meter is hij door de hele wijk goed te zien. Al ruim 132 jaar staat deze watertoren in onze wijk.

De watertoren is ontworpen door architect N. Biezenveld. Hij was gespecialiseerd in het aanleggen van waterleidingen en heeft de watertorens van Hellevoetsluis, Alphen aan den Rijn, de Hoorn, Rijswijk en Monster ontworpen. 'Onze' watertoren is de hoogste die Biezenveld in Nederland heeft gebouwd en heeft een ijzeren hang-

*Bron: Stadsarchief Enschede
Watertoren 1955 - verbouwing*



wijk – De watertoren



Bron: Stadsarchief Enschede - Watertoren 1959

bodemreservoir met een inhoud van 300 m³. Anno 2022 is het de enige watertoren die Enschede nog rijk is en is het een gemeentelijk monument.

In 1955 werd de watertoren gerenoveerd. De houten bovenbouw werd vervangen door een bakstenen variant. Op de foto's is goed te zien hoe het oorspronkelijke ontwerp tijdens deze renovatie is aangepast. In 2014 volgt nog een renovatie. De enorme waterreservoirs van de toren zijn nog steeds in gebruik voor de opslag van drinkwater.

Drinkwaterbedrijf Vitens heeft in 2017 de watertoren verkocht aan CLAFIS Ingenieurs, een landelijk ingenieursbu-

reau. Zij hebben al eerder monumentale objecten in Nederland gekocht en in eigen beheer omgebouwd tot panden met multifunctionele bestemmingen. Inmiddels heeft CLAFIS twee bouwlagen van de watertoren met veel smaak en een industriële look ingericht als kantoorruimte waarbij verschillende details van het industriële complex bewaard en zichtbaar zijn gebleven.

Ook waren er plannen om in de bovenste bouwlaag een hoogwaardig restaurant te vestigen, maar tot op heden zijn die plannen nog niet gerealiseerd.

De oudste watertoren van Nederland staat bij Paleis Soestdijk en is gebouwd in 1678 naar het ontwerp van Willem Meesters. In die tijd wilden de vorstenhuizen in Europa niet voor elkaar onder doen in de pracht en praal in hun tuinen. En hoe mooi was het, een prachtige tuin met een combinatie van fonteinen, een watertoren en een windwatermolen. Het waterreservoir werd gevuld met een wind- annex rosmolen. Van daaruit bediende het de fonteinen in het park. In 1812 bevonden zich in de watertoren een ijskelder en een met lood bekleed houten waterreservoir. Het waterreservoir werd toen gevuld met twee pompen.

Bron: St. Cultureel Erfgoed Enschede - 1892-en-de-Reudinkmolen



Massagepraktijk Gontia

Jarenlang stond er op de hoek van de Lipperkerkstraat en de Tweede Bothofdwarsstraat een oud wit pand te vergaan. Voor velen een markant punt, maar rijp voor de sloop. Op deze plek is nu nieuwbouw gerealiseerd. In één van deze woningen, op nummer 14, woont Linda Koppenhol met haar partner.

“Wij kregen de mogelijkheid dit pand te kopen”, vertelt Linda. “En omdat we toch op zoek waren naar een andere woning, vanwege mijn massagepraktijk, liepen we tegen dit prachtige buitenkansje aan! Ideaal om ons privé leven gescheiden te houden van mijn praktijk, en dan ook nog in een mooie wijk op een prachtige locatie”.

Linda is opgegroeid in Drenthe. Heeft in haar jonge jaren gewerkt als presentatrice bij de lokale omroep, waardoor haar interesse in de journalistiek aanwakkerde. Terwijl ze 40 uur per week werkte als ‘kantoorjuf’, ging ze in deeltijd een journalistieke opleiding volgen. Maar na een aantal jaren bleek dat de droge stof en veelal onzinnige opdrachten niet waren wat ze wilde. Het is rond 1994 dat ze een leuke baan in Enschede kan krijgen en ze verhuist naar Enschede, waar ze haar eerste huisje vindt aan de Lipperkerkstraat. Bijna 30 jaar later is ze opnieuw aangekomen in de Bothoven.



“Omdat ik al flink wat jaartjes werk als ‘kantoorjuf’ besloot ik dat ook iets anders wilde gaan doen met mijn handen. En aangezien ik geen creatie was, kwam ik op het idee om een opleiding in massage te gaan doen. Al flink wat jaren terug werd ik saunaeliefhebber. Vooral ook de behandelingen die de sauna’s aanboden, vielen bij mij enorm goed in de smaak. Ik besloot zelf te leren masseren. Dat is me goed bevallen! Naast mijn opleiding bij Mood Massage Opleidingen in Amersfoort heb ik diverse deelstudies gedaan voor uiteenlopende soorten massages”.

Lachend vertelt Linda verder: “Ik heb bewust gekozen voor het woord massagepraktijk. Helaas is het maar al te vaak zo dat men bij een salon andere verwachtingen heeft, bij mij kunnen ze dat dus vergeten. Ik geef alleen maar een heerlijke ontspannende massage. En dat is ook wat ik hier doe, meer niet!” Toch is het niet alleen maar het even geven van een massage. Hoewel ze niet klachtgericht werkt, is er van te voren toch een intake gesprek waarbij diverse zaken besproken worden. “Heel vaak komen mensen met bepaalde klachten bij mij die eigenlijk voornamelijk

veroorzaakt worden door stress. Toch ga ik eerst het gesprek aan, want soms kom je er tijdens een gesprek achter dat de klachten een medische oorzaak hebben/kunnen hebben. Dan verwijs ik de mensen toch terug naar de huisarts. Ik heb niet de juiste kennis om medische klachten te verhelpen en wil graag dat de mensen toch verantwoord geholpen worden”, legt Linda uit. Maar als de huisarts het prima vindt dat mensen met klachten bij mij voor een ontspanningsmassage komen, dan staat de deur natuurlijk bij mij wagenwijd open. Een ander voorbeeld is bijvoorbeeld het hebben van een te hoge bloeddruk, dan mag ik bepaalde oliën niet gebruiken. Dus er komt wel iets meer bij kijken dan alleen maar masseren”, glimlacht Koppenhol. “Maar ik probeer altijd wel alle tijd te nemen voor iemand die hier voor een massage komt. Daarom is mijn doel voorlopig ook om één persoon per dag te masseren, maar hoop natuurlijk ook een hele leuke klantenkring op te bouwen. Ik werk nog steeds 36 uur per week als ‘kantoorjuf’, een baan welke is nog steeds erg leuk vind. Maar uiteindelijk zou het geweldig zijn als ik in de toekomst alleen nog maar werkzaam ben in mijn massagepraktijk”.

En op de vraag waarom haar praktijk Gontia heet, vertelt ze met een trotse blik op haar gezicht: “Waarom

Gontia? Gontia is de naam van een oude Keltische (maan)godin. In Gallië werd ze als paardengodin aanbeden. In Germanië was ze een riviergodin: rond het jaar 70 bouwden de Romeinen in Zuid-Duitsland tussen Stuttgart en München aan de naar de Keltische godin vernoemde rivier Günz een fort en noemden dit Guntia of Gontia. De Romeinse versterking groeide in de loop der tijd uit tot de hedendaagse stad Günzburg. Ook de stad Gent is naar deze godin genoemd en mijn voorouders kwamen uit België. Voilà!”

Wil je meer informatie, heb je vragen over de diverse massages, een afspraak maken of wil je meer weten over de praktijk? Neem dan contact op met Linda via 06-11649481.

Op de website van massagepraktijk Gontia staat veel informatie over de diverse behandelingen, de prijzen en hoe je een afspraak kan maken. www.gontia.nl



Openingtijden

Dinsdag	19.00 – 21.00 uur
Woensdag	19.00 – 21.00 uur
Vrijdag	13.30 – 17.00 uur
Zaterdag	11.00 – 15.00 uur

Contact

Tweede Bothofdwarsstraat 14
7511 ZM Enschede
06 11649481 📞
info@gontia.nl
[facebook gontiamassage](https://www.facebook.com/gontiamassage)

Soorten behandelingen

- Hotstone-massage
- Hamam of Hamam met rassul
- Aroma Massage
- Aroma Touch Massage
- Guasha Massage
- Nek-decolleté-hoofd-gezicht-massage
- Stoelmassage
- Ontspanningsmassage
- Bamboemassage

*Neem een kijkje op de site
van Massagepraktijk Gontia
en ontdek welke massage
het best bij u past!*



HAARMAN
LIPPERKERKSTRAAT 12, ENSCHEDE

HAARMAN WATERDICHT MAATWERK

Wij leveren en installeren
alles, van sanitair tot:

- complete badkamers
- tegelwerk
- c.v. ketels
- (design) radiatoren
- medische aanpassingen
enz, enz..

Tevens "het verkooppunt"
voor alle installatie en
hulpmaterialen!



Wij bieden zorg en ondersteuning omdat
we geloven dat we gemaakt zijn om
voor elkaar te zorgen. Zo laten we zien
dat iemand van waarde is. Dit doen we
deskundig en met ons hart.
Voor u!

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



Neem gerust contact op
T: 053-30 30 600
W: zorggroep-manna.nl

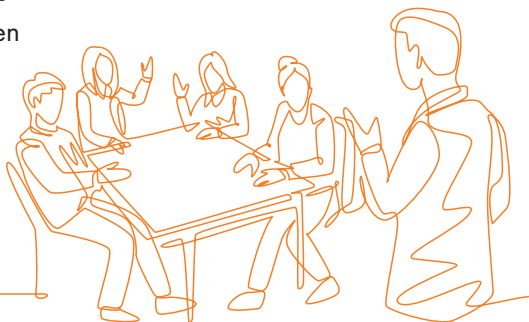
Uit Liefde!

Openbare vergaderingen

Afgelopen periode zijn er een tweetal openbare vergaderingen gehouden. Wat opviel was de lage opkomst aan deelnemers. Dat is jammer aangezien er verschillende partijen zoals Politie, Openbare Ruimte, De Woonplaats en Domijn hiervoor tijd vrij maken en aanwezig zijn voor het beantwoorden van diverse vragen.

Er is besloten om de openbare vergaderingen niet meer voort te zetten vanwege de te lage opkomst. De

Openbare vergaderingen worden voortaan gehouden naar behoefte.



Gouden Buur Award 2022: nominaties open!

Beter een Gouden Buur, dan een Verre Vriend. Moet jij gelijk aan één van jouw burens denken? Nomineren kan tot 8 september, hierna selecteert Nextdoor in iedere provincie de meest inspirerende nominatie. We zijn erg benieuwd waarom jouw buur Goud waard is en hoe je hem of haar in het zonnetje wilt zetten in aanloop naar Burendag op 24 september.

Is jouw genomineerde buur geselecteerd als Gouden Buur van de provincie? Dan krijg je de unieke Gouden

wijkraad stemt regelmatig af met diverse partijen zoals Gemeente en de woningcorporaties alsmede diverse welzijnsorganisaties. De wijkraad vergadert om de week op vrijdag vanaf 10 uur. Indien u behoefte heeft om een onderwerp te bespreken of een kwestie naar voren te brengen, dan raden wij u aan om een afspraak met de wijkraad te maken.

Buur Award 2022 toegestuurd en een verrassingspakketje om jouw uitreiking nog feestelijker te maken. Omdat natuurlijk iedere genomineerde buur die blijk van waardering verdient, hebben we voor alle andere Gouden Buren in Nederland een digitale award.

Nomineer uw gouden buur op:
go.nextdoor.com/goudenbuur

nextdoor



Afvalcoaches

Wilt u weten hoe u nog beter afval kunt scheiden? Of vraagt u zichzelf weleens af welk afval u waar mag verzamelen? Dan bent u bij onze afvalcoaches aan het juiste adres!

Afvalcoaches zijn experts op het gebied van afval. Onze afvalcoaches gaan graag met u in gesprek. Waar loopt u tegenaan? Wat zou u nog willen weten op het gebied van afval?

Voorlichting en advisering

U kunt met al uw vragen rondom afvalscheiding terecht bij de afvalcoach. Denk bijvoorbeeld aan vragen over de verschillende afvalstromen of over hoe je die afvalstromen nou het handigst kunt scheiden. U kunt onze afvalcoaches benaderen op straat, per mail en telefonisch, maar ook gewoon aan huis!

Bereikbaarheid

U kunt de afvalcoaches op werkdagen bereiken door te bellen naar onze klantenservice (0900 – 85 20 111) of door te mailen naar afvalcoach@twentemilieu.nl





Omgaan met tijd

Gewoon maar zien wat de dag brengt... zou dat niet heerlijk zijn? Geen takenlijst, geen planning, geen deadlines, geen afspraken. Allemaal verlangen we zo nu en dan wel naar een beetje meer rust, meer overzicht, meer ontspanning en vooral: meer tijd. Maar is dit realiseerbaar? We kunnen natuurlijk niet letterlijk meer tijd creëren, maar we kunnen wel leren hoe we onze tijd beter kunnen benutten. Door zelf aan het roer te

gaan staan. Want gewoon maar kijken hoe de dag loopt is natuurlijk fijn, maar tegelijkertijd is de kans dan groot dat we worden geleefd – door alle e-mails, telefoontjes, binnenvallende collega's en ga zo maar door. Als we ons laten leiden door alles wat op ons afkomt, dan zijn we in feite stuurloos. We behalen minder resultaat en bovendien creëren we stress. We kunnen ons zelfs machteloos gaan voelen, omdat we denken geen

enkele invloed te kunnen uitoefenen op de gebeurtenissen die ons 'overkomen'.

Als we zelf aan het roer gaan staan, handelen we proactief in plaats van dat we reageren op alles wat zich aandient. We maken bewuste keuzes en houden focus. Steeds bekijken we of onze activiteiten bijdragen aan het bereiken van onze doelen. Op deze manier werken we zowel effectief als efficiënt en voorkomen we stress. We vergroten ons zelfsturend vermogen.

Adrenaline

Als je continu alert bent en op elke prikkel reageert, maakt je lichaam adrenaline aan, waardoor je je energiek voelt. Op korte termijn is de aanmaak van adrenaline goed en heeft het ook een belangrijke functie, namelijk zorgen dat je in stressvolle situaties adequaat kunt handelen. Als deze situatie tijdelijk is en je weer op tijd kunt ontspannen en je lichaam rust kunt gunnen, is dat prima.

Maar soms is een stressvolle situatie niet tijdelijk en kun je geen invloed uitoefenen op hoelang de situatie nog blijft voortduren. Bijvoorbeeld in het geval van een reorganisatie, waardoor een afdeling dezelfde hoeveelheid werk moet doen met minder mensen. Of als je een baan hebt waarin je altijd weer een nieuwe deadline moet halen. Of als je zo verslaafd raakt aan het continu checken van en vooral reageren op alle

sociaal media berichten en e-mails dat je een blijvend gevoel van druk en onrust ervaart. In zulke gevallen heb je misschien geen invloed op de situatie zelf, maar je hebt wel invloed op de manier waarop je met de situatie omgaat. Door bewust te kiezen wanneer je op welke prikkels wilt reageren. Zo kun je bijvoorbeeld de duur van vergaderingen, gesprekken en telefoontjes beïnvloeden, door actief te sturen op afsluiting van het gesprek. Door dit bewust toe te passen, ervaar je dat je 'in control' bent. We hebben vaak meer invloed dan we denken op de duur van vergaderingen en afspraken in ons dagelijks leven.

Waarom doe ik dit nu?

Als we zelf het roer in handen nemen, laten we ons minder leiden door alles wat er om ons heen gebeurt. Door onze automatische piloot uit te schakelen en vaker bewust stil te staan bij de dingen die we doen, ervaren we meer innerlijke rust. Door zelf aan het roer te gaan staan, voorkom je dat je wordt geleefd. Een goede oefening die hierbij kan helpen is jezelf een paar keer per dag deze vraag te stellen: Waarom doe ik dit nu?



1. Klopt het dat ik met deze taak bezig ben? Of hoort de taak eigenlijk bij iemand anders thuis?
2. Klopt het dat ik deze taak doe? Of kan ik mij beter op iets anders richten?
3. Klopt het dat ik nu deze taak doe? Of kan de taak beter even wachten?

We nodigen je uit de komende twee weken elke dag bewust een paar keer stil te staan bij de vraag: waarom doe ik dit nu? Als je het gevoel hebt dat jij de taak op dat moment niet moet doen, kijk dan of er andere mogelijkheden zijn. Misschien kun je de taak delegeren, kun je andere prioriteiten stellen of kun je er zo min mogelijk tijd aan besteden.

Als afsluiting een mooie uitspraak van Jim Rohn, de succesvolle ondernemer, auteur en spreker op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. 'Je kunt de omstandigheden, de seizoenen of de wind niet veranderen, maar je kunt jezelf wel veranderen. Dat is iets waar je invloed op hebt.' Als we zelf de leiding over ons leven in handen nemen, zullen we minder geleefd worden. We krijgen meer overzicht en meer controle over onze eigen tijdsbesteding.

Bron; ©ICM Opleidingen & trainingen



Jongeren Informatie Punt (JIP)

Het Jongeren Informatie Punt (JIP) van Alifa geeft informatie en advies over werk, school, drugs, geld, huisvesting, rechten en plichten, seks en vrije tijd. JIP is voor jongeren tussen de 12 & 27 jaar.

Jongeren kunnen er terecht voor:

- Informatie
- Bemiddeling
- Advies
- Praktische ondersteuning
- Doorverwijzing
- Preventie en voorlichting
- Belangenbehartiging

Meer informatie: Christine Saweiros:
c.saweiros@alifa.nl



JE KAN **ANONIEM**
EN **GRATIS** BIJ
HET **JIP** TERECHT
MET JOUW VRAGEN.

OPSLAGRUIMTE NODIG?



Het Pakhuus

Wilheminastraat 28 - 30 te Enschede

- Tijdelijke - of permanente opslag
- al vanaf € 2,90 /m³/-per maand BTW vrij
- droge,verwarmde units
- camera en alarm beveiligde ruimtes
- diverse afmetingen
- eigen toegangsleutel

Inlichtingen

K. Claus
06 - 51 31 69 64

B. Amelink
06 - 53 26 67 43

Kesler Makelaardij
074 - 291 76 28

veilig, centraal en voordelig...

Spel- en ontmoetings- groep

De spel- en
ontmoetingsgroep
van Alifa is elke
woensdag ochtend van
9.00 tot 10.30 uur.
meer informatie: Merle,
m.devos@alifa.nl



RUIT KAPOT?

H. BECKER EN CO.

Voor al uw behang, verf en glas.

Leverancier van o.a. Farrow & Ball, Eijffinger
en Hooked on Walls.

Glasmagazijn ook op zaterdag geopend

Lipperkerkstraat 135 - Enschede



053 - 431 53 98 www.beckerglas.nl

Vechten tegen pensioenonrecht. Tijd voor actie

Gedurende mijn carrière heb ik gevochten tegen onrecht. Het begon met actie voeren in de zorg voor meer handen aan het bed en een beter salaris. Daarna tegen de degradatie van verpleegkundigen door een te lage functiewaardering. Nu als gepensioneerde sta ik, samen met de leden van Pensioenactie Oost, weer op de barricade voor een beter pensioen. Voor Pensioenactie Oost ben ik de beheerder van de Facebookpagina. Doel is om zoveel mogelijk mensen te informeren over de misstanden bij de pensioenfondsen en over de pensioenen. Op de pagina staan korte filmpjes waarin diverse onderwerpen in het kort worden uitgelegd.

We sparen teveel bij de pensioenfondsen

Er komen meer premiegelden binnen bij de fondsen dan nodig is voor de pensioenuitkeringen. Pensioenen worden al 13 jaar niet geïndexeerd, een koopkrachtverlies van minstens 25 %. Werkenden weten veelal niet dat zij ook minder pensioen opbouwen. Hoge pensioenpremies leiden tot een lagere nettoloon, omdat werkgevers een deel van de pensioenpremies inhouden op het loon. Hoogst kwalijk, omdat veel mensen nu al niet meer rond kunnen komen en de inflatie hoog is.

Er zit inmiddels meer dan 1800 miljard euro in de pensioenpotten

Er wordt steeds gezegd dat er onvoldoende geld is om te indexeren. Onbegrijpelijk, het pensioenvermogen is



in 15 jaar verdriedubbeld. Reken er maar niet op dat dit (eigen gespaard) geld bij de (toekomstige) gepensioneerden terecht komt. Er gaat veel geld naar de pensioenbesturen, Raden van Toezicht, adviseurs, kennisplatforms, academische netwerken, De Nederlandse Bank en beleggingsadviseurs. Deze beheerkosten betroffen in 2020 ruim 9 miljard euro. Dat is 29% van de uitbetaalde pensioenen. Onvoorstelbaar dat zoveel geld wegstroomt. Jaarlijks groeit het pensioenvermogen. Dat moet ten gunste komen aan de huidige en toekomstige pensionado's. Het is immers uitgesteld loon, dat in de pensioenkas zit.

Stop de afbraak van het beste pensioenstelsel ter wereld

De VVD, D66, CDA, CU, samen met de PvdA en Groen Links willen nu de nieuwe pensioenwet snel door de Tweede Kamer jassen, terwijl de nieuwe pensioenwet verslechteringen inhoudt. Er komt een casinopensioen met veel onzekerheden voor de deelnemers. Zo worden alle risico's bij de

deelnemers gelegd. Dit willen we niet en daar maak ik mij heel erg boos over. De pensioenen moeten NU geïndexeerd worden. Dat is goed voor de (toekomstige) gepensioneerden, maar ook voor de economie en de staatskas. De extra belastinginkomsten bij indexatie leveren ongeveer 3,5 miljard op. Dat is genoeg om ook de AOW samen met het minimumloon te kunnen verhogen.

Acties

Het afgelopen seizoen zijn we druk bezig geweest met acties rond het pensioen. We doen dit niet alleen, samen met het "Actie Comité Red het Pensioenstelsel" en "Samen voor een Eerlijk Pensioen" hebben we aan verschillende acties meegedaan. Met ons spandoek waren we iedere keer duidelijk zichtbaar. Uitgebreide informatie over pensioenen en onze acties kunt u vinden op de website en Facebookpagina. **Kom ook in actie!!!**

Gerda Kievitsbosch

Ribklachten

Deze keer in uw favoriete wijkkrantje, een stukje van de fysio's over ribklachten.

De symptomen van ribklachten

Ribklachten ontstaan vaak door een gekneusde of een gebroken rib. Meestal komt dat voort vanuit een val of ongeluk. Ook door je flink te stoten kun je ribklachten krijgen. Sommige mensen hebben al last van botontkalking, zij kunnen nog veel sneller ribklachten ontwikkelen, bijvoorbeeld door een keer hard niezen. Is de rib gekneusd, dan is eigenlijk niet de rib aangedaan, maar het weefsel om de rib heen. In beide gevallen is er pijn

op de plaats van het letsel als je daar druk op uitoefent. Dit kan druk van buitenaf zijn, zoals erop liggen. Maar ook een diepe ademhaling of andere bewegingen van de borstkas kan flink pijnlijk zijn.

De ribklachten verminderen

Meestal helpt het goed om direct na het ongeval de rib te koelen. Daarnaast kan je in overleg met de huisarts ervoor kiezen om pijnstil-



lers te gebruiken. Voor het herstel is het belangrijk dat je blijft bewegen en dus ook goed blijft ademen ondanks de pijn. Vaak zien we een verstoorde ademhaling bij mensen met ribklachten, omdat diep inademen te pijnlijk is.

FYSIO TWENTE

Samen beter worden in beweging

Kom langs of bel voor een afspraak, de koffie staat altijd klaar!

Locatie 'de Klomp'
De Klomp 93
7511 DH Enschede

053 43 22 100

info@fysiotwente.nl
www.fysiotwente.nl

Hoofdlocatie
J.J. van Deinselaan 34-A
7541 PE Enschede

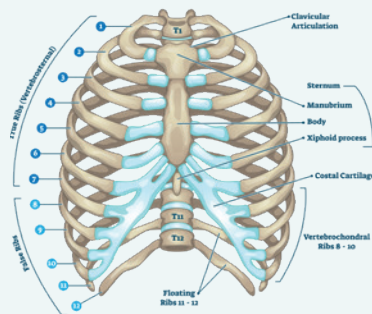


Arbeidsfysiotherapie | Dry needling | Echografie | Fysiotherapie | Kinderfysiotherapie | Medische fitness | Manuele therapie

Herstellen van ribklachten

Gelukkig herstellen de meeste mensen vanzelf. Ook een fysiotherapeut kan niet veel anders doen dan adviseren over bewegen en pijnstilling. Ook gebruiken fysiotherapeuten vaak kinesiotape (rekbare sporttape) om de rib en de omgeving van de rib te stabiliseren.

RIB CAGE



We wensen alle lezers een fijne, blessurevrije zomer!

Namens FysioTwente (locaties, De Klomp en Basic Fit Oosterstraat), Mark Floors 053-44322100

Wordt ambassadeur van je straat

Als straatambassadeur ben je de oren en ogen van je straat. Je bent contactpersoon tussen je straat en wijkraad of gemeente. Je bent binnen je buurt wegwijzer voor ondersteuning en hulpvragen. Je bent aanjager van de straat BBQ, koffie-ochtend of andere activiteiten.

Is dit iets voor jou? Stuur een bericht naar info@debothoven.nl of bel naar 0641429214.

Week tegen de eenzaamheid

Van 29 september tot en met 6 oktober vinden overal in het land activiteiten plaats rondom het evenement Week tegen Eenzaamheid, georganiseerd door het ministerie van VWS. Ontmoeting en verbinding staan centraal. Ook in Enschede zal daar volop aandacht aan geschonken worden. Allerlei organisaties laten zien hoe zij voor verbinding zorgen.

Zo gaat Samen1 Enschede in ieder stadsdeel een Eenzaamheidsbijeenkomst houden met een Ontmoetingsplein voor professionals, vrijwilligers en bewoners met als doel:

- Bewustwording en kennis vergroten over eenzaamheid
- Ophalen eenzaamheidsinitiatieven uit de buurt/wijk
- Draagvlak vergroten (via ambassadeurs)

Bovendien komt er rondom de Week tegen Eenzaamheid een (bewustwordings-)campagne. Heb je een eenzaamheidsinitiatief en wil je meedoen en ook aandacht voor je initiatief? Laat het ons weten via info@samen1enschede.nl. Dan stemmen we samen af hoe, waar en wanneer je over jouw initiatief kunt vertellen.

De bijeenkomst in het centrum zal plaats vinden op dinsdag 4 oktober. Locatie: Saxion, Tromplaan 28 Harry Bannink Theater

Programma:

15.00-15.30 Inloop met koffie/thee

15.30-16.30 Start officieel programma

- Aftrap Stuurgroeplid/wethouder
- Introductie(filmpje) met ijsbrekermoment (ervaringsdeskundige)
- Expert aan het woord
- Interactief debat met expert, stuurgroeplid, ervaringsdeskundige

16.30-17.00 Pauze met Ontmoetingsplein met soep, broodje, koffie/thee/fris

17.00-18.00 Workshop Emmy Davids 'Word jij ook eenzaamheidsambassadeur?'

18.00 Einde bijeenkomst



UNIEK IN ENSCHEDE!

AAN DE LIPPERKERKSTRAAT 51


**vers brood
van
gisteren**

TEVENS HÉT
ADRES VOOR

**VERSE
BELEGDE
BROODJES**

vanaf €1,50

Alink

Alink

**GOEDE KWALITEIT
TEGEN EEN
MINIMALE PRIJS!**

In deze winkel van de Bakkers van Alink wordt brood verkocht dat de dag er voor vers is gebakken. Het gaat om diverse soorten brood en meerdere soorten broodjes. Naast dit gevarieerde aanbod van brood en broodjes zijn er ook aanverwante producten verkrijgbaar in de vorm van cake, donuts, berliner bollen, koeken, croissants, roggebrood en beschuit.

lux
broden

€ 1,²⁵

broden

€ 1,-

zak zachte
broodjes

€ 1,²⁵



NIEUW!

**nu ook
'dagvers'
van de
Bakkers
van Alink**

Naast Vers Brood van Gisteren
leveren de Bakkers van Alink
vanaf 1 april ook elke dag
ovenverse producten.
Voor elk wat wils.

Graag tot ziens aan
de Lipperkerkstraat 51

Realisatie moestuin

(locatie Hoog en Droog tegenover de watertoren)

Zoals u wellicht al heeft gezien is er een start gemaakt met een indeling van het wijkparkje tegenover de watertoren. Er is ruimte gemaakt om een (stads)moestuin op te zetten door en voor de bewoners van de buurt.



De locatie van de moestuin is gemarkeerd en wordt in ieder geval gereedgemaakt om een tuin aan te leggen.

Om dit met de buurt op te zetten vragen wij of er interesse is om mee te denken, mee te helpen en wellicht in de toekomst beheren. In oktober zal er een eerste bijeenkomst zijn met ge-

interesseerden om deel te nemen of te helpen, de wijkraad en de gemeente.

Indien u interesse heeft om informatie te krijgen hierover of deel te nemen aan dit project geef u dan op via info@debothoven.nl of telefonisch 0641429214. Dan nodigen wij u graag uit voor de eerste bijeenkomst.

Elke woensdagmiddag naschoolse activiteiten in de Performance Factory

Van 14.00 tot 16.00 uur kunnen kinderen van de basisschool naar hartelust apenkooien, knutselen en voetballen. Er zijn geen kosten aan verbonden. Na afloop is er een beker ranja.

Georganiseerd door:
Sportaal, Alifa en de Kidsclub

Wil je iets melden?

Heb je onderwerpen die je graag bespreekbaar wil maken, dan kun je dit kenbaar maken via onderstaand contact.

Locatie:

Performance Factory, Gebouw Oost
Hoge Bothofstraat 49,
7511 ZA Enschede
e-mail info@debothoven.nl
telefonisch 0641429214

Een goed idee? Vraag een wijk- budget aan!

Een wijkbudget is geld voor jouw wijk, buurt of dorp. Je kunt samen met je buurtgenoten beslissen waaraan dit geld besteed wordt. Jouw dorps-, wijkraad of bewonersteam speelt hierin een belangrijke coördinerende rol. Met een aantal spelregels in het achterhoofd is er heel veel mogelijk.

Wat is het doel?

Jij bent aan zet. Door meer verantwoordelijkheid te nemen wordt de betrokkenheid bij jouw eigen buurt, wijk of dorp groter. Bewoners worden opdrachtgever van de gemeente en de gemeente is ondersteunend. Zo kunnen wijkbudgetten zelfs jouw ondernemerschap stimuleren!

Heb je goede ideeën of vragen?

E-mail naar info@debothoven.nl
Elke donderdag ochtend is Erik Put van 10.30-12.00 uur aanwezig bij de Wijkwijzer om vragen te beantwoorden over wijkbudgetaanvragen. Informatie staat ook op onze website. Het aanvraagformulier kun je downloaden op www.debothoven.nl/wijkbudgetten



Belangrijke adressen

Apotheken

De Oostburg:

Oliemolen-singel 3A, 053 4304700

Medsen Jassies

Oosterstraat 2-1, 053 4355535

Baurichter

J.J. van Deinselaan 34H, 053 4312512

Medisch

Huisartsendienst Twente Oost

Belststraat 70, 088 5551188

Dagwaarneming

Haaksbergerstraat 55

0900 4313333

Tandarts Post Twente

053 7920040

Medisch Spectrum Twente

Koningsplein 1, 053 4872000

Maatschappelijk

Wijkraad de Bothoven

Hoge Bothofstraat 49

06 41429214, info@debothoven.nl

Wijkwijzer en Wijkteams Enschede

Hoge Bothofstraat 49, 053 4817900

Meldingen

Gemeente Enschede

053 4817600 (tijdens kantooruren) of
www.enschede.slimmelden.nl

Buurtbemiddeling Enschede

06 53347021

info@buurtbemiddelingenschede.nl

Wijkagent

Michel Peterinck 0900 8844

michel.peterinck@politie.nl

Spreekuur: di 13:00-14:00 uur

Wilhelminastraat 56A

di 11:00-12:00 uur Performance

Factory Gebouw Oost (wijkraad)

Wijkbeheer Stadsdeel

Centrum Laurens Ottenschot

(De Bothoven) 053 4815855

l.ottenschot@enschede.nl

Woningbouwvereniging

Domijn 0900 3350335

Ons Huis 053 4848900

De Woonplaats 090096 78

Storing

Geas 053 8528500

Vitens 0800 0359

Enexis 0800 9009

Afval

Twente Milieu

0900 8520111, info@twentemillieu.nl

Onderwijs

Freinetschool De Bothoven

Reudinkstraat 15 | 053 4348962

info@freinetschool.nl

Bibliotheek Enschede

Pijpenstraat 15, 053 4804804

M-PACT vrijwilligers

Pijpenstraat 15, 053 4323304

Zorg en Welzijn

Stichting Leergeld 053 2034019

Alifa Welzijn en Budget AdviesTeam

Pathmossingel 200

053 4801200

Jongeren Informatie Punt (JIP)

Wilminkplein 2, centrum Enschede

JIP@Alifa.nl telefoon (06)10005635 

 [/jipalifa](https://www.instagram.com/jipalifa)  [/jipalifa](https://www.facebook.com/jipalifa)

 [/jongeren-informatie-punt-alifa](https://twitter.com/jongeren-informatie-punt-alifa)

Alifa Welzijn Ouderen en

Buren hulpdienst 55+

Pathmossingel 202,

053 4320122

Liberein 053 4826688

Stichting 55+ 053 4322081

Stichting Livio 0900 9200

Aveleijn Dagbesteding 053 4335018

RIWB 053 4320652

Leger des Heils 053 480999

Humanitas Onderdak 088 998830

Verloren of gevonden

Het Depot 053 481 8008

www.enschede.nl/hetdepot

www.verlorenofgevonden.nl