

de Stroinkslander

WIJKKRANT VOOR DE STROINKSLANDEN

De krant van mei komt een week later dan normaal, kijk op www.wijkkrenten.nl voor alle informatie.

Jaargang 7 • nummer 4 • april 2024



Huisdieren op de foto bij Fun4Pets



Wijkwijzer: alle vragen zijn welkom!



Strichting Leergeld helpt schoolgaande kinderen

Poelierderij Van der Kooi

Poelierderij Van der Kooi was ruim 40 jaar een vaste waarde in Winkelcentrum Het Stroink. Als deze april-editie van De Stroinkslander bij u op de mat valt, is de Poelierderij al een paar weken weg. Een andere poelier heeft de zaak overgenomen. Uw redacteur ging eind maart langs bij de Poelierderij voor een interview. "Ik ga het contact met de klanten zeker missen. Het is niet anders. Mijn gezondheid gaat voor," legt Dennis van der Kooi uit. "In oktober 2023 heb ik een herseninfarct gehad. Ik ben er nog aardig uitgekomen. Achteraf ben ik veel te snel weer aan het werk gegaan. Dat breekt me nu op. Daarom heb ik moeten besluiten om te stoppen met ons familiebedrijf Poelierderij Van der Kooi."

De ouders van Dennis zijn 46 jaar geleden met het bedrijf begonnen. Begin jaren '80 zijn ze naar Winkelcentrum Het Stroink verhuisd. Als kind hielp Dennis al mee in de winkel en vanaf zijn 16e is hij er vast aan de slag gegaan. "Het leukste van mijn werk is de afwisseling. Van kip uitsnijden en grillen tot soep, bami en nasi koken. Je bent de hele dag bezig. Wij snijden de kip ook echt zelf uit. Volgens het oude ambacht van een poelier! Dat zal ik wel gaan missen. En het contact met de klanten natuurlijk! We hebben veel vaste klanten waar we goed contact mee hebben na al die jaren."

Vader Meindert werkt nog vaak mee in de winkel. "Toen ik vorig jaar oktober 80 werd, zei ik dat ik zou stoppen."

Ik hielp nog als het druk was of tijdens de feestdagen. Maar toen werd Dennis ziek en ben ik toch blijven helpen." Dennis: "Ik kan het helaas echt niet meer. En voor mijn vader is het ook veel te zwaar. Dus is stoppen nu de verstandigste beslissing."

Meindert: "Het voelt dubbel, want ik had hem nog vele jaren hier in de zaak gegund. Er is een goede boterham mee te verdienen. Zeker omdat we nog een van de weinige echte poeliers zijn. Maar het is goed nu."

Er is ook een klein beetje goed nieuws. Dennis: "De reden dat we moeten stoppen is gewoon heel erg jammer. Maar we hebben gelukkig wel een opvolger gevonden! Het bedrijf Kukeleluuk gaat hier als poelier verder. En ze nemen ook een aantal recepten, zoals die van de bami en de soepen van ons over." De nieuwe bedrijfsleider van Kukeleluuk Mark Gervink draait al mee in de winkel om de fijne kneepjes te leren.

De laatste weken van maart hebben Dennis, Meindert en de andere medewerkers nog even hard gewerkt en genoten van de Paasdruchte. En daarna? Dennis: "Dan eerst rust! Uiteindelijk wil en moet ik wel weer aan het werk, maar eerst rust." Dat is vader Meindert met hem eens. "Wij wonen hier vlakbij in een fijn huis. Ik ga me echt niet vervelen en loop nog wel eens langs."

"Wij bedanken onze klanten voor het vertrouwen in ons al die jaren!"



Nieuw Calisthenicstoestel klaar voor gebruik

Meer dan 50 mensen waren bij de officiële opening op woensdag 3 april van het nieuwe Calisthenicstoestel aan de Varenwoltslanden en Verwooldslanden. Initiatiefnemer Rowan Kütke: "Calisthenics is een vorm van training, waarbij verschillende oefeningen worden uitgevoerd die een beroep doen op je spierspanning. Hierdoor kan je kracht, fitheid en flexibiliteit worden verbeterd. Je eigen lichaamsgewicht dient als weerstand bij bewegingen, zoals trekken, duwen, hangen, buigen, springen en zwaaien. De mogelijkheden zijn eindeloos en toegankelijk voor iedereen. Zowel voor een beginner als voor iemand met meer ervaring, is er altijd uitdaging. Iedereen kan instappen op zijn of haar eigen niveau."

Rowan is zelf Calisthenics trainer. Hij gaf uitleg en instructie over welke oefeningen je kunt doen. Hij had ook wat aanvullingen meegenomen zoals ringen en elastieken om nog meer oefeningen met het nieuwe toestel te kunnen doen. Ondanks het slechte weer werden er door de gasten twee rondjes training gedaan. Iedereen die dat wil, kan nu zelfstandig of onder begeleiding trainen in de buitenlucht op elk uur van de dag! Op de achterpagina vind je wat suggesties voor oefeningen.

- kijk op de achterpagina voor oefeningen -



Gezellige Pubquiz bij Gastrovino Vaneker

Af en toe organiseert Gastrovino Vaneker een pubquiz. Aangezien puquizen de hersengymnastiek is van uw redacteur ging ik met mijn team, aangevuld met een Wesselerbrinker, meedoen op een vrijdagavond in Winkelcentrum Het Stroink.

De avond begon om 19.30 uur en er bleken echt 60 mensen in de mooie zaak van de Vanekers te passen. De koffie was heerlijk en het chocolaatje erbij was een van de lekkerste die ik ooit heb gegeten. Daar ga ik nog eens achteraan want die wil ik thuis ook wel. Er werden 8 rondes gespeeld en nog een tussendoorrondte met vragen over het hapje dat geserveerd werd. Hanneke Vaneker speelde met verve de rol van quizmaster.

Waarschijnlijk omdat wij ervaren pubquizers zijn, gingen we er aan het einde van de avond vandoor met de hoofdprijs. Een drankje met een hapje voor 5 personen. Dat zouden we natuurlijk zelf kunnen gaan opdrinken en eten. Maar misschien weet u een leukere bestemming? Dan horen wij van de krant dat graag. Stuur dan een mailtje naar info@wijkkranten.nl. Bij meerdere ideeën kiezen we er eentje uit.

Bijgaande foto is gemaakt door Michiel Vaneker.



Huisdieren op de foto bij Fun4Pets

Op vrijdag 22 maart stond er een rij voor dierenwinkel Fun4Pets. Meerdere honden wilden op de foto. Of waren het hun baasjes? Er was helaas regenachtig weer voorspeld, maar een tent geleend van Speeltuin Tuindorp zorgde voor een overdekte wachtruimte. En dat kwam goed uit. De zeer ervaren fotograaf nam zijn tijd. Dat was natuurlijk nodig om de honden rustig in de stemming te brengen om stil te zitten voor de foto.

Op bijgaande foto poseert hond Lady prachtig voor de fotograaf.



Pasen bij Winkelcentrum Het Stroink

"Wil je ook een paaseitje?" vragen de paashazen aan een voorbij lopende jongen. Maar hij heeft geen tijd. Hij kijkt druk om zich heen. Met papier en pen in de hand zoekt hij naar letters. De paashazen lopen weer verder. Al gauw komt er een meisje aan de hand van haar moeder naar de paashazen toe. Zij wil wel een paaseitje en op de foto!

Het is zaterdag 30 maart en bij Winkelcentrum Het Stroink zijn verschillende paasactiviteiten. Er staat een tafel met knutselmateriaal en eieren. Vrijwilligers van Smiley Stroinkslanden helpen kinderen bij het beschilderen, bestickeren, kleuren etc. van de eieren. "Niet te hard knippen hoor! Anders loopt het eigeel over je hand!" Een jongen kijkt de vrijwilliger verduwaasd en bijdehand aan. "...Het zijn NEP eieren!" En hij plakt er nog een wiebeloogje op.

Er is ook een Puzzelspeurtocht Pasen. Overal in het winkelcentrum hangen letters. Alle letters samen vormen een zin. Verschillende kinderen gaan enthousiast aan de slag. Soms samen met hun ouder(s). Soms alleen. Als ze de oplossing hebben gevonden, doen ze het formulier in de speciale doos. Er zijn namelijk drie prijzen te verdelen onder de goede oplossingen. Kortom een gezellige paasmiddag bij Winkelcentrum Het Stroink. Op naar de zomeractiviteit in juni!



Jouw nummer of verhaal op Radio Stroinkslanden?

Radio Stroinkslanden heeft zijn eerste live uitzending achter de rug. De uitzending stond geheel in het teken van Jeroen Wams. Jeroen was tot 1 januari de buurtwerker in Stroinkslanden. Achter de schermen zijn wij druk bezig om interviews met bekende en onbekende Stroinkslanders te regelen. Die interviews zullen in de toekomst bij ons te horen zijn. Nu zijn wij, van radio Stroinkslanden, op zoek naar mensen uit onze wijk die het leuk vinden om ook geïnterviewd te worden. Of die iets bijzonders of leuks te vertellen hebben.

In gesprek met mensen in onze wijk ontstond het idee om een speciale playlist en/of top 50 te maken. Een playlist met de favoriete muziek van mensen uit onze buurt. Of met muziek die je graag wil horen. We roepen daarom iedereen op om ons te laten weten wat zijn/haar favoriete nummer. Dan zullen wij die nummers verwerken in de playlist van radio Stroinkslanden.

Wil je meedoen aan een interview? Of wil je jouw lievelingsnummer doorgeven? Dat kan via het contactformulier op onze website www.radiostroinkslanden.nl.

Sterf ook af op radio Stroinkslanden met 24 uur per dag leuke muziek en pakkende interviews.



Houthakkersweekend VLG



Afgelopen maand was voor de verkenner van scoutinggroep Vaandrig Leppink weer het jaarlijkse houthakkersweekend. Tijdens dit weekend overnachten de verkenner in het bos op de Lonnekerberg. Ze helpen de boswachter ook met allerlei klussen. Dit jaar hebben ze 150 nieuwe boompjes geplant. Die zullen de komende jaren uitgroeien tot mooie grote bomen.

Tijdens het houthakkersweekend kunnen de verkenner ook verschillende insignes halen. Zoals het insigne voor het zelfstandig en veilig omgaan en werken met bijl en zaag. Wat extra bijzonder was, was dat een groepje oudere verkenner dit jaar ook het insigne vuurmeester heeft gehaald. Dat hebben ze gekregen om dat ze hebben laten zien dat ze veilig verschillende soorten vuur kunnen maken. Kortom een geslaagd houthakkersweekend!

Opnieuw vertraging oplevering en ingebruikname nieuwe speeltuingebouw bij Smiley

Nadat de plaatsing van het dak vorige maand was afgerond en een nieuwe ondervloer was aangelegd, leken de werkzaamheden mooi op schema te liggen. De planning voor de opening van het gebouw omstreeks de opening van het buitenseizoen was nog haalbaar. Dat het gebouw tegen die tijd nog niet volledig verbouwd en ingericht zou zijn, was ingecalculeerd. Maar het zou in ieder geval in gebruik genomen kunnen worden. De buitentemperaturen stegen. De lente kondigde zich aan en bij de vrijwilligers steeg het enthousiasme. Eindelijk de handen uit de mouwen steken om het pand gezamenlijk op te knappen. De uitvoering van de werkzaamheden aan en in het nieuwe pand ligt weliswaar bij de Stichting Enschedese Speeltuinen (SES), maar we willen graag meehelpen waar en wanneer dat kan. Bij de oplevering van het pand door de aannemer is echter geconstateerd dat er

nog erg veel opleverpunten zijn waardoor het voorlopig niet mogelijk is de opknappen en inrichtingswerkzaamheden te starten. Doordat het pand langere tijd buiten onafgedekt in losse delen was opgeslagen hebben weersinvloeden, met name regenwater, ervoor gezorgd dat het plafond en de wanden rot zijn. Die moeten daarom worden vervangen. Er moet eerst gezorgd worden voor een stabiele, nette en gezonde omgeving zonder vocht, schimmel en dergelijke voordat met de overige werkzaamheden gestart kan worden. Opnieuw een flinke domper. We hadden echt gehoopt dit jaar gebruik te kunnen maken van het speelterrein en het pand. Wanneer dit nu wel het geval zal zijn, weten we nog niet. Maar zodra hierover meer bekend wordt, laten we dat weten via onze facebookpagina SmileyStroinkslanden en website www.stroinkslanden.nl/Smiley



Buurtmaaltijd bij het M-Pact DoeMeeHuis

Zin in een lekkere én gezonde maaltijd? Kom dan eens langs bij het M-Pact DoeMeeHuis in wijkcentrum Stroinkshuis. De vrijwilligers in de keuken koken elke woensdag een buurtmaaltijd. Naast de buurtmaaltijden kun je ook kiezen voor snacks, broodjes, tosti's en patat.

Zin om een keer mee te eten? Reserveer dan een buurtmaaltijd door een WhatsApp-bericht te sturen of te bellen naar 06 136 03 296. Of stuur een WhatsApp-bericht o.v.v. 'Menu-nieuws'. Dan krijg je elke week een bericht met het menu van die week. Geen whatsapp? Geen nood... bellen kan natuurlijk ook altijd. Of houd onze sociale media in de gaten.



De keuken van het M-Pact DoeMeeHuis is open van maandag t/m vrijdag tijdens openingsuren van wijkcentrum Stroinkshuis. Adres: Stroinkshuis, Het Stroink 64, Enschede. Telefoon: 06 136 03 296 of mail naar DMH Zuid@m-pact.nl



Nieuws van Smiley Stroinkslanden

Pasen in Stroinkslanden

Op Goede Vrijdag 29 maart hebben we Pasen gevierd in Stroinkslanden in samenwerking met Alifa en wijkcentrum Stroinkshuis.

Voor kinderen van 4 t/m 7 jaar hadden we opnieuw een deel van het Stroinksbos ingericht voor het zoeken naar Paaseieren. Die bleken dit jaar zo goed verstopt dat ze niet allemaal terug zijn gevonden. :-)

Voor kinderen van 8 t/m 12 jaar was een puzzeltocht uitgezet met een aantal vragen en opdrachten. Alle kinderen konden ook nog een Paasstok versieren in Stroinkshuis.



KONINGS DAG

Vrijmarkt

Komen jullie ook gezellig langs?

27

APRIL

2024

WAAR:

HILBERTLANDEN

TIJD: 10:00-16:00UUR

Ook je spullen verkopen op onze gezellige vrijmarkt!?

Een plekje kost €5,-*

Wees er snel bij want vol=vol

Mail: hilbertlanden@outlook.com

ETEN · DRINKEN · SNUFFELN · GEZELLIG

DEZE KRANT BEZORGEN? GOED PLAN!

Meld je aan via
www.allinnbezorger.nl
of scan de QR-code.

All-Inn
VERSPREIDINGEN

nieuws voor heel

EnschedeZuid

Er is geen vraag te gek om hier te stellen!

Heb je een vraag over de WMO? Kom langs!
Heb je hulp nodig bij een formulier? Kom langs!
Zoek je een hobby? Komt langs!
Wil je buurtfeestje organiseren? Kom langs!

Dinsdagmiddag tegen 14.00 uur: vrijwilligers komen binnen. Tafels worden verschoven. Koffie en thee worden klaar gezet. De vlag gaat uit. Het is tijd voor de Wijkwijzer in wijkcentrum Stroinkshuis. "Wij zitten klaar om mensen te helpen", legt vrijwilliger Carl Beentjes uit. "Maar niet iedereen weet dat wij er zijn. Daarom willen we graag meer aandacht in de wijkkrant." Dat kan natuurlijk. Daarom is uw redacteur vandaag op bezoek. Bezoekers komen binnen. Een vrouw heeft een afspraak met de medewerker van Werk & Inkomen. Een andere bezoeker heeft een vraag over het Fonds Bijzondere Noden. Carl legt haar uit hoe het fonds werkt. Daarna vraagt hij de Wijkteammedewerker of hij de vrouw kan helpen met de aanvraag. Dat kan natuurlijk. In een andere ruimte, zodat er meer privacy is, wordt de aanvraag ingevuld.

Wat is de Wijkwijzer?

Carl: "Eigenlijk is het heel simpel. Wij zijn er om u te helpen. Er is geen vraag te gek om hier te stellen! Wil je een buurtfeestje organiseren, maar weet je niet hoe? Kom langs dan

helpen wij je op weg. Heb je vragen over geld, belastingen, toeslagen of vrijwilligerswerk... kan allemaal." Een andere vrijwilliger vult aan: "Of met vragen over de opvoeding."

De Wijkwijzer is een soort loket waar je met al je vragen terecht kunt. Er zijn zoveel organisaties in Enschede. En ook de gemeente regelt een hoop. Maar weet u waar u moet zijn met welke vraag? Dat is soms best lastig. Daarom kunt u terecht bij de Wijkwijzer. De Wijkwijzer wordt gerund door vrijwilligers, want de Wijkwijzer is voor de bewoner én door de bewoner. De vrijwilligers worden geholpen door een Wijkteammedewerker, een medewerker van Werk & Inkomen, een medewerker van M-Pact, en de Opbouwwerker van Inclusio Enschede. Maarten Weers is de Coördinator bij Wijkwijzer het Stroinkshuis. "Wij zijn er om iedereen te helpen bij alles wat met het dagelijks leven te maken heeft. Iedereen



heeft wel eens hulp nodig of gewoon een vraag. In zo'n geval kunt u altijd bij ons terecht. Wij kunnen u naar de juiste persoon of instantie verwijzen. Maar u bepaalt altijd zelf wat u met onze adviezen doet."

Bij de Wijkwijzer worden geen persoonsgegevens bijgehouden. De hulp is anoniem. Maarten: "We vragen alleen om de cijfers van uw postcode. Verder niks. De Wijkwijzer is namelijk géén gemeentelijke instantie, daarom kunnen we iedereen helpen. U bepaalt zelf met welke vraag u komt en u bent zelf verantwoordelijk voor het vervolg."

Wat voor vragen krijgen jullie?

Carl: "De meeste vragen gaan over geldzaken. Mensen zoeken hulp bij het aanvragen van energie-, huur- en/of zorgtoeslag. Of hulp bij het kwijtschelden van gemeentelijke belastingen. Laatst vroeg een moeder wat ze moest regelen voor haar kind dat 18 werd. Best een goede vraag. Want dan veranderen er dingen als zorgverzekering, studiefinanciering of inkomen. Ook krijg je te maken met rekeningen en digitale post. Belangrijk om je e-mail goed te checken. Mensen vragen ook wel eens om hulp bij de belastingaangifte. Maar dat doen wij niet. Daar zijn andere organisaties voor. Wij kunnen je natuurlijk wel doorverwijzen naar de juiste organisatie."

- lees verder op pagina 7 -

Stem nu voor de Enschedese Vrijwilligersprijs 2024

Ieder jaar organiseren M-Pact en de gemeente Enschede op 7 juni de Enschedese Vrijwilligersdag. Een dag om alle vrijwilligers, mantelzorgers, mantelzorgondersteuners en actieve inwoners extra in het zonnetje te zetten! Om ze te bedanken voor hun inzet, hun zorg, hun tijd en hun enthousiasme. Sonja Mückenheim, Projectleider Vrijwillige Inzet bij M-Pact: "Op 7 juni krijgen de vrijwilligers even alle aandacht!"

Enschedese Vrijwilligersprijs

Vast onderdeel tijdens de Enschedese Vrijwilligersdag is de uitreiking van de Enschedese Vrijwilligersprijs. De Enschedese Vrijwilligersprijs wordt al sinds 2019 jaarlijks uitgereikt door M-Pact en de gemeente Enschede. Tot 1 maart 2024 kon iedereen in Enschede vrijwilligersorganisaties nomineren. Er zijn 10 genomineerde organisaties voor de Enschedese Vrijwilligersprijs. Er zijn drie prijzen voor de drie organisaties met de meeste stemmen. Iedereen in Enschede kan t/m 4 mei 2024 stemmen op hun favoriete organisatie! Dus ga naar www.m-pact.nl en stem! Hieronder stellen we de 10 genomineerde organisaties (op alfabetische volgorde) graag kort aan jullie voor.

Genomineerden:

- Buddy to Buddy Enschede: Nieuwkomers doen 1 op 1 met een vrijwilliger activiteiten om elkaar en elkaars cultuur te leren kennen om zo met behoud van eigenwaarde integreren makkelijker te maken.
- Budo Schuterveld: Een grote enthousiaste vereniging die naast de eigen sportactiviteiten ook belangeloos judoclubs organiseert voor kinderen

- bijvoorbeeld bij de noodopvanglocaties voor Oekraïense vluchtelingen.
- Circus Tijdgeest: Sinds 1987 leren vrijwilligers circusdisciplines aan jongeren om ze te laten bewegen, samen te laten werken met het doel hun zelfvertrouwen te vergroten.
- De Dreamfactory: In de kringloopwinkel werken vrijwilligers samen met cliënten van Mediant Helmerzijde om de cliënten een zinvolle dagbesteding te geven. De opbrengst wordt gebruikt om dromen van cliënten uit te laten komen.
- Kartrekkers van Eanske: Ruim 60 vrijwilligers zamelen met een kar in hun eigen straten 1x per maand levensmiddelen in voor de Voedselbank Enschede/Haaksbergen.
- Stichting Diaconaal Platform Enschede: Een samenwerkingsverband

- van alle kerken in Enschede waar vrijwilligers zich inzetten voor de armste mensen in Enschede. Ze helpen mensen ook met formulieren en bij instanties.
- Stichting Ingehaakt: Vrijwilligers haken en breien allerlei artikelen voor verkoop, zodat ze vanuit huis toch mee kunnen doen in de maatschappij en eenzaamheid tegen te gaan.
- Stop Armoede 053: Vrijwilligers helpen mensen die moeilijk rondkomen en niet in aanmerking komen voor steun van de overheid, met gedoneerde spullen, voedsel, noodpakketten etc.
- Voedselbank Enschede-Haaksbergen: Ruim 100 vrijwilligers helpen wekelijks met het sorteren, verzamelen en uitdelen van voedselpakketten aan huishoudens die (tijdelijk) niet

genoeg geld hebben om zelf een volledige maaltijd te verzorgen.

- Voetbalclub v.v. Victoria '28: Ruim 200 vrijwilligers zetten zich in voor sportactiviteiten bij de vereniging en voor activiteiten voor kinderen en de ouderen in Enschede Zuid. Zoals Thuis@ en Repaircafé Helmerhoek.

Zien we jullie op 7 juni bij de Twentsche Foodhal?

De afgelopen jaren was de Enschedese Vrijwilligersdag in wijkcentrum Prismare. "Dat was heel gezellig!" vertelt Jorgos Even, PR & Communicatie bij M-Pact. "Dit jaar willen we er een nog groter feest van maken. Daarom hebben we een andere locatie gekozen. De Enschedese Vrijwilligersdag 2024 is in de Twentsche Foodhal!"

Ook het programma van de Enschedese Vrijwilligersdag is vernieuwd. Sonja: "Maar wat we gaan doen, blijft nog even een verrassing!" "Als organisatiecomité zijn we nog druk bezig om de laatste dingen te regelen", vult Jorgos aan. "De komende tijd zullen we via verschillende kranten, onze website en onze sociale media steeds een tipje van de sluier oplichten."

Alle vrijwilligers die zich inzetten in de gemeente Enschede zijn van harte welkom! Deelname is gratis! Aanmelden is wel verplicht i.v.m. de catering. Aanmelden kan heel eenvoudig via onze website www.m-pact.nl. Dus neem je medevrijwilligers, zorgzame buurvrouw en/of... mee voor een gezellige middag! Sonja: "Graag tot ziens op 7 juni! Laat je verrassen, verwennen en genieten, want vrijwilligers zijn onmisbaar!"

AANKOOP | VERKOOP | TAXATIES

VRAAG EEN GRATIS EN VRIJBLIJVENDE WAARDEBEPALING VAN UW WONING AAN!

Welkom

Sterk door Service

Uw makelaar in de Stroinklanden.

Moolenhof 8a
7512 EB Enschede
053-8200888
enschede@prismamakelaars.nl

PRISMA ERA
MAKELAARS REAL ESTATE

TANDARTSPRAKTIJK

Brager

Brager
Tandartspraktijk

Nieuwe patiënten zijn van harte welkom.

Naast onze reguliere behandelingen kunt u ook bij ons terecht voor mondhygiëne. Wij maken gebruik van de nieuwste apparatuur voor de mondhygiëne reiniging.

Wij bieden complete mondzorg voor het hele gezin. Onze ervaren en gediplomeerde tandheelkundig specialisten helpen u graag aan een gezond gebit.

Wij heten u van harte welkom in onze gemeedelijke kleinschalige praktijk.

Kinderen tot 18 jaar zijn gratis!

Afspraak maken?
Bel 053 476 81 91

Veldhoflanden 89-93
7542 LW Enschede

Tel 053 476 81 91
info@tandartspraktijkbrager.nl

www.tandartspraktijkbrager.nl



Twents Gitaarfestival

The Netherlands 2024

10 t/m 12 mei

Enschede



twentsgitaarfestival.nl

EUROPEAN GUITAR FESTIVAL COLLABORATIVE

ENSCHDE



RECORD STORE DAY ENSCHDE

ZATERDAG 20 APRIL 2024

VIER PLATENZAKEN IN ENSCHDE

SPECIALE LIMITED EDITIONS

LIVE MUZIEK & DJs

vanaf 8:00 uur!

CRASH VINYL & BOOZE
Oude Markt 8a
Live muziek: 15:00 Enorm
16:30 Jesper Jesper / 18:30 Outahead

vanaf 9:00 uur!

FLACO RECORDS
Korte Hengelsestraat 13a
Met speciale verloting

vanaf 10:00 uur!

SOUND UNBOUND
G.J. van Heekstraat 155, Twekelerveld
Live Muziek: 13:00 ET Explore Me

vanaf 11:00 uur!

PLANET OF SOUND
Haverstraatpassage 54
Live DJ's de hele dag!

Voor de laatste updates check de social media van de platenzaken!

- vervolg van pagina 5, artikel Wijkwijzer -

Want je komt met een vraag binnen en je gaat altijd met een antwoord of oplossing weer naar buiten!"

Andere vragen gaan bijvoorbeeld over het aanvragen van huishoudelijke hulp of een scootmobiel. Daar kan de Wijkteammedewerker WMO u bij helpen. De wijkteammedewerker helpt u met vragen bij persoonlijk hulp of relatieproblemen en veiligheid thuis. En bij vragen over taal en vrijwilligerswerk zit de medewerker van M-Pact voor u klaar.

Hebben jullie echt overal een antwoord op?

Carl: "We weten uit eigen ervaring al heel veel. Ik heb zelf jarenlange ervaring bij de sociale dienst, met re-integratietrajecten en ik had een eigen bewindvoeringsbureau." Maarten: "Carl is een hele betrokken buurtbewoner, die nu zijn kennis en ervaring voor de buurt in zet. Daar zijn we heel blij mee!"

Sinds maart is er ook een online Infobank voor de vrijwilligers van de Wijkwijzer. Carl: "Ik heb geholpen om die op te zetten. In die Infobank zitten allerlei veel voorkomende vragen en antwoorden. En die vullen we steeds aan met nieuwe vragen en antwoorden. Alle vrijwilligers van de Wijkwijzers in heel Enschede kunnen hier in zoeken, zodat we samen nog meer weten en mensen kunnen helpen."

Een andere vrijwilliger vult tot slot nog aan: "Als we het antwoord zelf niet weten, zoeken we uit bij wie u wel moet zijn. U wordt dus altijd geholpen. Dus kom langs. De koffie staat voor u klaar!"

Wijkwijzer het Stroinkshuis, Het Stroink 64

Dinsdag van 14.00 tot 17.00 uur
Donderdag van 09.00 tot 12.00 uur

Wijkwijzer wijkcentrum de Magneet, Hertmebrink 1

Maandag van 14.00 tot 17.00 uur
Woensdag van 09.00 tot 12.00 uur

Telefoon: 053-481 79 00

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 09.00 – 16.00 uur

Website: enschede.nl/wijkwijzer



Repaircafé Helmerhoek

De koffiebonenmaler was stuk. Er was een Chromebook bij de redactie gedoneerd. En het was al een tijdje geleden dat we bij Repaircafé Helmerhoek waren. Tijd voor een bezoekje dus. Repaircafé Helmerhoek zit elke vrijdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur in de kantine van v.v. Victoria '28. Twee maanden geleden vierden ze hun 5-jarig bestaan.

Als ik binnenkom lopen net twee dames met een keyboard naar buiten. Ze zijn heel blij want ze zijn van een koor en hun instrument doet het weer! Mijn koffiebonenmaler wordt open geschroefd en er wordt al snel geconstateerd dat een schakelaar kortsluiting maakt. Er

wordt een omleiding gesoldeerd, maar het motortje blijkt op. Wat wil je na 15 jaar elke dag meerdere keren per dag bonen malen.

De Chromebook wordt blij in ontvangst genomen en gaat na een check naar de stichting Thuis@ waar hij hopelijk een goede bestemming krijgt. Er wordt ook nog wat naaiwerk gedaan voor een 'klant'. En, als een beetje vreemde eend in de bijt, zit er ook nog een clubje heren die aan fotobewerking doen.

Heeft u iets kapot dat misschien te repareren is, ga dan ook eens langs bij het Repaircafé Helmerhoek. Bent u elektrotechnicus en op zoek naar vrijwilligerswerk? Dan bent u helemaal welkom!



Enschede Schoon!

Beste Enschedeërs,

Geregeld stoort ik mij net als jullie aan rondzwervend afval. Weggegooid door iemand. Hetzij uit de auto, vrachtwagen, wandelend of met de fiets. Niet even zoekend naar een afvalbak, want dat is teveel werk. Maar gewoon achteloos weggegooid. Zwerfval is een ware bedreiging voor de schoonheid van de Nederlandse natuur en cultuur. Het loont dan ook echt de moeite om dit probleem zo snel en grondig mogelijk aan te pakken.

Nu ben ik een groot voorstander van "Goed voorbeeld doet volgen" en daarom heb ik twee jaar geleden 'Helmerhoek Schoon' opgericht. Er hadden zich een aantal Helmerhoekers gemeld om een steentje bij te dragen. Wij gingen wekelijks de wijk in om met een gripper in de ene hand en een vuilniszak in de andere het zwerfafval op te ruimen.

Uiteraard overstijgt dit probleem de wijken en is het een probleem van niet alleen Enschede, maar van heel Nederland. Zaterdag 23 maart was de landelijke Opschoondag 2024. En op vrijdag 20 september is het International Cleanup Day. Helaas is dit nodig, maar laten wij ons focussen op ons eigen gedeelte.

Laten we straat voor straat, wijk voor wijk beginnen om van Enschede een mooiere, meer opgeruimde en schonere stad te maken. Mijn doelstelling is driedelig:

- Je bent bezig met een schonere omgeving en helpt mee voor een beter milieu.
- Je kunt of bent een voorbeeld voor anderen.
- Je bent gezond bezig door regelmatig hetzij in een groep (gezellig) of alleen de nodige lichaamsbeweging te krijgen.

Er is gewoon geen enkel minpunt te bedenken om het niet te doen.

Ik heb grippers zat, alleen de betrokken Enschedeërs die dit willen hanteren mis ik nog. Doe je met mij mee? Geef je dan op via c.dogan@enschede.nl en ik neem contact op!

Hartelijke groet, Cemal Dogan



Vader,
Enschedeër,
Helmerhoeker,
FC Twente Supporter,
WijkWachter, Kartrekker,
Fractievoorzitter
EnschedeAnders

Verkoop van eenjarigen start op 1 mei



De jaarlijkse verkoop van perkgoed, eenjarigen, start op woensdag 1 mei. Mooi op tijd voor moederdag. De mensen van 't HelmGras krijgen wel eens de vraag waarom niet eerder. Zeker met het mooie, warme weer van de afgelopen weken zijn mensen alweer volop in de tuin aan het werk. Het probleem is dat eenjarige echt niet tegen vorst kunnen en zoals elke tuinierder weet kan er

nog nachtvorst voorkomen tot aan de ijsheiligen begin mei.

Naast perkgoed is er ook potgrond te koop, in 40 liter zakken en natuurlijk vaste planten. Speciaal voor moederdag, op 12 mei, zijn er weer prachtige hangers vol mooie bloemen te koop. Er kan gepind worden.

De verkoop duurt de hele maand mei, of zolang de voorraad strekt. Er zijn dan ook extra ruime openingstijden. Op vrijdag zijn ze ook 's middags geopend tot 17 uur en op zaterdag van 9.30 tot 16.00 uur. Op Hemelvaartsdag, 9 mei, zijn ze gesloten.



U bent van harte welkom!

U vindt 't HelmGras aan de Rondemaatweg 75. Ze zijn maandag t/m donderdag geopend van 9.00 tot 16.00 uur en op vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur. Voor meer informatie kunt u mailen met info@helmgras.nl of bellen met 053 47 81 505.




Sound Gardens

TUINENFESTIVAL BOEKELO

36 OPTREDENS

VAN 12 BANDS

IN 12 BOEKELOSE TUINEN

ZONDAG 26 MEI 2024

TUSSEN 12:00 EN 17:30 UUR

GRATIS ENTREE



VOET-VERWEN-DAGEN

19 & 20 APRIL

BIJ TIPTOO SCHOENENCENTRUM

Besteed eens extra aandacht aan uw voeten en kom langs voor **GRATIS** informatie en advies van de volgende specialisten

Laat uw voeten scannen met onze 3D scanner!

DE KOFFIE STAAT KLAAR VOOR ELKE KLANT BIJ AANKOOP EEN LEUKE GOODIEBAG

VRIJDAG 19 APRIL VAN 11.00 - 16.00 UUR

- Kyra Pen: PROKINESIS - *podotherapie*
- Marja Geerlings: PEDISECUUR - *medisch pedicure*
- Edith Siers: E.L.S.O - *podotherapie* (11.00 - 14.00 uur)

ZATERDAG 20 APRIL VAN 11.00 - 16.00 UUR

- Kim Bakhuis: VOORVOET - *podotherapie*
- Nannette de Jong: FEET-IN-SHAPE - *medisch pedicure / voetreflexmassage*
- Marja Geerlings: PEDISECUUR - *medisch pedicure*

WIN EEN ONTSPANNENDE VOETREFLEXMASSAGE!

Wethouder Gerbertstraat 10
7543 AX Enschede
053-4762734 - www.tiptoo.nl

TIPTOO
SCHOENENCENTRUM

 

Vieren en verbinden

Donderdag 14 maart 2024 gaat de boeken in als DE DAG: 10 jaar Buurtbemiddeling Enschede. Het thema was Vieren en Verbinden. Dat hebben we gezien. Er werd heel wat verbonden en gevierd. Deze dag kon iedereen aan den lijve meemaken wat je als bemiddelaar in je trukendoos moet hebben om hulp te kunnen bieden bij burenruzies.

Al 10 jaar staan meer dan veertig vrijwillige buurtbemiddelaars dag in dag uit klaar om te helpen bij relatieherstel en woongenot. Al 10 jaar weet een enorm grote groep verwijzers buurtbemiddeling te vinden. Een belangrijke samenwerking. Want zonder bemiddelaars geen buurtbemiddeling, maar zonder verwijzers geen meldingen.

Opgewacht door DiStephano en een draaiorgel van Circus Tijdsgeest met vrolijke muziek werden alle gasten ontvangen bij de Performance. Ook een beetje ongemakkelijk omdat uit het program-



ma niet opgemaakt kon worden wat nou eigenlijk de bedoeling was. Ok... Een bak herrie à la circus is leuk maar wat gaat er nog meer komen. "We hoeven toch niet zelf als Bassie en Adriaan aan de slag?!" "Jawel. Dat is zeker de bedoeling. Geen betere verbinding dan met vreemden in een groep circus trucs te leren. Lekker ongemakkelijk, lekker oncomfortabel maar al snel werd er heel wat afgelachen en acrobatische toeren uitgehaald.

Want wat je moet je eigenlijk kunnen als bemiddelaar?
De ene keer moet je balanceren, de andere keer moet je meerdere ballen in de lucht houden, of het onverwachte opvangen. Focussen en luisteren zijn onmisbaar in de trukendoos. Daarnaast heeft iedereen een ware circusact neer mogen zetten om buurtbemiddeling uit te beelden zonder geluid. Er werden heel wat ruzies "gestild" tijdens de acts.



We kunnen met zijn allen terugkijken op een geslaagde middag. Interactief, serieus maar met een knipoog (ruzie is immers al zwaar genoeg).

Dank aan iedereen voor de komst, positieve energie en vertrouwen. Op naar de volgende 10 jaar. En gelukkig hebben we de foto's nog

Korte geschiedenis:
Buurtbemiddeling Enschede is in januari 2014 opgericht. In samenwerking met de wooncorporaties, gemeente en politie hebben we de afgelopen 10 jaar een mooie zoektocht doorgemaakt en kunnen we aan alle inwoners buurtbemiddeling aanbieden. Het is een interventie voor en door bewoners, wat maakt dat een krachtig middel is om weer prettig te wonen en normaal contact te hebben met de burens.

Voor meer informatie zie www.buurtbemiddelingenschede.nl of mail naar info@buurtbemiddelingenschede.nl of bel naar 06 533 47 021



Nieuws van Speeltuín Tuindorp

Vrijdag 29 maart was het erg gezellig in de speeltuin. 27 kinderen hebben meegedaan met onze paasactiviteiten. We hebben eerst met z'n allen paaseieren gezocht. En daarna was er een gratis bingo waar leuke prijsjes te winnen waren. Kortom een geslaagde middag!



Meivakantie
Tijdens de meivakantie hebben we gezellige activiteiten. Een soort JeugdViva! De activiteiten zijn van 13.00-15.00 uur. Ouders / Verzorger zijn natuurlijk ook welkom.
Maandag 29 april: Creatief
Woensdag 1 mei: Kinderbingo (Gratis)
Vrijdag 3 mei: Creatief

Bingo vrijdag 10 mei
Iedere 2e vrijdag van de maand is er Bingo. Zaal open om 19.00 uur. Aanvang om 19.45 uur. Aanmelden is niet nodig. Kaarten € 2,50. Boekjes vanaf € 2,00. Kijk op Facebook voor meer informatie.

*Speeltuín Tuindorp-Wesselerbrink, Vlierstraat 65, 7544 GG Enschede. Tel: 053 476 25 23
Mail: sp.tuindorp@gmail.com www.facebook.com/speeltuintuindorp.wesselerbrink.39*

Wielierclinic bij EWV Het Oosten

Iedereen kan fietsen maar wielrennen is iets anders. Daarom organiseert EWV Het Oosten op 20 april en 4 mei een Wielierclinic. Gun jezelf een training van ervaren wielrenners van EWV Het



Oosten.
Tijdens de clinic leer je beter en meer ontspannen fietsen in groepsverband. Krijg je aanwijzingen over je fietstechniek, leer je fietsen in een waaier en hoe je veilig door bochten kunt gaan. Je zit daardoor lekkerder en met meer zekerheid op je fiets waardoor je prestaties ook verbeteren. De clinic start om 9.30 uur en duurt tot 12.00 uur. We zien je graag met je eigen racefiets en een fietshelm in het clubhuis van DosWK aan de Geessinkweg 140 in Enschede. Deelname is kosteloos.
Voor meer informatie en aanmelding kunnen deelnemers mailen naar ewvhetoosten2020@gmail.com. Aanmelden kan tot en met 18 april.

Team Victoria JO-11 naar de hoofdklasse!

"Zeg maar dat ik blij ben dat dat ik al twee keer kampioen ben geworden met mijn team. En nu door naar de hoofdklasse met z'n allen!" zegt Tayren enthousiast. Hij is één van de jongens van het team Victoria JO-11. Zij zijn net weer kampioen geworden. Ongeslagen, want ze hebben hun 14 wedstrijden allemaal gewonnen. Vorig jaar zijn ze ook al kampioen geworden in de tweede klasse. Dit seizoen mochten ze dus in de eerste klasse spelen. En volgend seizoen gaan ze naar de hoofdklasse.

Trainer Isa Mimaroglu: "Ik ben erg trots op dit team en hoop dat we in dezelfde samenstelling in de hoofdklasse met plezier kunnen blijven voetballen. Dat verdienen onze strijders! Binnen dit team doet iedereen mee: wij als trainers, de kinderen en de ouders." De moeder van een van de spelers vult aan: "In tegenstelling tot de landelijke en regionale geluiden dat er geen meereidende ouders zijn naar uitwedstrijden, geen betrokkenheid van ouders qua vrijwillige taken, is het bij dit team van JO11-1 van Victoria '28 to-

taal anders. Hier overheerst het ouderwetse gezellige samen langs de lijn staan en gezamenlijk activiteiten organiseren. Zo kan het ook!" Trainer Isa: "De communicatie en aanpak gebeurt op een eerlijke en betrouwbare manier om een band met elkaar te creëren. Er is een plezierige en veilige omgeving. En dit heeft ervoor gezorgd dat we de afgelopen periode een hechter en beter team zijn geworden."

Daar heeft voetballer Dani ook bij geholpen. Hij stelde voor om een groepsapp te maken, zodat ze samen bij het voetbal om ook leuke dingen konden doen. En Ali heeft zelfs op de dag van de kampioenswedstrijd nog in de regen getraind. Zo spannend en gedreven was hij om te winnen. "Ik heb enorm genoten van de wedstrijd en ben trots op mijzelf en ons team!" "Bedankt trainers en ouders!" vult Vishayen nog aan. "Ik vind het echt cool om twee keer kampioen te worden. Hoe we met ons team hebben gestreden. Hopelijk worden we bij de hoofdklasse ook weer kampioen!"



Namen van de spelers in willekeurige volgorde: Dani Mimaroglu; Tijs Koiter; Ali Aras Aktas; Mylo Staal; Tayren Bulters; Ayden Turuc; Keris Toma; Bereket; Vishayen Sowdagari; Hassan Alali; David Slot
Namen van de trainers: Isa Mimaroglu; Patrick Koiter

Column



Als casemanager dementie maak ik vaak situaties mee die niet voor iedereen even vanzelfsprekend zijn. Het syndroom dementie zal helaas de komende jaren fors toenemen. Meer dan een half miljoen mensen zal dementie hebben in 2040. Iedereen zal er mee te maken krijgen. Is het niet in de familie? Dan wel in de omgeving of op het werk. In deze column neem ik u mee in de wereld van dementie.

Een leven lang zelfstandig...wie wil dat nou niet?
Een voorbeeld van mensen die al voortvarend hebben geprobeerd hun toekomst te regelen: Meneer en mevrouw Griz (ongeveer 70 jaar oud) zijn na hun carrière als loodgieter en huisvrouw met pensioen gegaan. Ze hebben goed contact met hun drie kinderen en zes kleinkinderen. De kinderen wonen niet allemaal in de buurt. Ze genieten van hun pensioen door iedere week leuke, maar ook actieve dingen te doen. Ze zorgen daarbij voor voldoende afwisseling. Van fietsen, wandelen tot het doen van kaartspellen met leeftijdsgenoten. Ze hebben contacten met kennissen en vrienden in allerlei leeftijden. Ze zeggen dat de omgang met 'de jongere generatie' hen jong en fit houdt.

Ze helpen waar mogelijk. Meneer helpt de burens van ongeveer tien jaar ouder met de belastingaangifte en mevrouw past vaak op de kleinkinderen. Ook willen ze nog wel eens wat extra's koken voor de oudere burens of een boodschap meenemen. Zelf ontvangen ze hulp van vrienden en familie wanneer ze zelf even iets niet kunnen. Laatst nog, voor het snoeien van de heg en het legen van de dakgoot. De apotheek helpt, door wekelijks een medicatierol te leveren voor meneer. Zo loopt hij minder risico hiermee in de war te komen.

Onlangs was mevrouw gevallen en had een grote beenwond. Dochter bracht moeder naar het ziekenhuis, omdat meneer even niet thuis was. De thuiszorg bestelde de juiste verbandmiddelen en kwam helpen bij de verzorging van de wond. Daarna leerde de thuiszorg aan meneer hoe hij de wond het beste kon verzorgen. Meneer hielp mevrouw met het drooghouden van de wond tijdens het douchen. Om vinger aan de pols te houden komt de thuiszorg nog eens per week. Voor vragen mag het echtpaar altijd bellen. Dit kan ook middels beeldbellen, zodat de thuiszorg direct kan zien hoe de wond eruitziet.

Dit echtpaar probeert fysiek en mentaal actief te blijven en investeert goed in hun 'sociale domein'. Ze houden contacten met alle leeftijden. Ze helpen waar ze kunnen en ontvangen hulp waar nodig. Vooral door hun eigen netwerk. Ze denken na over hun toekomst voor zover deze te plannen is.

Wat kunt u voor een ander betekenen? En wat wenst u voor uw toekomst? Heeft u het hier wel eens over met uw familie, kennissen of vrienden? Kijk voor meer informatie op: www.actiz.nl/ praat-vandaag-over-morgen-als-olievlek-over-nederland of via deze QR code:

Brenda van Hardeveld
Casemanager dementie
De Posten



Trainer tijdens een behandeltraject voor kanker - april 2024

In Nederland krijgt 1 op de 2 mensen helaas te maken met kanker. De behandeling voor kanker is voor iedereen anders, dit ligt aan het type tumor, locatie van de tumor en of er uitzaaiingen zijn. Er komen vaak vervelende klachten bij kijken, zoals pijn, conditie- en krachtsverlies en vermoeidheid.

Vermoeidheid is klacht nummer één en dat weerhoudt mensen om te gaan trainen tijdens een behandeling. Terwijl trainen juist wél helpt. Ook tijdens chemotherapie. Het kan tegenstrijdig voelen, omdat het lichaam al zoveel te verduren heeft. Echter hoe beter de conditie is en de spiervolume kan worden behouden, hoe sneller het herstelt: 'better in, better out'.

Bovendien hebben veel mensen minder last van bijwerkingen als ze trainen tijdens de chemotherapie. Er zijn zelfs onderzoeken die laten zien, dat de chemotherapie beter zijn werk kan doen. Maar ook tijdens bestraling of ná een operatie en alle andere behandelingen, heeft men baat bij bewegen om op kracht te komen en de vermoeidheid te verminderen.

Ook is er steeds meer aandacht voor het trainen vóór een operatie. Het doel van prehabilitatie is om mensen sterker en gezonder te maken voorafgaand aan de operatie. Onderzoeken laten zien dat er doorgaans minder complicaties zijn, een kortere ligduur in het ziekenhuis is en een sneller herstel nadien.

Het bepalen van de juiste prikkel op het juiste moment is essentieel om de gewenste resultaten te bereiken. Maar ook is het vertrouwen in eigen lichaam vaak weg, en het is lastig dit zelf weer terug te winnen. Je hoeft het niet alleen te doen! Oncologiefysiotherapie is een erkende specialisatie en richt zich op klachten tijdens en na kanker, in elke fase van de ziekte.

FysioHolland Oncologie Zorg omvat zorg die de levenskwaliteit van mensen met kanker kan verbeteren. Naast oncologiefysiotherapie is er ook oedeemtherapie en zijn er specialisten op het gebied van voedingsadvies, psychosociale begeleiding en ondersteuning rondom welzijn en ontspanning. In Enschede zijn we gevestigd aan de Geessinkbrink en de Beltstraat. Trainingen kunnen individueel, in een groep met lotgenoten en zowel binnen als buiten plaatsvinden. Ook komen we aan huis, indien nodig. Elke training is op maat afgestemd voor

de juiste prikkel. Het krijgen van de diagnose kanker is ingrijpend. We staan klaar om te ondersteunen waar nodig. Het is mogelijk om vrijblijvend contact op te nemen via onderstaande contactgegevens:

tel: 06 42 97 96 18
mailadres: oncologiezorg@fysioholland.nl



Marjon Arfman
Oncologie- en oedeemfysiotherapeut



www.fysioholland.nl

06 42 97 96 18 | oncologiezorg@fysioholland.nl
Geessinkbrink 7 | Beltstraat 43C



T 053 428 00 12

KWALITEIT
SERVICE
EN MAATWERK

WWW.WIKODAKKAPELLEN

Een lening voor als het even tegenzit

“Vorige maand gingen de koelkast en wasmachine tegelijk kapot én moest mijn zoon ook nog een nieuwe laptop voor school. Ik zag geen oplossing.”

Voor veel mensen is het momenteel een flinke uitdaging om maandelijks financieel rond te komen. Dan krijg je nog eens extra pech doordat je wasmachine na jarenlange trouwe dienst kapot gaat en je beter een nieuwe kunt halen dan repareren. Maar waar haal je dan het geld vandaan? Stadsbank Oost Nederland (SON) is dan een goede oplossing! Zo ook voor Pleun (42 jaar), wonend in Enschede met een zoon van 16 jaar. Ze heeft geen schulden, een leuke baan en kon toch bij ons terecht!

Rust in mijn hoofd en zicht op toekomst
Pleun vertelt: “Ik werk 32 uur als schoonmaakster, heb een redelijk inkomen van netto €1.850 per maand en krijg nog toeslagen van de Belastingdienst. Vorige maand gingen mijn koelkast, wasmachine en laptop van mijn zoon tegelijk kapot. Ik zag geen oplossing meer en mijn eigen bank wilde niet helpen met een lening.

Een vriendin vertelde me over SON, maar ik dacht dat ik daar niet voor in aanmerking zou komen.” Toch diende ze een online aanvraag in na aandringen van haar vriendin. En daar was ze blij mee! “Binnen een week was alles geregeld. Ik kreeg een lening en er werd een maandelijkse aflossing vastgesteld. De aflossing maak ik zelf over vanaf mijn eigen bankrekening, het beheer op mijn geld houd ik dus gewoon zelf. Nu heb ik meer rust in mijn hoofd.”

Ook geholpen worden?

Wil jij net als Pleun geholpen worden met de dingen die je écht nodig hebt? Je kunt bij SON een lening aanvragen tegen een aantrekkelijke rente als je aan een paar voorwaarden voldoet. Zo moet je minimaal 18 jaar oud zijn en zit er een maximum aan wat je bruto per maand mag verdienen. Je kunt ook bij SON terecht als je een achterstandsmelding hebt gehad bij het Bureau Krediet Registratie (BKR) of als een commerciële bank je aanvraag heeft afgewezen. Ook als je een (tijdelijke) verblijfsvergunning hebt of ouder bent dan 65 jaar helpen we je graag.



Op onze website www.son.nl kan je direct een online aanvraag doen. Wil je meer weten over hoe we je kunnen helpen? Bel dan naar 088 – 766 3666. En onthoud: geld lenen kost altijd geld!

Stadsbank
Oost Nederland

Gezellige muziekmiddag voor de Zonnebloem

De deelnemers van de Zonnebloem hebben deze maand genoten van een gezellige muziekmiddag. De sfeer zat er goed in en uiteindelijk eindigde het in een gezamenlijke polonaise. Muziek verbindt net als onze club met deelnemers en vrijwilligers.

Ook u kunt dat een keer meemaken. Wilt u vrijblijvende informatie over deelname of meehelpen als vrijwilliger of wilt u doneren? Neem contact op met onze secretaris Coby van Os. Email g.a.vanos@home.nl of bel 053-4773091.

Namens Zonnebloem Zuid Desire Jansen



Column

Het was International Women's Day op 8 maart. Die vrijdag had ik afgesproken met mijn dochter. Ze zou bij mij komen, we zouden samen gaan knutselen. Al van kinds af aan vinden we dat leuk, een gedeelde hobby zeg maar. Ze was er rond koffietijd, in de ochtend. Tijdens het maken van onze wenskaarten kregen we een bijzonder gesprek. Aanleiding was een nieuwsbericht over die dag, speciaal voor vrouwen. Ze vroeg zich hardop af of het nou echt nodig was, zo'n dag. Ik hoefde over het antwoord daarop niet lang te denken. Natuurlijk is zo'n dag van belang. Een dag waarop we in het bijzonder stil staan bij de rol van vrouwen in onze samenleving. Waar in we vieren dat vrouwen zo sterk en krachtig zijn. Ik kwam te spreken over mijn oma. Als jonge meid van 15 jaar had zij de oorlog meegemaakt. Ze was niet de oudste in het gezin, maar ze droeg samen met haar iets oudere zus wel de verantwoordelijkheid voor kleinere broers, zussen, neefjes en nichtjes. Want er woode veel familie op het erf. Mijn oma heeft vaak verteld hoe belangrijk de vrouwen in de familie waren. De mannen verrichten misschien het zware werk, maar de vrouwen hielden het gezin bij elkaar. Mijn oma geloofde er heilig in dat zonder de vrouwen, diverse gezinnen het niet hadden overleefd. Ze kende vele vrouwen, zoals ze het noemde 'die met het vuur in de ogen' anderen in hun gezin voorop zetten. De vrouwen gaven vertrouwen, vormden een basis, waren tot steun, draai-



den het huishouden, voor zover dat nog kon. Mijn oma vertelde mij dat haar moeder zorgde dat er nog lichtpuntjes waren in die verschrikkelijke tijd. Haar moeder was creatief, altijd een steun en sprak zich uit bij de mannen als ze dat nodig vond. Mijn oma had grote bewondering voor haar moeder, en voor diverse andere volwassen vrouwen.

Toen ik opgroeide heb ik veel naar de verhalen van mijn oma geluisterd. Ze kon mooi vertellen. Helaas overleed ze toen ik 15 jaar was. Ik heb enkele verhalen weleens doorverteld aan mijn kinderen, maar niet heel uitgebreid. De verhalen waren niet de mijne, en ik ben eigenlijk niet zo'n spraakzaam type.

Door het gesprek met mijn dochter ben ik de laatste tijd meer gaan nadenken over mijn oma en al haar ervaringen en kennis. Binnenkort ga ik met mijn zussen op pad, ik heb ze al aangegeven dat ik het graag over vroeger wil hebben. Ik wil er een speciale dag van maken, het over oma hebben en tegelijkertijd hen ook in het zonnetje zetten. Mijn zussen hebben het stuk voor stuk niet makkelijk vind ik. Zij zitten met hele andere dingen, dan mijn oma in de oorlog. Maar ook zij zijn besterker en zetten hun gezin centraal. Ik denk dat elke tijd z'n moeilijkheden heeft. Ik kwam erover te denken: eigenlijk organiseer ik mijn eigen vrouwendag. En dat vind ik zeker van belang.

Ria

Verhalen van de Akkerstaf

Aan de Zenderenbrink 3 zit daglocatie De Akkerstaf van Aveleijn. Hier krijgen ruim 60 mensen met een matig verstandelijke beperking en een ernstig meervoudige beperking een betekenisvolle dag.

Op onze daglocatie zijn we zoekende hoe onze mensen met een verstandelijke beperking onderdeel kunnen uitmaken van onze buurt. Wat voor ons vanzelfsprekende wegen zijn om met elkaar in contact te komen en elkaar te ontmoeten zijn deze mensen hierin afhankelijk van de belangrijke ander.

Waarom ik dit schrijf? Ik ben Renate Kreuzer en werk als persoonlijk begeleider op deze locatie. Het is onze droom dat alle mensen, met en zonder beperking, onderdeel zijn van onze buurt. Hoe kunnen we contact met elkaar maken en elkaar ontmoeten? Laten we elkaar leren kennen en verhalen delen.

Ik wil je wat vertellen over... Senna

Senna komt 4 dagen per week naar onze daglocatie. Iedere dag gaan we met de groep wandelen, met Senna in de rolstoel. Vaak gaan we naar de kinderboerderij. Daar kan Senna veilig en vrij rondlopen. Senna heeft geen interesse in de dieren. Senna heeft een heel andere interesse: de poortdeur. Deze kun je open en dichtmaken. Dat maakt een geluid. En dan maakt Senna ook geluid, van blijdschap. Senna geniet! En wij genieten van Senna.

Met vriendelijke groet, Renate Kreuzer



Play@ the Park 2024

Sportaal kondigt met trots de derde editie aan van het festival Play@ the Park! Op woensdag 8 mei van 12:00 tot 17:00 uur transformeert het Volkspark in Enschede tot een waar paradijs van sport, spel en plezier voor jong en oud. De toegang is gratis.

De dag staat volledig in het teken van ontdekken, bewegen en plezier maken. Verschillende sportverenigingen en partners uit Enschede bundelen hun krachten om een groot aanbod aan activiteiten te presenteren waar iedereen aan kan deelnemen.

Het festival is dit jaar groter dan ooit tevoren, met maar liefst 18 aanwezige sportverenigingen uit Enschede, een uitgebreider terrein en nog meer activiteiten die geschikt zijn voor alle leeftijden. Het festivalterrein wordt verdeeld in verschillende zones, waaronder de sport-, creatieve- en fun zone, die bekend zijn van voorgaande edities. Dit jaar voegen we ook nieuwe elementen toe, zoals een informatiemarkt en een horecaplein met gezonde versnaperingen.

Het beste van alles? Het festival is gratis toegankelijk voor iedereen en belooft een dag vol speels plezier en avontuur te worden. Nodig je vrienden, familie en burens uit en sluit je aan bij ons op woensdag 8 mei in het Volkspark in Enschede.



Leergeld Enschede helpt kinderen meedoen!



Leergeld
Enschede

Vorige maand hebben we jullie verteld over onze 'ge vulde rugzak' voor kinderen die naar de brugklas gaan. Het is namelijk belangrijk dat alle kinderen goed aan hun tijd op de middelbare school beginnen.

Maar wist je dat Leergeld Enschede bij nog veel meer situaties kan helpen? Wij helpen kinderen van 4 t/m 17 jaar uit gezinnen die weinig geld hebben en die moeilijk kunnen rondkomen met hun inkomen. Want wij vinden het belangrijk dat elk kind gewoon mee kan doen. Ook als er thuis weinig geld is. Gezinnen kunnen in aanmerking komen voor een vergoeding voor:

- Gymkleding op school
- Gevulde schooltas voor groep 1, groep 5 of de brugklas
- Chromebook of laptop vanaf groep 6 (1 per gezin)
- Zwemkleding
- Smartphone voor het voortgezet onderwijs
- Grafische rekenmachine vanaf de 3e klas in het voortgezet onderwijs
- Schoolreis/werkweek
- Fiets vanaf groep 3
- Lidmaatschap sport- of cultuurvereniging, inclusief kleding en attributen
- Zwemlessen vanaf 6 jaar
- Menstratieproducten
- Jarige Job Verjaardagsdoos

Menstratieproducten

Wij van Leergeld Enschede vinden het belangrijk dat meisjes gewoon mee kunnen doen aan

activiteiten binnen en/of buiten school. Soms komt het voor dat er thuis te weinig geld is voor het kopen van maandverband en tampons. Daar kunnen wij dan graag bij helpen. Je kunt dan een waardecheque aanvragen om menstruatieproducten mee te kopen.

Lidmaatschap Sport- of Cultuurvereniging

Wist je dat je ook een aanvraag kunt doen voor een vergoeding van (een deel van) de contributie of het lesgeld van een sport- of culturele activiteit? Wij hebben daar namelijk ook ook geld voor beschikbaar. Wij vergoeden 1 sport- of 1 cultuuractiviteit per jaar. De vergoeding is maximaal €350,- per jaar voor een sportlidmaatschap

en maximaal €475,- voor lidmaatschap van een cultuurvereniging. Je kunt ook een vergoeding voor kleding en/of attributen aanvragen. Het is belangrijk dat je kind eerst proeflessen volgt, zodat je kind zeker weet dat deze activiteit iets voor hem/haar is. Tussendoor veranderen is in de meeste gevallen niet mogelijk.

Jarige Job Verjaardagsdoos

De verjaardag van je kind wil je uiteraard graag vieren. Leergeld Enschede en Stichting Jarige Job vinden dat alle jarige kinderen zich jarig moeten voelen op hun verjaardag. Ben je al klant bij ons? Dan ontvangen je kinderen van 4 t/m 17 automatisch een gevulde verjaardagsdoos voor hun verjaardag. In de verjaardagsdoos zitten alle benodigdheden voor een verjaardag: traktaties voor thuis en op school, ballonnen, slingers, cadeautjes, een taart en glazuur, slagroom en kaarsjes.

Hoe werkt het?

Heb je ook hulp nodig? Dan kun je jezelf bij ons (Leergeld Enschede) aanmelden. Om klant van ons te worden, controleert wij eerst of je/jullie inkomen binnen de norm van Leergeld Enschede valt. Als jullie dan klant kunnen worden, plannen wij een huisbezoek. Tijdens dit huisbezoek bespreken onze vrijwilligers wat de mogelijkheden zijn en kijken zij samen met jou/jullie voor welke voorzieningen je kind(eren) in aanmerking komen. Dit proces duurt een aantal weken. Dus heeft jouw kind iets nodig voor het nieuwe schooljaar? En ben je nog geen klant bij ons? Meld je dan zo snel mogelijk aan! Kijk op www.leergeldenschede.nl voor meer informatie.



Verloskundigen
praktijk Enschede



Jouw droom, zwangerschap en geboorte...

Wij zijn, sinds 2004, een hecht team van drie verloskundigen met als doel een 'gewoon bijzonder' persoonlijke begeleiding voor je zwangerschap, bevalling en kraamtijd. Wij proberen zoveel mogelijk aan de individuele wensen tegemoet te komen en hopen daarmee dat je positief kunt terugkijken op een bijzondere tijd.

gewoon bijzonder

Bel ons voor een afspraak: 053 – 476 21 22. Ons adres is Bleekhofstraat 351, 7543 EH Enschede. Of check onze site voor meer informatie: verloskundigenpraktijkenschede.nl.

Optimale ontwikkeling voor ieder kind.

Samen maken wij de samenleving als geheel nóg mooier. Met hart voor mens en natuur. Wij zouden niet anders willen, want wij zijn Humankind.

www.humankind.nl



humankind
KINDEROPVANG EN -ONTWIKKELING

Van groei naar bloei



Vertrouwd dichtbij.

tel: 088-1198 200

vredenhof
UITVAARTVERZORGING

www.vredenhof.nl

Moeite met bewegen of pijnklachten?

De Posten Fysiotherapie heeft alle specialisaties in huis om u te helpen.

Onze specialisaties:
Algemene fysiotherapie
Coronaherstelzorg
Fysiotherapie aan huis
Fysiotherapie bij parkinson
Geriatric fysiotherapie
Hart-, vaat- en longfysiotherapie
Manuele fysiotherapie
Oedeem fysiotherapie
Seniorenfitness



Onze praktijk is direct toegankelijk voor jong en oud.

Een verwijzing is niet nodig.

Meer informatie of direct een afspraak maken?

Bel naar:
053 - 4 771 085



Praktijk de Posten Fysiotherapie
De Posten 135 (ingang Noaberbrink)
7544 LR Enschede
I: www.depostenfysiotherapie.nl
E: fysiotherapie@deposten.nl

dePosten
Fysiotherapie

Reden
87
De dankbaarheid en lieve dingen die je vaak terugkrijgt

Werken als verpleegkundige of verzorgende?

Bij De Posten hebben we volop mogelijkheden om aan de slag te gaan. Kijk op onze website voor diverse vacatures.

deposten.nl/vacatures

dePosten
Hartelijk Huiselijk Hulpvaardig

j > u g d p a g i n a



OCR Vlierstraat

Vlierstraat 85, 7544 GG Enschede, telefoon: 053 433 55 12, mail: ocr@attendiz.nl

De afdeling Diplomagericht van het Onderwijscentrum Het Roessingh (OCR) is een middelbare school met ongeveer 60 leerlingen. Leerlingen kunnen er terecht voor VMBO-B, VMBO-K,

VMBO-T en HAVO. De afdeling Diplomagericht vind je in het gebouw van het Bonhoeffer college PrO aan de Vlierstraat 85. Een leerling: "Dit is een school waar kinderen met een beperking

op kunnen zitten. Bijvoorbeeld als ze in een rolstoel zitten, maar ook met dingen in hun hoofd. Iedereen is hier normaal op z'n eigen manier!"



Zeilkamp

Ook voor onze leerlingen staan de examens voor de deur. Maar volgende week gaan de 4e en 5e jaars eerst nog op zeilkamp. En ongeveer twee weken later gaan de 2e en 3e jaars op zeilkamp.

We gaan naar It Sailhus. We hebben hier niet alleen de accommodatie gehuurd, maar ook verschillende zeilboten. Deze zeilboten zijn volledig toegankelijk voor rolstoelers. We gaan onder begeleiding van ervaren, professionele schippers het water op. Niet als passagier, maar als bemanningslid. Iedereen krijgt een taak aan boord. Zeilen hijsen, touwen opschieten, koers houden etc. We gaan het allemaal leren! We gaan verschillende tochten maken over de Friese meren en zullen daarbij enkele Friese steden gaan bekijken (o.a. Sneek, Workum). Het gaat vast een geweldige ervaring worden!!



Examens Klas 4BK

De examens zijn bijna van start dus we gaan langs bij de leerlingen van 4BK om te kijken hoe hun hierbij denken.

Sofie Nauta: ik ben een beetje zenuwachtig voor de examens. Ik denk dat ik slaag en snel van school af ben en een vervolgopleiding ga doen.

Wesley Jansen: eindelijk zijn de examens begonnen en ben ik eindelijk van deze school af en lekker een tussenjaar nemen.

Bent Lucas: Ik ben niet echt zenuwachtig voor de examens. Ik heb zin in de vakantie!

Emre Sarigul: ik ben een beetje zenuwachtig voor de examens maar ik hoop dat het goed gaat en daarna lekker vakantie.

Jim Piksen: Ik ben totaal niet zenuwachtig voor de examens aangezien ik niks hoeft te doen en een beetje relaxed in de examens kan gaan maar voor de rest hoop ik wel dat de anderen het goed doen zodat hun een nieuwe fase in hun levens kunnen gaan.

Hallo leu en wichter,

Ik begon met deze titel, omdat een paar kameraden en ik het erg fijn zouden vinden om dit te stimuleren. Wij zijn namelijk erg gesteld op oons mooie dialect en hopen dit door te kunnen geven aan volgende generaties. Wij spreken dit ook op school onderling en worden er dan wel eens op gewezen om "gewoon ABN te praten", waar wij dit negeren omdat we hopen dat andere mensen op school dit ook gaan doen. We hebben één leraar die het wel probeert, maar het niet echt een succes is. Vie kuint dom vedan. We hebben t met deze man over allerlei herindelingen, afkomst van bepaalde woorden, dusdanige verschillen in 't Twents, grensplaatsen met een apartere vorm van t Twents, de aanspreekvormen en waar ze dat doen, hoe je in elk gebied van Twente 'nee' zegt en hoe je dat spelt. Wij hopen hem zo te stimuleren om in ieder geval meer Twents te leren spreken en wellicht ook te leren schrijven.

Paaskermis 2024 volkspark Enschede



Er was een Paaskermis in Enschede, ook voor kinderen met een beperking. Van 10:00 uur t/m 12:00 uur was er minder geluid en gingen de attracties minder hard. We kregen twee kaartjes daar mocht je eten en drinken van halen en we kregen een button voor de attracties, zodat we niet bij de attracties hoefden te betalen, maar vooraf moesten we natuurlijk wel betalen. Niet alle attracties waren open, omdat we voor openingstijd er waren, na 12:00 uur ging alles open. Ze hebben het gedaan, omdat sommige kinderen met een beperking niet naar een kermis kunnen met veel geluid en het spannend vinden om in zulke harde attracties te gaan en nu hebben ze de kans om naar de kermis te kunnen gaan. En het was ook beter toegankelijker voor rolstoelers. Heel erg bedankt hier voor, kinderen/ ouders krijgen weer een lach op hun gezicht!

Medicijnen ophalen ondanks je volle agenda?

Ook daar hebben we iets voor.

Onze afhaalkluis is altijd open. Aan de Veldhoflanden 90 kan je 24/7 jouw medicijnen ophalen. Handig als je ook nog andere plannen hebt. Je vindt de kluis aan de buitenkant van het pand naast de ingang.

We vertellen je graag hoe het werkt en bij welke medicijnen of hulpmiddelen de kluis geschikt is. Direct inschrijven? Laat het ons weten aan de balie of schrijf je meteen online in.

Service Apotheek Stroinkslanden

Veldhoflanden 90, 7542 LX Enschede
tel. 053 477 25 77 • info@stroinkslandenapotheek.nl

Direct inschrijven?

Ga naar: www.serviceapotheek.nl/stroinkslanden/afhaalautomaat of scan de QR-code.



Iftar

Te midden van de serene avonden van de heilige maand Ramadan is het haast onmogelijk om niet gegrepen te worden door de transformerende sfeer in de moslimgemeenschap. De gebruikelijke routines in onze buurten en op de werk-vloer veranderen. Buren zitten later aan de eettafel. Collega's hangen tijdelijk minder rond bij het koffiezetapparaat. Je vrienden wijden zich meer aan hun geloof, vergezeld van verhoogde liefdadigheid.

In deze tijd van bezinning en toewijding vragen velen zich dan af: waarom vasten moslims eigenlijk? Wat betekent 'iftar'? Is het eigenlijk wel gezond om zo lang te vasten? En mag je dan ook geen water drinken, zelfs geen druppel? Deze vragen werden niet alleen beantwoord, maar ook tot leven gebracht tijdens een bijzondere gebeurtenis in het hart van onze buurt. Op 27 maart werd er door Wijkcentrum Stroinkshuis een iftar (het avondeten tijdens de Ramadan) georganiseerd. Deze avond bracht zowel moslims als niet-moslims samen. Daarbij vervaagden de grenzen van culturen en geloofsovertuigingen en ze maakten plaats voor eenheid en dialoog.

Terwijl de geur van specerijen en kruiden de lucht in het Stroinkshuis vulde, werden gasten getraakteerd op een culinaire reis en een verhelderende uitleg over de betekenis en praktijk van Ramadan door toegewijde vrijwilligers. Tijdens deze bijeenkomst werden misvattingen rechtgezet, vraagtekens weggenomen en het begrip bij buurtbewoners versterkt. Zo werd benadrukt dat de term "Suikerfeest" niet geheel passend is en dat de juiste benaming Eid-al-Fitr is. Het vasten wordt niet gedaan uit solidariteit met de armen, omdat de religie al gevestigde systemen heeft om minder bedeelden te ondersteunen. Het vasten is een middel om godsbewustzijn, spirituele discipline en vroomheid te bevorderen.

De ervaring van deze avond werd door velen omschreven als verrijkend, inspirerend en verbindend. Stroinkshuis kijkt met trots terug op deze geslaagde avond en kijkt reikhalzend uit naar de mogelijkheden van volgend jaar, waarbij de brug tussen gemeenschappen opnieuw zal worden geslagen, en de geest van eenheid en saamhorigheid zal blijven bloeien. Malghalara Alam



Maarten Weers

Column

Ik zie en zie... en de kleur is geel!

Menigee heeft vast dit (oude) kinderspelletje wel eens gespeeld: "Ik zie en zie (wat jij niet ziet)... en de kleur is..." Een voorwerp moet worden geraden, dat een van de spelers in gedachten heeft en dat voor alle spelers zichtbaar aanwezig is. Het enige kenmerk dat hij geeft is de kleur.

Welnu... zo kreeg ik ook grappiger wijs de neiging om dit spel te spelen! Zoveel kleuren die momenteel de grond uit schieten. Gewoonweg prachtig! De natuur laat zich letterlijk en figuurlijk goed zien. Vooral geel is zo'n kleur die je nu volop ziet als je buiten bent en je om je heen kijkt.

En laat geel nu net een kleur zijn die mij vaak vrolijk maakt! Soort blijheidje geeft! Zo werd ik laatst verrast door het zien van de eerste vlinder dit jaar met de kleur...? Je raadt het al: een 'gele'. Het was een dag met een strakblauwe lucht en plotseling dwarrelde daar iets. Ik keek nog eens goed. Ja hoor, dit kon niet missen een voorjaarscadeau: De eerste citroenvlinder van dit jaar die ik mocht aanschouwen!

De citroenvlinder is één van de eerste vlinders die je in de lente te zien krijgt. Een haantje de voorste dus. Een leuk 'weetje' van deze vlinder is dat hij tot de meest 'sterke' langstlevende vlindersoort behoort. Wauw! Veel vlinders leven maar een paar dagen of hooguit weken. Het 'citraentje' daarentegen overwintert als vlinder en kan bijna een jaar oud worden. Zo'n 340 dagen. Dat is de hoogste leeftijd van alle vlinders in Nederland. De citroenvlinder leeft dus elk jaar in één generatie.



Nu ik dit weet, kijk ik de volgende keer toch wat anders. Als 'ie daar zo maar even rond dwarrelt of fladdert. Dan kijk ik met nog méér ontzag naar deze mooie gele vlinder. "Lang leve de citroenvlinder!"

Zo zie je maar dat ook 'oude' kinderspelletjes voor volwassenen nuttig kunnen zijn ;-)

"Ik zie en zie... en de kleur is geel!"

Roos Hofstee

Colofon

De wijkkrant verschijnt elke derde week van de maand, in een oplage van 5000

Uitgave: *Uitgever, hoofdredactie en advertenties:* Bert Bennink, tel. 06 26 90 05 87, info@bbproductions.nl

Vormgeving, interviews en redactie: Jet Broekstra

Interviews en redactie: Marijke Tetteroo

Fotografie: o.a. Jet Broekstra, Marijke Tetteroo, Bert Bennink, Thomas van Loon

Afhaalpunten wijkkranten: Primera in WC Het Stroink, Restaria Het Stroink, Stroinkshuis

Klachten betreffende verspreiding: Bel naar: All-Inn verspreidingen 0571-274 137

Aanleveren kopij volgende krant: Uiterlijk woensdag 15 mei 2024

De volgende krant verschijnt op: woensdag 29 mei 2024

Informatie: contact@brinkpraat.nl
www.stroinkslanden.nl
www.wijkkranten.nl

BB productions

ADRESSENLIJST

Gemeente
Servicencentrum Zuid
Vlierstraat 103
Tel: 053 481 76 00

Stadsdeelmanagement Zuid
Bezoekadres: Hertmebrink 1
Wijkregisseur: Dennis de Heusden
Wijkbeheerder: Mark Ruiters
m.ruiters@enschede.nl

Klachten openbare ruimte:
www.meldingen.enschede.nl
Bij acuut gevaar bel: 14 053

Wijkcentrum Stroinkshuis
Het Stroink 64
Tel: 053 47 57 460
Elke maandagmiddag inloopsprekuren van 13.30 - 14.30 uur met:
De Woonplaats en Wijkbeheerder

Wijkagenten
Tom Nobbe en Koen Eijbergen
Tel: 0900 8844

Wijkwijzer
Stroinkshuis, Het Stroink 64
Di: 14.00 - 17.00 uur en Do: 9.00 - 12.00 uur

Werkgroep Wijkbudget Stroinkslanden
via www.stroinkslanden.nl

Buurtcommissie Hanenberglanden
Contactpersoon: Eva Schaaij

Repaircafé Stroinkshuis
Het Stroink 64.
Zaterdag: 10.00 - 12.30 uur

Welzijnsorganisaties:
Incluzio Enschede
Maarten Weers, buurtwerker
Tel: 06 33 00 26 54
maarten.weers@incluzio.nl

Gijs van Kuijk, energieambassadeur
Tel: 06 51 82 93 59
gijs.vankuijk@incluzio.nl

Alifa Opvoeden & Opgroeien
Irma Roolvink Tel: 06 868 903 86

Alifa Jongerenwerk
Michael Spierings Tel: 06 53 30 88 85
Joke Berkhof Tel: 06 59 82 01 31

Buurtbemiddeling Enschede
Jolanda Borggreve
Tel: 06 533 47 021
Mail: info@buurtbemiddelingenschede.nl

Medische Diensten

Huisartsenpraktijk Saado
Drs. H. Saado (ma, di, do, vrij)
Drs. M. Boerhof (woensdag)
Veldhoflanden 88
Tel: 053 476 36 43

Huisarts Dr. De Roo
Veldhoflanden 87
Tel: 053 476 89 92

Waarneming Huisartsen
Ma t/m vr: 08.00 - 17.00 uur: 0900 431 33 33
Avond & weekend: Spoedpost: 088 555 11 88

Tandartspraktijk Brager
Veldhoflanden 89-91
Tel: 053 476 81 91

Tandarts Post Twente
Voor spoed in avond en weekend
Tel: 053 792 00 40

Service Apotheek Stroinkslanden
Veldhoflanden 90
Tel: 053 477 25 77

Fysiotherapie Stroinkslanden
Veldhoflanden 86
Tel: 053 476 63 39

Prikpost Unilabs
Gezondheidscentrum Wesselerbrink
Wesseler-nering 60
ma t/m vr: 07.30 - 11.00 uur

Thuiszorg
Argozorg
Kukslanden 34
Tel: 06 236 029 69

Het Veldhof – Woonzorg Nederland
Veldhoflanden 64
Tel: 088 92 103 30

GGZ
Mediant,
locatie Helmerzijde
Broekheurnering 1050.
Tel: 053 475 57 55

Overig

Vereniging Huurdersbelangen
Stroinkslanden
Postbus 400084
Tel: 053 476 19 82

Winkelvereniging Stroinkslanden
Veldhoflanden 3
Tel: 053 476 1220

Scouting Vaandrig Leppink Groep
Erve 't Stroink
Stroinksweg 83-85
www.vaandrigleppinkgroep.nl

Stadsboerderij De Wesseler
Wesselerweg 15A
Tel: 053 477 07 23
Dagelijks open: 10.00 - 16.00 uur
Beheerder: Leon Haghuis

Rechtshulp Wetswinkel Twente
Hertmebrink 1
Do: 19.45 - 21.00 uur
Tel: 06 33 59 06 69

Stichting Exploitatie Hospice Enschede
Het Bijvank 155
Tel: 053 475 30 40
Mail: info@hospice-enschede.nl



Evelien Vermeulen

Hedwig Berkel



Fotoclub Stroink thema: "ansichtkaart"



Heb je interesse in fotografie en wil je eens meedoen, neem dan contact op met ons via whatsapp of bel 06 54 99 49 59 voor meer informatie! Neem ook een kijkje op onze website! www.fotoclubstroink.nl
jouwweb.nl
Voor €6 per maand ben je al lid!

Toon Pieper





Opening Calisthenics Park Varenwoltlanden 3 April 2024



Meld je aan voor een gratis proefles!

Lesrooster per april 2024

Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zondag
Vanaf 8:30 's ochtends	Vanaf 19:30 's avonds	Vanaf 8:30 's ochtends	Vanaf 19:30 's avonds	Vanaf 10:30 's ochtends

+31 6 4887 4969 CALISTHENICS_TWENTE CALISTHENICSTWENTE.NL

1

Oefening	Push-ups
Spiergroep	Borst
Beginner	Op knieën & handen op het blok
Gevorderd	Op voeten & handen op het blok (zie afbeelding)
Pro	Voeten op het blok en handen op de grond

2

Oefening	Plank
Spiergroep	Core
Beginner	Op de knieën
Gevorderd	Plank
Pro	Step-up planks

3

Oefening	Squat
Spiergroep	Benen
Beginner	Normale squats (zie afbeelding)
Gevorderd	Jumping Squats
Pro	Split Squats

De oefeningen 1 t/m 6 kunnen na elkaar worden uitgevoerd in sets van 10 tot 15 herhalingen of 30 tot 40 seconden, 2 tot 4 rondes.

4

Oefening	Dips
Spiergroep	Triceps
Beginner	Handen op de bocht van de stang
Gevorderd	Benen op de stang (zie afbeelding)
Pro	Benen laten hangen

5

Oefening	Hangen / Raises
Spiergroep	Buik, onderarmen
Beginner	Hangen
Gevorderd	Knee Raises (zie afbeelding)
Pro	Leg Raises

6

Oefening	Australian Pull-ups
Spiergroep	Rug
Beginner	Benen gebogen
Gevorderd	Benen half gebogen (zie afbeelding)
Pro	Benen gestrekt