SeniorenJournaal

VOOR EN DOOR OUDEREN IN ALMELO

2024, 10e jaargang, nr. 10

Wij helpen u bij vragen
over geld, zorg en wonen

Almelo Sociaal

Team Cliëntondersteuning staat voor u klaar!
Wij helpen 100% gratis

U bent van harte welkom op onze gratis inloopspreekuren:
Maandag, dinsdag en vrijdag van 9:30 tot en met 11:30 uur

Boddenstraat 3
tel: 0546 456 909
www.almelosociaal.nl
info@almelosociaal.nl

PuurPersoonlijk
UITVAARTBEGELEIDING
Wies Sanders & Angelien Wiggers

24/7 bereikbaar | www.puurpersoonlijkuitvaart.nl | 06-22163953

Voorwoord

Van de redactie

Beste lezer,

Met de EverGreen top 1000 op de radio zit ik achter mijn laptop dit voorwoord te schrijven. Luisteren naar nummers uit mijn jeugd, ik houd ervan.
Naast de informatie van de bonden en de Cosbo heeft Marion een bezoek gebracht aan een bijzonder plein in Almelo en heeft ze gesproken met een vrouw uit Oekraïne.
Peter heeft een artikel geschreven over de herinrichting van de Grote Kerk en vergeten tekens aan de wand.

Met de maand december in het vooruitzicht zijn verder de meeste artikelen gericht op Kerstmis. Wereldwijd vieren miljoenen op 25 december het grootste christelijke feest van het jaar. Gelovigen komen samen om de geboorte van Jezus Christus te vieren. Maar het is ook een familiefeest met lekker eten, een versierde boom, cadeautjes en vooral veel gezelligheid. Dat geldt helaas niet voor iedereen. Veel mensen zijn eenzaam, ver van huis of leven in een gebied met oorlogsgeweld. Laten we in deze tijd van bezinning aan hen denken en omzien naar elkaar. Ik wil dan ook graag afsluiten met onderstaand gedicht van Janneke Troost.

Omzien naar elkaar
We leven op deze aarde en leven niet voor ons alleen,
maar we mogen ook omkijken naar de mensen om ons heen.
Een vriendelijk woord of een glimlach kan genoeg wezen,
en kan een mens blijdschap en vreugde in het leven geven.
Even een bezoekje met een kopje koffie erbij,
hiermee maak je iemand anders al blij.
Of als er ergens een klusje moet worden gedaan,
hoe mooi kan het zijn om samen aan het werk te gaan.

Veel leesplezier en de leden van de redactie van het SeniorenJournaal wensen u hele fijne Kerstdagen en alle goeds voor het nieuwe jaar!

Jannie Vleerbos

COSBO

Stichting Collectief Orgaan Samenwerkende Bonden voor Ouderen

Inhoud

3 Voorwoord

6 Activiteiten

8 Geslaagde 1e SingAlong in Hof88

10 Hoe is het met de OVA leeskring?

11 Kerstverlichting op bijzonder plein

13 Rondleidingen in de St. Georgius Basiliek

14 Verslag "Toafelproat" 28 oktober

16 Vergeten tekens aan de wand

19 Opfriscursus fietsen voor 60-plussers / Recept Glúhwein

20 Verduurzaming en herinrichting Grote Kerk

23 Almelo Sociaal

24 Waar is mijn land en mijn thuis?

26 KBO

31 ANBO PCOB

34 OVA

36 Hoe zit de COSBO eigenlijk in elkaar?

38 Vanuit de COSBO

39 Nieuwjaarsreceptie

40 De COSBO voor u aan het werk

41 Seniorenpanel

42 Vacaturebank

43 Contactpagina

47 Colofon

Activiteiten

De activiteiten van de drie ouderenbonden KBO, OVA en PCOB zijn toegankelijk voor alle leden van die bonden.

10 december: Kerstviering, KBO, zie pag. 27.

12 december: **Lunch ROC, OVA**
Van 12.00 uur tot 13.30 uur. Aanmelden bij ansardesch@gmail.com of 06 81010294. Kosten € 10,-, exclusief drankje.

12 december: Bijeenkomst leesclub, OVA
Huis van Katoen en Nu. Aanmelden bij marj@vanpluur.nl

13 december: **Kerstbloemschikken, OVA**
Vrijdag 13 december biedt de OVA weer gelegenheid om een kerstbloemstuk te maken in Het Huis van Katoen en Nu van 10.00 – 12.00 uur.
Bij meer dan 20 deelnemers breiden we de workshop uit naar de middag van 14.00 – 16.00 uur. Deze keer wordt het een bloemstuk met goudkleurige accenten. Kosten € 12.50 voor leden en € 15.00 voor niet-leden, inclusief materialen en een kopje koffie/thee met iets lekkers.
Aanmelden kan tot 30 november bij: Andrea Postmus, bij voorkeur per mail: apostmus@outlook.com of telefonisch 0611597663.

18 december: Adventsviering, PCOB
Adventsviering Inloop vanaf 13.30 uur. De viering begint om 14.00 uur in de foyer van de Pnielkerk, Rembrandtlaan 352.

19 december: **Kerstdrive, speciale kaartmiddag , OVA**
Op 19 december om 13.30 uur gaan we weer een kaartje leggen in het Huis van Katoen en Nu, kosten € 2.50.
Deze keer wordt het een kerstdrive met mooie prijzen!
De bedoeling is dat u van huis iets meeneemt wat u toch niet meer gebruikt en eigenlijk al heel lang op wilt ruimen, of iets dat al heel lang in de kast ligt, b.v. een boekje, schaaltje, kopje, zeepje, prulletje, niet iets kostbaars. Pak het leuk in en leg het anoniem op de cadeau-tafel.

Zo krijgt iedereen een leuk prijsje.
We maken er een gezellige middag van. Kom en meld u aan bij louisepaerel01@gmail.com of bel naar 0614969110.

27 december: **Happy Healthy Hour, OVA**
Op 27 december organiseren wij een Healthy Happy Hour met gezonde hapjes, zoals snoeptomaatjes, komkommer of een overheerlijke smoothie, maar ook een glaasje wijn of een flesje bier zal niet ontbreken.
Wij nodigen u van harte uit van 14.00 uur tot 16.00 uur in het Huis van Katoen en Nu, om samen het jaar 2024 op een gezonde en vrolijke manier af te sluiten. Het is niet nodig om je hiervoor op te geven. De entree is gratis en het is alleen voor OVA leden. Graag tot de 27ste december.

Rectificatie:
23 december: Toafelproat met Heracles.

10 januari, Nieuwjaarsreceptie COSBO
In het parochiecentrum 't Saam van 15.00 – 17.00 uur. De organisatie is dit jaar in handen van de ANBO PCOB. Leden van alle verenigingen zijn hierbij welkom.

Activiteiten OVA in januari 2025:
10 januari: Nieuwjaarsbijeenkomst in het Huis van Katoen. Nadere informatie volgt.
15 januari: Lunch ROC.
16 januari: Leesclub in het Huis van Katoen en Nu.
16 januari: Kaarten in het Huis van Katoen en Nu.

Films, 's middags

Hof 88/Filmhuis: Voorafgaand aan de film bij Hof 88 kunt u lunchen in het Naturhus. Info bij Louise, tel. 06 14969110. De films beginnen om 14.00 uur in Hof 88 en er zijn 's middags meestal nog wel kaarten beschikbaar.

Activiteiten op vaste momenten:
KBO *Koersbal:* Elke donderdagmiddag in wijkcentrum het Dok.
Opgave en/of informatie bij coördinator Herman Veldman 06 1740 6363.

OVA Kaarten: Elke derde donderdag van de maand bij het Huis van Katoen en Nu.

Geslaagde 1e SingAlong in Kapelzaal Hof 88

Het geroezemoes in de Kapelzaal van Hof 88 neemt langzaam in volume toe: bijna alle gasten hebben plaats genomen op hun stoel. Alle plekken zijn bezet, er kan echt niemand meer bij. Cobi Noordhoff stelt Henk Snoeijer voor aan het publiek. Hij heet iedereen van harte welkom en bedankt alle mensen die de middag mogelijk hebben gemaakt, ook financieel.

Op het podium staat het koor. Een grote zwarte vleugel ter linkerzijde. De dirigent geeft een aantal tellen vooraf. Dan begint het SingAlong koor onder leiding van Niklas Kotter te zingen. Het eerste blokje bestaat uit drie nummers: Blowin' in the wind van Bob Dylan, Sloop John B van the Beach Boys en California Dreamin' van the Mamas and the Papas.
Het is donderdagmiddag, 31 oktober, 14.00 uur. De activiteitencommissie van de OVA heeft een heuse SingAlong georganiseerd. Cobi Noordhoff heeft een gelegenheidskoor bij elkaar gekregen dat enkele keren onder leiding van Niklas Kotter heeft gerepeteerd in de Kapelzaal van Hof 88.
Sommige liederen werden geschrapt, andere toegevoegd. Moeilijke nummers werden extra geoefend. Niklas Kotter stelt wel eisen, maar het moet ook een gezellige SingAlong worden waarbij de mensen in de zaal kunnen meezingen. Het liefst uit volle borst. Want de koorleden hebben ongeveer dezelfde leeftijd als de gasten in de zaal. "We hebben allemaal een gezamenlijke biografie", zo zei Henk Kooy die de verschillende blokjes met liedjes aan elkaar praatte. "Geboren in of kort na de Tweede Wereldoorlog, hebben we veel meegemaakt, ook in onze persoonlijke levens. En muziek heeft al die jaren een belangrijke rol gespeeld". Het tweede blokje bestaat uit liedjes van Boudewijn de Groot (Testament), The house of the rising sun (The Animals) en Huilen is voor jou te laat (Corry Konings). Het feest van de herkenning, dat is de bedoeling. En de zaal begint warm te draaien. Zingen maakt de wereld zachter, zo zei Herman Finkers ooit.

Dan is er pauze.
In de foyer van Hof 88 wordt het steeds drukker. Er is koffie, thee, fris of iets sterkers. De aanwezigen, koorleden en gasten, bewegen zich door elkaar. Er wordt druk gepraat, instemmend geknikt, gelachen, kennisgemaakt, gezoend. Dan gaat de bel voor het volgende blokje. Balalaika van de Zangeres zonder Naam, To my father's house van de Les Humphries Singers en Let it be van The Beatles. De stemming zit er goed in. Het begint warmer te worden in de kapelzaal.
De periode van de jaren '60, '70 en '80 waren voor velen zeer belangrijk: een eerste baantje, de eerste verkering of verloving, sparen voor de uitzet of een huisje, trouwen, kinderen krijgen. Het vormde de rode draad in de levens van vele aanwezigen.
Dan volgt het laatste blokje: Every breath you take van The Police, Ik geef je een roosje van Conny Vanden bos, Old and wise van The Alan Parsons Project, Rivers of Babylon van Boney M. en als uitmijter Het

kleine café aan de haven van Vader Abraham.
Er volgen twee toegiften. De tijd is bijna om. Langzaam stroomt de zaal leeg. Geschuifel in de gang waar vroeger de zusters van het ziekenhuis hun dagelijkse gang maakten. Onderweg naar de foyer klinken lovende reacties. Van het publiek voor het koor, maar ook andersom. Er wacht een hapje en een drankje. Het geroezemoes duurt nog enige tijd voort.

Dan is het tijd om naar huis te gaan. Tussen twee haakjes: Cees Meulenbelt van AAVISIE, de lokale omroep van Almelo, maakte een mooie reportage over de SingAlong, te zien op: www.aavisie.nl
De eerste SingAlong van de OVA is voorbij en is voor herhaling vatbaar, zo vinden velen. Sommige gasten waren ouder dan negentig jaar. Samen zingen, elkaar ontmoeten, onder de mensen zijn, er eventjes uit zijn. En waarom niet twee maal per jaar?

Henk Kooy

Hoe is het met de OVA leeskring?

In de coronatijd ontstond het idee een OVA leeskring te starten. Veel mensen lezen graag. Nog leuker wordt het om wat je gelezen hebt met anderen te delen. OVA ging het organiseren.
Begeleiding voor de leeskring werd gevonden, lezers meldden zich aan. De eerste bijeenkomst werd vastgesteld. Helaas, corona gooide roet in het eten. Daardoor liet de eerste bijeenkomst op zich wachten. Op 15 juli 2021 kwam de leeskring voor het eerst bij elkaar.
Belangrijke vraag: wat lezen jullie graag, wat willen jullie graag lezen en bespreken met elkaar? Dat alleen gaf al veel stof tot praten.
Elk jaar geven de gezamenlijke bibliotheken een boek uit dat in elke bibliotheek in Nederland gratis kan worden meegenomen. Het boek van 2021 kozen we als eerste boek: "Het zwijgen van Maria Zachea" was de titel. Het bleek de start te zijn van vele leuke, inspirerende, mooie gesprekken over dat wat we gelezen hadden. Respect voor ieders mening staat daarbij voorop. Inmiddels hebben zeker een dertigtal boeken de revue gepasseerd.
We komen bij elkaar op donderdagmiddagen van 14.00 tot 16.00 uur, in het Huis van Katoen en Nu. Uiteraard is er ook tijd voor een gezellige pauze, waarbij wat lekkers nooit ontbreekt.
Meestal liggen er zeven tot acht weken tussen de bijeenkomsten. Ieder lid van de leeskring moet het boek in de bibliotheek kunnen lenen, of onderling kunnen ruilen. Op de laatste bijeenkomst van het jaar plannen we de data voor het volgend jaar en maken we, in overleg, een keuze voor de boeken. We proberen daarbij een zo gevarieerd mogelijke lijst samen te stellen. Elk boek garandeert een mooie, bijzondere leeservaring.
Dit jaar hebben we nog één boek op de lijst: De onwaarschijnlijke reis van Harold Frey. Ik verheug me nu al op de bespreking daarvan.
Ter info: Het vanaf 1 november gratis op te halen boek in de bibliotheek is: Joe Speedboot van Tommy Wierenga.

Er zijn een paar plaatsen vrij in de leeskring. Leuk voor iedereen die graag leest. Kom eens een keer kijken en wilt u mee gaan doen dan bent u van harte welkom. Neem dan even contact op met de begeleiding van de leeskring :
- Hilly van Stuivenberg: hillyvanstuivenberg505@gmail.com of 06 47132442
- Hannie Snel: hanniesnel@gmail.com of 06 438 63 333.

Hannie Snel

Kerstverlichting brandt uitbundig op een bijzonder plein

De Kerstversiering op het inmiddels landelijk bekende Vinkenplein in Almelo straalt ook dit jaar een en al saamhorigheid uit. Het lijkt wel of het elk jaar professioneler en grootser wordt. De bewoners aan het plein doen vrijwel allemaal mee. Duizenden lampjes branden al enkele weken en blijven tot na kerst hangen.
Fraaie schakeringen en speciale bogen en raamwerken zorgen voor een prachtig schouwspel. Hier mogen de buurtbewoners met recht trots op zijn. Vele mensen trekken er per voet of fiets op uit om een glimp van het Vinkenplein op te vangen. Ze worden elk jaar aangenaam verrast.
De grote kartrekker op het Vinkenplein is Gerrit Agterbosch. Dit jaar kon hij niet in september beginnen met het aanbrengen van de verlichting, omdat de woningstichting nog bezig was met werkzaamheden.

Maar enkele weken geleden kon hij zich weer helemaal uitleven. Begin november waren de meeste versierselen wel aangebracht. Al blijft hij er tot de kerst nog steeds mee bezig. “Ik doe dit versieren al 38 jaar en samen met de andere bewoners hier aan het plein doen we dit met veel plezier. Twee jaar geleden zijn we nog verkozen tot best versierde buurt van Nederland”, vertelt Gerrit met gepaste trots.

Naast de Kerstversiering wordt er ook tijdens WK’s en EK’s van het voetbal flink versierd. Dit jaar werd voor het eerst Halloween aangegrepen om de boel flink te versieren. “We werken met ledlampen en dat houdt de prijzen laag. Zo kunnen we nog wel even doorgaan en gezien de belangstelling wordt het wel gewaardeerd”, laat Gerrit Agterbosch weten.

Marion Wesselink

Vertrouwd dichtbij.

vredehof
UITVAARTVERZORGING

tel: 088 1198 200

www.vredehof.nl

Vraag een **voucher** aan bij Almelo Doe(t) Mee:

(0546) 706519
06 31 99 75 39
www.almelodoetmee.nl

Zwanenbelt 39
7607 JW Almelo
info@almelodoetmee.nl

Almelo
Doet mee

Rondleidingen in de St. Georgius Basiliek zeer in trek!

Met regelmaat krijg ik, als één van de gidsen van de St. Georgius Basiliek het verzoek, om in deze monumentale kerk een rondleiding te verzorgen. Door de invoer van de jaarlijkse open monumentendag in september is de vraag hiernaar sterk toegenomen. Ook bij bedrijven, instellingen, scholen en b.v. als deel van een reünie, familiedag of privé is een rondleiding in de Basiliek zeer in trek.

Godshuizen-pad voor scholen

Meerdere scholen sturen hun leerlingen eens per jaar op pad naar een aantal kerken met als opdracht; het ontdekken van de verschillen tussen de geloven. Als gids krijg je vooraf een aantal vragen door de docenten toebedeeld waarvan de antwoorden tijdens de rondleiding aan de orde moeten komen. Als ik aan een groep leerlingen vraag wat is een kruiswegstatie komt er maar zelden een reactie… Bij de vraag; wie heeft er wel eens van 'The Passion' gehoord, gaan alle vingers gelijk omhoog. Een mooie link naar uitleg over het katholieke geloof. Zo worden ook de Heiligenbeelden, de ramen en diverse kunstschatten tijdens de rondleiding onder de aandacht gebracht. Naast dit alles komt er ook nog een stukje geschiedenis van de Basiliek aan de orde.

Eens werd mij tijdens een rondleiding door een kind gevraagd; hebben ze hier ook een strafkamer…? Nee dus.. maar het bracht mij er wel toe om iets over de biechtstoel te vertellen! De leerlingen zijn altijd goed bij de les want het te behalen cijfer telt mee voor hun eindrapport! Daar werken wij als gidsen graag aan mee! Want de Basiliek… 'onze Sjors' mag zeker gezien worden! *Rondleidingen uitsluitend op afspraak! (voor meer info hierover 06 4643 8688).*

Fons Lucas

Het gebrandschilderde Salve Regina

Verslag Toafelproat met Heracles van 28 oktober

Maandag 28 oktober was de Toafelproat in het Heraclesstadion met gasten. De namen logen er niet om, technisch directeur Nico – Jan Hoogma en zijn rechterhand Jurjan

Mannes waren aanwezig en gaven de deelnemers een kijkje achter de schermen van de afgelopen transferperiode en met de deelnemers werd het technisch beleid van nu en in de toekomst besproken.
Na het openingswoord van Wim Ardesch gingen beide praatgrage Heraclieden van start, waarin Nico-Jan Hoogma het voortouw nam. Natuurlijk wilde Wim weten hoe Nico-Jan in de voetballerij verzeild raakte en uitgebreid ging de technisch directeur in op zijn eigen carrière. Daarna vertelde hij over de afgelopen transferperiode, waar maar liefst 15 spelers vertrokken en al dan niet gehuurd, 13 nieuwe spelers moesten worden ingepast. Een klus van ongekende omvang en ook een klus die de technisch directeur nog niet eerder had meegemaakt. Het lukte bij de ene wat beter dan bij de andere. Bij Juho Talvitie was de zaak binnen 2 dagen beklonken, terwijl het bij Suf Podgoreanu een slepende kwestie werd. Vragen waarom b.v. een gewilde speler als Goudmijn niet werd binnengehaald, werd door Nico-Jan met verve beantwoord. Bovenaan staat duidelijk dat het soms wel en soms niet lukt. Soms lijk je helemaal rond te zijn, dan komen er toch nog andere kapers op de kust en kiest een speler niet voor jou.

Nog niet zo lang geleden maakte Jurjen Mannes zijn opwachting als aanvulling op de technische staf van de club. Hij is verantwoordelijk voor

de opleidingsacademie Heracles/ Twente. Daar brengt hij dan ook veel van zijn tijd door. Hij kijkt veel bij de elftallen onder 17, onder 19 en onder 21 en is regelmatig in Hengelo te vinden. Contact met de scoutinggroep is, samen met Nico-Jan, een onderdeel van zijn werkzaamheden. Hij was in het tweede uur de man die geanimeerd met de groep in gesprek ging.

Rond vier uur ging de grote groep die op het evenement was afgekomen dan ook tevreden naar huis.

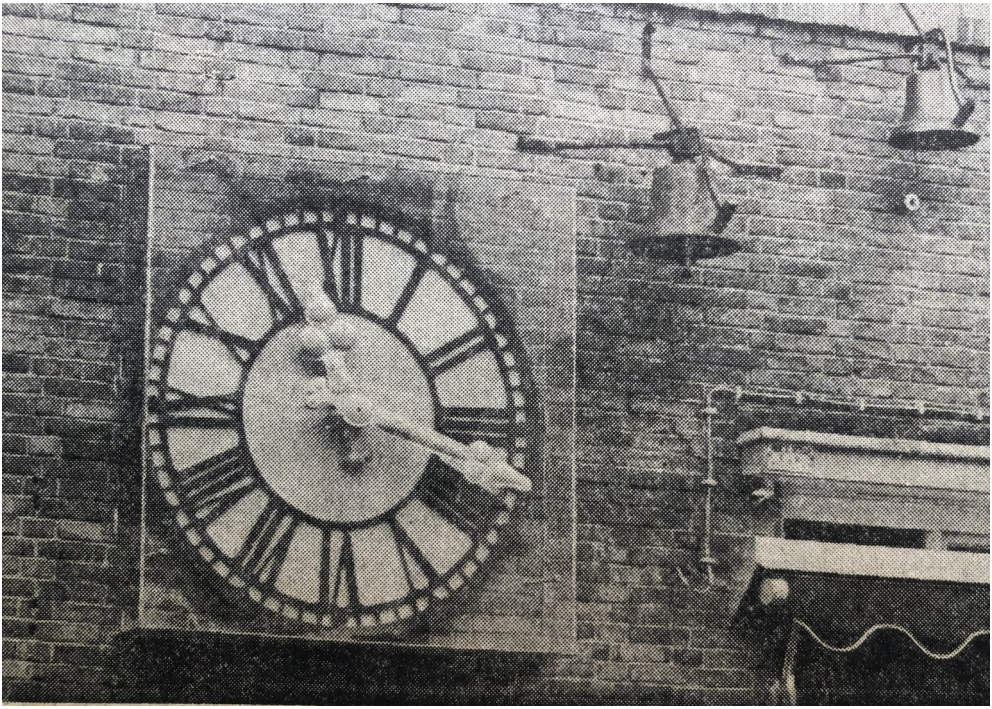
Hendry Bosch

Vergeten tekens aan de wand

Uren, dagen, maanden, jaren...

Het is al meer dan 200 jaar geleden dat de in 1753 in Zwolle geboren dichter Rhijnvis Feith is overleden. In kerkgezangenboeken zijn nog een aantal van zijn op toon gezette gedichten terug te vinden. De meest bekende daarvan wordt vooral aan het eind van het jaar gezongen:

'Uren, dagen,maanden, jaren
vliegen als een schaduw heen,
ach wij vinden waar wij staren
niets bestendigs hier beneen'.



In het bijzonder rond de jaarwisseling worden mensen met het vervliegen van de tijd geconfronteerd en passanten van de Grotestraat werden daar decennia lang extra aan herinnerd. Daar waar Ter Horst textiel aan de man brengt, zat voorheen antiekzaak Steunenberg. Zijn blikvanger was een uurwerk aan de buitengevel, een klok en twee bellen. Een Frans uurwerk dat zich vier keer per uur liet horen. Op de kwartieren sloeg de kleine bel en op de uren de wat grotere.

Hij had het uurwerk op een soort rommelmarkt in Doetinchem gekocht. Alleen de slinger ontbrak. En er was een specifiek probleem. Het gewicht zakte elke 24 uur negen meter. Dat betekende dat Hein Steunenberg het uurwerk drie keer per dag en zeven dagen in de week moest opwinden. Niet te doen.

Maar klokkenmaniak Hein vond voor het toen 180 jaar oude uurwerk een oplossing door er een drievoudige vertraging in aan te brengen waardoor het gewicht nog maar drie meter per etmaal zakte en dat kon net in zijn zaak. Hein kon dus nooit langer dan een dag weg en moest ook op zondag met de slinger aan de slag.

De winkel had aanvankelijk twee deuren, maar een deur werd vervangen door een grote ruit waardoor het publiek de werking van het uurwerk vanaf de straat kon zien. De slinger van de klok was 1.70 m lang en droeg er aan bij dat het uurwerk tot op de seconde precies liep. De wijzerplaat aan de buitengevel was uit een stuk ijzer gegoten.

Het uurwerk is verdwenen, maar dat wil niet zeggen dat de tijd heeft stilgestaan. Zij is als een ‘schaduw heen gegaan’.

Peter van der Molen

Hans Wesselink AGF

Alex'
BLOEMKADO

Ook voor Rouw en Trouw

Bornsestraat 89—91 Almelo

Tel. 0546—813838

JO LELOUX
OUDERWETS VAKMANSCHAP IN EEN MODERN JASJE
SINDS 1927
DE SPECIALIST MET TOPMERKEN ALS IDWORX,
GAASTRA, RIH, AZOR EN VELE ANDERE
INFO@JOLELOUX.NL ORANJESTRAAT 6 7607BJ ALMELO 0546-558090
Tweewielers

Heeft u dit SeniorenJournaal meegenomen van een leestafel?
Prima, daar liggen ze voor.
Misschien is het een idee om lid te worden van één van de Almelose ouderenverenigingen (KBO, OVA, PCOB)?

Voor een paar tientjes per jaar kunt u dan meedoen aan allerlei activiteiten, u helpt mee om de belangen van ouderen voor het voetlicht te brengen en u krijgt het SeniorenJournaal gratis thuisbezorgd.

OPFRISCURSUS FIETSEN

Vrijdag 8 november j.l. was een door VVN, Gemeente Almelo en Fysio Almelo georganiseerde opfriscursus fietsen bij Clubgebouw de Kauwe aan de Rietstraat. Veel 60-plussers hadden zich hiervoor opgegeven.

Om 09.30 uur begon het theoriegedeelte. Daarna buiten in de praktijk brengen op de fiets met daarbij valpreventie.

Het was een inspirerende opfriscursus. We hebben er duidelijk weer wat van opgestoken en gaan voortaan veiliger met de fiets op weg.

Recept glühwein

Wat is er nou lekkerder dan op een hele koude winterse dag een glaasje glühwein te drinken?
Wat heb je nodig:
* 1 liter rode wijn
* 1 sinaasappel
* 1 citroen
* 2 stokjes kaneel
* 3 stuks kruidnagel
* 2 stuks steranijs
* suiker (naar smaak)

Neem een ruime pan. Schenk de wijn hierin en zet deze op een héél laag vuurtje. De wijn mag niet koken want dan verdampt de alcohol. Snij de citroen en de sinaasappel in plakken en voeg deze toe aan de rode wijn. Doe de kruiden erbij en ca. 2-3 eetlepels suiker (naar smaak).
Laat dit 30-45 minuten op een laag vuurtje trekken en serveer warm.

Start verduurzaming en herinrichting Grote Kerk

Ze hebben even geduld moeten hebben, maar zaterdag 26 oktober konden de vrijwilligers van de Protestantse Gemeente Almelo eindelijk een begin maken met de herinrichting en verduurzaming van de Grote Kerk. Een klus die ruim een half jaar in beslag gaat nemen. De laatste ingrijpende renovatie dateert van ongeveer 70 jaar terug. Aanleiding voor de ingreep vormt de samenvoeging van vijf Protestantse wijkgemeentes. De goedkeuring van de omgevingsvergunning vormde het startsein voor de werkzaamheden.
'De kerk moet een multifunctionele functie krijgen', legt coördinator Aart Ek uit. 'Dat houdt in: een meer publieke functie binnen de randvoorwaarden die de kerk stelt'.
In de praktijk betekent dit dat er naast de erediensten betere mogelijkheden komen voor bijvoorbeeld exposities, concerten en kleinschalige activiteiten.

Hoewel de aanpassingen vooral inpandig zullen zijn, zal ook aan de buitenkant die openheid naar het publiek zichtbaar zijn doordat de toegangsdeuren tussen de toren en de kerk zullen verdwijnen om plaats te maken voor een glazen schuifpui. Meteen na binnenkomst worden toiletvoorzieningen aangebracht. Daarboven bevindt zich het imposante orgel waar de open afscheiding wordt vervangen door een meer gesloten.
'Met name bij het voorbereidende sloopwerk voor een nieuwe vloerverwarming maken wij gebruik van enthousiaste vrijwilligers.
De verwarming dateert van de laatste renovatie en werkt nog op gas.
Deze moet dus hoognodig worden vervangen en daarbij wordt rekening gehouden met verduurzaming', geeft Ek aan.

De vervanging van de vloerverwarming is een klus voor de vakmensen. De vrijwilligers verwijderen nu eerst de oude luchtverwarmingsinstallatie uit de kelder. Voor de eigenlijke vervanging van de vloerverwarming moet de hele vloer eruit worden gehaald inclusief de grote betonnen bak, waarin de oude stalen buizen van de huidige vloerverwarming zijn ondergebracht. Pas daarna kan aan de aanleg van het nieuwe systeem – verwarming en luchtbehandeling – worden begonnen.

Zowel links als rechts in de centrale ruimte komen de balustrades terug. Aan de zuidzijde komt een zogenaamd stiltecentrum dat middels een glaswand van de centrale ruimte wordt gescheiden. Bijzonder is de realisatie van een eigen entree. Hiervoor moest ook toestemming worden verleend, aangezien het een ingreep aan een rijksmonument betreft.

Aan de andere kant van de centrale ruimte komt een ruimte voor kleinschalige activiteiten, waarbij eventueel gebruik kan worden gemaakt van een bescheiden maar professionele keuken.
Alle kerkbanken worden verwijderd en maken plaats voor stoelen die in een soort halve cirkel tegenover de kansel worden geplaatst. Een deel van de kerkbanken wordt van de lambriseringen gemaakt.
Het koor – met daaronder de grafkelder van de Van Rechteren' s – blijft onveranderd, maar wordt wel voorzien van een koorrek over de volle breedte, waardoor het koor geschikt gemaakt wordt voor kleinschalige activiteiten.

Voor het zover is moet er nog veel werk worden verzet. Vanaf april 2025 moet de herinrichting van de Grote Kerk afgerond zijn.

Peter van der Molen

ADMINISTRATIEVE & PRAKTISCHE ONTZORGING VOOR SENIOREN

DOOR TOS

06 14 522 580 www.doortos.nl Info@doortos.nl

Snelrijbewijskeuren
75 +, medisch, groot rijbewijs

- KEURINGEN IN ALMELO
- LAAGSTE PRIJSGARANTIE
- NAUWKEURING MAAR MET EEN MENSELIJKE MAAT

4.8
Best beoordeelde service
gecertificeerd door: Trustindex

06 - 38188577
WWW.SNELRIJBEWIJSKEUREN.NL

Wijkcentrum Goossenmaat
Platanenstraat 38
7605 CP Almelo

RELAXFAUTEUILS
BOXSPRINGS

Makkinga
interieurs anno 1923

LINNENKASTEN & MEUBELEN OP MAAT

- LAAGSTE PRIJSGARANTIE
- TOPKWALITEIT
- GEDEGEN ADVIES
- SNELLE LEVERING MOGELIJK

Al meer dan 100 jaar uw partner in meubelen!

DE GROOTSTE COLLECTIE RELAX FAUTEUILS VAN ALMELO
en omstreken

MAKKINGA INTERIEURS
SHOP IN SHOP XL STORE
Woonboulevard 28
7606 JA ALMELO
info@makkingainterieurs.nl
T 06 - 5139 2011

GRAAG TOT ZIENS!
www.makkingainterieurs.nl

Als je alles van te voren weet...

Jonge senioren, die dus nog niet met pensioen zijn, weten misschien niet wat er op hen afkomt. Terwijl leden met een AOW of pensioen al tijden een vast inkomen hebben.

Pensioenen en Toeslagen: Waar Moet je op Letten?
Als u met pensioen gaat, verandert er veel, ook op financieel gebied. Naast uw AOW ontvangt u mogelijk een aanvullend pensioen en dat kan gevolgen hebben voor uw toeslagen, zoals huur- of zorgtoeslag. Het is belangrijk om te weten hoe u uw inkomsten moet opgeven bij de Belastingdienst en welke keuzes financieel voordeliger zijn.

Invloed van Pensioen op Toeslagen
Uw inkomen, inclusief pensioen, heeft direct invloed op uw toeslagen. Hoe hoger uw inkomen, hoe minder toeslag u ontvangt. Zodra u met pensioen gaat, kan het zijn dat uw recht op toeslagen verandert. De Belastingdienst houdt rekening met uw jaarinkomen om te bepalen of u recht hebt op toeslagen en hoeveel u ontvangt. Het is daarom verstandig om uw pensioeninkomen tijdig door te geven via Mijn Toeslagen. Zo voorkom u verrassingen achteraf, zoals terugbetalingen.

Inkomsten Opgeven bij de Belastingdienst
Wanneer u pensioen ontvangt, moet u deze inkomsten opgeven bij de Belastingdienst via uw belastingaangifte. Dit geldt ook voor andere inkomstenbronnen, zoals vermogen of een bijbaan naast het pensioen. De Belastingdienst gebruikt deze gegevens om te berekenen hoeveel belasting u verschuldigd bent. Het is verstandig om goed in de gaten te houden of u in een hoger belastingtarief valt door uw pensioeninkomen.

Het jaar dat u voor het eerst AOW krijgt
Het eerste jaar dat u AOW of pensioen krijgt zal waarschijnlijk geen volledig jaar zijn. Het tweede jaar is uw inkomen weer anders, omdat u dan het hele jaar AOW krijgt. Check begin volgend jaar uw inkomen en pas het aan in Mijn toeslagen. U kunt dit alvast in uw agenda zetten.

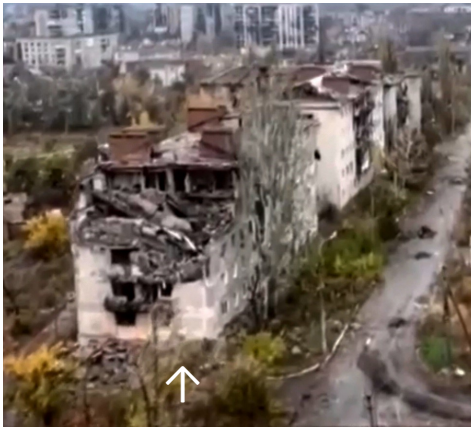
Vragen?
Almelo Sociaal houdt iedere maandag, dinsdag en vrijdag gratis inloopspreekuren. Tussen 9:30 en 11:30 uur bent u van harte welkom aan de Boddenstraat 3.

Waar is nu mijn land en mijn thuis?

Kateryna (Kate) Miller(33) is naar Nederland gevlucht omdat op 24 februari 2022 de oorlog uitbrak in haar land, Oekraïne. “Het was zo angstaanjagend. We waren in een soort van shock”, vertelt Kate. Ze kwam eind maart 2022 naar het AZC in Almelo en sindsdien verblijft ze hier.

Twee maanden voor de oorlog uitbrak overleed haar vader. De oorlog maakte dat ze dagelijks naar de schuilkelders moesten vluchten. Haar moeder (65) , die niet zo goed ter been is, kon steeds ternauwernood op tijd de schuilkelder bereiken. Haar dochtertje, van toen nog geen vier jaar was zo angstig dat ze stopte met praten en als een dood vogeltje in een hoekje ging zitten. “We moesten iets ondernemen. Familie raadde ons aan naar Nederland te vluchten. Ik ben toen samen met mijn dochter en mijn moeder, via Polen en Berlijn naar Almelo gekomen” vertelt Kate zichtbaar geëmotioneerd, haar man en vele andere familieleden achterlatend.

Ze vertelt dat ze heel goed is opgevangen in het AZC. “Maar ik wil (de) heel graag zo snel mogelijk terug naar Bakhmut in de Oekraïne. Daar is mijn wereld. Daar kom ik vandaan. Bakhmut was altijd een prachtige stad en daar voel ik me thuis. Door de vele bombardementen is er niets meer van de stad over. Ook mijn huis is volledig verwoest, dat doet pijn.



Mijn stad Bakhmut is volledig in Russische handen. Al wil ik nog zo graag naar huis, mijn oude omgeving is niet meer wat ze was. Dat verscheurt me.”, aldus Kate.

Gelukkig is haar dochtertje steeds meer uit haar schulp gekropen. Ze praat weer, heeft al wat vriendinnetjes en ook Nederlands spreken gaat haar heel goed af. “Mijn moeder en ik hebben veel moeite met de Nederlandse taal. Gelukkig kan ik me wel in het Engels verstaanbaar maken,” geeft Kate aan.

“Almelo is een mooie stad en ik heb ook al wat vrienden gemaakt hier”. Onlangs hielp ze nog mee aan de ‘onconferentie’ om de verbinding tussen de Oekraïense en Nederlandse kinderen en jongeren te bevorderen.
“In 2003 kreeg ik een ernstige armblessure en daarna ben ik gaan schilderen voor revalidatie. De eerste werken waren niet zo best, maar hoe meer ik oefende, het ging steeds beter, ook met mijn arm. In 2014, toen de oorlog eigenlijk al begon in Bakhmut, verloor ik mijn baan bij de spoorwegen en begon ik nog meer te schilderen om geld te verdienen en te overleven. Ik kwam er achter dat ik heel veel rust in het schilderen vind. Ik heb veel schilderijen in Bakhmut gemaakt. Helaas zijn die, net als bijna alle huizen, door de bombardementen merendeels verwoest”, vertelt Kate.

In het AZC heeft ze ook al enkele wandschilderingen gerealiseerd.

“Om de boel een beetje op te vrolijken”, geeft ze aan. Kate kreeg een atelier toegewezen in de Achtzaligheden, waar meerdere kunstenaars een plek hebben. Ze was er heel blij mee, maar toen werd haar moeder ernstig ziek en moest Kate bijna dagelijks voor behandelingen met haar moeder naar het ziekenhuis. Gelukkig gaat het steeds beter met haar en heeft Kate het schilderen weer opgepakt. Ze schildert ook regelmatig met kinderen en geeft verschillende workshops. “Hele leuke projecten zijn dat, daar ga ik graag weer mee door. Voor heel even kan ik dan de oorlog en alle ellende eromheen een klein beetje vergeten”.
Alle oorlogsproblemen vergeten kan en lukt Kate niet, maar het schilderen helpt haar wel af en toe en geeft haar positieve energie. Ze heeft al jaren slaapproblemen. Zonder de lamp erbij aan gaat het echt niet, dan krijgt ze hartkloppingen. Ik denk dat het erg belangrijk is om te onthouden dat de oorlog nog lang niet is verdwenen, noch voor degenen die konden vertrekken, noch voor degenen die daar bleven. “Maar schilderen brengt me in een andere wereld, de wereld van fantasie waar de problemen ver weg zijn, een wereld waar ik ooit nog weer eens deel van uit hoop te maken. ”, geeft Kate aan.

Marion Wesselink

“De zorg voor nu en later anno 2024”

Dinsdag 29 oktober was de KBO te gast in het Grand café van woon- en zorgcentrum Huize Friso voor een interessante informatiemiddag over de zorg. Het thema voor deze middag was:

“De zorg voor nu en later anno 2024”

Zorgmanager Suzanne Draaier gaf, samen met een verpleegkundige collega, tekst en uitleg over het huidige zorgstelsel en de nieuwste ontwikkelingen die hier in gaande zijn, waaronder het gebruik van hulpmiddelen. Ook het omgaan met ‘onze’ zelfredzaamheid kwam onder de aandacht. De “menskundige zorg” waar WZC Friso voor staat kwam goed uit de verf!

Dit alles vond plaats onder het genot van een kopje koffie of thee met iets lekkers. Na de pauze werd de resterende tijd gevuld met muziek en natuurlijk ontbrak een drankje en een hapje niet op deze zeer geslaagde KBO middag!

Fons Lucas

Kerstviering KBO in parochiecentrum ’t Saam

De traditionele Kerstviering van de KBO wordt dit jaar gehouden op dinsdag 10 december, in de 2e week van de Advent. Een mooi tijdstip om het jaar op gepaste wijze af te sluiten en ons voor te bereiden op de komende kerst. Er is geen feest waar elk jaar zo zeer naar wordt uitgekeken als naar de Kerst.

Het programma van deze middag bestaat dan ook uit muziek, zang en verhalen over de kerst. De kerstviering wordt georganiseerd i.s.m. het Stephanuskoor uit Bornerbroek.

Uiteraard is er koffie met wat lekkers en ook een hapje en een drankje zullen niet ontbreken! U bent van harte welkom op dinsdag 10 december in parochiecentrum ’t Saam naast de St.- Jozefkerk. De zaal is open vanaf 13.30 uur. Het programma begint om 14.00 uur.

Voor nadere info kunt u bellen naar Miny Vogelgsang 06 42755498 of Fons Lucas 06 46438688.

Opgave voor deze kerstviering graag vóór 3 december bij:
Jannie de Maat , tel. 06 20106256.
Kosten: eigen bedrage € 5- p.p. **Let op… vol = vol!**

Ledenmutaties KBO
Nieuw lid: mw. Van Gorp
Verhuisd: mw. Mw Arendsen
Overleden: mw. Hogelucht

Licht in de duisternis…

De St.- Georgiusbasiliek is ook dit jaar geopend op zondag 15 december tijdens de traditionele Kerstmarkt rondom de Doelenstraat. Bezoekers kunnen een kaarsje komen branden op de speciaal hiervoor ontworpen sterrenplateaus in de Basiliek. Jongeren zullen ook op de Kerstmarkt op straat kaarsjes uitdelen. De prachtige nieuwe Kerststal (zie foto voorpagina) staat deze middag ook reeds uitgestald met (bijna) alles erop en eraan. Het kindje Jezus wordt tijdens de nachtmis op Kerstavond in de kribbe gelegd…
Het échte Kerstfeest kan beginnen!

Voor wie steekt u een kaarsje aan?
Bijna de helft van de Nederlanders steekt een kaarsje op om iemand te herdenken. Toch zijn er veel meer redenen waarbij kaarsjes worden ontstoken, zowel bij voor- als tegenspoed. Vragen om steun en kracht, om geluk, of zomaar uit dankbaarheid.

De sterren op de lichtplateaus in de Basiliek symboliseren de ster van Bethlehem. De drie koningen gingen op weg naar de kribbe om het vredeskind Jezus van Nazareth te aanbidden.

De vrede in de wereld is ver zoek en ons Kerstgevoel houdt zich anno 2024 meer bezig met de “gedekte tafel” met lekker eten dan waar het met Kerstmis werkelijk om draait. De hunkering naar vrede, rust en zekerheid groeit met de dag!

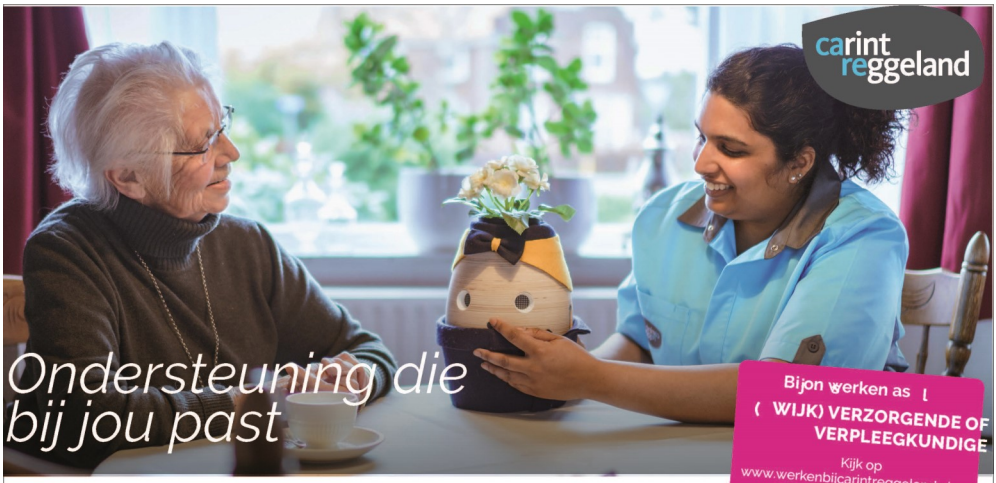
Hoezo kerstgevoel… hoezo vrede… ons geloof wordt op de proef ge-

steld. Bij ons kerstgevoel hoort échte vrede, geen oorlog door onvrede. De vrede van het Kerstkind is veel sterker dan alle geweld. Heeft het "*omzien naar elkaar*" geen veel grotere prioriteit? Laten we ook nu in de Advent aan hen denken die het moeilijk hebben. Aan hen die op de vlucht zijn voor oorlog en geweld. Op het moment dat ik dit schrijf is het aantal oorlogsslachtoffers in Oekraïne gestegen tot bijna 1000 per dag. Op nog geen 75 km afstand van Bethlehem in Gaza leven miljoenen burgers letterlijk in een hel!

Stille nacht, Heilige nacht… Nu zijt wellekome… de vrede in de wereld!

Zalig Kerstfeest…

Fons Lucas, voorzitter KBO



Natuurlijk wil je zo lang mogelijk zelfstandig leven. Wordt dit moeilijker dan zijn we er voor jou. Wij helpen jou met liefde en aandacht. En zoeken steeds naar de mogelijkheden zodat jij kunt leven zoals jij dat wilt. Jij houdt de regie. Carintreggeland: wat we doen, doen we met aandacht.

088 367 70 00 *(lokaal tarief)*
www.carintreggeland.nl

WIJ BIEDEN

Verpleeghuiszorg:
- De Elshof
- De Weijdehof
- Eugeria
- Hoog Schuilenburg
- Titus Brandsmahof

Dagbegeleiding:
- Titus Brandsmahof
- De Wingerd (in Eugeria)

Tijdelijk verblijf:
- Eugeria
- Hoog Schuilenburg

Revalidatie:
- Eugeria

Hospice:
- Hoog Schuilenburg

Daarnaast bieden wij:
- Wijkverpleging
- Thuisbegeleiding
- Casemanagement dementie
- De Ledenservice

waardevol *leven*

Al 30 jaar uw uitvaartverzorger.

Betrouwbaar, integer, open en transparant.

Erik Korte
Uitvaartverzorging

Dag en nacht bereikbaar
0546-443264

Overdenking

Ruim honderd jaren geleden werd het na vijf maanden oorlog in 1914 even stil op het slagveld aan het westelijke front.
De wapens werden even neergelegd en de Engelse en Duitse soldaten zongen samen kerstliederen en wensten elkaar een vrolijk kerstfeest.
De oorlog was voor kort even vergeten. Om exact half acht 's avonds, zoals afgesproken, begonnen de Duitse soldaten met het zingen van kerstliederen. Na afloop van elk lied applaudisseerde zowel de Britse als Duitse zijde. Het gevolg was gezamenlijk gezang, het over en weer roepen van boodschappen en in sommige gevallen zelfs ontmoetingen in het niemandsland.
Dit moment ging de geschiedenis in als de Kerstvrede van 1914. Het niemandsland tussen de loopgraven werd even een plek van hoop en vrede, maar helaas zouden er na dit kerstfeest nog velen sneuvelen.

Ik deel dit verhaal met u om de hoop op vrede nooit te verliezen. De oorlogen om ons heen raken ons. De beelden van vermoorde burgers, getroffen kinderen en gewonden en van stromen vluchtelingen gaan ons begrip te boven. We snakken naar vrede.

Wij veranderden uiterlijk en innerlijk in de voorbije jaren. Maar ook de wereld om ons heen is niet hetzelfde gebleven. Tegelijkertijd is er niets nieuws onder de zon, leert het Bijbelse boek Prediker ons. "Wat er geweest is, dat zal er weer zijn. Wat er plaatsvindt, dat zal weer plaatsvinden. Er is niets nieuws onder de zon. Is er iets waarvan men kan zeggen: Kijk eens dat is nieuw?" - Pred. 1:9,10.

En toch, en toch… iedere generatie maakt zo zijn eigen dingen mee. Wie in Nederland WO II heeft meegemaakt groeide op in een veel moeilijker tijd dan de generaties daarna. En nu? De landelijke en de wereldwijde problemen vliegen ons om de oren. Waar moet dat heen? Wie het weet mag het zeggen… Laten we maar veel bidden om wijsheid voor onszelf, politici en… vult uzelf maar in.

Binnenkort vieren we weer kerst. De Vredevorst bij uitstek kwam de wereld verlichten. Herkennen we ons in het onderstaande gedichtje van Willem Barnard?

Maranatha

Bij het vallen van de nacht,

bij het falen van de kracht,

met de duisternis rondom,

roep ik: kom Heer Jezus, kom.

Het bestuur wenst u allen gezegende
en vreugdevolle Kerstdagen.
Voor het nieuwe jaar veel heil en zegen.

Adventsviering 18 december 2024:

Deze viering is op woensdag 18 december 2024 om 14.00 uur in de foyer van de Pnielkerk, Rembrandtlaan 352. (inloop vanaf 13.30 uur).
Leden van de KBO en OVA en andere belangstellenden zijn van harte welkom.
De meditatie wordt verzorgd door Mevr. Fien Venema-van den Berg.
Muzikale medewerking wordt verleend Nanda Loohuis, dwarsfluit en Gert Rietveld, piano.
Opgave voor de "Adventsviering" graag vòòr 16 december 2024 bij het secretariaat: jnijmeijer43@gmail.com of 06-22589248

Verslag van het gesprek met wethouder:

Een verslag hiervan komt in het Seniorenjournaal van eind januari 2025.

Eerste activiteit in 2025:

De eerste activiteit in 2025 is wederom de "Nieuwjaarsreceptie" op 10 januari.

Afscheid:

Jan Steenkamp is als vrijwilliger gestopt met zijn werkzaamheden voor de PCOB Almelo. Wij zijn hem zeer erkentelijk.

Ledenmutaties ANBO-PCOB:

Op 30 oktober 2024 is Meindert Zeillemaker op de leeftijd van 93 jaar overleden.

Op 31 oktober 2024 is Anneke Schuttevaar-Flink op de leeftijd van 77 jaar overleden
Zij was bestuurslid van de PCOB Almelo.

Ga met God en Hij zal met je zijn,
jou nabij op al je wegen
met zijn raad en troost en zegen.
Ga met God en Hij zal met je zijn.

Namens het bestuur,
Jan Nijmeijer, secretaris

Als ik dit schrijf is het half november, het jaar 2024 hebben we bijna achter de rug. Ook dit jaar kijkt het bestuur met voldoening terug op een goed verenigingsjaar. We hebben veel activiteiten kunnen organiseren en veel nieuwe leden kunnen inschrijven; zij worden vooral aangetrokken door de vele leuke en interessante activiteiten.

Naast nieuwe leden zijn natuurlijk ook leden ons ontvallen of hebben bedankt als lid i.v.m. opname in een verpleegtehuis, verhuizing naar elders of anderszins.

De OVA telt eind dit jaar een kleine 400 leden. Veel van deze leden hebben deelgenomen aan onze OVA activiteiten of aan een Zomerschoolactiviteit (dit jaar door de OVA georganiseerd), of maakten gebruik van de hulp bij belastingaangifte (HUBA) via de COSBO. Anderen hebben we als kroonjarige een bezoekje kunnen brengen. Ook een activiteit voor 90+ leden, dit jaar voor het eerst gehouden, was een groot succes. De culturele middag (Sing Along Event) die we dit jaar in Hof 88 mochten organiseren trok ruim 100 belangstellenden, je zou zeggen voor herhaling vatbaar.

Onze nieuwsbrief per mail is in een nieuw jasje gestoken, we kunnen u op deze wijze nog beter op de hoogte houden van alle zaken die spelen binnen de vereniging.

Ons vrijwilligerscorps telt thans zo'n 42 leden die zich allen met veel enthousiasme inzetten; zij krijgen in december een gezellig etentje aangeboden.
Kortom : Een bloeiende Ouderenvereniging, we gaan dan ook met vertrouwen het volgende jaar tegemoet.
Dan nog van de bestuurstafel**:**

Op 20 november heeft de halfjaarlijkse bijeenkomst plaatsgevonden met nieuwe leden, we hebben als Bestuur en een aantal vrijwilligers kennis mogen maken met een kleine 20 nieuwe leden in het Huis van Katoen en Nu.

Bijeenkomst vrijwilligers: Op 18 december staat de lunch voor onze vrijwilligers gepland, deze keer in de vorm van een Stamppotbuffet.

Als afsluiting van het jaar bieden we onze leden op 27 december een Healthy happy hour aan, berichtgeving hierover volgt.

Ik wens u hierbij in ieder geval al goede feestdagen en een gezond 2025 toe.

Henk Snoeijer
Voorzitter OVA

Ledenmutaties OVA

Nieuwe leden: Mevr. I. Wessels, Mevr. H. Lichtenberg, Mevr. Scholten, Mevr. R. de Jong, Mevr. J.J. Achterhuis, Dhr. H.J. ten Brink, Mevr. G.J. ten Brink, mevr. Ten Hartog.

Hoe zit de COSBO eigenlijk in elkaar?

Als lezer van het SeniorenJournaal bent u waarschijnlijk lid van een van de Almelose ouderenbonden: ANBO-PCOB, KBO, OVA. Elke bond/vereniging onderhoudt contact met de eigen leden en organiseert activiteiten voor de eigen leden. Maar er wordt goed samengewerkt. Jaren geleden is al afgesproken dat leden mogen meedoen aan elkaars activiteiten en elk jaar is er de Zomerschool met een week lang diverse activiteiten voor iedereen.

Elke bond/vereniging wil ook opkomen voor de belangen van de eigen leden en zou dan ook voor de eigen leden moeten overleggen met organisaties zoals gemeente en woningstichtingen. Dat is veel werk en met een kleine groep heb je helaas niet zo veel invloed. Maar gezamenlijk hebben we bijna 1000 leden en daarmee hebben we een flinke achterban. Samen staan we sterk. Ruim tien jaar geleden is daarom de Stichting COSBO opgericht. In de statuten van de Stichting COSBO wordt als doel vermeld: *Zorgdragen voor de belangenbehartiging op maatschappelijk terrein ten behoeve van de ouderen in de gemeente Almelo.* Ook*: zoveel mogelijk gemeenschappelijk optreden ten opzichte van derden in de gemeente.* En*: eventueel gezamenlijk uitvoeren van activiteiten.*
Naast deze belangenbehartiging voor alle Almelose ouderen ondersteunt de COSBO ook de hulp aan individuele senioren. Die persoonlijke hulp wordt uitgevoerd door de onafhankelijke cliëntondersteuners van Almelo Sociaal. Een aantal cliëntondersteuners is gespecialiseerd in ouderenadvies.

Bij de Stichting COSBO wordt alle werk gedaan door vrijwilligers. Er is een bestuur en er zijn werkgroepen. Onder ideale omstandigheden zou elke bond/vereniging twee eigen bestuursleden leveren voor het bestuur van de COSBO, maar dat lukt niet altijd. In ieder geval zijn de eigen voorzitters lid van het bestuur van de COSBO. Verder proberen we de stem van de werkgroepen in het bestuur te laten doorklinken. Onlangs is de functie communicatie-adviseur toegevoegd.

Wie zijn op dit moment de vrijwilligers in bestuur en werkgroepen?
Dagelijks Bestuur:
Interim-voorzitter: bij toerbeurt Ben ter Haar en Henk Snoeijer;
Secretaris: Miny Vogelgsang;

Penningmeester: Jan Nijmeijer;
Communicatie: Roel Dragt.

Algemeen Bestuur:
De leden van het Dagelijks Bestuur + Bert Haakmeester, Fons Lucas en Peter van der Molen, notulist.

De werkgroepen:

Platform (belangenbehartiging): Hannie Snel, Lily Altena, Marja van Pluur, Nico van Vliet, Bert Haakmeester, Henk Snoeijer

SeniorenJournaal: Jannie Vleerbos, Arend Middelkamp, Marion Wesselink, Truus Platenkamp, Peter van der Molen, Rits van der Woude, Fons Lucas.

Seniorenpanel: Miny Vogelgsang, Jan Nijmeijer, Roel Dragt.

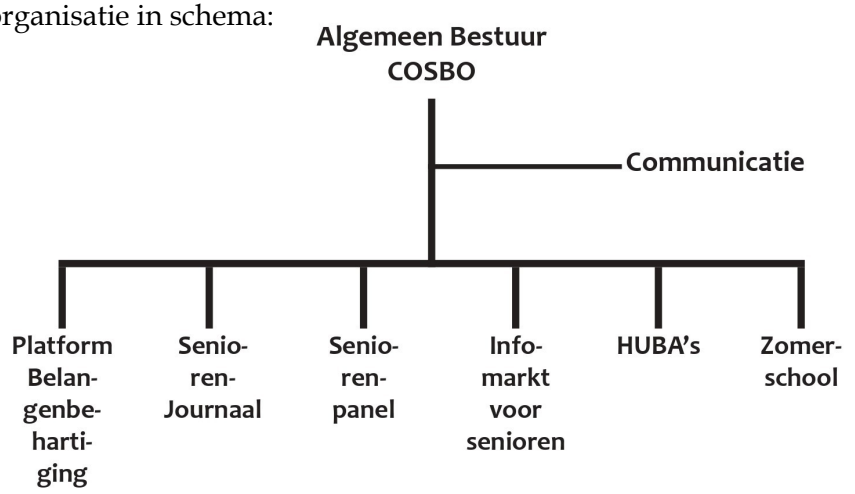
Zomerschool: Hoe en door wie de Zomerschool wordt georganiseerd wordt jaarlijks vastgesteld. Op dit moment wordt een werkgroep samengesteld die de Zomerschool 2025 gaat organiseren.

Infomarkt voor senioren: Miny Vogelgsang, Jan Nijmeijer, Roel Dragt

HUBA's: Hulp bij BelastingAangifte: Arend Middelkamp, Ron Willems, Mart Kroon, Henk de Rooij, Lucy Legebeke, Florieke Schmal, Sandra Bakhuis. Gabriëlle Dobber komt er bij, zij gaat in februari de cursus doen. De HUBA's hebben een pasje bij zich met het COSBO-logo als identificatie.

Roel Dragt

De organisatie in schema:



Vanuit de COSBO

Ik wil deze keer in mijn bijdrage een korte impressie te geven van het COSBO Event "Senioren zelf aan zet" dat (in samenwerking met KBO Overijssel) op 14 november is gehouden in de Schouw.
Na een verwelkoming door de voorzitter van het COSBO platform Hannie Snel leidde Eddy Oude Wesselink het thema verder in met een presentatie. De boodschap was: **-Voorkom dat ouder worden je overkomt en houd zelf de regie-.**
Hierbij kwam aan de orde : hoe wil ik oud worden?
Antwoord o.a. : gezond, niet afhankelijk van anderen, zelfstandig blijven wonen, zingeving kunnen geven aan het leven.
Dit alles in een samenleving waarin de vergrijzing toeneemt, er een tekort is aan zorgpersoneel, er geen verzorgingstehuizen meer zijn en er een tekort aan woningen is.

Als het nou qua gezondheid minder met ons gaat, wat dan? Wie regelt dan de zaken en hebben we ook nog zelf wat in de melk te brokkelen?
Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op het oud worden?
Het is duidelijk dat we een aantal zaken niet zelf in de hand hebben maar wat kun je dan wel doen? In ieder geval:
Probeer zolang mogelijk fysiek en geestelijk gezond te blijven door te bewegen, gezond te eten etc., werk aan je sociale gezondheid (probeer een sociaal netwerk in stand te houden) en blijf ook zo lang mogelijk maatschappelijk actief (kijk waar je iets aan kunt bijdragen in de samenleving).
Maak gebruik van aangereikte voorzieningen, zaken die door de aanwezigen werden genoemd waren o.a. valpreventie, hulpmiddelen in huis als steunbeugels in de douche of plintverlichting, WMO voorzieningen etc.

Resteren er zaken als Wonen en woonomgeving, Zorg (ook zorg aan huis) en mobiliteit die we niet altijd zelf kunnen regelen.
Bij deze laatste zaken moeten we onze krachten bundelen en aandacht geven bij onze collectieve belangenbehartiging als COSBO richting Gemeente, Zorginstellingen en Woningbouwverenigingen.

De slogan moet zoveel mogelijk zijn: **Probeer een deel van de oplossing te zijn -- niet een deel van het probleem.**

Aan het eind van de middag hebben we allen nog een vragenlijst ingevuld. Met deze ingevulde lijsten en een eerder gehouden enquete gaan we verder aan de slag. In januari hoort u hier meer over.

Henk Snoeijer,
Interim voorzitter COSBO, voorzitter OVA

Nieuwjaarsreceptie COSBO (KBO – OVA – ANBO-PCOB)

Vrijdag 10 januari wordt in het parochiecentrum 't Saam de nieuwjaarsreceptie gehouden. De ANBO-PCOB zorgt dit jaar voor de organisatie.
De leden van bovengenoemde ouderenbonden zijn van harte welkom. Zet deze datum in jullie agenda.

Tijd: van 15.00 – 17.00 uur.
Deze bijeenkomst is in het parochiecentrum 't Saam naast de St.Jozefkerk, Sint Josephstraat 9.
Parkeren: achter de kerk is voldoende ruimte.

Uw aanwezigheid wordt zeer op prijs gesteld.

De COSBO is voor u aan het werk

De COSBO werkt voor u: De COSBO is het samenwerkingsverband van ANBO-PCOB, KBO en OVA in Almelo, alle werk wordt gedaan door vrijwilligers. Wij overleggen met de gemeente en andere organisaties we brengen dan de belangen van senioren naar voren. Aan de gemeente geven we gevraagd en ongevraagd advies over onderwerpen als wonen en zorg, welzijn en verbondenheid, mobiliteit, digitalisering. Met onder meer woningcorporaties en bouwbedrijven overleggen we over betaalbaarheid en toegankelijkheid van woningen.

COSBO aan het werk in oktober 2024:
Naast de gebruikelijke vergaderingen van bestuur en werkgroepen is er aan het volgende gewerkt:
Interim-voorzitter Henk Snoeijer was op 4 oktober aanwezig bij een bijeenkomst van KomErBij. Destijds een initiatief van de COSBO, diverse organisaties strijden tegen eenzaamheid. Meer informatie op komerbijalmelo.nl.

De werkgroep belangenbehartiging (het Platform) overlegt geregeld met woningstichtingen over toekomstplannen t.a.v. wonen voor ouderen. Verder heeft het Platform allerlei voorbereidingswerkzaamheden gedaan voor de bijeenkomst van 14 november over “Senioren zelf aan zet”. De werkgroep Seniorenpanel heeft de enquete over voeding afgesloten. Elders in dit blad leest u de uitkomsten.

De HUBA’s (HUlp bij BelastingAangifte) hebben op 9 oktober een evaluatiebijeenkomst gehad. De bijeenkomst is goed verlopen, ervaringen zijn uitgewisseld. Er is een nieuwe HUBA bijgekomen. In februari 2025 zal er een opfriscursus gegeven worden.

Interim-voorzitter Henk Snoeijer was op 17 oktober aanwezig bij het jaarlijkse congres van PROO, de Participatieraad Ouderen Overijssel. Meer informatie over PROO op proo-overijssel.nl.

Roel Dragt

Seniorenpanel

Aan de laatste enquete van het Seniorenpanel hebben 64 mensen deelgenomen. De vragen gingen dit keer over eetgewoonten en gezondheid. Hieronder de uitkomsten. De volledige resultaten zijn (met grafieken) te zien op de website van de COSBO: www.cosboalmelo.nl/seniorenpanel. De resultaten worden voorgelegd aan het bestuur van de COSBO, indien mogelijk en nodig werkt het bestuur dit verder uit.

Een grote meerderheid vindt het belangrijk om gezond te eten. De meesten eten standaard drie keer per dag en elke dag groenten en fruit. Zo'n driekwart van de deelnemers drinkt dagelijks 1 liter water of meer. Bij alcohol is het wat meer verdeeld: 19 % drinkt dagelijks alcohol, 27 % niet dagelijks, 29 % alleen bij feestelijke gelegenheden en 25 % drinkt geen alcohol.
Vis wordt vrij veel gegeten, een paar keer per week tot een paar keer per maand. Zuivel wordt dagelijks genuttigd, soms een paar keer per week en 3 deelnemers kiezen voor plantaardige alternatieven. De grote meerderheid eet geregeld volkoren producten en voeding met vezels. Ook eiwitten komen goed naar binnen, bij 86 % van de deelnemers.
Ruim driekwart neemt dagelijks extra vitamine D, 36 % neemt voedingssupplementen zoals multivitamines en 59 % nooit.
Ruim driekwart kookt zelf, sommigen halen ook wel eens een maaltijd of laten het bezorgen. De etenswaren worden door de meesten gehaald bij de supermarkt, soms bij de speciaalzaak of op de markt.
De overgrote meerderheid eet gezond en vaak met de seizoenen mee (dus niet al te duur). Zo goed als iedereen kent de Schijf van Vijf en ongeveer een derde van de deelnemers probeert de maaltijden ook altijd zo samen te stellen.
Ook meedoen aan de enquetes? Mail naar cosbo@almelosociaal.nl.

COSBO
Stichting Collectief Orgaan Samenwerkende Bonden voor Ouderen

Zorgboerderij
't Klein Wierke
Dagbesteding voor volwassenen
Meedoen, meebeleven, meegenieten
Pastoor Ossestraat 48 | 7627 PM Bornerbroek | E-mail: info@wierke.nl | Tel.: 0546 - 823 011 | Mob.: 06 128 25 917

tmz
Samen voor persoonlijke zorg
Doelmatige revalidatie
Wijkverpleging bij u thuis
Verpleeghuiszorg op maat
Kijk voor alle mogelijkheden op:
www.triviummeulenbeltzorg.nl
Of bel met
0900 - 2 453 453

Vacaturebank

Op deze plaats vindt u steeds de openstaande vacatures voor vrijwilligers bij de Almelose ouderenbonden en bij de Stichting COSBO.

Bij de **KBO** wordt gezocht naar:
• *Een secretaris*
Meer informatie bij de huidige secretaris mw. Ria van Wijk, tel. 0546-828164 of mail riavanwijk58@gmail.com.

• *Een penningmeester*
Voor informatie kunt u contact opnemen met de huidige penningmeester T. Frazer. Tel. 0546-861726 of per mail tonfra38@outlook.com.

• *Algemene bestuursleden*
Informatie bij de voorzitter van de KBO de heer Fons Lucas tel. 06-46438688 of per mail fonslucas49@gmail.com.

• *Reservebezorgers* KBO-ONS-Magazine en SeniorenJournaal.
Informatie bij Toni Vogelgsang, tel. 06-54336802.

• *Medewerkers activiteiten:*
Neem contact op met Miny Vogelgsang: minyvogelgsang@gmail com of 06-42755498.

Overigens zijn bij alle Almelose ouderenorganisaties KBO, OVA en PCOB vrijwilligers van harte welkom. U kunt zich melden voor informatie bij de contactpersonen, zie de contactpagina.

U ZEGT HET MAAR

Erve Beeklust verzorgt complete arrangementen, geheel aangepast op uw wensen. Zo kunt u bij ons terecht voor alle mogelijke familiaire aangelegenheden, zoals een familiefeest met buffet, een bruiloft met diner en livemuziek, of een condoleance. Voorafgaand aan uw komst maken wij op locatie met u een afspraak. Op deze manier kunnen wij uw wensen doornemen en een arrangement op maat voor u samenstellen.

Meer informatie of reserveren? Bel 0546 810 137 of mail naar info@beeklust.nl

Erve Beeklust	Adres	Contact	Online
Een gezellige en knusse	Ledeboerslaan 1	T (0546) 810137	Facebook/Beeklust
Partyboerderij	7606 HS Almelo	E info@beeklust.nl	www.beeklust.nl

Contact

met de Almelose ouderenorganisatie

COSBO
p/a Almelo Sociaal, Boddenstraat 3, 7607 BL Almelo Tel.: 06-42755498
Mail: cosbo@almelosociaal.nl www.cosboalmelo.nl

KBO
Ria van Wijk, De Condor 25, 7609 HA Almelo
Tel.: 0546 - 828164 Mail: riavanwijk58@gmail.com
www.kbo-overijssel.nl/afdelingen (kies Almelo)
Bankrekening: NL28 RABO 0102 1697 48

OVA
Janny Middelkamp, Ootmarsumsestraat 513, 7603 NM
Tel: 0546 851580 Mail: secretariaat@ouderenverenigingalmelo.nl
www.ouderenverenigingalmelo.nl
Bankrekening: NL17 RABO 0192 0023 25

PCOB
Jan Nijmeijer, Aletta Jacobsstraat 176, 7607 SH Almelo
Tel : 06-22586248 Mail : jnijmeijer43@gmail.com
www.pcob.nl/uw-afdeling/almelo
Bankrekening: NL22 RABO 0368 8441 96

Meer weten over lidmaatschap, contributie, banknummers, adressen rijbewijskeuringen enzovoort:
Neem contact op met het secretariaat van uw ouderenorganisatie.

Contact SeniorenJournaal: seniorenjournaal@gmail.com

Wilt u het Senioren Journaal niet meer ontvangen, dan kunt u dat regelen via uw bond.

SeniorenJournaal - 2024, 10e jaargang, nummer 10

Redactie SeniorenJournaal

Jannie Vleerbos
Coördinator

Arend Middelkamp
Penningmeester

Marion Wesselink
Redacteur

Truus Platenkamp
notulist, opmaak, redacteur

Peter van der Molen
Redacteur

Rits van der Woude
Redacteur

Fons Lucas
Redacteur

De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden kopij aan te passen dan wel niet te plaatsen.

Algemeen contactadres:
seniorenjournaal@gmail.com

Inleveren kopij voor het volgende nummer uiterlijk 17 januari bij: Truussj@gmail.com

Bezorgdatum volgende nummer:
rond het weekend van 1 februari

Internet: Het SeniorenJournaal is ook te lezen op internet: www.cosboalmelo.nl/seniorenjournaal

Het SeniorenJournaal wordt uitgegeven door de Stichting COSBO, i.c. de redactie SeniorenJournaal.

Drukwerk: Microform Almelo

Depot: Toni Vogelgsang

De Comfortschoenen Specialist
met gediplomeerd personeel in de winkel
Vele merken met uitneembaar voetbed en diverse wijdtematen
durea Finn Comfort waldläufer HELIOFORM solidus Xsensible
Gert de Olde schoenen
www.gertdeoldeschoenen.nl
tel: 0546 812905
Bornsestraat 67, Almelo

FYSIOTHERAPIE
HET SCHOL

U KUNT BIJ ONS TERECHT VOOR

- Fysiotherapie
- Fysiofitness
- Manuele Therapie
- Psychosomatische Fysiotherapie
- Oedeemtherapie
- Oncologische Fysiotherapie
- Geriatrische Fysiotherapie
- MSU Echografie
- Shockwave Therapie

Het Schol 26, 7608 DR Almelo | 0546 - 860 528 | www.fysiohetschol.nl

Benieuwd wat
uw huis waard is?

PLAGGE MARS MAKELAARS O.G. 50 jaar

Heeft u verhuisplannen en wilt u graag weten wat uw woning waard is? Wij komen graag eens geheel vrijblijvend bij u langs. Als u voor de koffie zorgt, nemen wij iets lekkers mee. Uiteraard kunnen wij u ook van dienst zijn bij de aankoop van uw volgende (levensloopbestendige) woning of appartement.

Bel ons voor een persoonlijke afspraak:

(0546) 57 12 72

Wierdensestraat 138 | Almelo
www.plaggemarsmakelaars.nl

Elke euro die je spaart is 1.50 waard!

Dat doet geen enkele supermarkt ons na.

Wist je dat PLUSpunten het meest winstgevende spaarsysteem van Nederland is? Iedere euro die je bij PLUS spaart, is maar liefst € 1.50 waard.
Bij elke euro aan boodschappen* koop je voor 2 cent een PLUSpunt. Met 200 PLUSpunten is je spaarkaart vol (kosten € 4,-). Lever je volle spaarkaart in en ontvang € 6,- contant. Zo heb je supersnel euro's verdiend! Dat doet geen enkele supermarkt ons na.

50% rente

Openingstijden: ma - woe 08.00-20.00 don-zat 08.00-21.00 zon. 10.00-18.00

plus.nl

PLUS Schuldink / Eskerplein 11 // Almelo // T: 0546492858