

SeniorenJournalnaal

Voor en door ouderen in Almelo



Mei 2026, 12e jaargang nr. 5

**Wij helpen u gratis bij vragen
over geld, zorg en wonen**

**Almelo
Sociaal**

**Onze cliëntondersteuners staan 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**

Wierdensestraat 22, bij het Sociaal Plein, tegenover het busstation

www.almelosociaal.nl

info@almelosociaal.nl

tel. 0546 - 45 69 09

PuurPersoonlijk
UITVAARTBEGELEIDING
Wies Sanders & Angeliën Wiggers



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

Voorwoord

Van de redactie

Beste lezer,

Nadat ik afgelopen week een jaartje ouder ben geworden, mag ik weer het voorwoord voor het SeniorenJournaal schrijven. Het blijft bijzonder om stil te staan bij de tijd die voorbijgaat en tegelijk te zien hoeveel mooie momenten, ontmoetingen en activiteiten er nog steeds op ons pad komen.

Het voorjaar ligt alweer achter ons en de natuur staat volop in bloei. Voor velen waren er fijne vakantiedagen, gezellige uitstapjes of momenten om samen te genieten van het mooie weer. En nu maken we ons langzaam op voor een mooie zomerperiode.

In deze uitgave informeren de ouderenbonden u weer over hun activiteiten en kunt u lezen over de vele mooie activiteiten die nog georganiseerd gaan worden. Het zijn verhalen die laten zien hoe belangrijk samenkomen en meedoen blijven op iedere leeftijd, waarbij ontmoeting, ontspanning en gezelligheid centraal staan.

Daarnaast vindt u in deze uitgaven een beweegposter. Voldoende bewegen is belangrijk, op elke leeftijd. Regelmatig bewegen helpt om spieren en gewrichten soepel te houden, verbetert de conditie en draagt bij aan een betere balans. Ook kleine bewegingen maken een groot verschil!

Denkt u tenslotte ook aan uw opgave voor het Zomerfestival. Een mooie kans om actief bezig te blijven, nieuwe dingen te ontdekken en andere mensen te ontmoeten.

Ik wens u veel leesplezier en vooral een fijne, gezonde en gezellige tijd toe.

Jannie Vleerbos

Wij denken graag met u mee!

Nú voor
€ 10.250,-

**GRANDO
BADKAMERS**

**Betaalbaar
badkamerdesign.**

"Wij helpen u graag met een advies op maat."

Jan Walterink, ondernemer Grando Almelo
Woonboulevard 24, tel.: 0546-538077, grando.nl/almelo



*Vraag naar de voorwaarden



Foto voorpagina: Moestuin Natuurhus

Inhoud

- 3 Voorwoord
- 6 Activiteiten
- 12 Een plaatje met een praatje
- 13 Toafelproat
- 14 Seniorweb
- 15 Koersbal
- 16 Wensambulance
- 17 Wegwijzer mantelzorg
- 18 WMO en PGB
- 20 Parkinsoncafé
- 22 Beweegposter
- 24 Natuurhus moestuin en markt
- 27 Verslag Alzheimer Trefpunt
- 28 Zo het was - zo het is
- 31 Hoeden Stedelijk Museum
- 32 Vanuit de COSBO
- 34 ANBO-PCOB
- 39 KBO
- 40 OVA
- 43 Almelo Sociaal
- 45 Contactpagina
- 46 Colofon



Activiteiten

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

12 juni, Bezoek Kunstpunt/Skierkunst, Little Church, OVA

We starten deze inspirerende en gezellige activiteit bij Kunstpunt Almelo (Marktstraat 80), inclusief een rondleiding langs de tentoonstelling.

Hierna bezoeken we Skierkunst, een sfeervol winkeltje waar je - als je wilt - een uniek kunstcadeautje kunt vinden. We sluiten de ochtend af met een heerlijke lunch (met iets warmes erbij) in The Little Church, de burens van Kunstpunt. The Little Church, een theater-en poppodium met een unieke ambiance.

Ga je mee? Aanmelden vóór 1 juni bij Heleen Oltwater, heleenoltwater@hotmail.com of tel. 0653598176. Tijd: 10.00 tot 13.00 uur, inclusief lunch.

Kosten: € 15,00 voor leden, niet-leden € 17.50.

17 juni, Boottocht over de Vecht, ANBO-PCOB

Ook dit jaar heeft de activiteitencommissie weer een boottocht georganiseerd: over de Vecht, met een Loozense platbodeme: Le Bateau Napoleon. Wij vertrekken deze middag om 13.00 uur vanaf de Bleekkerk. Wees er snel bij, want er zijn maar 35 plaatsen op de boot beschikbaar, dus opgave hiervoor is zeker nodig. Graag aanmelden vóór



10 juni (18.00 uur) bij jnijmeijer43@gmail.com of 06-22586248. Vol is vol.

Voor deze middag vragen wij een bijdrage van: € 7,50 p.p.. Degeenen die geen lid zijn van een ouderenbond vragen wij: € 10,00 p.p..

29 juni, Toafelproat met Heracles, OVA

Huis van Katoen en Nu, 14.00 tot 16.00 uur. Toafelproat met Heracles wordt georganiseerd door OVA, Heracles Almelo en Huis van Katoen en Nu. De entree is gratis en koffie en thee wordt aangeboden door de Vrienden van het Hookhoes.



Vaste activiteiten

KBO: Fietsen. Elke woensdagmiddag, bij goed weer, max. 18 km/uur. Vertrek 13.30 uur bij het Natuurhus. Meer informatie of aanmelden bij Fons Lucas 0646438688 of Theo Vleerbos 0617406363.

OVA: Bij het Huis van Katoen en Nu op donderdagmiddagen (actuele gegevens op ouderenverenigingalmelo.nl):

Hobby-inloop en sjoelen: Elke eerste donderdagmiddag van de maand.

Muziekactiviteiten: Elke tweede donderdagmiddag van de maand.

Kaarten: Elke derde donderdagmiddag van de maand.

Schaken en dammen: Elke vierde donderdagmiddag van de maand.

Films, 's middags



Hof 88/Filmhuis: De films beginnen om 14.00 uur in Hof88, er zijn 's middags meestal nog wel kaarten beschikbaar (reserveren kan ook via de website www.hof88.nl/voorstellingen). Voorafgaand aan de film bij Hof88 kunt u lunchen in het Natuurhus. Informatie bij Louise, tel. 06-14969110.

Bioscoop Amaliaplein: Seniorencinema, www.bioscoopalmelo.nl

28 augustus, Bezoek aan het Bolletje Museum, OVA

Wie kent Bolletje nu niet? De heerlijke beschuiten, ontbijtkoek en andere lekkernijen zijn al generaties lang een begrip. Daarom organiseren wij een bezoek aan het Bolletje Museum! In het museum duiken we in de geschiedenis van Bolletje en ontdekken we hoe de bekende producten vroeger werden gemaakt. Het museum is bereikbaar via een trap. Mensen die slecht ter been zijn, kunnen beneden op een tv scherm een film bekijken over het museum en de geschiedenis van Bolletje, zodat iedereen mee kan genieten van deze middag.



Natuurlijk ontbreekt iets lekkers niet: er is onbeperkt koffie en thee

en we krijgen een heerlijke beschuitbol met banketbakkersroom.

Datum: vrijdag 28 augustus. Tijd: 14.00 – 16.00 uur. Kosten: €11,50.

Opgeven bij Heleen Oltwater, bij voorkeur via de mail: heleenoltwater@hotmail.com. Of telefonisch: 0653598176.

Wilt u bij de opgave ook uw (mobiele) telefoonnummer doorgeven?

Dat is handig voor eventuele mededelingen.

Wij hopen op een gezellige, leerzame en smakelijke middag samen!



SingAlong voor ouderen: wil je nog zingen, zing dan mee...

Op woensdag 14 oktober a.s. om 14.00 uur is er weer een SingAlong voor ouderen in de Kapelzaal van Hof 88. Net als voorgaande keren zal het weer een gezellig feestje worden.

Deze keer zingen we hits van Nederlandse artiesten uit de jaren 1960-1970 en 1980. We (her-)kennen ze allemaal! De bezielende, deskundige begeleiding is in handen van dirigent Niklas Kotter. Voorafgaande aan de SingAlong formeren we met liefhebbers een begeleidingskoor van ongeveer 30 zangers. De oefenavonden zijn op 15, 22, 29 september en 6 oktober telkens van 19.00 - 20.30 uur in Theater Hof 88, Elisabethhof 4 te Almelo. Vooral mannenstemmen zijn nog welkom.



De kosten voor deelname aan het begeleidingskoor bedragen € 10,00, incl. koffie of thee en de toegang tot de SingAlong. Voor de SingAlong is de toegang € 5,00. Aanmelden voor het begeleidingskoor: liefst zo spoedig mogelijk, per mail anke.dijkhuizen@kpnmail.nl of telefonisch 06-30035334.



1 september, workshop: Fief worden én fief blijven! OVA



Bewegen kan leuk, gezellig én verrassend zijn! Tijdens de workshop “Fief worden en fief blijven” ontdekt u hoe sport en spel samenkomen in uitdagende en vrolijke games.

Denk aan skiën, bowlen (favoriet bij velen), tennis, golfen en nog veel meer.

De workshop is geschikt voor alle senioren: van vitale ouderen die graag aan hun conditie werken tot mensen die minder goed ter been zijn of een broze gezondheid hebben.

Ook deelnemers met een stok, rollator of rolstoel zijn van harte welkom. Iedereen kan meedoen op

zijn of haar eigen niveau. Een enthousiaste gamecoach helpt iedereen persoonlijk op weg.

Naast bewegen draait het vooral om plezier, sociale contacten en gezelligheid. In de pauze staat de koffie klaar met iets lekkers erbij.

Datum: dinsdag 1 september. Tijd: 13.00 – 15.00 uur. Locatie: Meester Siebelinkhuis, Berlagelaan 2, Almelo. Kosten: €10,00.

Opgeven bij Heleen Oltwater, bij voorkeur via de mail: heleenoltwater@hotmail.com. Of telefonisch: 0653598176. Wilt u bij de opgave ook uw (mobiele) telefoonnummer doorgeven? Dat is handig voor eventuele mededelingen.

Kom ervaren hoe leuk bewegen kan zijn en blijf samen fief!

Tussen de schuifdeuren – OVA-muziek voor jong & oud

Bespeelt u een muziekinstrument? Heeft u een zoon of dochter, of bent u 55+, en speelt u samen met een (klein) kind muziek? Dan nodigen wij u van harte uit om mee te doen aan onze bijzondere muziekmiddagen.

Onder de titel “Tussen de schuifdeuren” organiseert de OVA, samen met de afdeling Twents Zilver van Kaliber, gezellige muziekmiddagen waarin jong en oud samen optreden.

Denk bijvoorbeeld aan: een kleindochter die zingt, begeleid door haar opa op piano; een kleinzoon op klarinet samen met zijn oma op een ander blaasinstrument; of misschien zelfs meerdere familieleden die samen muziek maken.

Het is niet nodig dat u hetzelfde instrument bespeelt – alles mag en niets moet. Juist de combinatie van generaties en verschillende instrumenten maakt het zo bijzonder. Indien gewenst kan het optreden worden voorbereid met hulp van een docent van Kaliber.

Meedoen of meer informatie? Neem contact op met:
Wim Ardesch – wimardesch@gmail.com | 06-37132718
Hilly van Stuivenberg – hillyvanstuivenberg505@gmail.com.



Verlagen

Pittige, opbouwende Toafelproat met Heracles

Op maandag 20 april vond een sterke editie van Toafelproat plaats. Het was een inhoudelijk pittige bijeenkomst met als gasten Jurjan Mannes, lid van de technische staf en Remon Enting, financieel directeur van Heracles Almelo. In de eerste helft ging Jurjan Mannes in gesprek met bezoekers, voormalig spelers en senioren supporters over de huidige, sportieve en financiële, situatie van de club. In de reacties van de deelnemers stond vooral de vraag centraal hoe het nu verder moet met Heracles. Supporters spraken vanuit het hart, terwijl oudspelers hun ervaringen en begrip deelden. De gemene deler was de opbouwende kritiek en de waardevolle suggesties waar de technische staf richting de toekomst mee verder kan.

Na de pauze, waarin er ruimte was voor koffie en de Toafelproat Toto, ging Remon Enting in gesprek met de aanwezigen. Opnieuw ontstond er een open en positieve discussie, ditmaal over de financiële situatie van de club. Met de vele suggesties – zowel kritisch als constructief – kunnen de directie en de Raad van Commissarissen de komende periode verder aan de slag.

Na een middag vol verbinding en betrokkenheid werd de sessie rond 16.00 uur door de gespreksleider afgesloten.



Een plaatje met een praatje

In een eerder SeniorenJournaal werd deze “activiteit ”aangekondigd. Wat moest ik mij daarbij voorstellen? Dat wist ik niet precies. En (na later bleek) meer van de mensen die op 7 mei ’s middags in Het Huis van Katoen en Nu waren. Wat was het goed dat we gekomen waren, het werd een geweldige middag.

Heel prettig geleid door Marli, vakkundig ondersteund door Hans en Egbert. De apparatuur die nodig was om de muziek te laten horen, deed het vlekkeloos. Daardoor kwamen de verhalen die erbij hoorden nog meer tot hun recht.



En wat waren die de moeite waard! Zo keerden we terug naar 1960, naar Zuid-Limburg, naar Glasgow, Duitse tv-shows uit de jaren 70, Dublin, hevige regenbuien, moeilijke relaties, filmopnames in Italië met Andre Rieu en een liefdevolle relatie.

We hebben ook ervaren dat muziek zorgt voor verdieping, verbinding, plezier, emotie en herkenning. Daarnaast bleek Egbert een goede vertaler en zanger (tenor?) te zijn. Leuke ontdekking. Een hapje en drankje ontbrak ook deze mooie middag niet. Iedereen was van mening dat deze herhaald moet gaan gaar worden. Uiteraard met andere muziek want er is zo ontzettend veel te kiezen.

Op welke nummers was deze keer de keus gevallen? (Het is allemaal op internet te vinden): Van Elvis Presly: Are you lonesome tonight; Kumpel Sjeng van de groep Carboon; I wish I was in Glasgow van Billy Connelly met later, in het Twents, de versie over de Bolkshoek; Spiel noch einmal fuer mich Habanera van Catherina Valente; The wild rover van the Dubliners; Who'll stop the rain van John Fogerty; Let's stay together van Tina Turner; onbekend werk van Andre Rieu; You are always on my mind van Willy Nelson.

Hannie Snel

**Hans
Wesselink
AGF v.o.f.**



T. 0546 822 523 M. 06 517 04 373

Alex' BLOEMKADO

Ook voor Rouw en Trouw
Bornsestraat 89—91 Almelo
Tel. 0546—813838
Wij bezorgen ook!



LANCO MODE
vlotte 60+ mode
voor dames en heren

Lanco Mode
Spoorstraat 28
7491 CK Delden
www.lancomode.nl

OPENINGSTIJDEN:
Di t/m zat: 09:30u - 17:00
Ma & zo gesloten

Gratis parkeren voor de deur &
de koffie staat voor u klaar.

**BINNENKORT JARIG OF
GEEF JE EEN FEESTJE?**

MAAK JE DAG COMPLEET MET ONZE
FEESTELIJKE HAPJESSCHAAL

22,50

50 KIPHAPJES
INCLUSIEF ONZE
BEFAAMDE 'KIPPELING',
GLUTENVRIJ EN
ALTIJD OP VOORRAAD!

Ten Velde
voorpost

POELIERTENVELDE.NL




seniorweb

Seniorweb in Almelo

Bij de inloopsprekuren van SeniorWeb kunt u terecht met al uw vragen over uw computer, tablet of smartphone. Wij staan voor u klaar en beantwoorden graag uw digitale vragen. Locaties in Almelo, alle locaties 14.00 tot 15.20 uur:

Bibliotheek Almelo, 3e verdieping, dinsdag. Wijkcentrum de Schelf, 2e en 4e maandag van de maand. 't Noaberhoes Windmolenbroek, 2e donderdag van de maand. 't Aahoës Aadorp, elke 4e dinsdag van de maand. 't Brookshoes Bornerbroek, elke 1e dinsdag van de maand.

KBO koersbalclub heeft seizoen 2025-2026 afgesloten

Donderdag 1 mei heeft de KBO Koersbalclub in wijkcentrum 't Dok het seizoen 2025-2026 afgesloten. Coördinator en tevens wedstrijdleader Herman Veldman maakte deze middag de uitslag bekend van de hoogste seizoensscore. Gerard Mulder kwam

hierbij (wederom) als grote winnaar

uit de bus. Op de foto de trotse

winnaar in het midden met de

wisseltrofee geflankeerd door

de nr. 2 Arend Jansen en nr. 3

Wil Kemerink. De koersbal-

club kijkt terug op een zeer

geslaagd seizoen hoewel met

een iets slinkend deelnemers-

veld! Dus... voor meer infor-

matie en/of aanmelding voor

het nieuwe seizoen dat op

donderdag 3 september begint

kunt u contact op nemen met

Herman Veldman tel. 06 1740

6363.



Fons Lucas



WensAmbulance Oost Nederland

Op 15 april overleed in Arnhem de zus van Em. pastor Theo van Ewijk. Gezien de hoge leeftijd en mobiliteit zag het er naar uit dat de pastor niet bij het afscheid van zijn zus aanwezig kon zijn. Als mantelzorgers van de pastor hebben Melanie Holtkamp en ondergetekende samen naar een passende oplossing gezocht voor het bijwonen van de afscheidsplichtigheid. Dit was niet eenvoudig omdat het vervoer met een rolstoelbus vanwege de afstand geen optie was.

Van wens naar werkelijkheid

Een telefoontje met WensAmbulance Oost Nederland was voldoende om een bijzondere wens tot stand te brengen. Alles werd door hen tot in de puntjes voorbereid en geregeld. Op 23 april werd de wens van de pastor werkelijkheid. Strak in het pak op een halfzit-brancard werd de pastor comfortabel naar de kerk in Arnhem vervoerd. Bij de kerk werd hij opgewacht door pastoor Lurvink en de familie van pas-



tor van Ewijk. Zij waren met de komst en aanwezigheid van hun 'Heerom Theo' zichtbaar verrast! Het werd een indrukwekkende afscheidsdienst waarin ook door pastor van Ewijk uit volle borst werd meegezongen voor zijn dierbare zus Coby.

Na afloop was er nog gelegenheid voor het nuttigen van een broodje met een drankje. Er was letterlijk aan alles gedacht. Met een dankbaar gevoel keerden allen terug naar Almelo. Hartelijk dank mede namens pastor van Ewijk in het bijzonder aan de bemanning van de



WensAmbulance voor hun liefdevolle begeleiding. Op het dressoir van pastor van Ewijk pronkt nu een heuse knuffelbeer als herinnering aan de onvolprezen WensAmbulance én aan zijn dierbare zus Coby!

Fons Lucas

Vernieuwde wegwijzer helpt Twentse mantelzorgers passende ondersteuning te vinden

Netwerken Palliatieve Zorg Twente en Dementie Twente lanceerden onlangs een vernieuwde folder die mantelzorgers helpt om snel passende ondersteuning te vinden. De wegwijzer, getiteld 'Ik ben mantelzorg(er). Waar kan ik terecht voor ondersteuning?', biedt een overzicht van de verschillende lokale ondersteuningsmogelijkheden in Twente.

In de folder is per Twentse gemeente het beschikbare aanbod aan mantelzorgondersteuning in beeld gebracht. Omdat het aanbod lokaal verschilt, is ingezet op een zo compleet en overzichtelijk mogelijk totaalbeeld. Daarmee kunnen mantelzorgers sneller de eerste stap zetten naar passende ondersteuning. Ook professionals kunnen de wegwijzer gebruiken om mantelzorgers gericht door te verwijzen.



“Met deze routekaart laten we zien dat mantelzorgers er niet alleen voor staan,” zegt Ine Bonke, coördinator van Dementie Twente. “En goede informatie op het juiste moment kan overbelasting helpen voorkomen,” aldus Evelien de Vos, coördinator van Netwerken Palliatieve Zorg Twente.

De wegwijzer is digitaal beschikbaar en kan kosteloos worden gedownload op dementietwente.nl/folder-en-informatiemateriaal/. Daarnaast zijn papieren exemplaren (ook kosteloos) op aanvraag verkrijgbaar. Stuur dan een e-mail naar secretariaat@dementietwente.nl of npzt@carintreggeland.nl.

WMO en PGB leveren maatwerk

‘Ouderdom komt met gebreken’. Veel lezers van het Seniorenjournaal zullen dit tot hun leedwezen kunnen beamen. Vroeger was je dan op de hulp van je naasten aangewezen, soms een maatschappelijke instelling of een kerkelijke organisatie, maar sinds 2015 kent Nederland de Wet Maatschappelijke Ondersteuning die gemeentes verplicht ondersteuning te bieden aan burgers die hulp nodig hebben om verder te kunnen met hun dagelijks leven. Dat er behoefte bestaat aan zo’n voorziening mag blijken uit het feit dat bijvoorbeeld het eerste halfjaar van 2025 5920 burgers gebruik maakten van een maatwerkvoorziening. Dat aantal zal in de toekomst alleen maar toenemen nu er nadrukkelijk naar wordt gestreefd om hulpbehoevende burgers langer zelfstandig te laten wonen. Je kunt het land nu eenmaal niet volbouwen met verpleeg- en verzorgingshuizen. Nog afgezien van de vraag: waar halen we al die verzorgers vandaan?

Hulp bieden met aangepaste zorg moet de ergste nood lenigen. Voor veel burgers was in het verleden de drempel van het gemeentehuis

naar zorgaanvraag te hoog. Daar is door de gemeente de afgelopen jaren wat aan gedaan. Bij een aantal wijkcentra is een inlooppunt ondergebracht waar iedere burger rechtstreeks terecht kan. Ook kan iemand die een aanvraag heeft ingediend van de gemeente een afspraak bij zo’n inlooppunt in de directe omgeving krijgen. Samen met een WMO-medewerker wordt dan bekeken met welke vorm van hulp de aanvrager het best is gediend. Het kan ook zijn dat de gemeente de WMO-medewerker vraagt zelf contact op te nemen met de aanvrager. De ervaring heeft geleerd dat senioren de grootste doelgroep vormen en dat de meeste vraag uitgaat naar huishoudelijke ondersteuning bijvoorbeeld bij het stofzuigen, het ramen zemen of bed verschonen. Maar het kan ook om verzoeken om een traplift gaan, vervoer, een rolstoel, scootmobiel of rollator. De WMO medewerker moet beoordelen of zo’n aanvraag terecht is. Soms is de beperking al met het blote oog te zien, maar soms moet ook extern advies worden ingewonnen. Wordt de aanvraag goedgekeurd, dan plaatst de gemeente de opdracht tot levering van hulpmid-



delen bij haar vaste leverancier. De aanvrager moet dan normaal gesproken daarvoor een kleine maandelijkse bijdrage betalen. Daar staat dan tegenover dat hij of zij langer zelfstandig kan functioneren en minder snel op hulp van derden een beroep hoeft te doen, wat goed is voor het gevoel van eigenwaarde.

Heeft de WMO een aanvraag goedgekeurd, dan kan de aanvrager daarmee ook kiezen voor een PGB. Dat is het Persoons Gebonden Budget. De aanvrager krijgt dan een budget toegewezen en heeft dan de handelingsvrijheid het gewenste in te kopen, als het maar binnen het budget past. In principe bemoeit de gemeente zich daar dan niet mee. Dat systeem draagt ook weer bij aan het gevoel van eigenwaarde van de aanvrager.

Aangezien de vergrijzing alleen maar toeneemt en daarmee de vraag om zorg, kunnen de WMO en het PGB als mes dienen dat van twee kanten snijdt. De druk op verzorgers wordt afgeremd en de zorg vragende kan langer zelfstandig leven en dat is eigenlijk nog de grootste winst.

Peter van der Molen

Veel belangstelling voor Parkinsoncafé

Het Parkinsoncafé telde bij de officiële opening op 3 maart zeker 130 belangstellenden. Ze kwamen bijeen in de kantine van voetbalclub Luctor et Emergo aan de Horstlaan 3. Dat overtrof alle verwachtingen. Op 7 april waren het er 75. Ook daarmee was de organisatie heel blij.

“Het laat zien dat er echt veel behoefte aan en belangstelling voor een dergelijk café is”, geeft Tonnie Brouwer aan. Zij is één van de initiatiefneemsters van het Parkinsoncafé in Almelo. In Nijverdal hebben Tonnie en Ben Brouwer al enige tijd geleden een Parkinsoncafé opgezet. Dat voorziet echt in een behoefte.

In Almelo namen acht initiatiefnemers het voortouw om ook een Parkinsoncafé te starten. Het zijn: Han en Carla Wild, Ben en Tonnie Brouwer, Margarita Vastert, Nico Gierveld, Gerda Huizingh en Remco Damhuis. De laatste is beheerder van het clubgebouw van voetbalclub Luctor Et Emergo. Zij stellen hun fraaie kantine beschikbaar voor het Parkinsoncafé. Bij de opening in maart was wethouder Eugène van Mierlo aanwezig. De officiële openingshandeling werd verricht door Nicky van der Wulp. Zij is directeur van de landelijke Parkinsonvereniging.

Het tot stand komen van het Parkinsoncafé in Almelo is in nauw overleg gegaan met de landelijke vereniging.

In Almelo zijn ongeveer 85 mensen gediagnostiseerd met de ziekte van Parkinson. De ziekte kenmerkt zich door motorische klachten als trillen, stijf en traag bewegen. Soms is er sprake van evenwichtsklachten en hebben mensen een soort van maskerge-laat (minder emoties zichtbaar). Klachten beginnen vaak aan een zijde en het wordt langzaam meer. Bij twijfel wordt geadviseerd de huisarts te raadplegen. Het grote doel van het Parkinsoncafé is naast het samen komen, de herkenning en het weten dat je er niet alleen voor staat. Elke keer wordt er een thema gehanteerd en iemand uitgenodigd. Dat kan een diëtiste, ergotherapeut, fysiotherapeut, logopediste of een ander specialisme zijn. Het betreft allemaal professionals die aangesloten zijn bij het Parkinsonnet. “Kennis van de ziekte kan er voor zorgen dat je de ziekte beter accepteert,” geeft Tonnie Brouwer aan.

“Het is bekend dat men meer dopamine aanmaakt wanneer men meer beweegt, dat zorgt er voor

dat mensen zich beter voelen,” aldus Margarita Vastert, wiens schoonvader de ziekte van Parkinson heeft. Carla Wild is naast bestuurslid ook zelf Parkinsonpatiënt. “Ik ben nu ruim 12 jaar bekend met deze ziekte, maar vooral door veel in beweging te blijven en door te boksen gaat het nog steeds vrij goed met mij,” laat Carla weten. Tijdens het afgelopen café van 7 maart was er een fysiotherapeut aanwezig. Hij gaf echt goede voorlichting en oefeningen.



Vrijwel alle aanwezigen deden enthousiast mee. Er schijnen rollators te zijn die specifiek geschikt zijn voor Parkinsonpatiënten. De fysiotherapeut benadrukte dat iedere ondersteuning voor elke persoon anders is. Hij liet ook enkele filmpjes zien en daaruit kwam duidelijk naar voren dat Parkinsonpatiënten veel moeite hebben om twee dingen tegelijk te doen. Daar moeten naasten echt rekening mee houden. Op dinsdag 2 juni is er weer een Parkinsoncafé. Dan komt ergotherapeut Ellen Rozendal een en ander vertellen over Ergotherapie. Zij is als Parkinsontherapeut werkzaam in het Meulenbelt (TMZ). Het Parkinsoncafé is voor iedere belangstellende geopend. Patiënten maar ook familieleden en andere betrokkenen zijn van harte welkom. De inloop begint om 14.15 en daarna start om 14.30 tot ongeveer 16.30 uur het café.

Marion Wesselink

Beweegposter

- **Herhaal elke oefening** 10x in totaal, of 5x links en 5x rechts. Dit is dan 1 set.
- Gaat het goed? Doe van elke oefening **1 of 2 sets extra**. Of voeg gewichtjes (bijvoorbeeld waterflesjes) toe om het zwaarder te maken.
- Houd **minimaal 30 seconden** rust tussen sets en verschillende oefeningen.

Sterk bovenlichaam

Opdrukken



Uitleg

- ▶ Ga bij een **muur of deur** in de buurt staan
- ▶ Zet je voeten plat op de grond op **schouderbreedte** en kijk recht naar voren
- ▶ Plaats je **handen** tegen de muur op schouderbreedte en -hoogte
- ▶ **Buig** zodat je bovenlichaam richting de deur of muur beweegt
- ▶ Houd je rug recht
- ▶ **Strek je armen** weer tot je ellebogen nog een klein beetje gebogen zijn

Meer variatie

- ▶ Zet je voeten **verder** van de muur of deur
- ▶ Maak een **push-op** tegen het aanrecht, dit is nog zwaarder

Armen heffen ('appeltjes plukken')



Uitleg

- ▶ Ga **stevig** staan met je voeten op schouderbreedte
- ▶ Plaats je **hakken** tegen de deur, met de onderrug, bovenrug en achterhoofd ook tegen de deur
- ▶ Breng één arm omhoog tot **boven het hoofd**, met de rug van de hand tegen de deur
- ▶ Laat de arm weer zakken en **herhaal** met de andere arm

Meer variatie

- ▶ Houd de armen **lager** bij pijn in de schouders
- ▶ De oefening kun je zwaarder maken met een **gewichtje**

Verbeter de balans

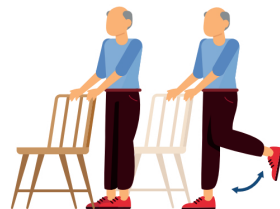
Elleboog naar knie



Meer variatie

- ▶ Doe deze oefening **staand**
- ▶ Voeg een **lichte draai** toe in de romp

Staan op 1 been

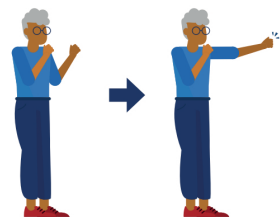


Meer variatie

- ▶ Doe de oefening **zonder steun**
- ▶ Houd kleine gewichten vast voor ex

Sterk bovenlichaam

Boksen



Meer variatie

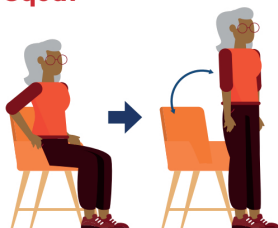
- ▶ **Wissel** tussen snelle en langzame sta
- ▶ Pak een **gewichtje of fles water** in be

Stevig op de benen

Uitleg

- ▶ Ga goed en stevig **achterin de stoel** zitten
- ▶ Probeer de linker elleboog en rechter knie **naar elkaar toe** te bewegen
- ▶ Beweeg weer terug naar de **beginpositie**
- ▶ Probeer de rechter elleboog en linker knie **naar elkaar toe** te bewegen
- ▶ Beweeg vervolgens weer terug naar de beginpositie

Squat



Uitleg

- ▶ Ga rechtop zitten in een **stoel**
- ▶ Zet je **voeten plat** op de grond
- ▶ **Steun** met je handen op de leuning of op de zitting en ga rechtop staan
- ▶ Laat je voeten staan op **dezelfde plek** en ga rustig weer zitten

Meer variatie

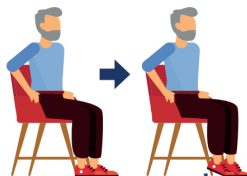
- ▶ Houd je handen **voor** je tijdens het opstaan en gaan zitten
- ▶ Maak dezelfde kniebuigingen **zonder de stoel** aan te raken

om de richting van de knie te draaien

Uitleg

- ▶ Ga achter een **stoel of tafel** staan
- ▶ Pak de **rugleuning** of rand van de tafel vast en til één voet omhoog, achterwaarts tot op kniehoogte
- ▶ Houd deze positie **tien seconden** vast en breng je been daarna weer in ruststand

Op de tenen staan



Uitleg

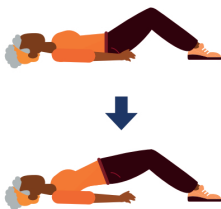
- ▶ Ga rechtop zitten **op het puntje** van een stoel
- ▶ Zet je voeten **plat** op de grond
- ▶ Houd je rug **recht** en kijk naar voren
- ▶ Breng je **hakken** van de grond maar laat je tenen staan
- ▶ Laat je hakken **rustig terugzakken**, maar zet ze niet helemaal terug op de grond

Meer variatie

- ▶ Doe de oefening staand, terwijl je je **vasthoudt** aan een stoel of het aanrecht
- ▶ Doe de oefening op **één been**

tra balans

Bruggetje



Uitleg

- ▶ Ga op je **rug** liggen
- ▶ Houd je rug recht en **kijk omhoog** met je armen langs je lichaam op de grond
- ▶ Breng je billen rustig **omhoog**
- ▶ Probeer dit **5 tot 10 tellen** vast te houden
- ▶ Breng vervolgens je billen weer **rustig** naar de grond

voeten
side handen om het zwaarder te maken

Scan de QR-code
voor tips en ga
zelf aan de slag



 kenniscentrum
sport & beweging

Saamhorigheid door samen tuintje wieden

Als de eerste tekenen van het naderende voorjaar zich aandienen, maakt dat bijna iedereen blij. Bijna iedereen. Er zijn ook mensen die dan bijvoorbeeld te maken krijgen met de symptomen van hooikoorts. Zere ogen, snotteren en niezen. Daar wordt je niet vrolijk van. Minder bekend is dat er ook mensen zijn die dan last van hun vingers krijgen. Hun vingers gaan dan jeuken. Vooral groene vingers hebben daar last van. De leden van de 'Moestuingroep' van de Stichting Natuurhus Almelo (SNA) weten daar alles van.

Gelukkig is er een remedie voor dit probleem. Lekker samen met 10 – 12 lotgenoten aan de slag in de moestuin in het Doepark. Als het weer het toelaat zijn ze woensdagmiddag en zaterdag collectief aan het werk. De ene helft houdt zich bezig met de 'Pluktuin' en de andere helft met de 'moestuin'.

Toen de SNA de gelegenheid kreeg om in het centrum van de stad – echt wel uniek op die dure grond – een Doepark aan te leggen, heeft Martin Mulder verschillende elementen in dit park verwerkt. Voor de kinderen is er een ruime speelgelegenheid, ouders kunnen vanaf het terras een oogje in het zeil houden, aan de eenvoudige lunchroom is een vergadergelegenheid gekoppeld waar lezingen kunnen worden gehouden,

er kan gewandeld worden in en rond het park waarin een stroompje kabbelend haar weg zoekt naar de Almelose Aa en er is ruimte gemaakt voor een moestuin. Die moet niet verward worden met een volkstuin, want daar moeten deelnemers allemaal hun eigen tuintje onderhouden. De moestuin is van het collectief.

In gezamenlijk overleg wordt elk jaar een verbouwplan opgesteld waarbij wordt uitgegaan van het principe 'wisselteelt'. Niet twee jaar achter elkaar hetzelfde product op dezelfde plaats zetten.



Dat als groep op vaste momenten samen aan een project werken, verhoogt de saamhorigheid en dat komt goed van pas als er geogost wordt en de opbrengst eerlijk verdeeld moet worden.

Van het vroege voorjaar tot het late najaar is er altijd werk op de tuin en mocht iemand daar een handje bij willen helpen, dan kan Willie Swart (telefoon 06-10101848) alle informatie verstrekken.

Peter van der Molen

Voorjaarsmarkt Doepark

De voorjaarszon mocht dan verstek laten gaan, dat weerhield deelnemers en bezoekers er niet van om zondag 17 mei een bezoek te brengen aan de Voorjaarsmarkt in het Doepark. De stands waren volop bezet, de schapen deden hun kunstje, liefhebbers van een Indisch hapje kwamen volop aan hun trekken en aan keuze uit groente en tuinplanten geen gebrek. Het gereedschap dat nodig is bij het tuinieren was eveneens in alle soorten en maten vertegenwoordigd, de zitjes werden zeer gewaardeerd en de zangers van de Oostvaarders riepen met onder meer Het kleine café aan de Haven gezellige nostalgische gevoelens op.

Peter van der Molen



Zorgboerderij

't Klein Wierke

Dagbesteding voor volwassenen



Pastoor Ossestraat 48 | 7627 PM Bornerbroek | E-mail: info@wierke.nl | Tel.: 0546 - 823 011 | Mob.: 06 128 25 917



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

Verslag thema-avond Alzheimer Trefpunt Almelo

Waarom is het belangrijk om dementievriendelijk te zijn?

Het Alzheimer Trefpunt Almelo organiseerde op dinsdag 13 mei een thema-avond met als onderwerp: Dementievriendelijke omgeving. Tijdens deze avond gingen we met elkaar in gesprek over wat een dementievriendelijke samenleving inhoudt. Bezoekers kregen informatie over het herkennen van dementie, het maken van contact en hoe je iemand op de juiste manier kunt helpen, bijvoorbeeld op straat, in de supermarkt, in de bus of tijdens vrijwilligerswerk. Casemanagers dementie Karin van den Hil en Rosan Iking verzorgden een interactieve presentatie. Zij gaven uitleg over wat dementie is, hoe je signalen kunt herkennen en hoe je hier op een passende manier mee omgaat. Daarbij maakten zij gebruik van de GOED-methode om prettig en respectvol contact te maken:



G Geruststellen doe je door op kalme toon te praten, jezelf voor te stellen en te zeggen wat je gaat doen.

O Oogcontact gebruik je om contact te maken en te controleren of je begrepen wordt.

E Even meedenken met de persoon met dementie doe je door te vragen of je mag helpen.

D Dank je wel! Je sluit het gesprek vriendelijk af.

Er was volop ruimte voor persoonlijke vragen, ervaringen en herinneringen. Samen werd gekeken naar hoe we meer begrip en ondersteuning kunnen bieden aan mensen met dementie en hun naasten. Blijf dementievriendelijk!

De volgende bijeenkomst van het Alzheimer Trefpunt Almelo is op dinsdag 2 juni in het Grand Café van WZC Friso Rustweg 1 7608 RM Almelo. Het Thema is dan: Dementie en muziek. Muziek is voor veel mensen heel belangrijk, muziek verbindt. Voor mensen met dementie kan het een krachtmiddel zijn in combinatie met verbinding. Soms kan iemand niet meer goed praten, maar meezingen lukt nog wel. Op deze avond wordt u meegenomen in het effect en belang in de omgang met de mens met dementie!

U bent van harte welkom! Aanvang 19.00 uur (einde ca 21.00 uur).

Meer informatie bij mevr. Ans Haarhuis: a.haarhuis@alzheimerwilligers.nl.

Fons Lucas

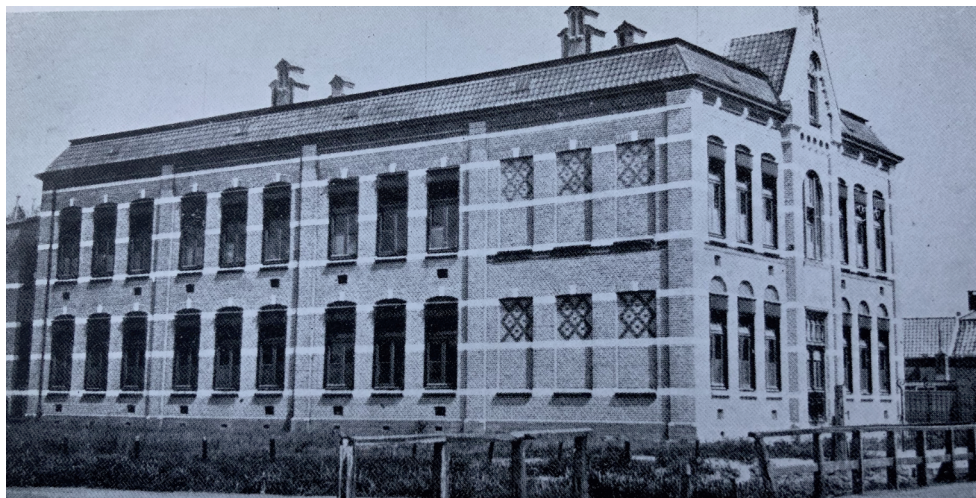
Zo het was - zo het is

Kolkschool hield alles op een rijtje

Hij domineert het straatbeeld aan de Bornerbroeksestraat al meer dan 120 jaar. In aanleg als school voor lager en uitgebreid lager onderwijs (ULO), maar sinds 2024 als appartementencomplex. Zo rond de wisseling van de 19de naar de twintigste eeuw raakte voor schoolgebouwen het type 'gangschool' in zwang en toen in 1902 een ontwerp voor een nieuwe school aan de Bornerbroeksestraat werd gemaakt, ging Almelo mee 'in de stroom der volken'.

zorgde dat voor dat bijzondere geluid bij de zanglessen.

Het schoolbord was in het midden van de achterwand van de klas bevestigd en kon vaak op en neer worden bewogen waarbij een tweede bord vrij kwam. De onderwijzer nam voor dat bord plaats. De schoolbankjes waren allemaal naar dat schoolbord gericht waardoor klassikaal onderricht makkelijker was. Aan de wanden hingen schoolplaten over historische gebeurtenis-



Bij dat type scholen zitten alle lokalen op een rijtje naast elkaar aan een lange gang. De ramen zaten hoog zodat naar buiten kijken en afgeleid worden geen optie was. De plafonds waren ook hoog en waarschijnlijk

sen zoals de overwintering van Willem Barenstz met zijn manschappen in het Behouden Huys op Nova Zembla waar zij belaagd werden door ijsberen.

Bij het binnengaan van de school wordt een lange gang door het midden gezien met aan weerszijden de klaslokalen. Dat patroon wordt op de eerste verdieping herhaald. Langs de muren de kapstokken die in de winter bomvol hingen met de jassen van de leerlingen die door weer en wind naar school waren gekomen. Soms deed in dit type school een van de lokalen dienst als gymnastieklokaal, maar in Almelo werd daarvoor naast de school een apart gebouw neergezet.

De school groeide al snel uit haar jasje en het ruimteprobleem werd uiteindelijk opgelost door de leerlingen van de ULO - later MULO - te verhuizen naar de Violierstraat. De Kolkschool bood toen alleen nog onderdak aan het lager- en het kleuteronderwijs, maar daar kwam in de jaren '70 ook een einde aan.

Na nog een tijdje beschikbaar te zijn geweest voor het in de avonduren volgen van middenstandsonderwijs, kwam er een eind aan de onderwijsfunctie en bood het gebouw een tijdlang onderdak aan verschillende organisaties



zoals een peuterspeelzaal, een dependance van de Middelbare Technische School en Paco Plumtrek die er akoestische concerten organiseerde.

In 2019 kocht projectontwikkelaar Kloos2 het pand van de gemeente en realiseerde er koopappartementen in. De eerste daarvan werden in 2024 opgeleverd.

Met het gymnastiekgebouw liep het slechter af, want ondanks pogingen om het te behouden, werd het uiteindelijk toch gesloopt om plaats te maken voor vier woningen.

Peter van der Molen

Al 30 jaar uw
uitvaartverzorgers.

Betrouwbaar,
integer,
open en
transparant.



Dag en nacht bereikbaar
0546-443264

JO LELOUX

OUDERWETS VAKMANSCHAP IN EEN MODERN JASJE
SINDE 1927



DE SPECIALIST MET TOPMERKEN ALS IDWORX,
GAASTRA, RIH, AZOR EN VELE ANDERE
INFO@JOLELOUX.NL OORDEELSTRAAT 6 7907HJ ALMELO 0546-538090

Tweewielers

DE COMFORTSCHOENEN SPECIALIST

met gediplomeerd personeel in de winkel

Veel merken met uitneembaar voetbed en diverse wijdtematen

durea®



waldläufer

HELIOFORM

solidus Xsensible®

Gert de Olde

— schoenen —

www.gertdeoldeschoenen.nl

tel: 0546 812905
Bornsstraat 67, Almelo

Tentoonstelling Stedelijk Museum Almelo

Goed gehoed, van klassiek tot excentriek!

Er was een tijd waarin een vrouw niet zonder hoed de deur uitging. Hoeden waren niet alleen praktisch, maar vooral een uitdrukking van stijl, status en persoonlijkheid.

Deze tentoonstelling brengt de rijke geschiedenis van de dameshoed tot leven met de indrukwekkende collectie van Tiny Meihuizen: een gepassioneerd verzamelaar bij wie de fascinatie al op jonge leeftijd begon en uitgroeide tot een levenswerk, waarin vakmanschap, mode en geschiedenis samenkwamen.



Laat u verrassen door de veelzijdigheid van de hoed: van ingetogen elegantie tot uitgesproken extravagantie. Een hoed is meer dan mode – het is draagbare geschiedenis.

Tentoonstelling 2 mei t/m 25 oktober 2026. Openingstijden:
Di t/m za: 10:00 – 17:00 uur. Zondag: 11:00 – 17:00 uur.



Sociaal op het plein

Wij zijn als COSBO verhuisd. Links en rechts heeft het al vermeld gestaan, maar toch wil ik u hier graag nog een keer aan herinneren. Als COSBO zijn wij nu gevestigd in het gebouw van het Sociaal Plein aan de Wierdensestraat 22, op de hoek van de Boompjes. U weet wel, dat markante gebouw dat eertijds in gebruik was door een bank. Waar je nog heenging met de spaarpotjes van je kinderen om geld te storten en te laten vermelden in het spaarbankboekje. Eigenlijk nog niet eens zo lang geleden. Maar goed. In het gebouw van het Sociaal Plein zijn meerdere plaatselijke organisaties gevestigd die zich richten op de medemens. De praktijk leert namelijk dat steeds meer mensen hulp nodig hebben, als het bijvoorbeeld gaat om geldproblemen, Wmo-aangelegenheden of andere zaken. Op deze nieuwe plek midden in de stad is meer ruimte die hulp te bieden, ook kan beter worden samengewerkt met de andere organisaties. Op de begane grond zijn de spreekkamers, ons kantoor vindt u op de eerste verdieping.

De verhuizing is inmiddels achter de rug. De eerste vergaderingen zijn daar al gehouden. In een van die vergaderingen daar is uiteraard ook gesproken over ons Zomerfestival, de activiteit die onder de verantwoordelijkheid van de COSBO wordt gehouden. U kunt zich tot en met vrijdag 5 juni nog inschrijven voor een of meerdere activiteiten. De betaaldag is woensdag 1 juli. Inschrijfformulieren - zoals gemeld in het vorige SeniorenJournaal -

kunt u inleveren bij het Huis van Katoen en Nu op de markt, betalen kan daar 1 juli ook.

Het Zomerfestival kent een beproefd recept: doel is alle senioren van de gemeente Almelo in de periode van 13 tot en met 17 juli diverse activiteiten aan te bieden. Dat gebeurt in een periode dat familie, vrienden en burens vaak met vakantie zijn.

Dankzij het Zomerfestival kunnen de senioren elkaar ontmoeten tijdens leerzame, creatieve en vooral ook gezellige activiteiten. En steeds opnieuw blijkt dat het Zomerfestival een verbindende factor heeft, mensen ontmoeten elkaar wat voor velen erg fijn is in een periode van eenzaamheid.

U begrijpt, wacht niet met het aanmelden maar doe mee. En wat nog fijner is, meld u bij ons aan als vrijwilliger. Want hulp kunnen wij als COSBO zeker gebruiken. Op welk gebied dan ook, het is allemaal met u te overleggen. Want er zijn te weinig vrijwilligers die helpen, het zijn steeds maar weer dezelfde mensen die iets in elkaar zetten en waar een beroep op wordt gedaan. Dat maakt ons als organisatie kwetsbaar. Dus, u voelt hem al aankomen, schroom niet. Vele handen maken licht werk, stap over die drempel heen en bel of mail ons.

Doe mee en reageer. U kunt ons rechtstreeks bereiken. Een telefoontje met ons secretariaat, 06 - 42755498, is zo gepleegd. Per mail mag ook: cosbo@almelosociaal.nl. U wordt verder geholpen.

Ben ter Haar, interim-voorzitter COSBO, voorzitter ANBO- PCOB Almelo

Hoop

We hebben allemaal hoop nodig in het leven. Het woord wat in de Bijbel wordt gebruikt voor hoop is het woord 'elpis'.

Elpis betekent ook verwachten, verwelkomen of voorbereiden alsof je weet dat er iets staat te gebeuren, of nog beter: vooruitkijken naar wat zeker is. Vaak gebruiken we het woord hoop in de zin van: ik hoop dat mijn leven beter wordt, maar het klinkt niet echt alsof we er geloof in hebben.

Hoop in de Bijbelse zin betekent iets heel anders. Het is dat je zegt: Mijn leven zal beter worden omdat ik een goede God dien en ik ga doen wat nodig is om een beter leven te krijgen. Hoop wordt dan een visie voor je leven. Het is iets wat je in je verbeelding ziet, geïnspireerd door Gods woord en beloften, waarop je kunt vertrouwen.

Hoop is denken vanuit mogelijkheden. Vaak zien we leeuwen en beren op de weg en willen we eerst de omstandigheden veranderen. Maar aan de omstandigheden kun je vaak niets doen. Waar je wel wat aan kunt doen, is aan jezelf. Wanneer je van binnenuit verandert heeft dat positieve invloed op je omgeving.

Dingen kunnen veranderen als jij gaat veranderen. Dingen worden beter als jij beter wordt. Dan heb je impact op de wereld om je heen. In de Bijbel staat niet dat je woorden moet bestuderen, maar dat je nadenkt over die woorden. Dat je er als het ware op kauwt en ze tot je neemt.

Echte hoop is Christus in jou. Echte hoop is dat je je leven zo opbouwt dat je de persoon wordt die God wil dat je bent. Daarvoor is geen spektakel nodig. Het zijn juist de kleine dingen die in de loop van de tijd gebeuren, die samen een enorm verschil maken in je leven en jou een hoopvolle toekomst geven.

Rits van der Woude

Voelbaar als een windvlaag

Soms, zomaar onverwacht,
voel je een hand op je schouder,
zie je ogen vol begrip,
terwijl je net gedacht had
dat niemand je begreep.
Het is als een streepje zonlicht
achter een donkere wolk.
Het geeft een beetje hoop.
Het geeft een beetje houvast.
Iets van God lijkt het wel.
Tenminste, iets in die geest...

Soms, als alles tegenzit
en je niet weet wat je moet,
word je getroffen door iets
wat speciaal op jou lijkt te slaan:
een opmerking, een regel, een lied
waarmee je verder kunt.
Het wijst een weg
die je nog niet gezien had.
Het geeft een beetje houvast.
Iets van God, lijkt het wel.
Tenminste iets in die geest...

Soms weet je het zeker:
dat is geen toeval meer.
Maar veel vaker twijfel je:
was dat God nou of niet?
Want God is zo ongrijpbaar.
Voelbaar als een windvlaag
die de wolken uiteen blaast
en je lucht en licht geeft
Hij geeft een beetje houvast.
Soms, even, voel je het.
Dan merk je iets van zijn Geest...

Greet Brokerhof-van der Waa

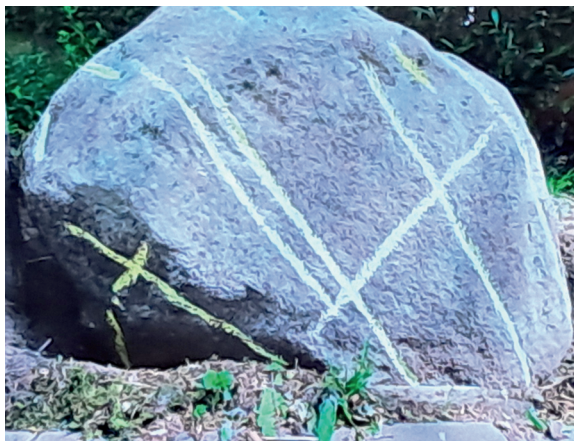
Verslag ledenmiddag ANBO-PCOB: Archeologische topstukken en schatvondsten uit Twente



Als afdeling hebben wij Dick Schlüter, hij was jaren directeur van het Provinciaal Natuurhistorisch Museum Docet te Denenkamp, op bezoek gehad en hij heeft ons heel veel verteld over het ontstaan van het Twentse land. Ook was hij verbonden aan het AirBorne Museum `Hartenstein` te Oosterbeek. Dick Schlüter - geboren en getogen in Almelo - geldt als een specialist op het gebied van de geschiedenis van Overijssel en met name Twente en dit kwam in zijn betoog deze middag heel goed naar voren.

Hij liet aan het begin van zijn verhaal een plattegrond zien van het eeuwenoude Twente, hierop was zeer duidelijk te zien hoe Twente er toen uitzag. Vooral de enorme steen was een vondst die hij zomaar tijdens een fietstocht aantroef bij een oprit naar een boerderij.

Er werd heel goed en geboeid geluisterd naar wat er eeuwen geleden in ons mooie Twente gebeurde. Veel van wat Dick heeft verteld en meer is terug te zien op een expositie in de Museumfabriek in Enschede over het thema 'offeren'.



Boottocht 17 juni

Ook dit jaar weer met de Loozense platbodems door het Vechtdal. Zie verder de activiteitenpagina (pagina 7).



Wie wordt secretaris of voorzitter van onze afdeling?

De secretaris en voorzitter van onze ANBO PCOB afdeling leggen volgend voorjaar 2027 hun functie neer. Zij die lid van de ANBO PCOB afdeling Almelo zijn mogen zich vanaf nu beschikbaar stellen voor een van deze taken. Heel veel werk is het niet, temeer nu onze afdeling dankzij de fusie van de ANBO en PCOB makkelijker te besturen is. Veel taken worden daardoor namelijk op centraal niveau uitgevoerd.



Geïnteresseerd of wilt u in een andere vorm uw steentje bijdragen? Neem dan contact op met onze secretaris Jan Nijmeijer: jniymeijer43@gmail.com of 06-22586248.

Ledenmutaties

Overleden: Op 27 april 2026 is ons lid P. Appel overleden. Hij heeft de leeftijd van 90 jaar mogen bereiken.

Al weet geen mens wat hij zal zien

Verdriet of vreugde, dood misschien?

Wat was, dat geef ik U, o Heer

Ik leg het in Uw handen neer.

Samen

Vertrouwd dichtbij

 vredehof

Ga naar vredehof.nl
of bel 088 - 1198 200 voor
een vrijblijvend gesprek.



Graag mee willen doen
met een ouderenvereniging
en haar activiteiten,
maar een smalle beurs?

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

Afmelden lidmaatschap

Het gebeurt regelmatig dat mensen halverwege het jaar het lidmaatschap willen beëindigen, om welke reden dan ook. Het lidmaatschap van de KBO loopt per kalenderjaar, dus van 1 januari t/m 31 december. Wil men dan opzeggen halverwege het lopende jaar dan volgt er géén restitutie van de geïnde contributie.

Men dient het stopzetten vóór 1 december van het lopende kalenderjaar schriftelijk door te geven aan de ledenadministratie. Dat mag per brief maar ook per mail. Ook bij overlijden van een partner geldt deze regel.

Miny Vogelgsang





Verbinding

Wat was het een gezellige ochtend, 29 mei. De OVA nodigt 1 x per jaar al onze 90-plus leden uit voor een gezellige ochtend met als afsluiting een lunch in het Huis van Katoen en Nu. Dit jaar werd de ochtend extra gezellig met een muzikale bijdrage van “de Rietzangers” met op accordeon onze Lucie Bos. Samen zingen, gezellig kletsen, verhalen vertellen, gezamenlijk eten met als afsluiting een heerlijk cadeautje voor in huis. Een ochtendje verbinding pur sang.

Over verbinding gesproken, tijdens het ouderendiner van het Nationaal ouderenfonds, begin december in het restaurant van der Valk, kreeg iedere deelnemer een goodiebag met daarin een kerstkaart. Ik heb de kaart verstuurd naar een mevrouw in Rotterdam. En er vervolgens helemaal niet meer aan gedacht. Eergisteren heeft PostNL bij mij een kaart uit Rotterdam bezorgd. Mijn dochter heeft er een foto van gemaakt en dit naar mij gestuurd (ik ben namelijk op vakantie). De mevrouw uit Rotterdam stelt zich aan me voor en schrijft dat ze het zo fijn vond om een kaart te krijgen. Ik ga haar zeker een mooie kaart terugsturen. Zo simpel en zo belangrijk.

In de maand mei en juni staan er weer leuke en interessante activiteiten op de rol. Genoeg mogelijkheden om met elkaar iets te ondernemen, elkaar te ontmoeten, de verbinding te zoeken. De muzikale middag: “Een Praatje bij een Plaatje” was een middag van verbinding. Lees het prachtige verslag van Hannie Snel ook in deze uitgave.

En dan in juli een week lang het Zomerfestival. Een week volop met activiteiten. Op de bank blijven zitten is geen optie.



Verbinding op een camping is ook een grappig gegeven. Het gaat zo makkelijk (ik moet wel erg mijn best doen om in het juiste Frans te antwoorden), even kletsen bij de afwasplek, bij de bakker, bij de bar enz. In het dorpje waar ik nu kampeer groet iedereen elkaar. Ook ons als toerist. We bonjournen er wat vanaf. Heerlijk vind ik dat. Thuis doe ik dit ook. Het is een kort moment, het zegt dat je elkaar even ziet, jij bestaat en ik ook.

Goedendag, Bonjour, Guten Morgen, Good Morning, Buen día.

Marja van Pluur-Höften, voorzitter@ouderenverenigingalmelo.nl

Handje helpen



We kunnen leden van de OVA helpen met kleine klusjes in en rond huis. Het gaat om kleine klusjes zoals een lamp indraaien, een piepende deur smeren, een schilderij ophangen, etc. U kunt dat melden op iedere maandag en donderdag tussen 9 en 10 uur bij Riet Hulsman, tel. 0546 – 800945.

De voorrijkosten bedragen 5 euro. Eventueel benodigd materiaal wordt in samenspraak met de aanvrager gekocht en betaald door de aanvrager.

Ledenmutaties

Nieuw lid: mw. Wang

Overleden: mw. Niekolaas.

RELAXFAUTEUILS BOXSPRINGS

LINNEKASTEN & MEUBELN OP MAAT



BIJ SHOP IN SHOP XL STORE OP DE EERSTE ETAGE

Woonboulevard 28 | 7606 JA ALMELO
info@makkingainterieurs.nl | T 06 - 5139 2011

Makkinga
interieurs anno 1923

- 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



GRAAG TOT ZIENS!
www.makkingainterieurs.nl

**carint
reggeland**

*Ondersteuning die
bij jou past*

Bij ons werken als
**(WIJK) VERZORGENDE
OF VERPLEEGKUNDIGE**
Kijk op
www.werkenbijcarintreggeland.nl

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*



Hulp en advies

Almelo Sociaal

Zorg en ondersteuning gaan op een gegeven moment een rol spelen in uw leven. Dat brengt vaak vragen met zich mee. Waar heeft u recht op? Hoe zit het met de Wmo, de Wet langdurige zorg of de zorgverzekering? Het is niet altijd eenvoudig om daarin de weg te vinden. Gelukkig hoeft u dat niet alleen te doen. Bij Almelo Sociaal staan onafhankelijke cliëntondersteuners voor u klaar.

Onze vrijwilligers denken met u mee en helpen u op weg. Bijvoorbeeld bij het aanvragen van zorg, het begrijpen van brieven van de gemeente of uw zorgverzekeraar of bij het vinden van een passende zorgaanbieder. Die ondersteuning is altijd gratis en onafhankelijk. Dat betekent dat we er echt voor u zijn, niet voor een instantie of de gemeente.

Iedere inwoner van de gemeente Almelo kan gebruikmaken van deze ondersteuning. Of u nu ouder wordt en zo lang mogelijk thuis wilt blijven wonen, leeft met een beperking of chronische ziekte of mantelzorger bent en vragen heeft, u bent van harte welkom.

Kunnen wij u helpen? In veel gevallen wel. We ondersteunen bijvoorbeeld bij het aanvragen van zorg of uitkeringen, bij kwijschelding van gemeentelijke belastingen of bij het aanvragen van toeslagen. Lukt het u niet om naar ons toe te komen? Dan komen wij gewoon bij u thuis.

Inloopsprekuren: U kunt zonder afspraak binnenlopen tijdens onze gratis spreekuren op maandag, dinsdag en vrijdag van 9.30 tot 11.30 uur bij het Sociaal Plein, Wierdensestraat 22.

Wilt u liever eerst even overleggen? Bel dan gerust met 0546-456909. Belt u tijdens het spreekuur, dan proberen we u direct door te verbinden.



U ZEGT HET MAAR

Erve Beeklust verzorgt complete arrangementen, geheel aangepast op uw wensen. Zo kunt u bij ons terecht voor alle mogelijke familiale 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
Een gezellige en knusse
Partyboerderij

Adres
Ledeboerslaan 1
7606 HS Almelo

Contact
T (0546) 810137
E info@beeklust.nl

Online
Facebook/Beeklust
www.beeklust.nl



**ONTDEK
DE WERELD VAN
MANGO MOBILITY**



OPENINGSTIJDEN

Maandag: 13.00 - 17.30u
Dit/m vrij: 09.00 - 17.30u
Zaterdag: 10.00 - 16.00u
Zondag: Gesloten

mango hulpmiddelen
& mobiliteit

Einsteinstraat 8a, Almelo
T. 0546 - 45 32 96
WWW.MANGOMOBILITY.NL

Scootmobielen · Rollators · Rolstoelen · In-home hulpmiddelen

Contact

COSBO

p/a Almelo Sociaal, Wierdensestraat 22, 7607 GJ Almelo.

Tel.: 06-42755498

Mail: cosbo@almelosociaal.nl. Website: cosboalmelo.nl.

ANBO-PCOB

Jan Nijmeijer, Aletta Jacobsstraat 176, 7607 SH Almelo

Tel.: 06-22586248. Mail: jnijmeijer43@gmail.com

Website: anbo-pcob.nl/afdelingen/almelo

(ANBO-)PCOB-bankrekening: NL22 RABO 0368 8441 96.

KBO

Ria van Wijk, De Condor 25, 7609 HA Almelo

Tel.: 0546-828164. Mail: riavanwijk58@gmail.com

Website: almelo.kbo-overijssel.nl

KBO-bankrekening: NL28 RABO 0102 1697 48.

OVA

Helmie Nieweg, Mooie Vrouwenweg 27, 7603 PA Almelo

Tel.: 06-42949681. Mail: secretariaat@ouderenverenigingalmelo.nl

Website: ouderenverenigingalmelo.nl

OVA-bankrekening: NL17 RABO 0192 0023 25.

Meer weten over lidmaatschap, contributie, adressen rijbewijskeuring, bezorging SeniorenJournaal en dergelijke:

Neem contact op met uw secretaris, zoals hierboven vermeld.

Contact SeniorenJournaal: seniorenjournaal@cosboalmelo.nl

Colofon

Redactie SeniorenJornaal

Jannie Vleerbos
Coördinator

Arend Middelkamp
Penningmeester

Marion Wesselink
Redacteur

Fons Lucas
Redacteur

Peter van der Molen
Redacteur

Rits van der Woude
Redacteur

Roel Dragt
Opmaak

Algemeen contactadres
seniorenjornaal@cosboalmelo.nl

Inleveren kopij voor het volgende nummer uiterlijk 12 juni 2026 bij:
sjkopij@cosboalmelo.nl

Bezorging volgende nummer
In het weekend van 27 juni 2026

Het SeniorenJornaal is ook te lezen op internet:
cosboalmelo.nl/seniorenjornaal

Het SeniorenJornaal wordt uitgegeven door de Stichting COSBO i.c. de redactie van het SeniorenJornaal

Depot: Toni Vogelgsang

Drukwerk: Microform Almelo.

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

Heeft u dit SeniorenJornaal meegenomen van een leestafel? Dat is prima, daar liggen ze voor. Misschien is het een idee om lid te worden van één van de Almelose ouderenorganisaties (ANBO-PCOB, KBO, OVA)?

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 SeniorenJornaal gratis thuisbezorgd.



Uw vertrouwde thuis, maar dan klaar voor de toekomst.

U woont er al jaren met veel plezier. Maar nu de trap wat zwaarder wordt of de tuin meer onderhoud vraagt, vraagt u zich misschien af: wat is nu verstandig?

Verhuizen is een grote stap. Het is afscheid nemen van een plek vol herinneringen en vertrouwde burenen. Bij Kamphuis Makelaars en Unive begrijpen we dat.

Wij kijken rustig met u mee:

- Is blijven wonen met aanpassingen een goede keuze?
- Wat zijn de financiële gevolgen?
- Of geeft een gelijkvloerse woning u juist meer rust?

**Geen druk, geen snelle beslissingen.
Alleen eerlijk advies dat past bij uw situatie.**



dorien.sanderink@unive.nl
cafer.kaplan@unive.nl



info@kamphuismakelaars.nl

Bakkerij Lubbers, De Echte Bakker in Almelo



Lubbers
De Echte Bakker

Hantermansstraat 21, 7607 VD Almelo

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.



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

plus.nl