

Nieuwsbrief Hengelose-Es

Nieuwsbrief Hengelose-Es, nr. 2024-01

januari - maart 2024

Samen werken aan een fijne Hengelose Es

www.hengelose-es.nl



Beste bewoners van de Hengelose Es,

Voor u ligt de eerste editie van de nieuwsbrief Hengelose-Es van 2024. Met veel informatie over activiteiten in uw wijk en berichten van anderen.

Misschien denkt u er niet altijd aan, maar hoe fijn en gezellig het is in een wijk, hangt vooral af van de mensen die er wonen. Soms praten mensen veel met elkaar, soms kennen ze elkaar bijna niet. Dat is jammer, want het oude gezegde *'beter een goede buur, dan een verre vriend'* is nog steeds waar. Het is belangrijk om je burens te kennen en af en toe gedag te zeggen op straat. Het kost niets, maar het maakt de buurt wel vriendelijker.

In de Hengelose Es zetten enthousiaste vrijwilligers zich in voor een fijne woonomgeving. Het afgelopen jaar hebben zij verschillende activiteiten georganiseerd die de saamhorigheid in de buurt vergroten. Het Wijkfeest op 3 september was een hoogtepunt met 175 kraampjes,

ADVERTEREN IN DIT BLAD?
Bel 06-43807019

kermisattracties en veel muziek. Het trok duizenden bezoekers. Het Wijk sportfeest en de jaarlijkse Kerstmarkt waren eveneens een succes.

Ook de kleinere activiteiten zorgen ervoor dat mensen zich thuis voelen in de wijk. En dat ze zich bij elkaar betrokken voelen. Denk aan de kookgroep die elke dinsdagavond kookt voor mensen die alleen zijn, en aan de EHBO-cursussen en gezellige kerstmiddagen voor senioren.

Samen maakt u de wijk, daarbij ondersteund door medewerkers van Wijkkracht, Welbions, politie, gemeente en (sport) verenigingen.

Ik hoop dat u ook dit jaar, samen met ons als gemeente, wilt werken aan een fijne Hengelose Es. Waar het prettig en veilig wonen is en de burens elkaar een handje helpen. Dat u problemen aankaart, maar ook samen met ons naar oplossingen wilt zoeken.

Laten we ons daar ook in 2024 samen sterk voor maken!

De burgemeester van Hengelo,
Sander Schelberg

Kopij voor het volgende nummer voor 1 april 2024 naar

nieuws@hengelose-es.nl

In dit nummer o.a.

- gratis sporten
- slingerdag
- vrouwengroep
- een website voor de wijk
- vacatures voor vrijwilligers
- 100 jaar Olde Kalter
- valpreventie
- evenementen in Hengelo

De redactie van de Nieuwsbrief Hengelose Es heeft in samenwerking met de stadsdeelregisseur gemeente) en SWHM (Wijkcentrum De Hengelose Es) het initiatief genomen om voor de HELE Wijk Hengelose Es een platform te maken, waarin alle informatie samenkomt: activiteiten, organisaties, stichtingen, verenigingen en bedrijven.

Vanaf 1 januari 2024 is een website actief met de naam WIJK HENGELOSE ES, te vinden op <https://www.hengelose-es.nl>. Ook is er een Facebookpagina Wijk Hengelose Es, <https://www.facebook.com/wijk.hengelose.es>. En informatie over de Hengelose Es is ook te vinden in de buurtapp Nextdoor via www.nextdoor.nl (alleen voor leden).

Wat jij kunt doen...

1. Kijken en het wijknieuws volgen op bovengenoemde sociale media.
2. Help ons bij het vullen van de website.

Lees daarvoor de pagina's eens rustig door. En geef ons informatie over alle dingen die in de wijk gebeuren. Activiteiten, organisaties, stichtingen, verenigingen, bedrijven. In principe kunnen we alles gebruiken met inachtneming van de geldende regels inzake privacy en taalgebruik.

Meld nieuws en meer via:
nieuws@hengelose-es.nl

Geef nieuws en informatie door en wij zorgen ervoor dat bewoners, betrokkenen en belangstellenden over het doen en laten in de Wijk Hengelose Es zo breed en goed mogelijk geïnformeerd worden!

SAMENwerken en MEEwerken

WIJK HENGELOSE ES

redactie Nieuwsbrief Hengelose Es

Problemen met je computer?

Wij staan voor je klaar aan de Piet Heinstraat 81 in Hengelo!

6
DAGEN
PER WEEK
GEOPEND!

KOMT DIT JE BEKEND VOOR?

- > COMPUTER DOET HET NIET
- > COMPUTER IS LANGZAAM
- > COMPUTER HEEFT SCHADE
- > COMPUTER IS GECRASHT
- > COMPUTER HEEFT EEN VIRUS
- > COMPUTER HEEFT EEN PROGRAMMA NODIG

NEEM CONTACT MET ONS OP. WE HELPEN JE GRAAG!

BEL 074 203 3055

MAIL info@computermantwente.nl

www.computermantwente.nl

GEEN PANIEK!

Ons team van Computermannen staat **6 dagen per week** voor je klaar om **al je computerproblemen te verhelpen**. Zowel voor het verhelpen van je software-problemen als het vervangen van hardware-onderdelen, onderhoud en beveiliging kun je bij ons binnen lopen. We hebben voor bijna ieder probleem een oplossing. Bij **De Computerman Twente** krijg je altijd eerst een probleemanalyse en een inschatting van de bijbehorende kosten. Zo kom je nooit voor vervelende verrassingen te staan.

Wij hebben **heldere communicatie, goede kwaliteit en een nuchtere Twentse aanpak** hoog in het vaandel staan. Je vindt ons aan de **PIET HEINSTRAAAT 81 IN HENGELO**. Parkeren doe je **gratis** bij ons voor de deur en de **koffie** wordt vers voor je gezet. Neem contact met ons op en dan maken we een afspraak. Even binnenlopen kan natuurlijk ook. **Tot gauw!**



DE **COMPUTERMAN**
TWENTE

{ reparaties | installaties | onderhoud }

Slingerdag 2024 - www.deslingerhengelo.nl

Op vrijdag 8 maart 2024 vanaf 15.00 uur organiseren we weer de Hengelose Slingerdag in de mooie Gieterij van het ROC van Twente.

De Slingerdag biedt een plek voor ontmoeting tussen het Hengelose bedrijfsleven en Hengelose verenigingen, stichtingen en maatschappelijke initiatieven, met als doel elkaar leren kennen en bekijken wat men voor elkaar kan betekenen in de vorm van menskracht, kennis, toegang tot netwerken, materiaal, faciliteiten en creativiteit.

Door het maken van een match met een maatschappelijke organisatie of initiatief kan een bedrijf concreet wat betekenen voor de Hengelose samenleving.

Vele mooie initiatieven in de Hengelose Es zijn mede tot stand gekomen door een

bijdrage via De Slinger. Denk bijvoorbeeld aan het prachtige Natuur- en Educatiecentrum Weusthag of de bijdragen voor het jaarlijkse wijkfeest. Maar er zijn meer initiatieven, verenigingen en stichtingen in de wijk die een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Kom daarom naar de Slingerdag. Dit jaar is ook het Lokaal Fonds Hengelo op de Slingerdag aanwezig om u te adviseren over de mogelijkheden uw initiatief financieel te ondersteunen. Deelname aan de Slingerdag is dus zeker de moeite waard. Meer informatie over de Slingerslag vindt u op onze site www.deslingerhengelo.nl. Ook kunt u zich aanmelden voor de Slingerdag op onze site. Hopelijk zien we elkaar op 8 maart!

Bert Otten, voorzitter



 **Hans Wachtmeester**
Uitvaartverzorging
Afscheidshuis Hengelo



074 30 30 290
www.hanswachtmeester.nl

Een afscheid dat bij ú past



Gratis sporten



Omdat sporten heel belangrijk is, nodigt sportvereniging H.G.V. alle kinderen van 8 tot 15 jaar uit om het hele winterseizoen gratis te komen skatehockeyen. Tot en met maart 2024 kunnen kinderen op zondag van 12.00 tot 13.00 uur komen spelen. Er wordt elke week gespeeld, met uitzondering van de schoolvakanties. Aankomende zondag 22 oktober is er nog wél les.

Voor skatehockey zijn beschermers, skates en een stick nodig. Die zijn allemaal gratis te lenen. Om zeker te zijn dat de juiste maat skates aanwezig zijn, is het fijn als vooraf even wordt gemeld dat het kind komt. Dat kan via de website of via whatsapp op 06-17020877. Eigen spullen meenemen mag natuurlijk ook.

Met deze actie probeert H.G.V. de financiële drempel weg te nemen en zo te stimuleren dat echt alle kinderen in Hengelo sporten. Mensen die als kind hebben gesport hebben een veel grotere kans om als volwassene nog te sporten en sportende mensen zijn significant gezonder.

Bovendien gaat de cognitieve en sociale ontwikkeling gepaard met de fysieke. Dat betekent dat beter bewegen helpt om beter te leren op school en gemakkelijker en beter in contact te komen met andere mensen.

H.G.V. ziet het tevens als een mooie gelegenheid om de sport skatehockey onder de aandacht te brengen. De snelle en dynamische sport is uniek in heel Nederland en is heel goed voor coördinatie én conditie.

IETS BETEKENEN VOOR
OUDEREN?
HELPEN BIJ DE MAALTIJD, EEN
SPEL, WANDELEN, KOFFIE
DRINKEN OF IETS ANDERS.....

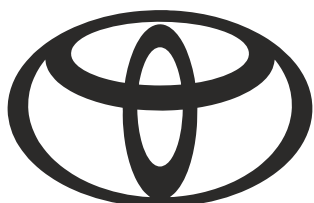
Doe vrijwilligerswerk bij TMZ in het Borsthuis of in het Hof

Neem contact op met de coördinator
vrijwilligerswerk van TMZ regio Hengelo:

Bianca Nijhuis: 06-83274235



DRENT  WILMINK
autobedrijven



IN TWENTE ALTIJD DICHTBIJ



Hengelose Es: een en al activiteit, kom helpen



JEU DE BOULES - karate - LATIN GYM - **nordic walking** - SCOOBIE DOE - speeltuin - THAI CHI - **trimgroep de Hengelose Es**- ZUMBA GOLD - avem- mannen - AVEM – VROUWEN - biljartvereniging Thiemsbrug - BRIDGE DONDERDAGAVOND - **bridgeclub Thiemsland** - HEYA DE KEU - **fotoclub high-res** - KOFFIE-UURTJE DINSDAGMORGEN - ouderen gym - KOOKGROEP DE HENGELOSE ES - ontbijt in de wijk - PORTRETCLUB - **ouderen kaartsoos** - SCHILDERGROEP KUNST&MAKERS - schildersgroep odw- SCOREN IN DE WIJK - groei & bloei – LEZINGEN - **cursus bloemschikken**- DRU YOGA - taal en koken - VROUWEN-GROEP DE HENGELOSE ES - **kapperscursus selfline** - VIDEO FILMCLUB HENGELO - yoga atelier - TAAL IN DE WIJK -

Maar er kan nog meer bij! Vrijwilligers gevraagd, onder andere voor een knutselmiddag voor kinderen op woensdag. Wij hebben de ruimte en materialen.

Meer informatie op onze website www.wijkcentramidden.nl. Meld je aan voor een leuke en nuttige vrijetijdsbesteding.

Bestuur Wijkcentrum



De redactie van Nieuwsbrief Hengelose Es bestaat momenteel uit vijf leden. Al vele jaren wordt met veel enthousiasme vier keer per jaar het blad samengesteld, gedrukt en verspreid.

Daarnaast is de redactie in november 2023 gestart met een nieuwe platform over, voor (en door) de hele Wijk Hengelose Es. Meer hierover in een artikel elders in deze Nieuwsbrief.

De redactie zoekt nieuwe leden om samen de Nieuwsbrief te kunnen laten verschijnen en de website te vullen en onderhouden. Heb je zin om ons te komen helpen? Redactievergaderingen zijn ca. 4 x per jaar. Voor de website en bijbehorende activiteiten is nog geen werkschema bekend.

Meld je aan per e-mail: nieuws@hengelose-es.nl

De redactie van de nieuwsbrief en de nieuw opgezette web site voor, door en over de Hengelose Es wenst u **een gezond en gelukkig 2024.**

Vrouwengroep Hengelose Es

Wijkkracht organiseert iedere maandagochtend een vrouwengroep in Wijkcentrum de Hengelose Es.

wijkkracht

PROGRAMMA

8 januari

Babbelbox. Samen ontbijten. Iedereen neemt wat mee

15 januari

Wat wil je bereiken in t nieuwe jaar

22 januari

Dansen met Hilde

29 januari

Creatief. Schilderen

5 februari

Winterwandeling

12 februari

Sjoelen

19 februari

geen vrouwengroep

26 februari

Dansen met Hilde

4 maart

Bewegen met Mitchel

11 maart

Creatief

18 maart

Voorjaarsbakje/ Paasbakje maken. Neem zelf een bakje mee

25 maart

Dansen met Hilde

1 april

Geen Vrouwengroep.

8 april

Spelletjesochtend.

Eventueel van huis meenemen

15 april

Bewegen met Mitchel

Het programma is onder voorbehoud en het kan dus gewijzigd worden.

De vrouwengroep is **iedere maandagochtend van 10.30 uur tot 12.00 uur.**

In Wijkcentrum de Hengelose Es,

Uitslagsweg 47 in Hengelo

Deelname is gratis!



VINCENT

ZONWERING

ZIP-SCREENS
isolerend en
warmtewerend

DÉ ZONWERING SPECIALIST

VOOR KWALITEIT EN SERVICE IN ZONWERING!

SCREENS (ZIP-SCREENS) | ROLLUIKEN | BUITENJALOEZIEËN | ZONNESCHERMEN | RAAMDECORATIE
TERRASOVERKAPPINGEN | PERGOLA ZONWERING | HORREN EN HORDEUREN | VOUWDAKEN

Zaagstraat 8 | 7556 MX Hengelo | 074 256 63 65 | www.vincentzonwering.nl

Goedkoper en beter verzekeren in de buurt

Profiteer van deze voordelen:

- ✓ alle verzekeringen onder één dak
- ✓ altijd online toegankelijk
- ✓ persoonlijke hulp dichtbij
- ✓ onafhankelijke keuze uit verzekeraars
- ✓ ook voor uw krediet en hypotheek

 **HYPOTHEEK
COMPANY**
Helping People

VKG 
SERVICE & ZEKERHEID

HypotheekCompany Hengelo

Oldenzaalsestraat 49, 7551 AN Hengelo, tel. 074-2507510
info@hypotheekcompanyhengelo.nl
www.hypotheekcompanyhengelo.nl

Mijn eigen pedicuresalon 'perfect pedicure by jose'



Perfect
Pedicure
By Jose

ProVoet
De professionele pedicure

www.perfectpedicurebyjose.nl
info@perfectpedicurebyjose.nl
06 35 62 12 97

Iets waar ik gepassioneerd over ben en een duidelijke visie nastreef van hoe ik het wil gaan doen. Een pedicure is en blijft natuurlijk in eerste instantie een professionele hulpverlener bij voetklachten of voetproblemen. Een professionele voetbehandeling staat altijd voorop. En klantenservice staat bij mij hoog in het vaandel.

Ik wil graag een stukje gespecialiseerder gaan in mijn dienstverlening en wel op het cosmetische/wellness vlak. Naast de vakkundige pedicure behandeling voor de voeten, ga ik een extra dimensie toevoegen voor de cliënt. Dit in de vorm van een heerlijke scrub, lekker voetenbad of voetenmasker, ontspannende onderbeen en voet massage

ROMMELMARKT HKC ZATERDAG 2 MAART

Op de eerste zaterdag in maart (2 maart dus) organiseert HKC weer de jaarlijkse grote rommelmarkt. Toegang gratis, en het is van 09.00 u. - 13.00 u. Er is weer van alles te koop, van kleding tot speelgoed en van elektronica tot curiosa. Ook hebben we zeer veel LP's en CD's alsmede veel, goed gesorteerde boeken. En zoekt u een mooie bloempot, die hebben we ook. En aan de bar bestelt u o.a. koffie, thee, drankjes en het bekende broodje rommelmarkt. Er is een Vintage kraam met speciale voorwerpen uit vervlogen tijden en natuurlijk het welbekende rad van avontuur,



waar leuke prijsjes te winnen zijn.

We hebben geen meubels.

Heeft u nog overvloedige spulletjes, dan kunt u die inleveren bij HKC aan de Ruysdaelstraat tot uiterlijk 24 februari. I.v.m. de opbouwwerkzaamheden worden daarna geen goede-



of voetreflex massage of een fijne Acces Bars behandeling.
Nagelcorrectie met Wilde Pedique gel voor mensen met bv mycosenagels of een nagelbeschadiging zodat ook zij met een slippertje kunnen lopen in de zomer. Ook een Gellac behandeling voor voeten en handen is een fijne aanvulling.

Maar zeer zeker ook dat kopje koffie, lekker diffusergeurtje en rustgevend muzikje.

Even een uurtje voor jezelf, weg van alle haast en drukte, het "moeten" van deze tijd. Hoe drukker je bent, hoe belangrijker dit momentje voor jezelf is.

Ik merk dat daar behoefte aan is...

Mijn gezellige maar professioneel ingerichte salon is klein maar fijn en straalt deze visie uit.

Omdat kwaliteit voor mij erg belangrijk is ben ik aangesloten bij Provoet, de landelijke overkoepelende organisatie voor de gediplomeerde pedicures.

Provoet staat voor vakkundigheid, professionaliteit en kwaliteit van de pedicurebranche. Door middel van bijscholing, het volgen van workshops, het lezen van vakliteratuur en het regelmatig bezoeken van beurzen blijf ik op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen in het vakgebied.

Ik ben er klaar voor, zie ik u snel?

ren meer aangenomen. U kunt er terecht: zaterdag tussen 10.00 en 12.00 uur en maandags tussen 19.00 en 20.00 uur. Alles is welkom, maar.....

DIT WILLEN WE NIET

- Meubels
- Beeldbuis TV's
- Gebrande CD's (niet origineel)
- Afval en/of defecte goederen (i.v.m. stortkosten voor ons)
- Houten bedden
- Matrassen
- Smerige kleding e.d.

Voor info betreffende de rommelmarkt kunt mailen met: wolfnw@home.nl. Hopelijk zien we u op de grote, altijd weer gezellige, rommelmarkt op zaterdag 2 maart bij HKC.

Good goan en blij gezond!!



Vacature sportparkonderhoud

Kom ook bij de klussenploeg!

In het kort:

Wij zijn op zoek naar accommodatie vrijwilligers die ervoor zorgen dat ons sportpark er altijd goed bij ligt.

Werkzaamheden:

De accommodatie vrijwilligers zorgen ervoor dat alles werkt zoals het hoort te werken.

Bij gebreken worden kleine reparaties uitgevoerd en het onderhoud van de kleedkamers, de kantine en het sportpark worden verzorgd.

Er is een team van vrijwilligers die met elkaar ons sportpark onderhouden.

Wanneer

Woensdag tussen 13:00 en 16:00 uur

Maar uiteraard mag je ook op andere dagen/tijden een klus uitvoeren.

Vaardigheden en kennis

Voor dit vrijwilligerswerk is het handig als je 'twee rechterhanden' hebt, van klussen houdt en ziet welk werk er verzet moet worden.

Maar ook voor hen zonder 'twee rechterhanden' zijn er altijd voldoende klussen te doen. Denk bijvoorbeeld aan groenonderhoud en oprui-, / opschoonwerkzaamheden.

Je bent onderdeel van onze klussenploeg.

Wat we je bieden!

Bekijk onze folder 'vrijwilligerswerk bij Achilles '12' om te zien wat we onze vrijwilligers bieden.

Geïnteresseerd of meer weten?

Henry Tijhuis, bestuurslid Algemene Zaken
Telefoon: 06-40236707 Email : bestuur-algemenezaken@achilles12.nl

Evenementen agenda

Januari

t/m maart	De Pook Deldenerstraat Overzichtstentoonstelling Wim van Oostrom
06 januari	Ode aan de haven
07 januari	stadswandeling JazzClub Hengelo muziek PEBB
13 januari	HIP-HOP Innocent
13 - 20 jan.	La magie du métier foto's Izabela Dusinska
14 januari	Woolderesloop
27 januari	Midwinterfeesten Beckum
04 februari	Woolderesloop stadswandeling
08-11 feb,	LICHT Hengelo
09 februari	Twentse lichtparade
10 februari	Carnaval gezinsoptocht
25 februari	Woolderesloop
08 maart	Slingerdag
17 maart	Woolderesloop
23 maart	Earth Hour
31 maart	Paasmiddag
07 april	Halve marathon van Hengelo

Nog veel meer dan al deze evenementen evenals informatie over plaats en tijd vindt u op <https://www.uitinhengelo.nl>



Olde Kalter: 100 jaar oud en nog steeds vernieuwend - deel 1

In 2023 vierde Olde Kalter in Hengelo zijn 100 jarig bestaan en ontving toen het predicaat Koninklijk!

De geschiedenis van het bedrijf in vogelvlucht

Johán Olde Kalter - geboren in 1898 - trouwde met Siena Lotgerink uit Hasselo toen nog gemeente Weerselo.

In 1923 legde Johan het fundament voor het bedrijf. Het gezin woonde tot 1939 in Klein Driene, destijds gemeente Weerselo, naast het huidige BWO-voetbalveld. Later zijn ze verhuisd naar de Deurningerstraat 165, tegenover toenmalig café Bouwhuis, hoek Landmansweg Met paard en wagen vervoerde Johan hout naar Duitsland. Dat hout was voor de klompenmakerij en luciferfabriek in Alstätte.

Toen de bedrijvigheid in Hengelo in de jaren dertig toenam, ging Olde Kalter zich bezighouden met grondverzet: het uitgraven, opslaan en afvoeren van grond die schep voor schep verplaatst moest worden. De eerste vrachtwagen was een Ford, uitgerust met een houtskoolvergasser achter de cabine op de laadbak.

Auto 's zonder wielen

In de oorlog namen de Duitsers alle vrachtwagens in beslag. Daar had Olde Kalter iets op gevonden: de mannen haalden de wielen van de wagens en begroeven ze.

Na de oorlog werden de wielen weer opgraven en was Olde Kalter één van de eerste bedrijven die konden rijden om ingezet te kunnen worden bij de wederopbouw van Hengelo. Direct na de oorlog werd het wagenpark uitgebreid met een GMC vrachtauto vanuit het Marshallplan.

Van zand scheggen tot uitvaarten verzorgen

Johans zoons werkten mee in het bedrijf, dat steeds veelzijdiger werd. Tijdens de wederopbouw van Hengelo groeit het uit tot een professioneel transport- en grondverzetbedrijf, al wordt er aanvankelijk nog gewerkt met paard en wagen voor het herstel en de verhoging van het emplacement van het nieuwe Hengelse treinstation. Dagelijks werd er bij café Goldbach aan de Oldenzaalsestraat rood zand gehaald, waarna het schep voor schep bij het station werd gelost. In 1951 wordt het station geopend. Als een van de eersten in Hengelo gebruikt Olde Kalter een zelf werkend voertuig dat met ronddraaiende bakjes grond verplaatst: de 'Jacobs ladder'. Een dragline, en hydraulische dieplepels volgen snel. Daarnaast verzorgden de broers in de jaren 60-70 uitvaarten. In een oogwenk veranderden ze van een stoere vrachtwagenchauffeur in een stijlvolle uitvaartverzorger.

Familiebedrijf

In 1953 nemen de 4 zoons het bedrijf van hun vader over. Het familiebedrijf verhuist het met gezin naar de Deurningerstraat 107 hoek Harmsveldweg te Hengelo, met een eigen werk-, en opslagplaats In 1965 vieren Johán en Sien hun 45-jarig huwelijksfeest. In 1975 verongelukt Frans Olde Kalter, waardoor de broers met z'n drieën verder moeten.

De vierde generatie

Gerrit (Gait) Olde Kalter heeft één zoon en zes dochters. Twee van de zussen trouwden met mannen met hart voor de zaak: Gerard Everink en Gerald Visscher die in 1993 samen de directie van dit mooie bedrijf vormen. In 2006 doet Marc Everink (zoon van Gerard) zijn intrede in het bedrijf als vierde generatie. Ook Leon Visscher (zoon van Gerald Visscher) treedt in 2020 in de voetsporen van zijn vader.

Forse uitbreiding

Rond 1960 wordt er nog zestien uur per dag gewerkt. Vijf kuub zand uitladen gebeurt met de schop en als het even kan, worden tot in de kleine uurtjes de wagons met cement leeggehaald op het station. De vraag naar grondwerk groeit.

Nieuwe wijken en industrieterreinen

Met de bouw in de jaren 70 van de nieuwe wijken Klein en Groot Driene, de Hasseler Es, de Woolder Es en industrieterrein Wegtersweg krijgt het bedrijf er flink wat werk bij. Ook blijkt de winter nieuwe uitdagingen te bieden.

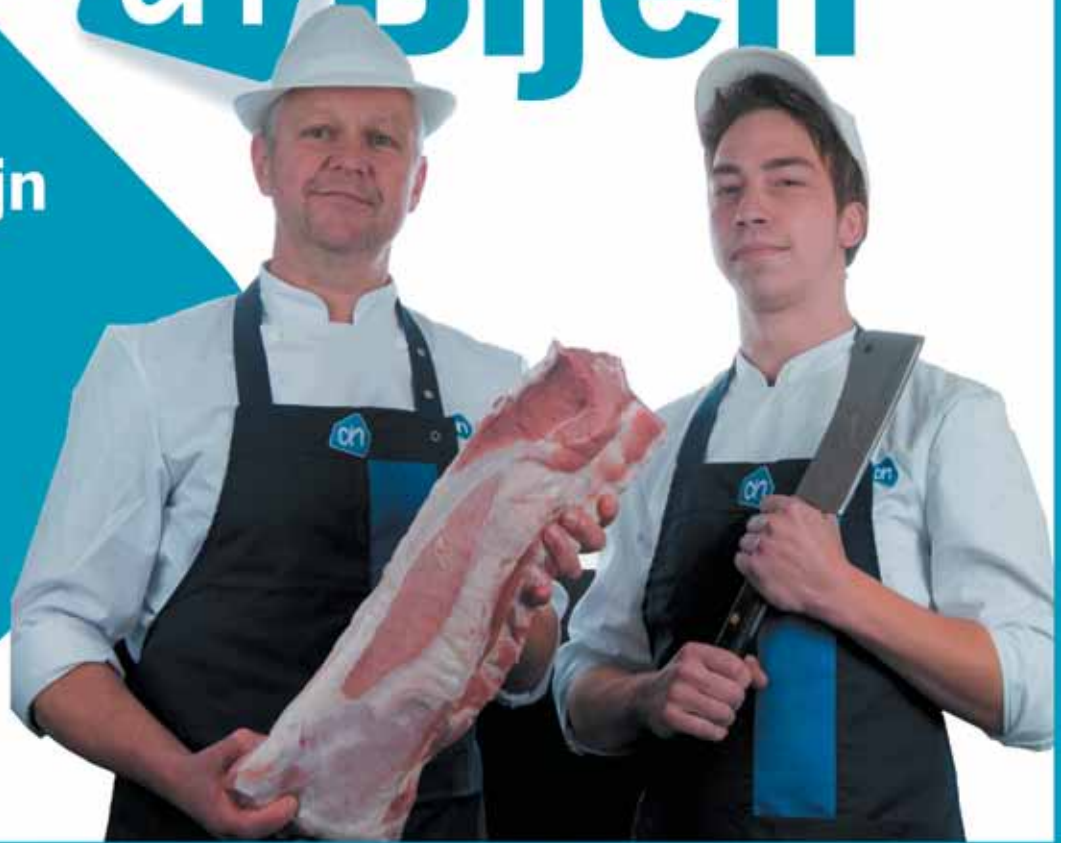
(wordt vervolgd in de nieuwsbrief van april.)



SALE
Alle dameskleding €5,-
Alle kinderkleding €2,50
Achterhoekse Molenweg 60
Open: Do: 14-18 uur | Vr: 14-18 uur | Za: 10-14 uur



De enige
Albert Heijn
in Twente
met een
ambach-
telijke
slagerij



Helpende handen ...?



Graag stel ik ik mij even voor, mijn naam is Arjan ten Dam en ik ben al jaren vrijwilliger bij de BHM (Bewoners Hengelo Midden) Samen met Gerrit Prinsen ben ik aan het eind van de zomer vaak te vinden bij het winkelcentrum voor de inschrijvingen voor het wijkfeest.

Met de BHM zetten wij ons belangeloos in voor een aantal activiteiten (wijkfeest, kerstmarkt en buurtbonnen). Gerrit Prinsen staat al jaren aan het roer bij de BHM in de functie van voorzitter en heeft aangegeven dat het tijd is geworden om

het stokje over te dragen.

Aan mij de eer om deze taak nu over te nemen en via deze weg bedank ik Gerrit dan ook voor zijn jarenlange inzet en ik hoop hem nog vele jaren in goede gezondheid als vrijwilliger binnen de BHM te ontmoeten.



De BHM zijn nog op zoek naar mensen die zich graag willen inzetten als vrijwilliger.

Het betreft geen bestuursfunctie, maar gewoon een helpende hand tijdens onze activiteiten.

Voor meer informatie over de BHM: www.bewonershengelomidden.nl



Blijf overeind, val niet!

Blijf overeind, voorkom vallen!

Helaas kan het de beste overkomen, u komt ten val. Uiteraard kan dit gebeuren door een noodlottig ongeval. Maar wanneer dit vaker gebeurt of als er geen duidelijke oorzaak was van uw val, dan is het verstandig om hier eens naar te kijken.

Wist u dat:

Er elke 4 minuten een 65-plusser op de spoedeisende hulp belandt na een valongeval. Ruim de helft van hen brengt een bezoek aan de SEH vanwege een botbreuk, waarbij heup- en polsbreuken het meest voorkomen. 1 op de 5 ouderen die ten val komen, komt met hersenletsel op de SEH terecht. Met alle gevolgen van dien.

Bent u val-gevaarlijk?

Beantwoord de volgende vragen;

1. Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
2. Bent u bezorgd om te vallen?
3. Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Heeft u een van bovenstaande vragen met ja beantwoord? Dan heeft u vermoedelijk een verhoogd valrisico.

Gelukkig kunt u hier wat aan doen, maak een afspraak met uw fysiotherapeut, wijkverpleegkundige of huisarts. Samen wordt er dan gekeken wat eraan gedaan kan worden. Ook kunt u dan bespreken wat er vergoed wordt.

De gevolgen van een val zijn namelijk enorm, zowel qua persoonlijk leed als maatschappelijke zorgkosten. Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven. Bovendien leidt een eerste val vaak tot verminderde mobiliteit, sociaal isolement, verslechterde voeding en vaker vallen.

Gelukkig kunt u de kans op een val verminderen. Dit kan door aan de slag te gaan met uw conditie en door bijvoorbeeld zelf in huis aanpassingen te doen die een val kunnen voorkomen.

- **Train uw evenwicht en spierkracht.**

U kunt oefeningen doen om uw evenwicht en spierkracht te verbeteren. De kans dat u valt, wordt hierdoor een stuk kleiner.

- **Laat uw medicijnen controleren.**

Slikt u medicijnen? Sommige medicijnen (of combinaties van medicijnen) zorgen dat u zich duizelig voelt, of slaperig. Of ze zorgen voor slappe spieren en dat u trager reageert. Daardoor is de kans groter dat u valt.

- **Eet lekker en gezond.**

Als u lekker en gezond eet, krijgt u goede bouwstoffen binnen om de spieren sterk genoeg te houden.

- **Controleer uw ogen.**

Laat elk jaar uw ogen controleren door een optometrist of oogarts en volg de adviezen op. Waarom? Goed zien draagt bij aan een beter evenwicht.

- **Draag goed passende schoenen.**

Wist u dat uw voeten veranderen als u ouder wordt? Een goed passende schoen verkleint de kans op een val. Controleer daarom uw schoenen! Passen ze nog goed?

- **Maak het huis veilig.**

U kunt uw huis een stuk veiliger maken. Met soms maar een paar kleine aanpassingen verlaagt u het risico om te vallen.

Vallen is niet normaal en hoort er niet bij. In 2024 kunt u o.a. bij ons (Fysio in je voordeel) terecht voor een valpreventieprogramma.



Tevens zijn wij als Duizeligheidstherapie Twente gespecialiseerd in duizeligheid en balansstoornissen. Mochten er duizeligheidsklachten aan uw verhoogde valrisico ten grondslag liggen, dan kunnen wij u wellicht helpen bij het oplossen van uw duizeligheidsklachten. Meer informatie kunt u vinden op www.veiligheid.nl

'Uw specialist in bewegen'

ALTIJD IN DE BUURT

15 jaar

Fysio in je voordeel

Fysio... in je voordeel

H. Leefsmastraat 2, 7556 JG Hengelo
www.fysioinjevoordeel.nl



Witgoed Outletstore is gespecialiseerd in
in- en verkoop van nieuw en gebruikt witgoed, ook B-keus!



Reparaties van:

- ✓ wasmachines
- ✓ drogers
- ✓ koelingen
- ✓ vriezers
- ✓ fornuizen
- ✓ vaatwassers
- ✓ afzuigkappen
- ✓ kookplaten
- ✓ ovens
- ✓ magnetrons

witgoedoutletstore.nl

 **Witgoed Outletstore**

Openingstijden:
Ma 14:00 - 18:00 uur Di t/m Vr 10:00 - 18:00 uur Za 10:00 - 17:00 uur

 **06 41 68 77 04**