

# DE RECLAME

**Lekker van  
de buitenlucht  
genieten.**



**sate vlees**  
met gratis saus, 100 gr. **9.95**  
500 gr. HAMLAPPEN EN  
4 TARTAARTJES **9.95**  
BALLETJE SPECIAAL per stuk **1.95**

**Onze dagreklames:**

maandag, dinsdag en woensdag:  
VERSE WORST (fijn of grof) 500 gram **4.95**  
GEHAKT (half-om-half + kruiden) 500 gram **4.95**

donderdag, vrijdag en zaterdag:  
SCHOUDERKARBONADE 500 gram **4.95**  
MALSE VARKENSLAPPEN 500 gram **4.95**



Keurslager  
**P. VAN BURK**  
Raadhuisstraat 7 - Hengelo Gld.  
Tel. 0575-461269

Voor reparatie van uw  
wasautomaat, koelkast of diepvries

## BEL UIT DE WEERD

Zonnestraat 13, Hengelo (Gld.)  
Tel. 0575-461806

Erkend rayonmonteur Candy Ned.  
Candy voor Wassen Koelen Koken

Marktver.  
Hengelo Gld.



Zaterdag 10 aug.  
**NATIONALE FOKDAG**  
van

1. Ver. Het Gelders Paard  
aanvang 09.00 uur

2. Dartmoor pony's  
aanvang 10.00 uur

3. Ver. Groninger Paard  
aanvang 10.00 uur

woensdag 14 aug.  
**PREMIEKEURING**  
van het  
Fjorden Paarden Stamboek  
aanvang 09.00 uur  
Terrein de Hietmaat

Party Centrum  
Hotel - Café - Restaurant  
„De Kruisberg”



- Zaal 1 van 50 t/m 350 personen
  - Zaal 2 van 20 t/m 120 personen
  - Zaal 2 met tuinserre/terras
  - Zaal 1 en 2 luchtbehandeling
  - Barbeque voor ±80 personen
  - Invalide toilet
  - Diverse oud Hollandse spelen
  - Klootschiet-parcours
  - Ruime parkeergelegenheid
  - Prijsafpraak vooraf
  - Diverse diners - koffietafels
  - Hapjes buffetten
  - Diverse warme en koude buffetten
  - Gratis bruidsauto Rolls-Roys
- U wordt gehaald en thuis gebracht



Eric en Mieke Jansen

Kruisbergseweg 172 - 7009 BT Doetinchem  
Telefoon 0314 - 324123 - Fax 0314 - 363821



**BOSMAN**  
GROENSPECIALIST

Hoveniersbedrijf en kwekerij

tuinadvies  
ontwerpen  
aanleg  
onderhoud  
sierbestrating  
kwekerij

Kervelseweg 23  
7255 BE Hengelo Gld  
Telefoon (0575) 46 26 19

Trouwringen  
volgens jouw  
eigen smaak



**Köster-Missink**  
JUWELIER - OPTICIEN  
Spilstraat 15 Hengelo Gld. Telefoon (0575) 46 12 74

**Leer succesvol autorijden!!**

VAMOR-AUTORIJSCHOOL WEIJERS  
HELPT U DAARBIJ GAARNE

Wij lessen in BMW 316 en Honda automatic  
Theorielessen te Keijenberg en Hengelo Gld

AUTORIJSCHOOL

**A. W. W. WEIJERS**

Poelsweg 47- Keijenberg - tel. 0575-461307



**E. MOMBERG**  
AANNEMERSBEDRIJF

## Bouwplan?

Vraag vrijblijvend informatie.

Tevens het adres voor:

- \* tekeningen
- \* nieuwbouw - verbouw
- \* (kunststof) kozijnen-ramen
- \* onderhoud
- \* reparaties

Varsselseweg 60 - 7255 NR Hengelo Gld.  
Tel. 0573-461294

## LAST VAN MUGGEN?

**KLAMBOES**  
NU **59,-**



Hoogte 2.50 mtr.  
Omtrek 12.00 mtr.



**LUBBERS WOONWINKEL**

SPECIALIST IN WONEN EN SLAPEN

Raadhuisstraat 45 Hengelo Gld. Tel. (05753) 1286



**POLITIE-INFORMATIE AFDELING HENGELO GLD**  
 11e jaargang nr. 17 - periode van 9 juli t/m 29 juli 1996  
 9 juli - aangifte opgenomen van vernieling ruit PAX kantine.  
 10 juli - doorrijden na een aanrijding opgenomen. Fietser licht gewond. Automobilist is doorgereden.  
 Aanrijding met zwaar gewonden afgehandeld op kruising Kruisbergseweg/Kroezerijweg en een aanrijding zonder gewonden behandeld op het Karspel.  
 11 juli - begon de ellende met de kermis.  
 Aangifte opgenomen van mishandeling en openlijke geweldpleging. Daders hebben een aantal dagen vastgezet en hebben zaak bekend.  
 Aanrijding opgenomen op kruising Kastanjelaan/Hummeloseweg.  
 Aangifte opgenomen van vernieling zonnewijzer en diefstal 4 ganzen.  
 Nog een aangifte opgenomen terzake openlijke geweldpleging aan de Zuivelweg. Deze daders hebben ook reeds vastgezet en de zaak bekend.  
 12 juli - aangiftes opgenomen van diefstal fiets en diefstal van slangen van een beregeningsinstallatie.  
 13 juli - aangifte opgenomen van diefstal helm  
 Aanrijding opgenomen op de Raadhuisstraat.  
 14 juli - 2 aangiftes opgenomen van vernieling van een ruit als gevolg van een knokpartij.  
 Aanrijding opgenomen aan de Zelhemseweg waarbij een dronken chauffeur de plaats van het ongeval heeft verlaten.  
 15 juli - aangifte opgenomen van bedreiging en mishandeling. Dader aangehouden en heeft bekend.  
 Onbekende hebben aan de Hengelosestraat een zonnewering in de brand gestoken.  
 16 juli - hebben onbekende het schildwachtershuisje bij ons enige museum vernield.  
 Onderzoek ingesteld naar het illegaal dumpen van gier in sloot.

17 juli - aangifte opgenomen van diefstal van een groot aantal paardrijzadels. Onderzoek loopt nog.  
 19 juli - aangifte opgenomen van vernieling bomen. De jeugd snijdt de bast van de bomen, als gevolg hiervan gaan de bomen dood.  
 20 juli - de dader kunnen achterhalen die via de telefoon een inwoner lastig had gevallen.  
 Aanrijding met gewonde afgehandeld op de Zelhemseweg.  
 21 juli - wederom een aanrijding met gewonden afgehandeld op de kruising Kruisbergseweg / Kroezerijweg.  
 22 juli - aangifte opgenomen van een snelkraak aan de Spalstraat.  
 Een persoon bekeurd voor het niet hebben van een geldig rijbewijs.  
 Onderzoek ingesteld naar een wel zeer laag vliegende helicopter.  
 23 juli - onderzoek ingesteld naar bijtende honden.  
 Aanrijding afgehandeld op de Vordenseweg.  
 Assistentie verleend bij een bedrijfsongeval aan de Hummeloseweg en bij een aantal inwoners van Hengelo welke wateroverlast hadden van de wolkbreuk.  
 24 juli - 2 weggelopen jongens aangehouden terzake vernielingen.  
 Aangifte opgenomen van verduistering personenauto en van vernieling bankje bij Maria Postel.  
 25 juli - aanrijding met een ree behandeld aan de Veldhoekseweg.  
 Aangiftes opgenomen van vernielingen aan personenauto's.  
 26 juli - 2 aanrijdingen afgehandeld op de Spalstraat.  
 Aangifte opgenomen terzake diefstal CV ketel.  
 28 juli - aangifte opgenomen van diefstal van drank in de Veldhoek.  
 Tevens een melding ontvangen over het idiote rijgedrag van een aantal Hengelose jongeren. Hierop zullen we extra controleren en verbaliseren.  
 29 juli - onderzoek ingesteld naar een aangetroffen gestolen bromfiets.  
 Tevens hebben we de afgelopen weken een groot aantal malen bemiddeld bij de meest uiteen lopende problemen.

B. J. Eijsink

**HALFMAN B.V.**  
 boomkwekerij  
 tuinaanleg  
 hoveniersbedrijf  
 Rondweg 2a - Hengelo Gld.  
 Tel. 0575-461424

- \* tentverhuur
- \* campingartikelen
- \* reparatie van tenten e.d.
- \* parasols- en marktkraamzeilen
- \* luifels voor tenten

  
**Zeilmakerij Mullink b.v.**  
 Uilenesterstraat 29  
 7256 KC Keijzenborg  
 tel. 0575-461345

**Rolhorren**  
 nu halve prijs  
 op=op

 **HARMSEN**  
 IJZERWAREN - GEREEDSCHAPPEN - MACHINES  
 Baninkstraat 4 - 7255 AW Hengelo (Gld.) - Tel. 0575-461220

Voor **AUTORIJLES**

**AAD LOONEN**

Rozenhoflaan 29 - Hengelo Gld  
 telefoon 0575-461845

Wij lessen in Peugeot 306 turbo diesel.

**TOTALE**  
**MAGAZIJN UITVERKOOP**

**2 WEKEN LANG**

**Kortingen tot wel 70%**

Laat deze kans niet aan uw neus voorbij gaan!!!

**GEBBING STEENDEREN**

**Bakkerij Bruggink**

RAADHUISSTRAAT 19 - TEL. 461358



**Hardebollen** van 0.60 voor **0.50**

**Maisbollen** van 0.65 voor **0.55**

**Oatbranbollen** van 0.65 voor **0.55**

Wij gaan met vakantie van maandag 12 augustus t/m maandag 26 augustus.

Dinsdag 27 augustus zijn wij weer terug

**Te koop:**

2 1/2 ha tarwestro van het land, G. Hebben, Tel. 0575 - 441391

**Te koop:**

Diesel waterpomp voor ca. 9 sproeiers f1500,- 0575-462469

**Te koop:**

Opel Kadett i.z.g.s., kleur grijs, 1985. Tel. 0575-462552 na 19.00 uur

**Te koop:**

Stro van het land, Loonbedrijf Niessink, Weeninkweg 1, Keijzenborg tel. 0575-461585

**Te koop:**

boerenkool, andijvie, snij-selderieplanten en prei Heuskes, Wuusweg 2, Tol-dijk, tel. 0575-461259

**Te koop:**

diverse deuren, ramen en wastafels. Tel. 0575-451329

**Te koop:**

nieuwe aardappelen. Steenkamp, Baaksevoetpad 2

**TEGELHANDEL**  
**SIMON DE BRUIN**

**Wand- & Vloertegels**  
**Sanitair**



Lankhorsterstraat 12,  
 7255 LC Hengelo (Gld.)  
 Tel. 0575 - 464064

**Tapijt vuil?**

Haal dan de **TAPINETTE** diepte reiniger

Huur slechts f 10,00 per dag, verbluffend resultaat



Voor zonnige drankjes.....



Henkes 1 ltr.  
 jonge jenever **19.95**

Cointreau 0.7 ltr.  
 likeur **30.95**

Coebergh 1 ltr.  
 bessen - kersen **17.50**

Pinot Blanc 0,75 ltr.  
 Alsace a.c. **8.95**

**CINZANO**

vermouth  
 0.75ltr **6.95**

**VECCHIA**

ROMAGNA  
 brandy  
 0.7ltr **28.95**

**LIBARNA**

grappa  
 0.7ltr **28.95**

*t'Hoekje*

- Café
- Restaurant
- Sijterij

Spalstraat 1 - 7255 AA HENGELO GLD  
 Telefoon 0575 46 12 52

Aanbiedingen  
 gelden 14 dagen

## DE DIËTISTE GEEFT RAAD!

Met eten en drinken krijgen we een mengsel van allerlei voedingsstoffen binnen, zoals eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en water.

Onderstaande informatie gaat over **koolhydraten**, een verzamelnaam voor suikers en zetmeel.

Consumeert men koolhydraten, dan komen deze in de vorm van glucose (een van de soorten suikers) in het bloed terecht. Hierdoor stijgt na het eten het bloedglucosegehalte, ook wel bloedsuikergehalte genoemd.

Normaliter wordt het bloedsuikergehalte binnen bepaalde grenzen gehouden, d.w.z. dat een teveel aan suiker uit het bloed wordt verwijderd en tekorten zonnig worden aangevuld. Dit gebeurt onder invloed van het hormoon 'insuline'

Bij mensen die diabetes mellitus (=suikerziekte) hebben, verloopt deze regeling niet goed. Een behandeling met dieet en eventueel medicijnen verbetert deze situatie meestal goed.

Soms kan bij diabetes het bloedglucosegehalte te sterk dalen. Men spreekt dan van **hypoglykemie**. Hierdoor ontstaan allerlei klachten zoals vermoeidheid, concentratiestoornissen, trillen, transpireren.

Wanneer echter geen sprake is van diabetes mellitus, worden dergelijke klachten toch wel toegeschreven aan een hypoglykemie. Het is echter niet bekend of dit inderdaad zo is en zo ja, wat er dan de oorzaak van kan zijn. Hierdoor is er geen behandelingsmethode bekend, die deze klachten kan tegengaan.

Er kan alleen worden geprobeerd of voedingsmaatregelen helpen. Deze zijn:

• **De voeding moet in de allereerste plaats gezond en evenwichtig zijn.**

Niet één voedingsmiddel bevat alle belangrijke voedingsstoffen, die een mens dagelijks nodig heeft. Daarom is **variatie** in uw voeding belangrijk.

Dat houdt uw lichaam in een goede conditie.

## ALGEMENE ADVIEZEN VOOR DE VOEDING BIJ HYPOGLYKEMIE

Vier groepen voedingsmiddelen zijn dagelijks nodig voor een gezonde voeding:

**Groep 1:** Brood en aardappelen of rijst, macaroni, peulvruchten - onmisbaar voor o.a. zetmeel, eiwit, voedingsvezel, vitamines en mineralen.

**Groep 2:** Groente en fruit - onmisbaar voor vitamine C en voedingsvezel.

**Groep 3:** Melk, kaas of andere melkproducten, vlees, vleeswaren, kip, vis, ei of tahoe - onmisbaar voor eiwitten, vitamines, kalk en ijzer.

**Groep 4:** Margarine, halvarine, olie - onmisbaar voor vetten en vitamines.

Voldoende **vocht** is ook belangrijk. Drink minimaal 1 1/2 liter per dag; wees matig met alcohol.

Meer informatie over goede voeding kunt u aanvragen bij het Voorlichtingsbureau voor de Voeding.

• **Eet liever 6 kleine maaltijden, verdeeld over dag en avond, dan 3 grote maaltijden.**

U kunt bijvoorbeeld het ontbijt en de lunch allebei 'in tweeën knippen'.

U neemt dan een deel van het brood tijdens ontbijt of lunch. Bij de koffie 's morgens en bij de thee 's middags neemt u dan ook nog een boterhammetje. Hierbij vindt de aanvoer van koolhydraten wat gelijkmatiger plaats en zal minder snel een laag bloedglucosegehalte ontstaan.

Naast een sneetje volkorenbrood, knäckebröd of roggebrood met beleg zijn geschikte tussendoortjes:

- ongezoete yoghurt of kwark met vers fruit of muesli
- glas melk of kamemelk
- wat noten
- een zure bom
- rauwe groenten zoals radijsjes, stuk komkommer, worteltjes, stengel bleekselderij
- fruit..

• **Neem liever geen suiker en producten waar veel suiker in zit.**

Suiker behoort tot de koolhydraten. De chemische naam voor suiker is sacharose.

Kristalsuiker uit de suikerpot bestaat voor 100% uit sacharose. Ook basterdsuiker, rietsuiker, honing en stroop bestaan voor het overgrote deel uit suiker. Van nature komt suiker voor in fruit (vruchtesuiker, fructose) en in melk (melksuiker, lactose). Verder wordt suiker in veel levensmiddelen verwerkt, als er suiker aan een produkt is toegevoegd, dan staat dit op de verpakking. In de lijst met gebruikte ingrediënten, de 'ingrediëntendeclaratie', wordt suiker aangeduid als suiker, sacharose of bietsuiker.

Producten, waarin **veel suiker** voorkomt zijn onder andere:

- snoep, zoals zuurtjes, toffees, pepermunt
- chocolade
- koekjes, biscuits, gebak, cake
- frisdranken, limonade, limonadesiroop
- zoet broodbeleg, zoals jam, hagelslag, chocolade pasta, appel/perenstroop
- vruchten op siroop
- ijs
- kant en klare vruchtenyoghurt, vla en pudding
- kant en klare chocolademelk en yoghurtdrink.

**Wel kunt u gebruik maken van:**

- alle soorten vers fruit
- groente- en tomatensap
- water, mineraal- en bronwater, light-frisdrank
- melk en melkproducten zonder toegevoegde suiker
- alle soorten groente, vers, diepvries of uit blik
- suikervrije drop, suikervrije kaugum, suikervrij snoep
- kunstmatige zoetstof zoals acesulfaam, aspartaam, cyclamaat en sacharine; in tabletvorm, vloeibaar of strooibaar.

• **Gun uzelf voldoende tijd en rust om te eten.**

## ARTS

Als u de genoemde adviezen enkele weken serieus heeft gevolgd en u voelt zich niet beter, dan kunt u het beste uw klachten (weer) bespreken met uw huisarts.

## DIËTIST

Als u nog niet bij een diëtist bent geweest, kunt u als u problemen heeft met de uitvoering van deze adviezen daar om raad vragen.

Iedere donderdagmiddag van 14.00 - 16.00 uur is de diëtiste aanwezig in de apotheek te Hengelo (Gld.) Gaarne vooraf even een afspraak maken. (tel. 0575-461010) Het consult is gratis!

## Pv. "Steeds sneller"

Wedvlucht vanaf Houdeng, d.d. 27 juli '96, afstand 229 km.

Gelost om 07.15. Aankomsttijd 1e duif 10.12 uur, laatste duif 10.30 uur.

1. Mevr. Oldenhave
2. J. Bergervoet
3. G. Kempers
4. G. Braakhekke
5. A. Peters
6. B. Ankersmit
7. Chr. te Stroet
8. B. te Stroet
9. G. Hendriks
10. A. Kamperman

## Oude tijden herleven in Hengelo Gld.

*Hengelo Gld.* Vroeger waren korenvelden een vertrouwd beeld in de Achterhoek. Mais verdong het koren echter en daarna moest men lang zoeken naar korenvelden met echte korenbloemen en klaprozen. De Oudheidkundige Vereniging laat in samenwerking met de plaatselijke VVV het oude beeld van vroeger weer een beetje herleven. Er groeit weer koren aan de Slotsteeg...

Zaterdag 10 augustus a.s. wordt de tijd weer even helemaal teruggedraaid. Het zaad dat wordt geoogst zal 's-avonds worden gebruikt voor demonstraties. Gezien het succes van verleden jaar wordt het oogstfeest in Hengelo voor de 2e keer georganiseerd. Bij het VVV-kantoor liggen genoemde middag vanaf 13.00 uur routebeschrijvingen klaar voor een prachtige fietstocht naar de Slotsteeg in de Noordink waar activiteiten zich zullen afspelen. Op traditonele wijze zal -handmatig- met mathaak en zicht rogge worden gemaaid en door middel van paardekracht met een maaimachine met aflegger. Een aantal dames zal rogge op traditionele wijze binden en vervolgens de garven, aan gasten op het land zetten. Ook zal er worden gedemonstreerd hoe land terugg, met tractor en zelfbinder werd gemaaid. Kinderen zullen worden ingeschakeld voor het aren lezen (oarne garen).

De hele middag bestaat de mogelijkheid om de werkzaamheden van dichtbij te bekijken en wordt het aanwezige publiek gelegenheid geboden tot het stellen van vragen. In de loop van de middag zullen de garven op een boerenwagen worden geladen en zal door de maaiers en bind(st)ers -door middel van het nuttigen van een zogenaamd 'neutje'- het middagprogramma op traditionele wijze worden afgesloten. Mede door de passende kledij zal het publiek zich wanen in de tijd van weleer.

Het avondprogramma speelt zich af op het erf bij de boerderij van de Fam. Langelier aan de Meminkweg 1. (Hengelo richting Vorden, eerste verhardeweg rechtsaf). Om 20.00 uur zal de geladen boerenwagen door middel van een paard van het land worden getrokken. De garven zullen op 'erf' worden afgeladen en vervolgens zal er op de vloer -d.m.v. dorsvlegels- op originele wijze worden gedorst. Ook zullen door een aantal vrijwillig(st)ers -in oude klederdracht- gebruiken van weleer worden gedemonstreerd zoals strodokken maken, het dorsen met de hekkelmölle, stoelen matten, bijenkorven maken, bezembinden van berketakken etc. Op het erf zullen een aantal werktuigen en gebruiksvoorwerpen van weleer worden tentoongesteld.

De Avond zal muzikaal worden omlijst door De Trekkebuuls (harmonicamuziek) die ongetwijfeld voor de nodige sfeer en gezelligheid zullen zorgdragen.

Vroeger was de roggegeoogst bepaald geen feest, want alle oogstwerk moest in korte tijd gebeuren en in die vaak hete periode werden enorm lange dagen gemaakt. De Oudheidkundige Vereniging ziet het oogstfeest als een erbetoon aan de hardwerkende voorouders van de inwoners van Hengelo Gld.

Overdag is iedereen gratis welkom, voor de avond zal een kleine entreeprijs worden geheven.

## VAKANTIE?

**Kom, kijk, proef en geniet in de kruidentuin!**

*Zelhem:* Kom net als al die andere bezoekers eens naar de kruidentuin "t Zunnehöfken".

Dames van de Nederlandse Bond van Plattelandsvrouwen zijn op donderdag 8 augustus van 10.00 tot 11.30 uur in de tuin aanwezig om U te ontvangen en U het een en ander over de meer dan 150 soorten kruiden iets te vertellen. Tevens wordt U een kruidenhapje gepresenteerd.

De tuin is ook buiten openingstijden vrij toegankelijk. De tuin is gelegen aan de Piersonstraat nabij Rabobank.

# HELP DE 40.000 KINDEREN MET EPILEPSIE. GIRO 222111.



Nationaal Epilepsie Fonds-De Macht van het Kleine.  
Al meer dan 100 jaar actief.  
Postbus 9587, 3506 GN Utrecht. Tel. 06-821 24 11.

**STEUN DE TEGENAANVAL OP HET ONVERWACHTE.**



Er zijn miljoenen redenen om UNICEF kaarten te kopen...



Bel voor de  
Najaarscatalogus:  
070 - 333 93 00

... en dat zijn allemaal kinderen

unicef