

# DE RECLAME



**Panklare Mager**  
**Gehaktballen Zuurkoolspek**  
 4 stuks **4.95** 500 gram **4.95**

**Verse Geschnetzeltes**  
**Kippenpoten**  
 1 kg **4.95** 500 gram **7.95**

**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

**VLAAI van de WEEK**  
**SCHWARZWALDER-**  
**\* VLAAI \***

**Bakkerij Kreunen**  
 tel. 0575-461474  
**Watte mek... dat smek!**  
 Tip van de bakker:  
 Een vlaai met opschrift  
 "Bedankt" is een leuk  
 kadootje!

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

**Wand- & Vloertegels Sanitair**



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

Te koop voederbieten, grote en kleine partijen, gezond voor paarden en koeien.  
 Tel. 0314-381336.

Te huur paardestalling met fourageruimte en weidegang. Tel. 0575-463088.

Te koop jonge hennen aan de leg. Gevraagd slachtkonijnen. Goossens, Voortseweg 6, Toldijk, tel. 461670.

Te koop 5 ha snijmais. Loonbedrijf Klein Starink, tel. 0575-451527.

Het 1e lustrumfeest van de Speel-o-theek "Dribbel-In" in Hengelo was een groot succes. Graag bedanken wij hierbij onze sponsors:

Edah  
 Arendsen BV - Expert  
 De Egelantier  
 Auto Kemp  
 Slagerij Raterink  
 Rabobank  
 Albert Heijn  
 Drievetol  
 Fam. Wijnbergen  
 Harmsen Vakschilders  
 bestuur en vrijwilligsters van de speel-o-theek

**KINDERFEEST.....**  
**Bakkerij Kreunen bakt er iets lekkers voor!**



*Grand café* **De Egelantier**

*De bladeren vallen van de bomen, het water gutst langs de ramen.  
 Buiten is het kil en guur.  
 Binnen loopt de bok los en de haring staat klaar.  
 Het resultaat van de nieuwe oogst is binnen.  
 Koel geserveerd in de Egelantier op de*

## **Bokbieravond** op vrijdag 11 oktober

(2 halen, één betalen)

Om alvast te noteren:

## **Oktoberfeest in de Egelantier**

**Vrijdag 25 oktober**

**Harry Slinger + Hanska Duo**  
 (Drukwerk)

**Zaterdag 26 oktober**

**Nico Landers + Flexibel**  
 (van de Hit "Liefde in de nacht")

**Zondag 27 oktober**

**The Spitfires** *Het Oktoberfeest gaat gewoon door in de Egelantier!*

Spalstraat 44 - 7255 AD Hengelo Gld. - tel. 0575-463778

Leesprobleem...?



### **Varilux® Prelude**

BIJ EEN BEGINNEND LEESPROBLEEM HET COMFORTABELE EN BETAALBARE BRILLEGAS VOOR VERAFF EN DICHTBIJ.

Bij het ouder worden ontstaan, van nature, problemen bij het zien op korte afstand: u heeft een "leesbril" nodig. Voor mensen die nu al een bril voor in de verte dragen, zijn Varilux Prelude glazen dan de beste kijkoplossing.

Het normale zicht blijft perfect behouden en het geeft u precies de

aanwulling die nodig is om op natuurlijke wijze goed en duidelijk dichtbij te kunnen zien.

Varilux Prelude glazen zijn vervaardigd van licht- en schokbestendig kunststofmateriaal en standaard voorzien van een krasserende laag en een zeer fraaie en functionele Multi-Gold ontspiegeling.

Low Varilux Specials

**Köhler-Wissink**

JUWELIER-OPTICIËN  
 Spalstraat 15 Hengelo Gld. Telefoon 0575-461374



**Grondwerken en bestrating**

André Bijenhof

Tel. 0575 - 451944 / 0575 - 461136  
 06 - 53212132

### **ZONNESTUDIO YVONNE**



HOOGSTRAAT 13  
 TOLDIJK  
 TEL. 0575-451386

**Najaarsaanbieding:**  
**f 12,50 korting**  
**op een zonnebankkuur**  
 (geldig t/m 31 oktober 1996)

**Voor uw tuin:**

**Vijverfolie** op maat gemaakt  
 0,5 mm dikte vanaf **4.75 p.m²**  
**Tuinverlichting**  
 nu met **10% korting**  
 Sier- en Randstenen, Keien enz.  
 Worteldoek (voorkomt doorgroei van onkruid).

Dit alles bij

**Goossens Atomica**

Steenderenseweg 11 - Hengelo Gld.  
 Tel. 0575-462139

# Oproep Algemene Vergadering van de Rabobank Hengelo-Steenderen-Vorden



De Rabobank is een coöperatieve bank met als doelstelling ledenondernemers te financieren tegen lage rente en gunstige voorwaarden.

De Rabobank is een bank met leden. Betrokken mensen, die via een gekozen bestuur en de ledenvergadering invloed kunnen uitoefenen op het beleid van hun plaatselijke bank. Zo is gegarandeerd dat bij elke dienst die de Rabobank verleent het belang van de leden en cliënten zwaar meetelt.

Hierdoor roept de Coöperatieve Rabobank Hengelo-Steenderen-Vorden B.A. haar leden op tot het bijwonen van de Algemene Ledenvergadering die gehouden wordt op donderdag 24 oktober 1996 om 20.00 uur in Hotel Restaurant Bakker te Vorden.

## Verkorte agenda

- |                               |                                                  |
|-------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1. Opening                    | 4. Verkiezing leden Bestuur en Raad van Toezicht |
| 2. Notulen vorige vergadering | 5. Voorstel tot wijziging statuten               |
| 3. Jaarrekening 1995          | 6. Mededelingen en rondvraag                     |

De volledige agenda, de notulen van de vorige vergadering, de jaarrekening 1995, alsmede de tekst van de wijziging van de statuten liggen vanaf heden op onze kantoren voor de leden ter inzage.

Het Bestuur.

**Rabobank**  
Hengelo-Steenderen-Vorden

## Tapijt vuil?

Haal dan de **TAPINETTE** diepte reiniger

Huur slechts f 10,00 per dag, verbluffend resultaat



Hoveniersbedrijf en kwekerij

**tuinadvies**  
**ontwerpen**  
**aanleg**  
**onderhoud**  
**sierbeplanting**  
**kwekerij**

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

## Welke metselaar heeft het helemaal in de vingers?

In de omgeving Hengelo/Zelhem zoeken we een **all-round metselaar**: een vakman die alles aan kan. Bel overdag voor meer informatie

**(0314) 33 43 51**

Of bel 's avonds na 18.00 uur met de heer M. Eekelder, tel. (0544) 37 56 76.

**Goldewijk**  
BOUWGROEP

**UITERWEERD**  
DRUKWERK

*Drukt de puntjes op de i*

- Uiterweerd drukwerk v.o.f.
- Kampstraat 13, 7255 XC Hengelo Gld.
- Telefoon (0575) 46 38 18, fax (0575) 46 50 88

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

SCHOORSTEENVEEGBEDRIJF

**„ZELHEM“**  
GERARD BRANDENBARG

Blekweg 11 - tel. 0314-622267  
7021 JW Zelhem

## Kerk- en andere diensten

ZONDAG 13 OKTOBER 1996

### Remigiuskerk

10.00 uur Johan Trouwborst Jeugddienst Kindermevendienst

### Verzorgingscentrum "De Bleijke"

10.00 uur mw. D. J. Rekswinkel

### Goede Herder Kapel

10.15 uur ds. R. J. ten Have

### Vrijz. Herv. Kerk

10.30 uur ds. Antonides (Terborg)

### R.K. Kerk Hengelo Gld

Zaterdag 12 oktober 19.00 uur Eucharistieviering

m.m.v. gemengd koor

Zondag 13 oktober 10.00 uur Woord en Gemeindegedienste

Dinsdag 15 oktober 19.00 uur Eucharistieviering in De Bleijke

### R.K. Kerk Keijenburg

R.K. Kerk Keijenburg: zaterdags om 17.00 uur Weekendviering; zondags om 10.00 uur Hoogmis; woensdagsavonds 19.30 uur Rozenhoedje bidden; vrijdagavonds 19.30 uur Eucharistieviering. Huize Marije Postel: dinsdagmorgens om 9.30 uur H. Mis; dagelijks Rozenhoedje bidden om 18.30 uur.

### Weekenddienst doktoren

De weekenddiensten lopen van vrijdagmiddag 14.00 uur tot maandagochtend 08.00 uur en is uitsluitend bedoeld voor spoedgevallen.

Op zaterdag- en zondagochtend wordt om 11.00 uur een vrij spreekuur gehouden; U hoeft hiervoor dus niet te bellen! Buiten het weekend spreekuur is het sterk aan te bevelen voor U komt, eerst te bellen; de arts kan dan rekening houden met Uw komst.

### 11 - 14 OKTOBER

Dr. Klein Horsman (praktijk dr. Koning), tel. 464550

### Avond- en nachtdienst

De avonddienst loopt van 17.00 uur 's avonds tot de volgende morgen 08.00 uur en is uitsluitend bedoeld voor spoedgevallen.  
Maandag: dr. Eijkelkamp, Koldeweiweg 2, Keijenburg, tel. 462262  
Dinsdag: dr. Koning, Kastanjelaan 1, Hengelo Gld, tel. 461266  
Woensdag: dr. Klein Horsman, tel. 464550  
Donderdag: dr. Eyck, Kastanjelaan 7, Hengelo Gld, tel. 461277

### Apotheek Hengelo Gld, Spalstraat 28, tel. 0575-461010

Openingstijden: maandag t.e.m. vrijdag 8.00-12.30 uur en 13.30-18.00 uur, za., zo., feestdagen 11.00-12.00 uur.  
Spoed- en specialistenrecepten kunt u in het weekend, buiten de openingstijden om 17.30 uur inleveren.  
Diëtiste: iedere donderdag van 14.00-16.00 uur.

### DIERENKLINIEK HENGELO-KEIJENBORG

A. R. J. van Ingen - H. J. Ormel - H. G. Salomons  
Kampstraat 2 - 7255 XC Hengelo Gld. - tel. 0575-461420  
Spoedgevallen: tel. 0575-461420

u wordt altijd doorverbonden naar de dienstdoende dierenarts.  
Spreekuren gezelschapsdieren:  
maandag t/m vrijdag 13.30-14.00 uur  
maandag en donderdag 19.00-19.30 uur en op afspraak  
Paardensprekuren:  
maandag 19.00-20.00 uur en op afspraak  
Dierenapotheek:  
maandag t/m vrijdag 08.30-17.00 uur  
zaterdag 08.30-12.00 uur

### Openstelling Politiebureau Hengelo Gld

Maandag t.e.m. vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur.  
Dag en nacht bereikbaar, tel. 0575-461230.

### Alarmnummer brandweer, ambulance, politie

Telefoon 06 - 11

## Hulpdienst

mevr. Rijpkema, tel. 462439 en mevr. Lubbers, tel. 462766. In Keijenburg mevr. Hakvoort, tel. 462317 en mevr. van Aken, tel. 462627.

**BEZOEK- EN OPPAS SERVICE VOOR OUDEREN (B.O.S.O.)**  
Hengelo: mevr. R. Rijpkema, tel. 462439  
Keijenburg: mevr. A. Hakvoort, tel. 462317

### Informatie- en adviespunt voor Ouderen

Kastanjelaan 11, Hengelo Gld. Spreekuur elke maandag van 11.00 tot 13.00 uur. Telefoon tijdens deze uren: (0575) 462345.

### Netwerk Thuiszorg Nederland

24 uur per dag bereikbaar, (lieft bellen tussen 09.00 en 12.00 uur), Zr. J. A. van den Heuvel - regio Midden-IJssel - tel. 0575-516463.

### ZorgGroep Oost-Gelderland

Kraamzorg, kruiswerk en gezinsverzorging. 24 uur per dag bereikbaar via telefoonnummer 06-8806 (20 ct/min)  
Uitleen van verpleegartikelen en hulpmiddelen:  
Thuiszorgwinkel Doetinchem, Rozengaardseweg 19, Doetinchem  
Thuiszorgwinkel Zutphen, Laarstraat 15, Zutphen  
Telefoon 06-8806 (20 ct/min)

- Maatschappelijk Werk voor de gemeente Hengelo (Gld):

Zuthphenseweg 1c, Vorden, tel. 0575-552129

spreekuur maandag t/m vrijdag 08.30-09.30 uur

- Maatschappelijk Werk voor de gemeente Steenderen:

J. F. Oltmansstraat 7, Steenderen, tel. 0575-451659

spreekuur maandag t/m vrijdag 08.30-09.30 uur

- Maatschappelijk Werk Zelhem:

Stationsplein 12, Zelhem, tel. 0314-622151

spreekuur maandag t/m vrijdag 08.30-09.30 uur

### Ned. Patiëntenver. (afd. Oude IJsselstreek)

Vereniging op chr. grondslag voor algemene belangenbehartiging in de gezondheidszorg. Voor vragen, hulp of bemiddeling bij problemen, bel (dagelijks van 19.00-20.00 uur) tel. 0313-421025, 0314-341275 of (maandag t.e.m. vrijdag) 0314-631214.  
Vrijwillige Thuiszorg, tel. 0314-335000, dagelijks van 9.00-10.00 uur en van 18.30-19.30 uur en 24 uur per dag bereikbaar op nr. 06-52957677

### Fysiotherapie

praktijk Janssen van Dijke, Kastanjelaan 2a, tel. 0575-463064

### Verloskundige:

R. Haggeman-Withaar, tel. 0575-441351

### Pedicure

Y. Willemsen-Abbink, Toldijk, tel. 0575-451386

L. Evers-Jansen, tel. 0575-462515

H. Offenberg-Rosegaar, Keijenburg, tel. 0575-463435

M. Lukassen, tel. 0575-461457 (maandagmorgen)

### Diëtiste

H. Zweerink-Stege, Bakermarksedijk 15, 7223 KJ Baak, tel. 0575-441809. Voor afspraken tussen 13.00 en 14.00 uur.

### Diabetes Vereniging Nederland

Telefonische hulpdienst: 033-4725083

### Kinder- en jeugdtelefoon Achterhoek

Tel. 0314-665000, dagelijks bereikbaar van 16.00-19.00 uur.

### Openingstijden Bibliotheek Hengelo Gld.

dinsdag 15.00-17.00 uur en 18.30-20.30 uur

woensdag 10.00-12.00 uur en 15.00-17.00 uur

vrijdag 15.00-20.30 uur

### Openingstijden VVV Hengelo Gld.

maandag t/m zaterdag 10.00-16.00 uur

### Openingstijden Wereldwinkel, Raadhuisstraat 4

woensdag, donderdag, vrijdag 13.30-17.00 uur

zaterdag 10.00-12.30 uur

### Woningstichting "Thuis Best"

Spalstraat 41, Hengelo Gld., tel. 0575-461460

Geopend voor algemene zaken maandag t/m donderdag van 8.30 tot 12.00 uur. Voor klachten tel. 0575-461400, telefonisch 's morgens tussen 8.00-10.00 uur.



**POLITIE-INFORMATIE AFDELING HENGELO GLD**

11e jaargang nr. 20 - periode van 17 t/m 30 sept. 1996

Een automobilist bekeurd terzake het rijden zonder geldig keuringsbewijs, verzekering en de bestuurder had geen geldig rijbewijs.

Op milieugebied deden zich meerdere zaken voor. Op enkele plaatsen werd illegaal afval gedumpt. Onderzoek naar de herkomst van het afval is gaande. Door de milieuhelicopter van politie werden meerdere strafbare feiten ontdekt. De betrokkenen zijn allen benaderd door politie en gemeente. In een aantal zaken is proces-verbaal opgemaakt.

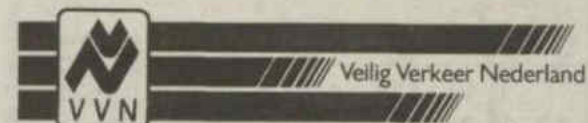
Naar aanleiding van een aangifte telefonische bedreiging werd een onderzoek ingesteld. Door hulp van de techniek is de dader achterhaald. Na de aanhouding bekende hij de feiten.

Meerdere snelheidscontroles werden verricht op de Ruurloseweg, Vordenseweg, Rondweg en Veldhoekseweg. Veel overtredingen werden geconstateerd. Op de Veldhoekseweg werd een "idiot" bekeurd. Hij reed 140 echte kilometers, daar waar 50 is toegestaan.

Bij een woning aan de Middenweg werd door onbekenden een aanhangwagen ontvreemd.

Een inwoner werd bekeurd terzake winkeldiefstal bij een supermarkt. Zij had niet voldoende geld bij zich en besloot twee pakjes shag niet aan de kassa af te rekenen. De shag van f 12,00 moest worden ingeleverd. Een boete van f 220,00 zal haar worden uitgereikt.

Bij vier verenigingsgebouwen/bedrijven werd in de nacht van 26 op 27 september ingebroken. Onderzoek naar de daders is gaande.



**LAAT JE ZIEN**

Nu de donkere en regenachtige dagen weer voor de deur staan en de jeugd dagelijks naar school fietst/loopt wil de vereniging Veilig Verkeer Nederland even uw aandacht vragen.

Het aantal slachtoffers in het verkeer is weer stijgende. Het te laat zien en te laat gezien worden is ook een van de grote problemen binnen het verkeer. Het is duidelijk dat o.a. de automobilist, de motorrijder, rekening dienen te houden met de overige weggebruikers en dan ook zeker met de schoolgaande jeugd op de schoolroutes. Met name de jeugd is nogal speels op straat. Dat speelse gedrag op straat is natuurlijk niet goed te praten. V.V.N. is van mening dat ook de betrokken fietser/sporter/wandelaar iets aan zijn veiligheid mag doen. Daarom is de afdeling Hengelo van V.V.N. evenals voorgaande jaren de actie gestart "Laat je zien". Deze actie is bedoeld voor met name de fietser, wandelaar, sporter die in het donker, de regenachtige dagen en dagen met slecht zicht de straat op gaan. Deze groep kan hun steentje aan de veiligheid op straat bijdragen door het aanschaffen van een veiligheidshesje. De actie die nu door V.V.N. wordt gehouden is het aanbieden van deze oranje reflecterende hesjes tegen een gereduceerd tarief. V.V.N. heeft sportzaak Roozegarde bereid gevonden deel te nemen aan deze actie. De hesjes zijn aldaar aan te schaffen voor f 15,00 (ipv f 20,00). Gezamenlijk zullen we toch wat moeten doen aan de veiligheid op straat. In de voorgaande twee jaren zijn al ongeveer 500 hesjes aan de man/vrouw gebracht. Het wordt gelukkig een normaal beeld op straat zo'n hesje.

**VEILIG VERKEER NEDERLAND ZOEKT NIEUWE VRIJWILLIGERS**

De V.V.N. afdeling in Hengelo Gld organiseert een kennismakingsavond voor diegenen die belangstelling hebben om vrijwilliger te worden bij V.V.N.

V.V.N. organiseert elk jaar diverse acties (o.a. de verkeersexamens voor de jeugd), waarbij hulp van vrijwilligers onontbeerlijk is.

Belangstellenden zijn welkom op maandag 14 oktober a.s. om 20.00 uur in zaal Wolbrink. Men dient zich van te voren op te geven bij Jacques Tabor, tel. 463547.

**KINDERBOEKENWEEK IN DE BIBLIOTHEEK**

Woensdagmiddag 9 oktober a.s. is het een "heksenketel" in de bibliotheek van Hengelo. Dit heeft alles te maken met de Kinderboekenweek: Heksen, sprookjes, mythen en legenden.

Voor alle jonge kinderen van de gemeente Hengelo-Keijsburg is er van alles te doen. De peuters en kinderen van groep 1 en 2 zijn welkom om half 2; de kinderen vanaf groep 3 worden om half 3 verwacht.

De bibliotheek heeft een "echte heks" ingehuurd, die griezelige heksenverhalen vertelt. Na al dat griezelen mogen de kinderen een echte heksenkop verven en mee naar huis nemen.

**LANDBOUWFEDERATIE HENGELO**

Op 10 oktober wordt het seizoen gestart met een gezellige avond voor de leden en huisgenoten. Draodneugel is uitgenodigd om het een en ander eens luchtig met de mensen door te nemen.

Het begint 's avonds om 8.00 uur en is in zaal Langelier te Hengelo Gld.

**DE DIËTISTE GEEFT RAAD!  
VOEDING BIJ MAAG- EN DARMKLACHTEN**

Voeding heeft rechtstreeks invloed op maag- en darmklachten. Verkeerde voeding doet de klachten verergeren; juiste voeding kan de klachten doen verminderen. U verwacht misschien een dieetlijst met licht verteerbare voedingsmiddelen die u wel mag hebben en een lijst met verboden zwaar verteerbare producten. Zo'n lijst is echter achterhaald. Onderzoek naar licht verteerbare diëten bij maag- en darmklachten heeft geleerd dat een dergelijk dieet de genezing niet versnelt. Juist van een vezelrijke\* voeding met veel groente, fruit en volkorenbrood, is meer heil te verwachten. Bij maag- en darmklachten moet het spijsverteringskanaal niet worden ontzien, maar op een goede manier aan het werk worden gezet.

\* *Vezel of voedingsvezel is een verzamelnaam voor onverteerbare stoffen in plantaardige voedingsmiddelen. Ze bevorderen een goede darmwerking, zodat de stoelgang vlot verloopt. Zie bij vezelrijke producten.*

Wat betreft de juiste voeding is het niet mogelijk een lijst te geven van voedingsmiddelen die u juist wel of niet moet gebruiken. Niet iedereen reageert namelijk hetzelfde. Zo is voor de één zuurkool goed te verdragen, terwijl een ander daarvan last krijgt. Het is dus goed om uit te proberen welke voedingsmiddelen of gerechten u wel of niet verdraagt. Heeft u een slechte ervaring, gebruik het produkt of gerecht dan een poosje niet. Na verloop van tijd kunt u het weer eens in kleine hoeveelheden proberen. Het maakt ook nog verschil hoe u de maaltijd gebruikt. Als u op uw gemak eet en er rustig de tijd voor neemt, zal de maaltijd u beter bekomen dan wanneer u gehaast en staande moet eten.

Hier volgen enkele algemene adviezen voor de voeding bij maag- en darmklachten, aangevuld met adviezen bij specifieke klachten. Raadpleeg uw huisarts als uw klachten niet over gaan, als het ingeslikte voedsel niet wil "zakken", bij regelmatig overgeven, vermindering van eetlust en vermagering, zwartgekleurde ontlasting of bijzonder hevige pijnklachten.

**Algemene adviezen**

- Gebruik een evenwichtig en gevarieerd samengestelde voeding. 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.

- Eet op regelmatige tijden.
- Kies bij voorkeur vezelrijke producten.
- Eet rustig, op uw gemak en kauw goed. Blijf na het eten nog even natafelen zodat de spijsvertering in alle rust kan plaatsvinden.
- Zorg voor een goed verzorgd gebit of een goed passend kunstgebit.
- Stop met roken. Als dit niet meteen lukt, rook dan alleen direct na de maaltijd en beslist niet voordat u gaat slapen.
- Vermijd voorlopig de producten die last geven, maar probeer ze na een tijdje opnieuw.

**Specifieke adviezen**

**bij refluxklachten (breukje in het middenrif)**

- Houd u aan de Algemene adviezen (zie hierboven).
- Als u te zwaar bent, is vermageren noodzakelijk. Gebruik zo weinig mogelijk vet, alcohol en suiker.
- Verdeel de maaltijden goed over de dag; gebruik liever 6 kleine dan 3 grote maaltijden.
- Neem de laatste maaltijd ongeveer drie uur voordat u gaat slapen.
- Vet eten, koffie (ook cafeïnevrije), cacao, cola, chocolade, koolzuurhoudende dranken (met prik), vruchtesap, bier en andere alcoholische dranken, pepermunt, ui, knoflook en dille kunnen problemen geven.
- Eet niet half liggend en ga niet direct na een maaltijd liggen. Vermijd strakzittende kleding en corsetten.
- Buk niet, maar hurk met een gestrekte rug.
- Verhoog eventueel het hoofdeinde van het bed voor het plaatsen van klossen.

**bij maagklachten**

- Houd u aan de Algemene adviezen (zie hierboven).
- Eet op regelmatige tijden en in alle rust.
- Gebruik liever geen tussenmaaltijden, want iedere maaltijd stimuleert de productie van maagzuur; drie tot vier maaltijden per dag zijn voldoende.
- Neem de laatste maaltijd niet later dan ongeveer drie uur voor het slapen gaan.
- Probeer de productie van maagzuur te verminderen door te stoppen met roken en geen alcohol te gebruiken.
- Vermijd de voedingsmiddelen waarvan u uit ervaring weet dat ze u klachten geven. Dit kan het geval zijn bij koolzuurhoudende dranken, koffie (ook cafeïnevrije), een grote hoeveelheid scherpe specerijen (peper, cayennepeper), pepermunt en cacao.
- Melk verzacht soms even de pijn, maar stimuleert tevens de productie van maagzuur. Dit geldt ook voor maagtabletten. Neem niet extra veel en vaak melk omdat u anders ook te veel voedingsstoffen zoals eiwitten en vetten binnen krijgt. Een halve tot driekwart liter melk per dag is voldoende. Kies bij voorkeur magere of halfvolle melkproducten en gebruik ze liefst bij de maaltijden.

**Na een maagoperatie**

- Houd u aan de Algemene adviezen (zie hierboven).
- Eet op regelmatige tijden, zeker driemaal daags. Bij klachten tussen de maaltijden in kunt u een kleinigheid tussendoor eten, bijvoorbeeld een boterham, een glas melk, een schaaltje yoghurt.
- Neem kleine maaltijden als u bij grote porties klachten krijgt.

- Drink het liefst tussen de maaltijden door en niet bij de maaltijd.

- Vermijd suiker (alle soorten), honing, vruchtesap en melkproducten als deze last geven. Bespreek met uw arts of u in plaats van gewone melk lactose-arme melk kunt gebruiken.

- Eet geen mandarijnen, sinaasappels of grapefruits. Het vruchtvlies wordt minder goed verteerd en kan ernstige problemen in de darmen veroorzaken. Het sap van deze vruchten is wel toegestaan als u dit kunt verdragen.

**bij prikkelbare darmen**

- Houd u aan de Algemene adviezen (zie hierboven).
- Alle voedingsmiddelen, kruiden en specerijen zijn toegestaan.
- Melk en met name melksuiker (lactose) kan klachten geven. Bespreek met uw arts of u in plaats van gewone melk lactose-arme melk kunt gebruiken.
- Varieer uw keuze in vezelrijke producten; neem volop brood, groente en fruit.

- U kunt extra zemelen nemen tot maximaal driemaal daags twee tot vier eetlepels. Grove zemelen zijn beter dan fijngemalen. Ze zijn te verwerken in yoghurt, karnemelk, vla, pap, soep, puree en verder als bindmiddel of in plaats van paneermeel.

- Drink veel: twee tot drie liter per dag. Pas op met thee, koffie, cola en alcohol.

- Soms kan het eten van bepaalde voedingsmiddelen extra winderigheid veroorzaken. Welke producten dit zijn, verschilt van persoon tot persoon en hangt ook af van de geconsumeerde hoeveelheid. Voorbeelden van voedingsmiddelen die gasvormend kunnen zijn, zijn: koolsoorten (behalve bloemkool en broccoli), komkommer, paprika, prei, uien, peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, kapucijners, linzen e.d.), nieuwe aardappelen, onrijpe banaan, meloen, vruchtesap, koolzuurhoudende frisdranken, bier, geklopt eiwit, kauwgum en producten die veel suiker of sorbitol bevatten. Ga bij uzelf na of deze producten u last bezorgen. Neem ze dan in kleinere hoeveelheden of vermijd ze (tijdelijk).

**bij acute diarree**

- Drink veel, maar in kleine hoeveelheden tegelijk: twee tot drie liter per dag; bijvoorbeeld bouillon (van een blokje of zelf getrokken), slappe thee met een lepeltje honing of druivesuiker (glucose, Dextro M, Fantonalt); bron- of mineraalwater zonder prik. Appelsap, peresap en druivesap zijn niet geschikt.

- Om vocht en mineralen weer aan te vullen kan een OR-oplossing worden gedronken. Zakjes met poeder voor een OR-oplossing zijn in de apotheek verkrijgbaar.

- Probeer zo spoedig mogelijk weer wat te eten. Pas op voor melk en melkproducten, suikerrijke voedingsmiddelen zoals fruit, zoete nagerechten en snoep. Eet niet te veel vet en vette producten.

- Gebruik voedsel waar u trek in hebt en wat goed valt. Er zijn geen voedingsmiddelen bekend die in het algemeen beter of minder goed worden verdragen.

- Bij buikkoliken kleine porties eten.
- Er zijn geen producten waarvan bewezen is dat ze een stoppend effect hebben.

- Geneesmiddelen bekorten de ziekte duur niet. Bij regelmatige diarree kunt u beter contact opnemen met uw arts. N.B. Een goede hygiëne bij de behandeling van het voedsel is extra belangrijk: handen goed wassen na toiletbezoek en eetgerei goed schoonmaken.

**bij verstopping (moeilijke stoelgang)**

- Houd u aan de Algemene adviezen (zie hierboven).
- Eet op regelmatige tijden en sla geen maaltijd over.
- Varieer uw keuze in vezelrijke producten; neem dus zowel brood als groente en fruit. Als aanvulling hierop kunt u dagelijks driemaal daags twee tot vier eetlepels zemelen gebruiken. Grove zemelen zijn beter dan fijngemalen zemelen. Ze zijn te verwerken in yoghurt, karnemelk, vla, pap, soep, puree en verder als bindmiddel of in plaats van paneermeel.
- Neem bij voorkeur een groot vezelrijk ontbijt.
- Neem iedere ochtend (bijvoorbeeld na het ontbijt) voldoende tijd om naar het toilet te gaan.
- Drink veel: minimaal 2 tot 2,5 liter vocht per dag.
- Zorg dagelijks voor voldoende lichaamsbeweging.
- Gebruik laxeremiddelen alleen op advies van de arts.

**Vezelrijke producten**

- Volkorenbrood, roggebrood, bruin brood, krentenbrood, rozijnenbrood en müslibrood.
- Volkorenproducten: boekweitgrutten, Brinta, havermout, müsli, tarwekiemen, tarwevlokken, zemelen.
- Aardappelen, zilvervliesrijst, volkorenmacaroni en volkorenspaghetti.
- Peulvruchten: bruine en witte bonen, groene erwten, kapucijners, linzen.
- (Rauwe) groente, mais.
- Ongeschild (maar goed gewassen!) rauw fruit, gedroogde vruchten zoals dadels, abrikozen, pruimen, vijgen, krenten, rozijnen, tuttifruiti.
- Noten, pinda's, lijnzaad, sesamzaad, zonnebloempitten.

**Diëtist**

Bij problemen vraag uw arts 'n verwijzing naar een diëtist.

**Meer informatie**

Voor meer informatie kan men terecht bij de diëtiste. Die is elke donderdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur aanwezig in de apotheek te Hengelo Gld. Gaarne vooraf even een afspraak maken, tel. 0575-461010. Indien men verhinderd is, dan is in overleg een ander tijdstip bespreekbaar. Het consult is gratis.

#### MANNENKOORNIEUWS

Op vrijdag 18 oktober a.s. houdt het Chr. Mannenkoor Zelhem, onder leiding van Henk Peppelman en met pianobegeleiding van Yvonne Gerritsen, een grote zangers-contactavond in "De Brink" te Zelhem. Aan deze avond zal worden meegewerkt door het Gaanderens Mannenkoor, onder leiding van Ben Simmes met pianobegeleiding van Henk Bennink en het swingende jongerenkoor "De Humsingers" uit Hummelo, onder leiding van Henk Peppelman en begeleid door een combo. Het belooft een fantastische avond te worden waarbij iedereen van harte welkom is. De zaal is open vanaf half acht en het programma begint om acht uur, terwijl de toegang gratis is. Vooral voor aspirantleden een mooie gelegenheid om kennis te komen nemen van mannenzang.

Op donderdag 24 oktober houdt het Mannenkoor Zelhem een open repetitie-avond van 8 tot 10 uur in "De Brink". Hier kunnen aspirantleden horen, zien en ervaren hoe onder de bezielende leiding van Henk Peppelman wordt geoefend.

samen

LEVEN

samen

DELEN



**NATIONALE COLLECTE**

*verstandelijk gehandicapten*

Samen leven, samen zijn. Dat is samen genieten. Met elkaar en van elkaar. Samen lachen. Samen huilen. Samen spelen. Samen werken. Samen leren. Ook verstandelijk gehandicapten wonen het liefst thuis. Samen met hun ouders of samen in een gezinsvervangende woning. Maar dat kan alleen als we óók samen delen. Deelt u mee?

**7 T/M 12 OKTOBER | nkgg**

\*OVERMAKEN KAN OOK: GIRO 11 22 22 2 T.N.V. STICHTING NKGK, UTRECHT.

**ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE**

**Voor DE RECLAME  
dienen de advertentie's**

**donderdags vóór**

**11.00 uur in ons**

**bezit te zijn!!**

**(P.S. soms kan het voorkomen dat de  
krant al voor 11.00 uur vol is, dan is  
plaatsing onder voorbehoud!!!!!!)**

***Gelieve hiermee de nodige  
rekening te houden!!!!!!***



**DRUKKERIJ WOLTERS**

**Gisteren  
lachte  
de wereld  
me  
nog toe.**



'Altijd gedacht dat reuma alleen ouderen treft? Ik weet nu wel beter. Je hele wereld wordt anders. Skiën, m'n sportclub en de disco kan ik definitief vergeten. Ook dat doet pijn. Ik ben niet zelig, want ik sla me er doorheen. Maar met geld kunt u mij en 400.000 andere reumapatiënten fantastisch helpen. Geld voor wetenschappelijk onderzoek en individuele hulp. Voor aangepaste vakanties en goede voorlichting.  
Geef!

**Reuma raakt je.**

**Nationaal Reumafonds**



Statenlaan 128, 2582 GW Den Haag.  
Telefoon 070-350 32 31, Fax 070-354 95 19.  
Bank 70 70 70 848.

**Giro 324**

Met fijne herinneringen  
durven wij de toekomst aan.

ARIE TEUNISSEN en  
GERRIE WIJNBERGEN-EGBERS

gaan trouwen op zaterdag 19 oktober 1996 om  
11.30 uur in het gemeentehuis te Hengelo Gld.

De kerkelijke inzegening vindt plaats om 12.30  
uur in de Remigiuskerk aan de Kerkstraat te  
Hengelo Gld door ds. A. B. Elbert.

Wij nodigen u uit voor de receptie van 15.00 tot  
17.30 uur bij Hotel Restaurant Bakker, Dorpsstraat  
24 te Vorden.

Kampstraat 5, 7255 XC Hengelo Gld.

Op donderdag 17 oktober 1996 hopen wij met onze  
kinderen en kleinkinderen ons 50-jarig huwelijk te  
vieren

BERTUS EN RIEK  
GOSELINK-WOLTERS

Receptie van 14.30 tot 16.30 uur in zaal "Den  
Bremer", Z.-E. weg 37 te Toldijk.

Reigersvoortseweg 24  
7227 NK Toldijk

Wij willen iedereen, die er aan meegewerkt heeft  
om ons 25-jarig huwelijksfeest door middel van  
felicitaties, cadeaux, kaarten en bloemen, tot een  
onvergetelijke dag hebben gemaakt, heel hartelijk  
bedanken.

Wij vonden het heel erg gezellig.

RIA EN HERMAN WINKELMAN

Sint Janstraat 3  
Keijenborg

In ons verdriet om het heengaan van mijn dierbare  
man, onze vader en opa

HENDRIK JAN HARMSSEN

mochten wij uw hartelijk medeleven ondervinden.  
Wij betuigen u hiervoor onze oprechte dank.

H. Harmsen-Gaijckhorst  
kinderen en kleinkinderen

7223 NA Baak, oktober 1996  
Holtslagweg 8

Voor aansluiting van uw riool  
of voor regenwater-afvoer  
kunt U tegen scherpe prijzen  
van buizen, dakgoten, hulp-  
stukken enz. enz. terecht bij

**Goossens Atomica**

Steenderenseweg 11 - Hengelo Gld.  
Tel. 0575-462139

Vraag vrijblijvend prijsopgaaf.  
Wordt eventueel gratis thuisbezorgd.

Riblappen 500 gram **8.95**  
Boterhamworst

100 gram **1.25**

Leverkaas 100 gram **1.40**



SLAGERIJ  
**NIEUWENHUIS**

Past. Thuisstraat 9  
KEIJENBORG  
Tel. 0575-461320

Verzilveren Vakantiebonnen  
Land- en Tuinbouw

woensdag 9 en  
donderdag 10 oktober a.s.  
na 19.30 uur bij E. Wentink, Oranjehof 32,  
7255 EC Hengelo Gld, tel. 0575-462104.

CNV Industrie- en Voedingsbond

**SPEKLAPPEN**

500 gram **4.30**

**SATÉ SNITSELS**

per stuk **1.85**

**BOTERHAMWORST**

100 gram **1.25**

**GRILLWORST**

100 gram **1.40**



**SLAGERIJ  
RATERINK**

Raadhuisstraat 10  
Hengelo (Gld.)  
Tel. 0575-461301

**DE RECLAME**

UITGAVE:

DRUKKERIJ WOLTERS

Regelinkstraat 16

Postbus 63, 7255 ZH Hengelo Gld

Telefoon 0575-461455, b.g.g. 462771

Telefax 0575-463521

Verschijnt dinsdags in:

Hengelo, Keijenborg, Velswijk (Zelhem),  
Steenderen, Baak, Bronkhorst, Olburgen,  
Rha, Toldijk, Wichmond-Vierakker  
en omstreken

Black & Decker super kruimeldief

- Grote zuigkracht
- Compact en oplaadbaar
- Type HC 300



**49,<sup>95</sup>**

**Winters**

Spalstraat 8 - Hengelo Gld - Tel. 0575-461280



**Oktober, niet  
alleen wijnmaand**



Hartevelt	1 ltr.
jonge jenever	<b>19.95</b>
La Chasse du Pape	0.75 ltr.
Côtes du Rhône	<b>8.95</b>
Amarula	0.7 ltr.
cream likeur	<b>24.95</b>
Sonnema	1 ltr.
Berenburg	<b>19.95</b>
Grimbergen	0,3 ltr.
abdijbier	
dubbel 4 - clip	<b>7.95</b>
tripel 4 - clip	<b>9.00</b>
1994 Les Oliviers de Notre Dames	0,75 ltr.
A.C. Coteaux du Languedoc	<b>8.95</b>

**REMY MARTIN**  
VSOP cognac  
0,7 ltr. **59.95**

**BLACK VELVET** Canadian whisky  
0,7 ltr. **26.95**

**Jigger** fresh alcohol  
0,25 ltr. 4-pack **8.95**

**COCKBURN'S** port  
0,75 ltr. **14.95**

**Four Roses** bourbon  
0,7 ltr. **27.95**

**Grant's** Scotch whisky  
0,7 ltr. **23.95**  
1 ltr. **31.95**

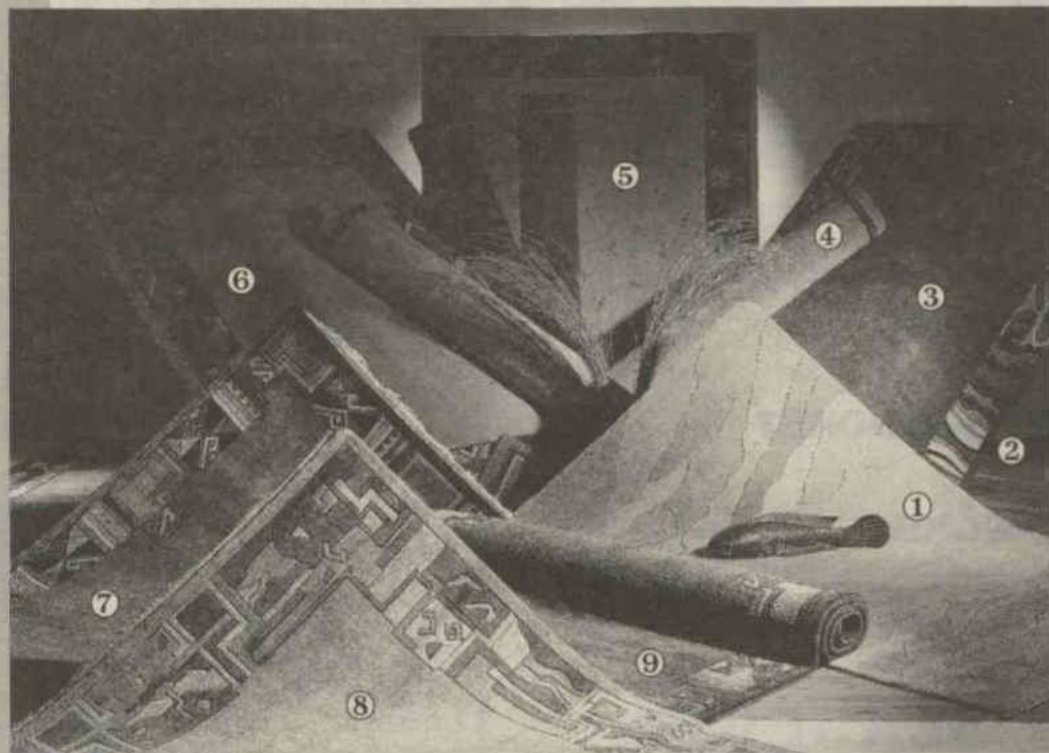
*t Hoekje*

- Café
- Restaurant
- Slijterij

Spalstraat 1 - 7255 AA HENGELO GLD  
Telefoon 0575-461252

# Voorkeur viert feest met unieke jubileumaanbiedingen.

Laat nu het echte feest maar losbarsten. De Voorkeur Collectie bestaat 10 jaar en dat vieren wij! Dit unieke feest staat bol van unieke acties en spectaculaire aanbiedingen. Meer dan anders laten wij u profiteren van Voorkeur's beroemde prijs- en kwaliteitsgarantie!



**1-2 Abstract landschap.**  
Abstract design van golvende zandduinen, machinaal vervaardigd door Van den Brink & Campman. Garen van 100% acryl, in heldere kleuren. Diverse afmetingen.  
**Jubileumprijs 270 x 240 cm**



**3 India: border karpel.**  
Eigenijdse opvatting die past bij meubelstoffen met z.g. animal print. Handvervaardigd uit acrylgarens. Diverse maten leverbaar.  
**170 x 240 cm NU**

**4 India: zuiver scheerwol.**  
Handvervaardigd uni karpel met ingeweven bias in contrastkleur. Van 100% zuiver scheerwol. Hoofdkleuren: blauw, kerrie, brigue of zand. Diverse maten.  
**170 x 240 cm NU**



**5 Romantisch bladmotief.**  
Creatie van Van den Brink & Campman: fijn neerduwrelende bloemblaadjes, omrand door bloeiende lelies. 100% zuiver scheerwol. Diverse maten en kleurstellingen.  
**170 x 230 cm**



**6-9 Kleurige dessins.**  
Ingeveven en vervolgens uitgeschoren borders geven deze kleurrijke dessins extra relief. Handvervaardigd uit zuiver scheerwol garens. Diverse maten en kleuren.  
**170 x 240 cm NU**



**7-9 Unieke ontwerpen.**  
Schitterende kleden naar exclusief ontwerp. Handvervaardigd van 100% zuiver scheerwol. Verkrijgbaar in tal van actuele kleurstellingen en diverse maten.  
**170 x 240 cm NU**



**Lubbers**  
wonen & slapen

Raadhuisstraat 45 Hengelo Gld (0575) 46 46 00

## De warmste maand van 't jaar

### De maand van de Warme Bakker

Exclusief spaarsysteem voor de hele maand met de **Bakker's Spaarkaart**. Voor elke f 2,50 die u besteed krijgt u een stempel.

Bij een volle kaart krijgt u f 5,00 korting op gekochte producten of een eekhoorn. (max. 1 kaart per klant)

Vraag naar de spaarkaart in de winkel (zolang de voorraad strekt) en spaar voor een eekhoorn die een baasje zoekt (zolang de voorraad strekt).

Doe mee met het **Grote Brood Vragen Spel** met prijzen om 't warm van te krijgen... (inzenden voor 16 november 1996).

Voor de kinderen een leuke kleurplaat (zolang de voorraad strekt) en drie mooie prijzen voor de beste inzendingen.

Verder voor de kinderen een leuke kalender van Jan Jans en de kinderen of een leuke ansichtkaart (zolang de voorraad strekt).



**Bakkerij Bruggink**

RAADHUISSTRAAT 19 - TEL. 461358

## Trouwringen volgens jouw eigen smaak



**Köhler-Wissink**  
JUWELIER - OPTICIEN  
Spaarnestraat 10 Hengelo Gld. Telefoon (0575) 46 13 14

## Zondag 13 oktober GROTE BINGO

met vele geldprijzen  
aankomst 19.30 uur

Café-rest. "D'n Olde Kriet"  
Wichmond, tel. 0575-441285

Zelfst. hulp gezocht voor 2 morgens per week. Fam. Heijngel, Beukenlaan 2, Hengelo Gld, tel. 0575-462590.

## 22e kinderkledingbeurs

### Truitje

najaars- en winterkleding

Inbreng max. 15 stuks  
vrijdag 11 oktober van  
16.00 tot 18.30 uur.

Verkoop zaterdag  
12 oktober van 10.00 tot  
12.00 uur in

O.B.S. Rozengaardswede  
te Hengelo Gld.

Inl. tel. 0575-463908.

Inbreng is voor eigen risico.

Oppas gevraagd in Hengelo Gld voor onze dochter van 3 maand, voor 2,5 dag, maandag, dinsdag en woensdagochtend, per 1-12-1996. Korte brieven onder no. 41P, bureau De Reclame.

SARAH of ABRAHAM  
gezien....

Bakkerij Kreunen bakt er iets lekkers voor!

## HALFMAN B.V.

boomkwekerij  
tuinaanleg  
hoveniersbedrijf

Rondweg 2a - Hengelo Gld.  
Tel. 0575-461424

oktober = **AKTIE** = broodmaand

Nu iedereen zijn eigen

## BROODAUTOMAAT

donderdag, vrijdag en zaterdag:

**Broodautomaat** gevuld met zes heerlijke broodjes nu slechts **4.95**

Leuk op de weekentafel met het ontbijt.

\*zolang de voorraad strekt!

Watte mek... dat smek!



Brood- en Banket Bakkerij  
**KREUNEN**

Marktstraat 6  
Tel. 461474 Hengelo (Gld.)



HENGELO GLD  
tel. 461054

KERKSTRAAT 6

## Groente en fruit reclame:

mooie Hollandse BLOEM-KOOL per stuk 1.50

nieuwe oogst MANDARIJNEN 25 stuks 5.98

wegens enorm succes grote baal BILDSTAR 20 kilo 9.98

## Rauwkost reclame:

**KERRIE SALADE**

100 gram 1.25

**BLEEKSELDERIJ-NOOT SALADE** 100 gram 1.25

**STAMPPOT ZUURKOOL** 500 gram 4.98

**Vrijdag PIZZADAG**  
per stuk 6.98 2 voor 12.50

Tot ziens

## 22e KLEDINGBEURS TRUITJE

Voor de 22e keer organiseert kledingbeurs Truitje een kinderkledingbeurs en wel op 11 en 12 oktober a.s. Deze keer gaat het om najaars- en winterkleding. Er mogen max. 15 stuks kledingstukken ingebracht worden. De inbreng is voor eigen risico. De kledingstukken kunnen op 11 oktober gebracht worden van 16.00 tot 18.30 uur. De verkoop wordt gehouden op zaterdag 12 oktober tussen 10.00 en 12.00 uur. De plaats van deze in- en verkoop van de kinderkleding is de O.B.S. Rozengaardswede aan de Rozenstraat te Hengelo Gld. Voor evt. inlichtingen kan men contact opnemen met Nicolet Hendrix, tel. 0575-463908.

Aanbiedingen geldig t/m 4 november 1996

 <p><b>FLORIJN</b> JONGE JENEVER als 't jonge mag zijn</p> <p><b>19.95</b></p>	 <p><b>FLORIJN</b> CITROEN BRANDEWIJN Ha fijn, ha fijn</p> <p><b>14.95</b></p>												
 <p><b>PASSOA</b> THE PASSION DRINK</p> <p><b>18.95</b></p>	 <p><b>DELAFORCE</b> PORT exclusieve kwaliteit</p> <p><b>13.95</b></p>												
 <p><b>MARTINI</b> VERMOUTH bianco/rosso</p> <p><b>7.99</b></p>	<p>Openingstijden Slijterij</p> <table border="0"> <tr><td>Maandag</td><td>13.30-22.00 uur</td></tr> <tr><td>Dinsdag</td><td>13.30-22.00 uur</td></tr> <tr><td>Woensdag</td><td>Gesloten</td></tr> <tr><td>Donderdag</td><td>13.30-22.00 uur</td></tr> <tr><td>Vrijdag</td><td>13.30-22.00 uur</td></tr> <tr><td>Zaterdag</td><td>10.30-18.00 uur</td></tr> </table>	Maandag	13.30-22.00 uur	Dinsdag	13.30-22.00 uur	Woensdag	Gesloten	Donderdag	13.30-22.00 uur	Vrijdag	13.30-22.00 uur	Zaterdag	10.30-18.00 uur
Maandag	13.30-22.00 uur												
Dinsdag	13.30-22.00 uur												
Woensdag	Gesloten												
Donderdag	13.30-22.00 uur												
Vrijdag	13.30-22.00 uur												
Zaterdag	10.30-18.00 uur												

**DE SMID** SLIJTERIJ  
Kerkstraat 11 Keyenburg. Tel. 0575-461293

**Jeugdsoos Flophouse**  
Toldijk

Zondagmiddag 13 oktober

**Dead Meat**

en de presentatie van

**"66 Amazon**

aanvang 14.00 uur

**HUURDERSVERENIGING**

**HENGELO - VORDEN**

**MEDEDELING**

De Huurdersvereniging Hengelo-Vorden  
houdt haar

**LEDENVERGADERING**  
op 15 oktober 1996

in Hotel Leemreis (zaal), Spalstraat 40 te Hengelo Gld.

Aanvang 19.30 uur

aan de orde komt o.a. jaarlijkse huurverhoging

**Plant nu het kan!!**

Grote keuze in:

- \* Coniferen
- \* Vaste Planten
- \* Rhododendron
- \* Groenblijvende Planten

**HALFMAN** b.v.

Boomkwekerij - Tuinaanleg - Hoveniersbedrijf  
Rondweg 2a - Hengelo Gld - tel. 0575-461424

*Voor aanleg en onderhoud staan wij in woord en daad paraat!*

**VVN** Veilig Verkeer Nederland

Tegen inlevering van deze advertentie kunt u de oranje-reflecterende **verkeersshesjes** aanschaffen voor de prijs van **f 15,-** i.p.v. f 20,-

Verkrijgbaar bij

**ROOZEGAARDE**  
Sport & Mode

SPALSTRAAT 13 - HENGELO GLD

**FLEUROF INTERFLORA**

**WIJNBERGEN**  
BLOEMEN  
VERKOOPKAS

mooie grote **Potchrysan**  
diverse kleuren **6.95**

**Wijnbergen**

Kerkstraat 6a - Hengelo Gld - Tel. 0575-461473  
Ingang Kerkstraat en Raadhuisstraat

Voor al uw **Werkkleding** o.a. *overalls, broeken, jassen, schoenen, laarzen, klompen, blouses, bodywarmers enz.*

Een kleine greep uit onze collectie o.a. **Waxjassen** vanaf f 110,- in de kleuren groen, blauw en bruin met tijdelijk waxpotje gratis

**Spijkerbroeken** p. stuk f 49,-  
2 voor f 85,- enz. enz

Kom vrijblijvend eens kijken, scherpe prijzen bij

**Goossens Atomica**  
Steenderenseweg 11 - Hengelo Gld.  
Tel. 0575-462139

# OP 10 OKTOBER VERSCHIJNT HET 30<sup>ste</sup> ALBUM VAN ASTERIX



# Asterix®

verkrijgbaar bij:

**THE READSHOP®**  
MEER DAN LEZEN ALLEEN

Zelhem  
Duiven  
Hengelo (Gld.)

## DIMITRI VAN TOREN BIJ FLOPHOUSE

Donderdag 24 oktober vindt er een optreden plaats van de Nederlandstalige zanger/troubadour Dimitri van Toren. Plaats van de handeling is de Toldijkse jongerensoos Flophouse. Weinig artiesten zijn in staat een hele avond te boeien zoals Dimitri dat doet. Dimitri treedt graag solistisch en akoestisch op voor een klein publiek in een gezellige ruimte. Ook dit keer is het weer gelukt om Dinitri voor de vierde keer naar Flophouse te halen. De aanvang van het optreden is 20.00 uur, terwijl men al vanaf 19.00 uur welkom is. Er zijn maar een beperkt aantal kaartjes beschikbaar en ze zijn te verkrijgen bij Boekhandel Wolters in Hengelo Gld, Jeugdsoos Flophouse, Toldijk (tel. 451773) en J. Garritsen, Zonnestraat 15, Hengelo Gld (tel. 462966).

## KLEDINGINZAMELING VOOR MENSEN IN NOOD Geloof in eigen kracht

Mensen in Nood zamelt nu al zo'n dertig jaar kleding in. Voor slachtoffers van (natuur-)rampen, van hongersnood en van oorlogen, ongeacht de herkomst, religie of politieke overtuiging van deze mensen. Mensen in Nood verstuurt zelf de kleding naar de noodgebieden, waar lokale hulpverleners de distributie ter plaatse regelen. De kleding komt dus goed terecht. Het inzamelen gebeurt tegen de laagste kosten onder alle inzamelaars, onder meer omdat vele vrijwilligers uit uw omgeving zich er keer op keer voor inzetten.

We geloven daarbij in eigen kracht. Kracht van de mensen ter plekke om weer een leefbaar bestaan op te bouwen, van de lokale hulpverleners, die zorgen dat de juiste kleding op de juiste plaats komt. De kracht ook van onze vrijwilligers, die ook deze keer weer hun inzet tonen om de kledingactie zo goed mogelijk te laten verlopen. En we geloven ook in uw kracht, om te helpen zo veel mogelijk goede en nog draagbare kleding, schoeisel, huishoudtextiel en dekens naar de plaatsen van inzameling te brengen.

Die inzamelactie zal zijn op de volgende adressen:  
VARSEL - bij de fam. Wisselink, doorlopend tot uiterlijk vrijdagavond 18 oktober 1996.

KEIJENBORG - St. Janstraat (Oude gebouw v. d. Bond) zaterdag 19 oktober 1996 van 08.30 tot 11.00 uur.

HENGELO GLD - vrijdagavond 18 oktober 1996 van 19.00 tot 21.00 uur

zaterdag 19 oktober 1996 van 09.00 tot 12.00 uur.  
Oude Pastorie van de R.K. Kerk, Michielsstraat (achter R.K. Kerk).

Omdat er op veel plaatsen in de wereld meer nodig is dan is dan alleen kleding, verkoopt Mensen in Nood de ingezamelde kleding die niet direkt in aanmerking komt voor verzending. Dat geldt besteedt Mensen in Nood aan andere noodhulpverlening, bijvoorbeeld kindervoeding.

## DAMNIEUWS week 39

Zowel het 2e als het 3e team mochten zich opmaken voor de eerste bondswedstrijd. Het 2e team ontving Eibergen 3 die op papier al sterk naar voren kwam en dat bleek ook al gauw op verschillende borden. De achterstand liep snel op naar 8-0 voordat DCH 2 iets terug kon doen. Toch wisten G. Kreunen en L. Koldenhof remise te behalen en behaalde de jeugdige invaller een fraaie winst. Hierdoor werd de eindstand bepaald op 4-12 voor Eibergen. Het 3e team ging iets meer strijdend ten onder, want hier hadden de Hengeloërs iets meer kans. Doch Vorden 4 trok hier aan het langste eind. Remise was er voor E. Brummel-man en H. Dijkman en G. Botterman won. Eindstand hier 4-8 voor Vorden 4. Onderlinge competitie:

J. Luiten - E. Hoebink 2-0; A. Hoebink - J. Heijink 0-2;  
H. Luimes - H. Vos 1-1

Op zaterdag 23 november organiseert DCH een viertallen-toernooi. Deze wordt gehouden bij café 't Hoekje aan de Spalstraat 1 te Hengelo Gld. Aanvang van deze middag is 13.00 uur. Iedereen die hier aan mee wil doen is van harte welkom. Een viertal kan bestaan uit 4 personen van 1 familie, straat, werk, buurt, etc. In elk viertal mag maximaal 1 clublid meedoen. Opgave voor 21 november bij J. Luiten, tel. 461367 of H. Vos, tel. 461113.

## EERSTE HULP BIJ KINDERONGEVALLLEN

Als een kusje niet meer helpt, eerste hulp bij kinderongevallen bij kinderen van 0 tot 14 jaar.

De ZorgGroep Oost-Gelderland organiseert een cursus van drie avonden voor ouders en verzorgers op de dinsdagen 12, 19 november en 3 december 1996.

Kinderen worden relatief vaak het slachtoffer van een privé-ongeval. Jaarlijks bezoeken één op de vijf tot zes kinderen een huisarts als gevolg van een privé-ongeval, terwijl één op elke twaalf kinderen zich moet melden bij een Eerste-Hulpafdeling. Met het stijgen van de leeftijd worden kinderen het slachtoffer van andere typen ongevallen. Bij jonge kinderen (0 tot en met 4 jaar) zijn verdrinkingen, verstikkingen en vergiftigingen de belangrijkste doodsoorzaken. De belangrijkste ongevalstypen bij oudere kinderen zijn sportongevallen, ongevallen op speelgelegenheden, fietsongevallen, ongevallen op school.

Meestal reageren ouders en verzorgers vanzelf goed wanneer een kind iets overkomt. Maar in sommige situaties kan men daar niet op vertrouwen. Dan moet men over speciale kennis en vaardigheden beschikken. Deze komen in de cursus aan de orde. Hierdoor kunt u in acute situaties bewuster en met meer zelfvertrouwen handelen.

Van de cursus kunt u het volgende verwachten:  
- er wordt aandacht besteed aan de "typische gevaren" die kinderen in bepaalde leeftijdsfasen bedreigen  
- u krijgt inzicht in "hoe de kans op ongevallen kan worden verkleind", danwel kan worden voorkomen  
- er wordt besproken hoe u "de eerste hulpverlening na een ongeval" aan kinderen kan geven en er worden handelingen geoefend.

De onderwerpen die aan bod komen variëren van kleine schaafwonden, koortsstuipten tot levensbedreigende situaties.

Plaats: wijkgebouw, Zutphenseweg 1d, Vorden

Tijd: 19.30 tot 22.30 uur

Kosten: f 85,- voor leden van het kruiswerk; f 120,- voor niet-leden

Voor aanmelding of nadere informatie kan men bellen naar het telefoonnummer 06-8806 (20 ct/minuut, 24 uur per dag bereikbaar). Men kan zich inschrijven tot uiterlijk 5 november a.s., daarna ontvangt men een bevestiging.

## SPORT, SPANNING EN SFEER TIJDENS DE SAMENGESTELDE MENWEDSTRIJD IN HENGELO GLD.

Ook dit jaar zal de vereniging van het aangespannen paard "In Stap en Draf" te Hengelo Gld een samengestelde menwedstrijd organiseren.

De wedstrijd bestaat uit drie onderdelen te weten:

\* dressuur; \* vaardigheid; \* marathon.

De verwachtingen omtrent dit prachtig evenement zijn hoog, er hebben zich 65 deelnemers laten inschrijven, waarbij enkel- en tweespannen tandems en zelfs 12 vier-spannen.

Er wordt gestreden om de hoogste plaats in de klassen 1, 2, 3, 4, 5 en voor de beginners, de hobby-klasse.

Op zaterdag 12 oktober zal de dressuur beginnen om 8.00 uur, de vaardigheid (kegeltjes rijden) om 9.00 uur, tevens kunnen de trajecten voor de marathon (zondag) worden verkend vanaf 16.00 uur.

Op zondag 13 oktober zal om 8.00 uur het startsein worden gegeven voor de marathon welke zal duren tot ongeveer 15.00 uur. Wanneer de stap- en drafrajecten zijn verreden zijn in het laatste traject de hindernissen opgenomen welke allemaal zijn gelegen op en rond het terrein "De Hietmaat". Het evenement zal worden omlijst door diverse stands, terwijl er voor de jeugd op een afgescheiden terrein naar hartelust kan worden gefietst op rare tweewielers en skelters. De organisatie van "In Stap en Draf" hoopt dat veel paardensportliefhebbers mee zullen genieten van dit prachtige evenement in Hengelo Gld. De toegang op het terrein is geheel gratis.

Voor inlichtingen kan men contact opnemen met mw. Steenblik-Rietman, tel. 0575-552810.

Wegens vakantie is  
onze winkel gesloten  
van 12 t/m 19 oktober

**Regelink's  
Schildersbedrijf**

Raadhuisstraat 40 - Hengelo Gld.  
tel. 0575-461655



ERKENDE SCHILDERS-  
EN AFWERKINGSBEDRIJF

## LOOP 'S VOOR DIABETES

Van 3 tot en met 9 november organiseert het Diabetes Fonds Nederland de landelijke collecte "Geef 's voor diabetes, met het oog op de toekomst".

In ons land hebben meer dan 450.000 mensen diabetes mellitus (suikerziekte). Met de opbrengst van de collecte wordt wetenschappelijk onderzoek rond diabetes gesubsidieerd. Steeds meer onderzoekers proberen het raadsel van deze ongeneeslijke aandoening op te lossen. Er is dan ook steeds meer geld nodig om noodzakelijk onderzoek te subsidiëren.

Helpt u ook mee dit onderzoek mogelijk te maken door één of meerdere avonden te collecteren voor het DFN. Mede door uw inzet kan dan ook de komende collecte een succes worden. Men kan zich aanmelden als collectant bij L. Lubbers-Zemmelink, tel. 462771.

## Wat doet het DFN met het geld?

Diabetes kan ernstige complicaties veroorzaken. Oogproblemen vanwege diabetes zijn bv. de belangrijkste oorzaak van slechtziendheid en blindheid in de westerse wereld. Naast de oogproblemen kan diabetes ook hart- en vaatziekten, aandoeningen aan de nieren of zenuwbanen veroorzaken. Dankzij de hogere opbrengsten van de laatste jaren kunnen meer onderzoeken uitgevoerd worden naar de oorzaken en het vinden van een antwoord op de vraag: "Hoe kunnen we deze complicaties terugdringen?" Op dit moment subsidieert het DFN meer dan 85% van het wetenschappelijk onderzoek rond diabetes in Nederland.

## K.P.O. AFDELING HENGELO-KEIJENBORG

De K.P.O. afdeling Hengelo-Keijenberg organiseert op woensdag 16 oktober a.s. een modeshow, waarbij ook niet-leden van harte welkom zijn. De modeshow, wordt verzorgd door Mode Langeler uit Hengelo Gld en Schoenmode Hermans uit de Keijenberg. De avond begint om 19.45 uur in Dorpshuis "De Horst" te Keijenberg. De zaal is open om 19.30 uur.

## ONVRIJWILLIG URINEVERLIES

### u kunt er iets aan doen

ZorgGroep Oost-Gelderland organiseert de cursus "onvrijwillig urineverlies, u kunt er iets aan doen", een cursus voor vrouwen die hun plas of ontlasting niet op kunnen houden. Urineverlies is een probleem voor veel mensen. In Nederland leven meer dan vijfhonderdduizend vrouwen die last hebben van ongewild urineverlies. Hun probleem kan zijn ontstaan door een ziekte, ouderdom, bevalling of een ongeval. Het komt voor in alle leeftijdsgroepen. De meeste vrouwen die last hebben in incontinentie vinden het moeilijk om hierover te praten en aarzelen hulp te zoeken. Ze hebben het idee dat ze de enige zijn met dit ongemak en schamen zich ervoor. Sommige vrouwen isoleren zich voor een (groot) deel van het dagelijkse leven. Sommigen komen niet meer op straat, gaan niet meer op visite en ga zo maar door. Dat is jammer, want vaak is incontinentie te verminderen of zelfs te stoppen.

De cursus start op 13 november 1996 in het wijkgebouw aan de Emmerikseweg 239 te Zutphen. De training bestaat uit acht bijeenkomsten van elk twee uur plus een terugbijeenkomst en staat onder leiding van een fysiotherapeute. Er wordt voorlichting gegeven over de verschillende vormen en oorzaken van incontinentie en u krijgt inzicht in uw eigen plagedrag. Er is voldoende tijd voor het aanleren van ademhalingsoefeningen en u leert hoe door geregeld oefenen de bekkenbodemspieren kunnen worden verstevigd en de lichaamshouding kan worden verbeterd. De resultaten van eerdere trainingen zijn veelbelovend. Bij ongeveer 70% van de cursisten is het onvrijwillig urineverlies verminderd of gestopt.

De bijeenkomsten worden gehouden op de woensdagen 13, 20, 27 november, 4, 18 december 1996, 8, 29 januari en 19 februari 1997 en een terugbijeenkomst op 23 april 1997 van 9.30 tot 11.30 uur. De totale kosten, inclusief cursusmateriaal en consumptie, bedragen voor leden van het kruiswerk f 105,- en voor niet-leden f 340,-. Belangstellenden kunnen zich opgeven via het telefoonnummer 06-8806 (20 ct/minuut, 24 uur per dag bereikbaar).