

# DE RECLAME



**Dikke** **Malse**  
**Vleesribbetjes** **Varkenslappen**  
 500 gram **1.95** 500 gram **3.95**

**Soepvlees** **Panklare**  
**met been** **Gehaktballen**  
 500 gram **2.95** 4 stuks **4.95**

**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 **2.95**

max. 2 kg. per klant!!



Keurslager

**P. VAN BURK**

Raadhuisstraat 7 - Hengelo Gld.  
Tel. 0575-461269

Brillen  
waarmee je  
gezien mag  
worden



**Höfker Wissink**

JUWELIER-OPTICIEN  
Spalstraat 13 Hengelo Gld. Telefoon 0575 46 13 14

Uw sleutel-  
specialist



**HARMSEN**

LIJZERWAREN - GEREEDSCHAPPEN - MACHINES  
Barnvoetstraat 4 - 7255 AW Hengelo (Gld.) - Tel. 0575-461220



GROENSPECIALIST

Hoveniersbedrijf en kwekerij

tuinadvies  
ontwerpen  
aanleg  
onderhoud  
sierbestrating  
kwekerij

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

Hooi te koop.

H. Harmsen, Kloosterweg 4,  
tel. 0575-467246.

De laatste ronde

ALLE SCHOENEN IN  
HET PORTIEK

**70% KORTING**

Tot ziens bij

**Tacx Schoenmode**

Raadhuisstraat 27 - Hengelo Gld.  
tel. 0575-462547

**Spijkerbroeken**

(perfecte pasvorm)

59,-- / 2 voor **98,--**

(ook grote maten)



Spalstraat 7-9 - Hengelo Gld - tel. 0575-461383

Wij zijn gesloten van  
23 februari  
tot en met 3 maart.

Dinsdag 4 maart staan wij weer voor u  
klaar met een daverende jubileumaktie!!

Onze broodautomaat is ook een  
weekje met vakantie!!

echte bakker  
**Hekkelman**

Raadhuisstraat 35 - Tel. 0575-461200  
HENGELO (Gld.)



"OPTIEK"  
Groot Kormelink  
**10% KORTING**  
op

- Brillen
- Contactlenzen
- Contactlens-  
vloeistoffen

• van dinsdag 25 februari  
t/m zaterdag 8 maart



GROOT KORMELINK  
brillen en contactlenzen  
Hengelo G. Spalstraat 27 - Tel. 0575-461771

's maandags gesloten

Op zaterdag 22 februari organiseren  
wij voor het 5e jaar

**de Hengelose  
biertapwedstrijden 1997**

waaraan iedereen kan deelnemen!

Natuurlijk kunt u na het tappen van uw eigen  
pils, het produkt nog eens nader controleren,  
alvorens het glas is bekeken door een zeer  
deskundige jury.

Aanvang 21.00 uur.

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

Karbonade 500 gram **4.95**  
Balkenbrij 100 gram **0.75**  
Boerenleverworst  
100 gram **1.10**



SLAGERIJ  
**NIUWENHUIS**

Past. Thuisstraat 9  
KEIJENBORG  
Tel. 0575-461320

Gevestigd:

**Praktijk voor Klassiek  
Homeopathie**

**P. v. Nistelrooy**

Muizengatweg 9 - 7227 DN Toldijk  
tel. 0575-452090

Lid NVKH

# TAMMEL

schilderwerken bv

■ Zelhem (0314) 62 34 86  
■ Varsseveld (0315) 24 12 03

Wij zijn een dynamisch schilders- en onderhoudsbedrijf. Vanuit Zelhem wordt gewerkt aan kwaliteit en kleurrijk schilderwerk.

Voor één van onze medewerkers (uit Hengelo) zijn wij op zoek naar een collega

## VAKBEKWAAM SCHILDER

Kandidaten moeten zelfstandig kunnen werken. Uiteraard met de meest moderne hulpmiddelen.

Voor nadere informatie kunt u bellen met W. A. G. Tammel, telefoon (0314) 62 34 86. Vakmensen nodigen wij gaarne uit voor een gesprek.

Werk voor  
opgeruimde  
mensen.

Schoon  
Extraatje  
Verdiene?



Kwinkweerd 6a  
7241 CW LOCHEM  
0573-251289

Voor het schoonmaken van een pand in Hengelo (Gld.) zijn wij op zoek naar **volwassenen m/v**: enkele avonden per week, ± 1,5 uur per dag. Loon, vakantiegeld etc. volgens CAO. Interesse? Bel dan naar mevr. T. Meijer, tel. 0544-372395.

## Frische Stoeterij

De  
"Hazenhut"

G.W. Ebbers  
Hazenhutweg 1b  
Hengelo Gld.  
Tel. 0575-467225

Heeft voor u vele faciliteiten, zoals

- \* Pensionstalling, Weidegang
- \* Verhuur van binnenbak en Buitenbak
- \* Verhuur van pony's, paarden en Friesche paarden
- \* Huifkarristen, en verhuur van kar en wagen
- \* Rijlessen, ook met Friesche paarden en buitenritten
- \* Voor de kinderen zijn er minipony's om op te rijden

Tevens kunt u voor de gezelligheid aankomen voor o.a. een kopje koffie.

## Tapijt vuil?

Haal dan de  
**TAPINETTE**  
diepte reiniger

Huur slechts f 10,00 per dag,  
verbluffend resultaat



Gevraagd **afwasser** voor de weekenden, leeftijd vanaf 17 jaar, liefst schoolverlater. Tel. 0575-461293, tussen 13.30 en 16.00 uur, behalve woensdag.



## TEGELHANDEL SIMON DE BRUIN

Wand- &  
Vloertegels  
Sanitair

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

Brand-  
blussers!



HARMSEN  
LIZERWAREN - GEREEDSCHAPPEN - MACHINES  
De Vinkstraat 4 - 7253 AW Hengelo (Gld.) - Tel. 0575-461220

## SUPPORTERS VAN "CRESCENDO" VOEREN WEER EEN TONEELSTUK OP

Op dit moment zijn de supporters van de christelijke muziekvereniging "Crescendo" uit Hengelo (Gld.) flink aan het studeren met een nieuw toneelstuk, dat zal worden opgevoerd op zaterdag 15 en 22 maart in het gemeentecentrum "Ons Huis" aan de Beukenlaan te Hengelo Gld. Het toneelstuk van dit jaar heeft als titel: "De Hinderwet" en is een blijspel in drie bedrijven en geschreven door dhr. G. H. Hulshof uit Ruurlo.

Het toneelstuk speelt zich af rond Wim Jansen (weduwnaar), die samen met zijn zoon, dochter en schoonvader woont op een boerderij. Wim wil niets liever dan dat zijn zoon Geert boer wordt en de boerderij overneemt, vandaar dat er een grote varkensschuur bijgebouwd moet worden. Als de vergunning voor de nieuwe varkensschuur opgehaald kan worden, deelt Geert mee, dat hij helemaal geen boer wil worden. Hij wil de boerderij wel overnemen, maar dan wil hij er samen met zijn vriendin een soort van pannenkoekenhuis van maken. Wim is het hiermee uiteraard niet eens. Als op een gegeven moment Marga van Offenbergh (een wel hele bekende oude liefde van Wim) verschijnt, heeft Wim plotseling geen aandacht meer voor de nieuw te bouwen varkensschuur en kan hij zich vinden in de ideeën van zijn zoon Geert. Dan krijgt Petronella, de buurvrouw van Wim en tevens zuster van Marga weet van de nieuwe plannen en wil ze er voor zorgen, dat het helemaal niet door gaat. Maar of het haar lukt en wat voor rol opa en de andere burens spelen, tijdens dit blijspel, kunt u zelf zien en meemaken op zaterdag 15 en 22 maart a.s. in "Ons Huis". De aanvang is 20.00 uur, terwijl er vanaf 19.30 uur muziek is van de boerenkapel.

## Kerk- en andere diensten

ZONDAG 23 FEBRUARI 1997

### Remigiuskerk

10.00 uur ds. E. Noltus Doopdienst Kindernevendienst

### Goede Herder Kapel

10.15 uur dhr. Dijkman, Vorden Jeugdendienst

### Vrijz. Herv. Kerk

10.30 uur mevr. ds. Boeijinga-Alders (Zelhem)

### R.K. Kerk Hengelo Gld.

Zaterdag 22 februari 19.00 uur Eucharistieviering

Zondag 23 februari 10.00 uur Woord en Communiedienst

m.m.v. gemengd koor

Dinsdag 25 februari 19.00 uur Eucharistieviering

### 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 Maria Postel: dinsdagsmorgens 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.

### VRIJDAG 21 - ZONDAG 23 FEBRUARI

Dr. Klein Horsman (praktijk dr. Eyck), 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  
Paardenspreekuur:  
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. Rijkema, tel. 462439 en mevr. Lubbers, tel. 462766. In Keijen-

## GESPREKSGROEP RONDOM ECHTSCHIEDING

Deze vorm van groepsmaatschappelijk werk wordt aangeboden aan de inwoners van de gemeenten Gorsel, Hengelo (Gld.), Lochem, Ruurlo, Steenderen, Voorst, Vorden, Warnsveld, Zelhem en Zutphen.

De groep is bedoeld voor mensen die moeite hebben met het verwerken van de emoties rondom de scheiding en het alleen verdergaan. Scheiden is ingrijpend voor alle betrokkenen. Het is het einde van een periode, die anders is verlopen dan je je had voorgesteld. Het is ook het begin van een nieuwe fase, met nieuwe mogelijkheden, maar vaak ook met onzekerheden. In de groep zal hier aandacht aan worden besteed.

Thema's die aan de orde komen:

- gevoelens van verdriet, angst, boosheid, schuld e.d.;
- eenzaamheid, het alleen wonen;
- alleenstaande ouder zijn;
- reacties van anderen, familie, vrienden;
- omgaan met de ex-partner;
- invullen van je toekomst.

De groep komt tien achtereenvolgende dinsdagen van 10.00-12.00 uur bijeen te Zutphen (Hogestraatje 3), onder begeleiding van Ria de la Rie, maatschappelijk werkster; de eerste bijeenkomst vindt plaats op dinsdag 11 maart 1997.

Belangstellenden voor deze groep kunnen tot uiterlijk 1 maart a.s. contact opnemen met Ria de la Rie; zij is op werkdagen van 08.30-09.30 telefonisch bereikbaar onder telefoonnummer 0575-543800.

De gespreksgroep rondom echtscheiding is een initiatief van de afdeling maatschappelijk werk van ZorgGroep Oost-Gelderland.

borg mevr. Hakvoort, tel. 462317 en mevr. van Aken, tel. 462627.

### BEZOEK- EN OPPAS SERVICE VOOR OUDEREN (B.O.S.O.)

Hengelo: mevr. R. Rijkema, 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: Thuiszorgwinkels Doetinchem, Rozengaardseweg 19, Doetinchem Thuiszorgwinkels Zutphen, Laarstraat 15, Zutphen Telefoon 06-8806 (20 ct/min)

- Maatschappelijk Werk voor de gemeente Hengelo (Gld):

Zutphenseweg 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) 0314-326796.

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

### Verloskundige:

R. Haggeman-Withaar, tel. 0575-441351

### Pedicure

Y. Willemsen-Abbink, Toldijk, tel. 0575-451386  
L. Evers-Jansen, tel. 0575-462515  
H. Offenbergh-Rosegaar, Keijenburg, tel. 0575-463435  
M. Lukassen, tel. 0575-461457 (maandagmorgen)  
Ina Wuestman, Vierakker, tel. 0575-527246

### 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 vrijdag 10.00-12.30 uur  
zaterdag 10.00-14.00 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.

Op 10 februari 1997 is geboren onze zoon

**RINZE**

Broertje van Hidde en Femke.

Hij weegt 3735 gram en is 51 cm lang.

Henk Wissels  
Betty Wissels-Langeler

Berkenlaan 54  
7255 XE Hengelo Gld.  
Tel. 0575-464581

Op 3 februari 1997 vierden wij samen met familie, medebewoners en personeel van "Maria Postel" ons diamanten huwelijksdag.

Het is voor ons een onvergetelijke dag geworden, dit mede door de felicitaties en bloemen van zeer velen.

Iedereen heel hartelijk bedankt.

**BERNARD WINKELMAN  
RIEK WINKELMAN-STAPEL BROEK**

"Maria Postel"  
Keijenburg

**Overweldigend en hartverwarmend,**

Dat is wat onze gevoelens zijn, op al uw reacties t.g.v. het 25-jarig dienstjubiläum op "de Bleijke".

Het is voor ons ondoenlijk u allemaal persoonlijk te bedanken, maar onze dank is bijzonder groot.

**FAM. NOORDIJK**

**Vogelvereniging EXOKAN  
organiseert een VOGELMARKT**

**op zondag 23 februari**  
van 9.30 tot 12.30 uur in dorps-  
huis "De Horst" te Keijenburg.  
De toegang en het inbrengen van  
vogels is gratis.

**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**

#### VOGELMARKT IN KEIJENBURG

Vogelvereniging Exokan uit Hengelo Gld organiseert op zondagmorgen 23 februari weer een vogelmarkt. Iedereen kan zijn vogels en of vogelbenodigdheden te koop aanbieden. Leden van Exokan en een aantal handelaren zullen zorgen voor een grote verscheidenheid en keuze in vogels. Op het gebied van vogelkooien zal ook het nodige te koop aangeboden worden.

De markt wordt gehouden in dorps- huis "De Horst" te Keijenburg. De markt is open van 9.30 tot 12.30 uur. Het te koop aanbieden van vogels en de toegang voor de bezoekers van de markt is geheel gratis.

#### TONEELOPVOERING DOOR TUBIO

Tubio (Toneel Uit Baak Is Ontspanning) zal op vrijdag 7 en zaterdag 8 maart a.s. om 19.30 uur in zaal Herfkens een toneelstuk opvoeren met de titel "Kraaien in 't Vossehol". Het dol komische stuk, dat men op de planken gaat brengen, is geschreven door Herman Thole.

Pension "het Vossehol" vraagt voor spoedige indiensttreding een conciërge. Een doodnormale advertentie in de krant. Maar o wee, de ongelukkige die er in tuint. Enkel sluwheid, vastberadenheid en een grote dosis gevoel voor humor zijn de wapens die de kersverse conciërge in zijn vaandel moet dragen om de slimme vossen een toetje lager te laten zingen. Willem Kraai, de aangenomen sollicitant en zijn vrouw Marie doen u er graag een boekje over open.

**SCHOORSTEENVEEGBEDRIJF**

**„ZELHEM”**

**GERARD BRANDENBARG**

**Blekweg 11 - tel. 0314-622267  
7021 JW Zelhem**

#### C.P.B. NIEUWS

Daar er op de jaarvergadering van 22 januari j.l. geen namen van tegenkandidaten waren binnengekomen, zijn als nieuwe bestuursleden gekozen de dames G. Tekelenburg-Kamperman en H. Hiddink-Korenblek. De eerstvolgende avond is samen met leden van de C.B.T.B. De buurt- en toneelgroep "De Meene" uit Zelhem zal het blijspel "Een gevonden meisje" opvoeren. Deze avond is op 19 februari om 20.00 uur in "Ons Huis". Introducees zijn ook welkom.

#### GROTE MILITAIRE OPERATIE IN CENTRUM HENGELO (GLD.)

Met de precisie van een militair strategische operatie is zaterdag 15 februari j.l. de hele collectie van het Achterhoeks Museum 1940-1945 verhuisd. In samenwerking met de gemeente Hengelo Gld is voor de komende drie jaar een verantwoord opslagplaats gerealiseerd. Met een opslagplaats is het behoud van de collectie voorlopig veilig gesteld, maar er moet nog veel gebeuren. Het bestuur heeft inmiddels een ondernemingsplan voor de verdere toekomst aan 2 gemeenten aangeboden en wacht in spanning op de reacties.

Het jaar 1996 werd ook weer bijzonder succesvol afgesloten en er melden zich spontaan diverse donateurs. Deze vrienden van het Achterhoeks Museum ontvangen voor hun bijdrage van minimaal f 25,- per jaar een aantal nieuwsbrieven en toegang tot exposities die komend jaar eventueel gehouden worden. Maar bovenal deze spontane bijdragen maken het mogelijk dat de collectie in stand kan blijven tot er wellicht binnen afzienbare tijd in een nieuw permanent onderkomen voor de collectie kan worden voorzien.

Wanneer men ook vriend van de stichting wil worden, maak dan minimaal f 25,- over op Postbanknr. 1315569 t.n.v. Achterhoeks Museum 1940-1945 te Hengelo Gld, o.v.v. vriend. Men ontvangt dan per omgaand de laatste nieuwsbrief van 1996 en blijft verder op de hoogte voor heel 1997. Het Achterhoeks Museum 1940-1945 verdient een plek.

#### HALFMAN B.V.

boomkwekerij  
tuinaanleg  
hoveniersbedrijf  
Rondweg 2a - Hengelo Gld.  
Tel. 0575-461424

*Tijdelijk  
VOORDEEL  
van Schiesser*



**Schiesser**  
Ondergoed voor mannen  
100% katoen.  
Singlets 2 stuks 24,-  
Slips 2 stuks 22,-

**Lentferink**  
Spelstraat 7-9 - Hengelo Gld - tel. 0575-461383

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

Voor **AUTORIJLES**

## AAD LOONEN

Rozenhoflaan 29 - Hengelo Gld  
telefoon 0575-461845

Wij lessen in Peugeot 306 turbo diesel.

**Geef 's voor diabetes,  
met het oog  
op de toekomst**



Diabetes (suikerziekte) kan leiden tot complicaties, als bv oogaan-  
doeningen. Dit kan leiden tot slechtziendheid of zelfs blindheid.  
Onderzoek moet zorgen voor betere behandelmethoden of zelfs gene-  
zing voor diabetes en bijkomende complicaties.  
Geef het onderzoek dat extra zetje in de rug.



**Giro 5766 - Bank 70.70.70.805**  
Diabetes Fonds Nederland, Tel. 033 - 46 22 055

## Samen-werken aan 'Veilig Wonen'

Hoe beveiligd u optimaal

Haal de beveiligingsfolder en vraag om deskundig advies.  
Montage mogelijk.



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

## GARAGE-ROLLUIKEN

3 JAAR  
100% GARANTIE



Vanaf  
**f 1.998,-**

**Een stabiele deur voor een verrassend lage prijs  
met bijzondere voordelen:**

- Hoge slijtvastheid en een lange levensduur van het oppervlak
- Standaard elektrisch bediend, afstandsbediening mogelijk
- Aantrekkelijke kleuren: grijs, wit, lichtbeige
- Zowel standaard als maatwerk leverbaar
- Korte levertijd, 3 jaar 100% garantie



**EUGELINK ZONWERING KUNSTSTOFTECHNIEK**  
Hofstraat 21 - 7255 CH Hengelo Gld.

**EUGELINK** 0575 - 461210 - 06 - 53901412



KERKSTRAAT 6

**Groente en fruit reclame:**

JONAGOLD 3 kilo 4.98  
KIWI 10 voor 3.98

**Rauwkost reclame:**

KERRIE SALADE 100 gram 0.98  
KOMKOMMER  
ZOET-ZUUR 100 gram 0.98  
STAMPPOT ANDIJVIE 500 gram 4.98

Tot ziens



**WIJNBERGEN**  
BLOEMEN  
VERKOOPKAS

Tulpen div. kleuren  
3 bos **10.00**



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

**Attentie**

*Wij gaan met vakantie van  
maandag 24 februari t/m  
zaterdag 1 maart.*

Maandag 3 maart staan wij weer voor u klaar!

Daarom deze week

**LAST MINUTE AANBIEDINGEN:**

3 x VLAAIENFEEST

\* Aardbeivlaai of \* Rijstevlaai de luxe of  
\* Appelkrumelvlaai nu 10.--

**Nieuw:**

\* Tropical vruchtenbolletjes  
6 halen, 5 betalen

De lekkerste amandelspijs doen wij in onze  
\* gevulde koeken nu 6 halen, 5 betalen

**Bakkerij Kreunen**

Tel. 0575-461474

De zaak voor mensen met smaak.

# Spo(r)tgoedkoop!



FUJI  
INLEVERCAMERA 400/24+3  
MET FLITS  
Van 24,95  
Voor **19,95**



EUROACTIV APSOLUTIX  
Van 249,-  
Voor **199,-**

MINOLTA 70 W TITANIUM  
28-70 MM ZOOMLENS  
Van 449,-  
Voor **399,-**



2-PAK  
FUJI  
SG PLUS  
200/24  
Van 15,95  
Voor **9,95**



CANON AS 1  
ALL WEATHER CAMERA  
Van 499,-  
Voor **399,-**

SONY TRV11 VIDEO 8 CAMERA  
+ GRATIS WINTERJACK!  
Van 1999,-  
Voor **1699,-**

**COMBI**  
FANTASTISCH IN FOTO EN VIDEO

Combi Temmink, Spalstraat 10a, Hengelo (gld).

**Sporthal "De Kamp" - Volleybal DVO**

Zaterdag 22 februari 1997, aanvang 14.45 uur

Dames: DVO 1 - S.V.S. 2



**Sporthal "De Kamp" - Volleybal DVO**

Zaterdag 22 februari 1997, aanvang 17.00 uur

Heren: DVO 1 - DASH 1



**KIPFILET**

500 gram **7.95**

**KOTELETTO'S**

per stuk **1.50**

**PAARDEROOKVLEES**

100 gram **2.40**

*P.S. wegens vakantie gesloten  
vanaf zaterdag 22 februari om  
12.30 uur t/m zaterdag 1 maart.*

Maandag 3 maart staan wij weer voor u klaar!



**SLAGERIJ  
RATERINK**

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

**DE DIËTISTE GEEFT RAAD!  
ENERGIEBEPERKT DIEET**

**Wat is overgewicht?**

Overgewicht ontstaat doordat het evenwicht tussen de opname van voedsel en het verbruik ervan is verstoord. U eet in feite méér dan uw lichaam nodig heeft. Sommige mensen worden sneller dik dan anderen. Hoe dit precies veroorzaakt wordt is nog niet helemaal duidelijk. Wel is bekend dat erfelijkheid, het tempo van de stofwisseling en de hoeveelheid lichaamsbeweging een rol spelen. Overgewicht geeft meer kans op het ontstaan van allerlei ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes, galsteen en jicht. Vandaar dat het van belang is om te streven naar een gezond lichaamsgewicht. In overleg met uw huisarts of diëtist kunt u bepalen welk gewicht het beste bij u past.

**Gezond vermageren**

Om af te vallen is het van belang anders te gaan eten dan u tot nu toe gewend was. U zult minder moeten eten van producten die veel energie (uitgedrukt in kilojoules of kilocalorieën) leveren zoals zoete en hartige snacks, vette voedingsmiddelen, suikers, frisdranken en alcoholische dranken. In deze informatie wordt de hoeveelheid energie aangeduid in kilocalorieën: 1 kilocalorie (kcal) = 4,2 kilojoules. Een goed dieet is niet eenzijdig, maar gevarieerd. Zo'n dieet kunt u lange tijd volhouden. Op die manier is het makkelijker om gewend te raken aan een ander eetpatroon. Meer lichaamsbeweging helpt bij afvallen. U kunt proberen om driemaal per week minstens een halfuur extra te bewegen. Kies een vorm van bewegen die u leuk vindt (fietsen, zwemmen, wandelen, aerobics etc.). Wilt u uw gewicht controleren, weeg dan niet vaker dan één keer per week op dezelfde weegschaal en op dezelfde tijd van de dag. Een goed tempo van afvallen is 0,5-1 kg per week. In het begin gaat het vaak sneller doordat u vooral vocht verliest.

**Wat heeft u dagelijks nodig?**

Als u dagelijks onderstaande voedingsmiddelen in de aangegeven hoeveelheden gebruikt, krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen. U merkt dat u afvalt, de één wat meer dan de ander. U kunt met de diëtist bespreken of deze hoeveelheden voor u voldoende zijn of niet.

Brood	4-5 sneetjes
Halvarine	dun besmeren
20+, 30+ of 40+ Kaas	1-2 plakken
Magere vleeswaren	1 plak
Magere of halfvolle melk en melkproducten	2-3 glazen
Mager vlees, vis of kip	100 gram (75 gram gaar)
Magarine voor bereiding van warme maaltijd	15 gram (1 eetlepel)
Aardappelen	3-4 kleine
Groente	3-4 grote lepels
Fruit	2 stuks
Drinkvocht	minimaal 1,5 liter

Dit levert u ongeveer 1200 kcal.

Wordt vervolgd.

**Meer informatie**

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