

DE RECLAME

Met stip in de Schlager Top 10



Kartoffelsalade
500 gr. **3⁷⁵**

Pepersteaks, 4 stuks. **10⁰⁰**

Magere speklappen, 500 gram **2⁵⁰**

Zomerduo: gebraden fricandeau, gekookte achterham, (100 gr. per soort), samen voor **3⁹⁵**

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

DERKSEN
WIDE
FASHION

De laatste week opruiming bij

Derksen Fashion

Nu

3 halen 2 betalen*!!!

*het gratis artikel is het laagstgeprijsde.

Tot ziens bij

Dick en Annelies Helmink

maandag 24 augustus t/m woensdag
26 augustus zijn wij gesloten.

Win een Gouden tientje



Bij elk bezoek aan onze winkel kunt u een kaartje in de gouden tientjesbus deponeren. Elke dag wordt er een dagprijs getrokken (een vlaai) en u doet mee met de week prijs (taart of krentewegge) en als klap op de vuurpijl, de hoofdprijs die op 14 september zal worden getrokken, het gouden tientje. Deze actie duurt tot 13 september omdat wij dan zullen stoppen met onze bakkerij. Dus profiteer ervan zolang het nog kan!

Ouderwets lekkere aanbiedingen deze week:

1. Hengelose bolussen 6 halen 5 betalen
2. Hengelose Huuskes in de laatste trommels
3. Vlaai v/d week abrikozenvlaai 10.-
4. Speculaas van Bakkerij Kreunen is er weer, nog slechts 4 weken verkrijgbaar.

Kom en win een gouden tientje bij:

Bakkerij Kreunen

Tel 0575-461474

Smul ervan zolang het nog kan!

Cadeau-Tip

Cadeaubon



Kervelseweg 23 - Hengelo Gld. - tel. 0575-462619

AUTO BEDRIJF

D. Langwerden

OCCASIONS

Opel Astra 1.6	1995
Opel Corsa 1.4	1994
Opel Kadett 1.6	1990
Opel Kadett 1.3	1989
Opel Vectra 1.6	1990
Peugeot 205 diesel	1993
Suzuki Swift aut.	1994
Volvo 440	1989

Bovag-lid Bovag garantie

A.P.K. keuringsbedrijf

Erkend inbouwbedrijf van SCM-TNO goedgekeurde autobeviligingssysteem.

Ruitreparaties zonder verlies van eigen risico.

Voor al uw reparaties en onderhoud.

Verkoop nieuwe en gebruikte auto's

Lankhorsterstraat 28 - WICHMOND

Tel. 0575-441621

Speciaalzaak
in groenten en fruit



Kerkstraat 6 Hengelo Gld.
Tel: (0575) 46 10 54

Groente en Fruitreclame:

Paprika
1 kilo **3.98**

Handperen, nieuwe oogst
2 kilo **3.98**

Rauwkostreclame:

Honolulu salade
100 gram **0.98**

Tropical salade
100 gram **0.98**

U kunt nu ook bij ons terecht
voor Eco groente en fruit

VOOR BUITENWERK

Herfst- en helder verven

Standverven aflak

Noblet

Gronden en aflakken uit één bus

Boonstoppel onderhoudsverven

High Solid verven

in 7000 kleuren

Dekkende kleurcopperant

Transparant copperant

P.P.P. anti-roest verf

voor alle ijzerwerk

Op onze KLEUR MENG MACHINE kunnen wij
meer dan 7000 kleuren maken in hoogglans -
zijdeglans - muurverf - beitsverf en PU-lak

WIJ GEVEN U GRAAG ADVIES



REGELINK SCHILDERSBEDRIJF v.o.f.

REGELINK'S SPECIAALZAAK

Raadhuisstraat 40 - 7255 BN Hengelo Gld.
Tel. (0575) 46 47 65 - Fax (0575) 46 11 90

AF
ERKEND SCHILDERS-
EN AFWERKINGSBEDRIJF

Van 22 aug. tot 1 sept a.s.
is onze winkel gesloten

Voor reparatie van uw
wasautomaat, koelkast of diepvries

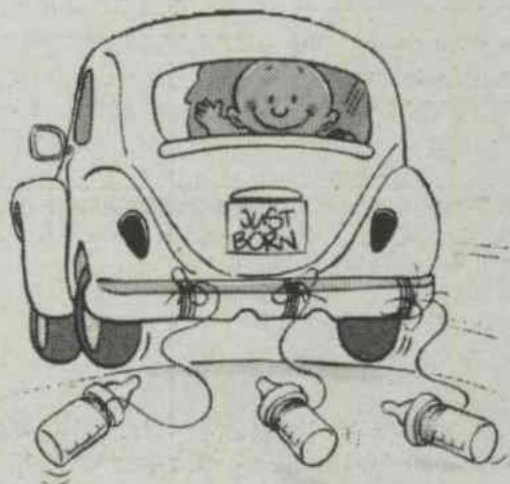
BEL UIT DE WEERD

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

Erkend rayonmonteur Candy Ned.
Candy voor Wassen Koelen Koken

GEBORTEKAARTJES

LAURINE MAAKTE VANDAAG
EEN WONDERLIJKE ENTREE IN ONS LEVEN!



Met grote vreugde melden wij u
de geboorte van onze dochter.
Het originele geboortekaartje vonden wij
in de nieuwe collectie «Intercard Geboorte '99».

De volledige catalogus ligt ter inzage bij :



DRIUKKERIJ WOLTERS

Regelinkstraat 16
7255 ZH Hengelo Gld.
Tel. (0575) 46 14 55
Fax (0575) 46 35 21

Trouwringen
volgens jouw
eigen smaak



Vloeter-Nisink
JUWELIER-OPTICIËR
Hengelo (Gld.) - Tel. 0575-461424

HALFMAN B.V.
boomkwekerij
tuinaanleg
hoveniersbedrijf

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

Hordeuren en
horramen
een
E
NORM
assortiment

HARMSSEN
IJZERWAREN
GEREEDSCHAPPEN
MACHINES

Banninkstraat 4 - Hengelo (Gld.)
Tel. 0575-461220

**TEGELHANDEL
SIMON DE BRUIN**

Wand- &
Vloertegels
Sanitair



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



N.V.A.D.

A.N.D.V.

DANSSCHOOL "BOUMAN"

Vanaf woensdag 16 september a.s. starten wij weer met een nieuwe cursus
stijldansen voor beginners en gevorderden in zaal "WOLBRINK" te Hengelo.

Open huis voor inschrijving en informatie op woensdag 2 september van 19.30
tot 21.00 uur in zaal "WOLBRINK"

Overige cursus plaatsen:

Zondag	De Engel	te Steenderen
Donderdag	Otters	te Wehl
Vrijdag	Plein 5	te Brummen

Tevens zijn wij ook gespecialiseerd in het geven van Country Line Dance.
Open les op maandag 31 augustus 20.00 tot 22.00 uur in zaal "De Seven
Steenen" te Steenderen.

Telefonische inschrijvingen dagelijks vanaf 18.00 uur op tel. 0575 - 572462

Kleuren 9x13 cm
FOTO'S 19ct

Uitsluitend bij ontwikkelen en afdrukken kleinbeeldkleurenfilm.

Exclusief bij:

FotoQuelle



PASFOTO'S
ZWART-WIT, 4 STUKS

9.95

AANBIEDING GELDIG 1/m 15 SEPT '98

CPB NIEUWS

Het nieuwe seizoen wordt begonnen met een fietstocht.
Deze wordt gehouden op 20 augustus, bij slecht weer op 27
augustus. Voor de fietsliefhebbers wordt er op 16 sept. of als
her regent op 23 sept. of 7 okt. een tocht georganiseerd naar
het Buurse Zand. De eerste ledenavond zal op 30 sept. zijn
om 19.45 uur in "Ons Huis". Het onderwerp is het
Koninklijk Huis, met o.a. een Oranjespel en een modeshow
van kleding uit verschillende generaties.

BETER SLAPEN

Zorggroep Oost Gelderland start in september 1998 op de maandagavonden met een
cursus voor mensen met slaapproblemen. Slecht inslapen, steeds wakker worden, zeer
vroeg in de morgen klaar wakker zijn, tobben, schaapjes tellen, 's nachts muggen oli-
fanten laten worden en daardoor 's morgens onuitgerust opstaan en dan tegen de vol-
gende nacht opzien.. zijn herkenbare dingen voor mensen met slaapproblemen. Zeker
één op de acht Nederlanders heeft er last van. Gelukkig kun je er zelf veel aan doen. De
slaapcursussen, die al enkele jaren op veel plaatsen in Nederland gegeven worden, wor-
den door veel deelnemers enthousiast gevolgd. Gemiddeld 86% van alle deelnemers die
gemotiveerd de cursus volgden, bereikten hun doel: uitgerust 's morgens opstaan na
een, voor ieder persoonlijk, aantal uren slaap.

Onder deskundige leiding gaat men in 8 bijeenkomsten aan de slag om tot verbetering
van de nachtrust te komen. Het oefenen van ontspannings- en ademhalingsoefeningen
en het leren hanteren van de "denkstophmethode", alsmede het omgaan met spanningen
staan centraal tijdens de cursus. Bovendien krijgt men informatie over: wat slapen is,
hoe in het algemeen slapeloosheid ontstaat, het gebruik van slaapmiddelen en de gevol-
gen daarvan.

Deelname staat open voor mensen die verandering in hun slaapproblemen willen bren-
gen. De cursus wordt gehouden in Doetinchem, Amphionstraat 67 (Hof van Thebe). De
bijdrage per persoon is voor leden f 140.— en voor niet-leden f 345.— (inclusief con-
sumpties en cursusmateriaal). Een lidmaatschap van Vereniging kruiswerk Oost
Gelderland kost f 14.— per jaar.

Vóór de cursus begint, wordt er een gratis informatiebijeenkomst gehouden op maan-
dag 21 september 1998 vanaf 20.00 uur. Na opgave zal de cursusleiding met ieder van
de deelnemers een kennismakingsgesprek houden. De cursusdata zijn 28 sept., 5, 12, 26
okt., 2, 9, 16, 23, 30 nov. 1998 en een terugbijeenkomst op 18 januari 1999.

Inschrijven kan via telefoonnummer 0900-8806 (22 ct per min.) 24 uur per dag
bereikbaar, of tijdens de informatiebijeenkomst.

Uw laatste kans!

restanten

*zomerkleding
in dames en baby*

**Nu van 50%
tot 75% korting!**

Schröder Mode

Hengelo Gld. (bij de kerk)

FILM HENGELO 2000

Zoals reeds gemeld is, is er een initiatief vanuit de landbouw en de oudheidkundige vereniging. Samen willen zij een gefilmde overzicht maken van de gemeente Hengelo zoals die er in het jaar 2000 uitziet. Inmiddels is er al een ander aan voorbereidend werk gedaan. O.m. is er een positief gesprek geweest met de gemeentesecretaris de heer van Gijssel. Ook is er een eerste aanzet gegeven voor een zgn. draaiboek voor een film van ca. 2 1/2 uur. Er is een filmploeg en er is een stem, kortom er zit flink voortgang in het project. Voor verder inlichtingen: D. Maalderink, Bruinderinkweg 1, Hengelo Gld.

CURSUS BABYMASSAGE

Op donderdag 24 september 1998 start bij Zorg groep Oost Gelderland een cursus babymassage voor ouders en verzorgers met hun baby's in de leeftijd van 6 weken tot 6 maanden. De cursus bestaat uit drie bijeenkomsten van 2 uur. In deze drie keer gaat u kennis maken en oefenen met babymassage onder leiding van een ervaren docente.

Babymassage versterkt de band met uw kind. Ook draagt het directe huidcontact bij aan een goed gevoel van eigenwaarde van uw baby. Vooral baby's dan van zichzelf wat gespannen zijn en/of last hebben van darmkrampen, kunnen door de massage tot rust komen. Bovendien is de massage goed voor de ontwikkeling van de tastzin van het kindje.

U bent ontspannen met uw kind bezig en uw baby geniet van de aandacht en het lichamelijke contact met u.

Op deze cursus wordt gebruik gemaakt van Shantala babymassage. Shantala massage is afkomstig uit India en door een Franse arts in Europa geïntroduceerd. De babymassage heeft een ritmisch karakter. Het tempo wordt aangepast aan dat van de baby. Daardoor voelt de baby zich veilig, geboren en vertrouwd. Met volle aandacht aanraken van de baby is plezierig en werkt door in het dagelijks leven. Ouders krijgen meer vertrouwen in hun handen en intuïtie. Tevens worden vele ouders zich bewuster van het snelle leeftempo in onze maatschappij. Ze leren door de cursus meer tijd te nemen voor zichzelf en hun baby.

De cursus wordt gegeven op het bureau van Thuiszorg Oost Gelderland, Frielinkstraat 1 te Doetinchem, op de donderdagen 24 september en 1 en 8 oktober 1998, van 9.15 tot 11.15 uur. De kosten zijn f 75.— voor leden en f 162.— voor niet-leden. (Voor f14.— per jaar is men lid van de Vereniging Kruiswerk Oost Gelderland).

Voor aanmelding, lidmaatschap en nadere informatie kunt u bellen naar 0900-8806 (22 ct per min.). U kunt inschrijven tot uiterlijk 17 september a.s.. Na inschrijving ontvangt u een bevestiging van ons.

CONTAINER VOOR BRUIKBARE SCHOENEN

Onlangs heeft schoenmode Hermans in Keijenborg voor haar winkel een container geplaatst waar men nog bruikbare schoenen in kan deponeren. Met het deponeren van deze schoenen steunt u tevens het Ronald McDonald Fonds. Dus gooi uw bruikbare schoenen niet weg, maar deponeer ze in de container bij schoenmode Hermans.

P.V. 'STEEDS SNELLER'

Wedvlucht vanaf Houdeng d.d. 1 aug. 1998, afstand 227 km. Deelname 380 duiven. Gelost om 9.00 uur. Aankomst 1e duif 12.07 uur, laatste duif 12.35 uur.

1 L. te Stroet, 2, 3, 4, 6, 7 en 8 G. Kempers, 5, 9 en 10 A. Kamperman.

Wedvlucht vanaf München, d.d. 8 aug. 1998, afstand 569 km. Deelname 41 duiven. Gelost om 7.15 uur. Aankomst 1e duif 18.02, laatste duif zo. 12.45 uur.

1 en 4 J. Achterstraat, 2 en 6 A. Peters, 3 G. Duitshof, 5 J. Teunissen.

TIJM CENTRAAL IN KRUIDENTUIN

Het kruid tijm staat centraal op donderdag 20 augustus in de kruidentuin 't Zunnehöfken aan de Piersonstraat te Zelhem nabij het NPB Gebouw en de Rabobank.

Tussen 10.00 en 11.30 uur geeft de werkgroep informatie over de meer dan 150 soorten kruiden.

Overigens wordt er een gratis kruidenhapje aangeboden uiteraard met tijm.

Tijm is een zeer aromatische plant. Het blad dankt zijn geur aan de etherische olie erin, die zowel om haar culinaire als medicinale eigenschappen wordt gewaardeerd. De olie werd vroeger gebruikt om reumatiek te behandelen.

Fijn gestampt tijmblad met siroop wordt werkzaam geacht tegen hoest.

OPEN FUCHSIATUIN

Zoals ieder jaar is de tuin van de fam. Elsman aan de Baron v.d. Heijdenlaan 24 in Wichmond weer te bezichtigen op 22, 23 en 24 augustus. De familie toont u plm 700 verschillende soorten fuchsia's en diverse kuipplanten. Ook zijn er vele soorten geraniums te bewonderen. Het is beslist de moeite van een bezoek waard.

HONDSOLHEID, GEVAARLIJK VOOR MENS EN DIER

Hondsolheid is al meer dan 4000 jaar een gevreesde ziekte die van dieren op de mens kan worden overgebracht. In diverse landen van Europa heerst deze ziekte onder in het wild levende dieren. De vos is berucht als overbrenger van deze ziekte, maar de laatste jaren wordt de ziekte ook nogal eens aangetoond bij vleermuizen. Hondsolheid wordt af en toe ook in onds land gediagnostiseerd. In 1996 is bij een konijn op een kinderboerderij hondsolheid vastgesteld en in 1997 is het virus geïsoleerd uit vleermuizen in Friesland. 2 weken geleden is hondsolheid vastgesteld bij een paard in het Duitse Stadlohn, niet ver van Winterswijk. Dit is een op zich zelf staand geval, waarbij tot nu toe niet duidelijk is hoe dit paard aan deze ziekte is gekomen.

Symptomen

Hondsolheid, officieel rabiës genoemd (in het Duits Tolwutt), is een door een virus veroorzaakte infectieziekte van zoogdieren. Dus ook een kat, koe, paard, muis of mens kan deze ziekte krijgen. De ziekte wordt meestal overgebracht door de beet van een besmet dier. Na zo'n beet kan het twee weken tot een jaar duren voordat de eerste ziekteverschijnselen zich openbaren.

Men onderscheidt bij de hond drie in elkaar overgaande fasen: 1 het melancholische stadium. De hond is psychisch niet normaal. Hij kruipt weg in een hoek of is juist overdreven druk. Hij weigert normaal voedsel, maar slikt allerlei vreemde voorwerpen in.

2 Her razernijstadium. In dit stadium gaat de hond zwerven en wordt agressief. Het zieke dier bijt vaak zo hard dat zijn onderkaak breekt. Dit stadium is voor andere dieren en de mens gevaarlijk.

3 De verlamningsfase. Deze fase wordt gekenmerkt door verlammingen, bijvoorbeeld afhagende onderkaak en verlamming van de oogspieren, waardoor een starre blik ontstaat en de dieren scheel kijken. Tenslotte worden ze apatisch en sterven, mede door de verlammingen van de ademhalingspijpen. Het gehele ziekteverloop duurt in de regel niet meer dan een week.

De symptomen bij de kat komen overeen met het beeld bij de hond. Katten worden zeer agressief. Wonden, veroorzaakt door krabben van een besmette kat, zijn zeer gevaarlijk. Een besmet paard heeft vaak jeuk en is onrustig en schrikachtig. Opvallende symptomen bij de zieke mens zijn watervrees en agressiviteit.

Voorzorgsmaatregelen

Zoals reeds is gezegd ziet men de ziekte voornamelijk bij in het wild levende dieren en dan met name vossen en vleermuizen. Wanneer u een ogenschijnlijk tamme vos ziet lopen, moet u niet proberen deze te benaderen. Een levende vleermuis, die zich zo laat pakken, moet u vooral laten zitten. Raak geen dode vos of vleermuis aan, maar meldt uw vondst bij de plaatselijke politie. Als u gebeten wordt door een verdacht dier (ieder agressief zoogdier in een land waar de ziekte voorkomt, is in principe verdacht) moet u de wond goed laten bloeden en vervolgens uitwassen met groene zeep of zeepsop. Nadat u de zeep hebt weggespoeld, moet u de wond desinfecteren met jodium of alcohol. Ga zo spoedig mogelijk naar een arts of ziekenhuis. Wanneer uw hond of kat gebeten wordt, moet u de wond op dezelfde wijze behandelen. Een correct geënte hond of kat zal echter geen hondsolheid krijgen. Gezien het belang van de vos in de verspreiding van hondsolheid is het gewenst dat de vossenstand op een laag peil wordt gehouden.

Enting

In Nederland is het niet verplicht om hond of kat te laten enten tegen hondsolheid. Het is wel verplicht om uw hond of kat te laten enten als u hem meeneemt naar het buitenland. De officiële veterinaire autoriteiten zien op dit moment geen aanleiding om maatregelen voor het grensgebied af te kondigen. Gezien de nabijheid van hert verdachte gebied is een advies om uw hond en/of kat vrijwillig te laten enten op zijn plaats voor de Achterhoek. Ook bij paarden die in contact kunnen komen met vossen of vleermuizen (weiden in een bosrijke omgeving) kan een vrijwillige enting overwogen worden. Het wordt u ontraden om uw huisdier, ook al is het dier beschermd door een rabiësenting, mee te nemen naar het verdachte gebied in Duitsland.

H.J. Ormel, dierenkliniek Hengelo-Keijenborg

Entcampagne hondsolheid

Na de diagnose hondsolheid bij een paard net over de grens bij Stadlohn, adviseren wij u om uw hond, kat en eventueel paard te laten enten tegen deze ziekte. U kunt terecht op de normale spreekuren van de verschillende dierenklinieken. Bovendien wordt een speciale entmiddag georganiseerd op woensdag 19 augustus van 14.00 tot 17.00 uur. Op deze middag zal een gereduceerd tarief gelden.

Dierenkliniek Hengelo-Keijenborg
Dierenartsenpraktijk Ruurlo
Dierenartsenpraktijk Steenderen-Baak e.o.
Dierenartsenpraktijk Vorden.

BAKKERSTRADITIE HOUDT OP TE BESTAAN.

Sinds 1820 is Bakkerij Kreunen onlosmakelijk verbonden met Hengelo. Tot 13 september blijft Bakkerij nog open voor lekkerste gebak en vele broodsoorten. Hierna zal de oven gedooft worden, want de bakkerij is zoals u wellicht al weet verkocht aan Museum 40-45 die nu eindelijk een permanente plaats in Hengelo krijgt.

Bakkerij Kreunen wil de laatste vier weken niet zo maar voorbij laten gaan en start nu met een "GOUDEN TIEN-TJE ACTIE", elke keer als u de winkel bezoekt krijgt u een formulier dat u in een bus kunt deponeren en maakt u kans op de dagprijs (een vlaai naar keuze), maar ook op de weekprijs (taart of krentewegge naar keuze) en als klap op de vuurpijl de hoofdprijs een echt GOUDEN TIEN-TJE. De vraag die u deze week moet beantwoorden is: Sinds wanneer is Bakkerij Kreunen in Hengelo? In de winkel liggen de invulkaartjes klaar, die u in de goudentientjesbus kunt gooien!

Dus profiteer ervan zolang het nog kan!

STEUNKOUSEN? DRAAGT U ZE OOK? HEEFT U (OPEN) BEENPROBLEMEN?

Informatieve avond over spataderen en (open) beenproblemen.

Op woensdag 23 september 1998 organiseert Zorggroep Oost Gelderland een informatieve avond over preventie, oorzaken en behandeling van spataderen en (open) beenproblemen. De informatieve avond is zowel bedoeld voor personen met deze beenproblemen als hun directe verzorgers. Veel ouderen met spataderen en beenproblemen tobben hier al heel lang mee; maanden of zelfs jaren. Sommigen slapen thuis in een stoel omdat zij de dekens niet op hun benen kunnen verdragen en/of hebben veel pijn. Ook zwangeren kennen het probleem van spataderen. Op deze informatieve avond komen de volgende vragen aan bod. Hoe herken je spataderen en beenproblemen? Hoe kun je deze problemen voorkomen? War zijn de gevolgen van spataderen? Hoe worden dergelijke problemen behandeld? Welke rol spelen steunkousen? Hoe worden die aangemeten en welke hulpmiddelen zijn er om de kousen aan te trekken? De werking van steunkousen en hulpmiddelen wordt gedemonstreerd. U kunt verschillende soorten steunkousen bekijken. Er is gelegenheid om vragen te stellen en te oefenen met de hulpmiddelen. De avond wordt verzorgd door een medisch technisch adviseur en mevrouw M.A. v.d. Brink, pedicure en specialist m.b.t. het aanmeten van steunkousen en mevrouw B. Aalbers, gespecialiseerd wijkverpleegkundige van Zorggroep Oost Gelderland. De avond begint om 19.30 uur, maar vanaf 19.00 uur staat er een kopje koffie voor u klaar. Plaats: Ontmoetingsruimte, Meesterstraat 4, Doetinchem. Datum: woensdag 23 september 1998. Tijd 19.30-22.00 uur. Kosten f 15.— voor leden van Vereniging Kruiswerk Oost Gelderland, niet-leden f 40.— per persoon. (Voor f 14.— per jaar bent u lid van de Vereniging Kruiswerk Oost Gelderland. Voor aanmelding of nadere informatie kunt u bellen naar 0900-8806 (22 ct per min.) U kunt inschrijven tot uiterlijk 16 september 1998. Na inschrijving ontvangt u een bevestiging van ons.

URINEVERLIES? U KUNT ER IETS AAN DOEN!

Zorggroep Oost Gelderland organiseert de cursus 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 leeftijds groepen. De meeste vrouwen die last hebben van 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. Dat is jammer, want vaak is incontinentie te verminderen of zelfs te stoppen.

De training bestaat uit acht bijeenkomsten van elk twee uur een terugbijeenkomst en staat onder leiding van een fysiotherapeute. Er wordt voorlichting gegeven over de verschillende vormen en oorzaken van incontinentie. Er is voldoende tijd voor het aanleren van ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen, waardoor de bekken bodemspieren 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 cursus start op vrijdag 18 september 1998 in Doetinchem, Amphionstraat 67 (Hof van Thebe). De bijeenkomsten worden gehouden op 18, 25 september, 2, 16, 30 oktober, 13, 27 november, 18 december 1998 en een terugbijeenkomst op 5 maart 1999 van 13.00 tot 15.00 uur. De totale kosten inclusief cursusmateriaal en consumptie, bedragen voor leden van het kruiswerk f 140.— en voor niet-leden f 345.—. Een lidmaatschap kost f 14.— per jaar. Belangstellenden kunnen zich opgeven via het telefoonnummer 0900-8806 (22 ct per min., 24 uur bereikbaar).