



SENIORENWIJZER 2021

Informatie over wonen, zorg en welzijn



Hartelijk Huiselijk Hulpvaardig

ALIFA WELZIJN SENIOREN

Pathmossingel 200

7513 CM Enschede

tel. 053 432 01 22

welzijnsenioren@alifa.nl

www.alifawelzijnsenioren.nl



SENIORENWIJZER

2021

Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200
7513 CM Enschede
tel. 053 432 01 22
welzijnsenioren@alifa.nl
oplage 3000



Alifa Welzijn Senioren ©2021

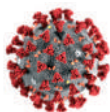
Beste lezer,

Met deze Seniorenwijzer 2021 wil Alifa Welzijn Senioren u zoveel mogelijk informeren over organisaties en voorzieningen voor senioren in Enschede. Enschede kent veel vrij toegankelijke activiteiten en voorzieningen waar u terecht kunt voor allerlei vragen. Bijvoorbeeld als u op zoek bent naar activiteiten in uw buurt of als u wat extra hulp kunt gebruiken bij zaken die nodig zijn om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen. Meedoen aan activiteiten en anderen ontmoeten is belangrijk voor sociaal en zelfstandig leven.

Achterin deze Seniorenwijzer is een trefwoordenlijst opgenomen met bladzijdenummers. Op de bladzijden 5 t/m 9 vindt u een index op onderwerpen.

Veel van deze voorzieningen kunt u ook vinden in de digitale Wijkwijzer via www.wijkteamsenschede.nl/wijkwijzer.

Mist u nog iets? Uw suggesties of aanvullingen zijn welkom! U kunt dit doorgeven aan de redactie van de Seniorenwijzer 2021 op onderstaand adres. Wij hopen dat u met deze gids snel bent geholpen!



Deze Seniorenwijzer is samengesteld op het moment dat de lockdown nog volop aan de gang is. Het kan zijn dat gegevens over organisaties door corona enigszins zijn aangepast. Dit hebben we bij het samenstellen niet mee kunnen nemen. We zijn uitgegaan van de situatie zoals deze zou zijn zonder corona en/of lockdown.

Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200
7513 CM Enschede
tel. 053 432 01 22
e-mail: welzijnsenioren@alifa.nl
33e druk, januari 2021



Inhoud

Alifa Welzijn Senioren	10
Alifa Welzijn Senioren Thuisdiensten	10
Alifa Welzijn Senioren Informatie	11
Ondersteuning organisaties	12
Ontwikkeling / innovatie	12
Migranten ouderenwerker	12
 Voorlichting, informatie, advies	 13
Stadspost voor Senioren	13
Wijkteams Enschede	13
Wijkwijzer	14
Wijkservicecentra	15
Stadskantoor	15
Het Juridisch Loket	16
Wetswinkel Twente	16
GGD Regio Twente	16
 Hulpverlening	 17
Maatschappelijk werk	17
Bartiméus	17
Macula Degeneratie en MD Café	17
Algemene Doven Vereniging Twente	17
Bureau Slachtofferhulp	18
Spiedpost Huisartsen Enschede	18
Tandarts Post Twente	18
De Luisterlijn	18
Ouderenmishandeling	19
Advies- en steunpunt huiselijk geweld	19
Tactus, verslavingszorg	19
Ouderenombudsman	19

Zorgverlening	20
Wet landurige zorg (WLZ)	20
Indicatie aanvragen - CIZ	20
Zorgkantoor Twente	20
WMO Wet Maatschappelijke Ondersteuning	22
Regelhulp.nl	22
Thuiszorg	23
De indicatiestelling	24
Eigen bijdrage WLZ en WMO	24
Aanvullende zorg en hulpmiddelen	25
Alarmering	26
Verpleeghuizen	28
Verpleeghuizen in Enschede	28
Revalidatiecentrum 't Roessingh	29
Gezondheidscentra	30
 Praktische hulp	 31
Maaltijdvoorzieningen	31
Eten in zorgcentra	33
Eetsoos, Opentafel	34
Burenhulpdienst	35
Boodschappendienst Livio+	36
Senior Whizzkids	36
Leercentrum Seniorweb	36
Rode Kruis Twente	37
Repaircafé en Reparatiekamer	37
 Vrijwilligershulp en mantelzorg	 39
Stichting Informele Zorg	39
Unie van Vrijwilligers	39
Nationale vereniging De Zonnebloem	39
Humanitas	39
Vriendendienst Hoor 'ns	40

Belangenbehartiging	41
Ouderenbonden	41
Seniorenplatform Enschede	42
Adviespunt Zorgbelang	42
 Migranten ouderen	 43
Migranten ouderenwerk	43
Administratiehulp	43
Remigratieregelingen	43
Alzheimer Theehuis	44
Ontmoetingsgroepen	44
 Geheugen- en psychische problemen	 45
Praktijkondersteuners	45
Alzheimer Nederland	45
Alzheimer Telefoon	45
Alzheimer Café	45
Alzheimer Theehuis	46
Geheugenpolikliniek	46
Casemanager	47
Dagbehandeling, dagbesteding	47, 48
Ontmoetingscentra	49
Mediant 60 plus	50
Zorgwoningen Groote Bueren	50
Lang zult u wonen	50
 Geldzaken	 51
Thuisadministratie	51
Energieloket Enschede	51
Budget Advies Team	52
Formulieren Advies Punt	52
AOW	52
Pensioen	53
Informatiedesk Nederlandse Bank	53
SVB Verzetsdeelnemers en Oorlogsgetroffenen	53
Belastingdienst Oost- Kantoor Enschede	54

Belasting-invalhulp Alifa Welzijn Senioren	54
Zorgverzekering	55
Collectieve zorgverzekering	55
Zorgtoeslag - Huurtoeslag	55, 56
Huurcommissie	56
Kwijtschelding gemeentelijke belastingen	56
Bijzondere Bijstand	57
Stichting Fonds Bijzondere Noden	57
Stadsbank Oost Nederland	57
Stuiver Beheer en Bewind	58
Steenkamp Bewind	59
Persoonsgebonden Budget	59
SVB Servicecentrum PGB	59
Per Saldo	60
Eigen bijdrage WLZ en WMO	60
CAK	60
Wonen	61
Huurwoningen voor senioren	61
Verhuurders voor woningen voor senioren	62
Vervoer	65
Regulier Openbaar Vervoer	65
OV-chipkaart	65
OV-ambassadeurs	66
Regiotaxi Twente	66
Ik wil vervoer.nl	67
Valys	67
OV- Begeleiderskaart	68
Reisassistentie Hulp op het station	68
Vergoedingen vervoerskosten	68
Maatwerkvoorziening Vervoer	69
Gehandicaptenparkeerkaart, - plaats	69
ANWB-AutoMaatje	69
Rijbewijskeuringen	70

Ontmoeting en activiteiten	71
M-Pact	71
Enschedeese Sociëteiten voor Ouderen	72
Vind Gezelschap	73
Kaliber Kunstenschool	74
Openbare Bibliotheek Enschede	74
Stichting 55+	74
Zwemmen voor 50+	74
De Postenclubs	75
Vier het Leven	75
Huiskamer van de wijk	76
 Tot slot	 77
Notaris	77
Codicil - Wilsbeschikking	78
Executeur Testamentair	78
Verklaring van erfrecht	78
Stichting Leendert Vriel	79
Hospice Enschede	80
Palliatief Consultatieteam	80
Palliatieve zorg de Posten	80
Euthanasie	81
Begraven of cremen in Enschede	81
Humanistische Uitvaarbegeleiding	82
Landelijke Steunpunt Verlies	82
 Index	 85

Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede

tel. 053 432 01 22

centraal nummer: 053 480 12 00

welzijnsenioren@alifa.nl www.alifawelzijnsenioren.nl

Het werk van Alifa Welzijn Senioren is gericht op het ondersteunen van senioren bij het zo lang mogelijk zelfstandig wonen en deelnemen in de samenleving. Alifa Welzijn Senioren levert samen met ruim 300 vrijwilligers een groot aantal diensten. De meeste diensten zijn kosteloos of tegen kleine vergoeding. Onze ondersteuning is bestemd voor inwoners van de gemeente Enschede.

Alifa Welzijn Senioren verleent diensten bij senioren thuis:

• Zilverlijn

Een of twee maal per week wordt u gebeld. Voor de gezelligheid en om u de gelegenheid te geven eventuele vragen te stellen.

• Burenhulpdienst

Kortdurende diensten aan senioren en mindervaliden in Enschede. Vrijwilligers helpen met b.v. boodschappen doen, vervoer naar het ziekenhuis of arts en bij kleine klusjes. U betaalt een bijdrage van € 2,- per klus van maximaal 1½ uur. Voor vervoer komt daar € 0,30 per kilometer bij. Tel. 053 432 01 22. Bereikbaar ma. t/m do.

• Boodschappendienst

De Boodschappendienst is opgezet voor inwoners van Enschede die zelf geen boodschappen kunnen doen en geen hulp uit de omgeving kunnen krijgen. Voor deelnemers worden eens per week boodschappen gedaan. Aanmelden via tel. 06 868 014 57.

• Thuisadministratie

Veel mensen hebben het gevoel overspoeld te worden door brieven, rekeningen en formulieren. Het is vaak moeilijk om het overzicht te houden. Vrijwilligers helpen u met het ordenen van de administratie. De kosten zijn € 2,50 per bezoek.

- **Welzijn op Recept**

Alles draait bij Welzijn op Recept om de vraag wat u helpt zodat u zich (weer) goed voelt. De medewerker van Welzijn op Recept (Alifa Welzijn Senioren) zoekt samen met u hoe u weer zin in de dag krijgt.

- **Vind Gezelschap**

Op www.alifawelzijnsenioren.nl vindt u activiteiten en kunt u contacten leggen met mensen met dezelfde interesses.

- **Senioren Whizzkids**

Ervaren 55-plussers helpen u op vrijwillige basis bij problemen met uw computer, tablet, tv of audioapparatuur. Per bezoek € 5,-

- **Belasting invulhulp voor 65+**

Geschoolde senioren helpen andere senioren belastingformulieren in te vullen. De kosten bedragen € 15,- per aangifte.

- **AutoMaatje**

Met ANWB AutoMaatje vervoeren vrijwilligers hun oudere, minder mobiele plaatsgenoten tegen een geringe onkostenvergoeding.

Alifa Welzijn Senioren informeert senioren over allerlei zaken die van belang kunnen zijn bij het ouder worden:

- **Gratis abonnement op de Stadspost voor Senioren**

Tweemaandelijks tijdschrift voor senioren in Enschede.

- **Migranten ouderenwerk**

Migranten ouderen en organisaties kunnen gebruik maken van huisbezoeken, inloopspreekuren, begeleiding en ondersteuning.

- **Alzheimer Café**

Een maandelijks bijeenkomst voor iedereen die met dementie te maken heeft. Elke eerste maandag van de maand. Toegang gratis.

- **Alzheimer Theehuis**

Tijdens de bijeenkomsten van het Alzheimer Theehuis worden de inleidingen in de Turkse en Syrische taal gegeven. Toegang gratis.

- **Seniorenwijzer**

Alifa Welzijn Senioren brengt jaarlijks een vernieuwde Seniorenwijzer uit. Hierin wordt een overzicht gegeven van de mogelijkheden die er in Enschede zijn voor senioren op het gebied van wonen, zorg en welzijn.

- **Website www.alifawelzijnsenioren.nl**

Op deze website vindt u informatie over activiteiten die in Enschede voor senioren worden georganiseerd. In een besloten deel kunt u contact maken met anderen om samen iets te ondernemen.

- **Seniorenbeurs**

Eens per twee jaar wordt door Alifa Welzijn Senioren in april de Seniorenbeurs georganiseerd. De beurs vindt plaats in de Diekmanhal waar organisaties en bedrijven op het gebied van wonen, zorg en welzijn zich presenteren. De Seniorenbeurs van 2021 is vanwege corona geannuleerd.

Ondersteuning organisaties en werkgroepen

Door het ondersteunen van organisaties, werkgroepen e.d. levert Alifa Welzijn Senioren een bijdrage aan hetgeen deze organisaties voor senioren willen betekenen. Voorbeeld van organisaties die hier gebruik maken is ESO, Enschedese Sociëteiten voor Ouderen.

Ontwikkeling en innovatie

Omdat er veel contacten zijn met senioren en organisaties zijn we bij Alifa Welzijn Senioren goed op de hoogte van wensen en behoeften. Alifa Welzijn Senioren speelt hier op in door het ontwikkelen van nieuwe diensten. Die diensten worden veelal uitgevoerd door vrijwilligers. Onder het motto 'door senioren, voor senioren' voeren zij, ondersteund door Alifa Welzijn Senioren, diensten uit ten behoeve van senioren in de gemeente Enschede.

Migranten ouderenwerk

Verreweg de grootste groep oudere migranten is afkomstig uit Turkije. Er zijn ook contacten met Marokkaanse ouderen, Surinaamse ouderen, Suryoye en Italiaanse ouderen. Voorbeelden van activiteiten voor oudere migranten zijn:

- Informatie en advies aan individuele migranten ouderen
- Ontmoetingsgroepen
- Voorlichtingsbijeenkomsten
- Alzheimer Theehuis

Voorlichting, informatie en advies

Stadspost voor Senioren

Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede, tel. 053 432 01 22.

welzijnsenioren@alifa.nl www.alifawelzijnsenioren.nl

De Stadspost voor Senioren is een gratis informatieblad voor senioren in Enschede. Het blad wordt door Alifa Welzijn Senioren uitgegeven en verschijnt eens per twee maanden in een oplage van 11.000 exemplaren. Naast actuele zaken wordt er ook aandacht besteed aan voeding, gezondheid, huisvesting, enz. Lezers kunnen gratis (contact-)advertenties laten plaatsen (onder nummer). Voor commerciële advertenties moet betaald worden. De Stadspost wordt bezorgd door vrijwilligers. U kunt zich op bovenstaand telefoonnummer of e-mailadres aanmelden voor een gratis abonnement.

Wijkwijzer/Wijkteams Enschede

Wat uw vraag ook is, de Wijkwijzer helpt u bij het vinden van een passend antwoord. U kunt de Wijkwijzer digitaal raadplegen via www.wijkteamsenschede.nl/wijkwijzer of u kunt langskomen bij de Wijkwijzer inlooppunten. De Wijkwijzers werken nauw samen met Wijkteams Enschede. Zij houden gezamenlijk inloopspreekuur. De locaties en openingstijden van de huidige inlooppunten vindt u op de volgende pagina. Kijk voor de actuele informatie op www.wijkteamsenschede.nl/wijkwijzer.

Contactgegevens

website: www.wijkteamsenschede.nl

e-mail: info@wijkteamsenschede.nl

Centrale telefoonnr: 053 481 79 00 (van 9.00 tot 16.00 uur).

Buiten kantooruren en in geval van crisis: 0800 2000 (via Veilig Thuis Twente).

Wijkwijzer inlooppunten, locaties en openingstijden

Stadsdeel Centrum:

Performance Factory (hal Oost), Hoge Bothofstraat 49.

Dinsdag en donderdag van 9.00 tot 12.00 uur.

Stadsdeel Zuid:

Wijkcentrum de Magneet, Hertmebrink 1.

Maandag 14.00-17.00 uur en woensdag van 9.00 uur -12.00 uur.

Het Stroinkshuis, Het Stroink 64.

Dinsdag 14.00-17.00 uur en donderdag van 9.00 -12.00 uur.

Stadsdeel Noord:

't Proathuus, Paulusschool Regulusstraat 8 (naast hoofdingang).

Woensdag en donderdag van 14.00 - 17.00 uur.

Stichting Beien, Meeuwenstraat 160.

Maandag en donderdag van 9.00 uur-12.00 uur.

Stadsdeel Oost:

Lumen, Velveweg 54 in Enschede.

Dinsdag en donderdag van 14.00-17.00 uur.

Wijkwijzer Glanerbrug, voor locatie zie onderstaande website.

Maandag 14.00-17.00 uur en woensdag van 9.00-12.00 uur.

Stadsdeel West:

Servicecentrum West, B.W. ter Kuilestraat 33-35.

Donderdag van 9.00-12.00 uur.

Vanaf 1 maart:

Wijkcentrum De Boei, Spinnerstraat 31.

Donderdag en vrijdag van 9.00-12.00 uur.

Wijkcentrum 't Ni-je Terphoes, Noord Hollandstraat 4.

Dinsdag van 9.00 tot 12.00 uur en woensdag van 14.00-17.00 uur.

Kijk voor eventuele wijzigingen op

<https://wijkteamsenschede.nl/wijkwijzer/wijkwijzer-inlooppunten/>

Enschede heeft vijf stadsdelen:

Noord met de wijken Tweckelerveld, Bolhaar, Deppenbroek, Mekkelholt en Roombeek, dorp Lonneker en de campus van de Universiteit Twente.

West met de wijken Boswinkel, Pathmos, Ruwenbos, Stadsveld en 't Zwering, de dorpen Boekelo en Usselo en de buurtschappen Tweekelo en Goorseveld.

Algemeen telefoonnummer: 14053 (netnummer niet nodig).

- *Servicecentrum Zuid*, gesloten sinds december 2019.
- *Servicecentrum West*, B.W. ter Kuilestraat 33, 7545 KL Enschede.
- *Servicecentrum Noord*, Zaanstraat 12, 7523 HC Enschede.
- *Servicecentrum Oost*, Keppelerdijk 2, 7535 PE Enschede.
- *Centrum Stads kantoor*, Hengelosestraat 51, 7514 AD Enschede.

U kunt in het Stadskantoor terecht voor alle producten en diensten van de gemeente.

Openingstijden: maandag t/m vrijdag: 8.30 - 16.30 uur.
donderdagavond: 17.00 - 19.30 uur.

U kunt alleen op afspraak komen. U kunt 24 uur per dag zelf een afspraak maken via www.enschede.nl of tijdens kantooruren via tel. 14 053.

Het Juridisch Loket

Piet Heinstraat 17, 7511 JE Enschede www.juridischloket.nl

Het Juridisch Loket helpt u met juridische vragen. Voor gratis informatie en advies over juridische problemen. Neem bij uw bezoek alle papieren mee die met de zaak te maken hebben.

Inloopsprek uur: maandag van 14.00-16.00 uur, woensdag, donderdag en vrijdag van 9.00-11.00 uur. Op andere dagen kunt u alleen op afspraak terecht.

Bel voor juridisch advies eerst 0900 8020 (€ 0,10 p/m), maandag t/m vrijdag van 9.00-17.00 uur.

Wetswinkel Twente

Stichting Wetswinkel Twente is een vrijwilligersorganisatie die juridisch advies verleent aan iedereen die daar behoefte aan heeft.

U kunt er elke donderdagavond van 19.45-21.00 uur terecht.

Wijkcentrum De Magneet, Hertmebrink 1, 7544 DC Enschede.

www.wetswinkeltwente.nl info@wetswinkeltwente.nl

GGD Regio Twente

GGD Twente is erop gericht uw gezondheid te verbeteren door u te helpen gezonde keuzes te maken en te voorkomen dat u ziek wordt.

Bezoekadres: Nijverheidstraat 30, 7511 JM Enschede

Postadres: Postbus 1400, 7500 BK Enschede

tel. 053 487 68 88

www.ggdtwente.nl info@ggdtwente.nl

Hulpverlening

SMD - Maatschappelijke dienstverlening

Laaressingel 61, 7514 EL Enschede

tel: 053-481 7900 www.smd.nu

Crisisnummer Veilig Thuis Twente: 0800 - 2000

U kunt terecht bij het maatschappelijk werk met vragen over:

- welzijn en gezondheid - wonen
- relatie - verlies en verwerking
- geweld - mantelzorg

Bartiméus

Mr. H.F. de Boerlaan 38a (3e etage)

7417 DB Deventer, tel. 088 - 88 99 888

www.bartimeus.nl info@bartimeus.nl

Bartiméus helpt u zo zelfstandig mogelijk te leven met uw visuele beperkingen.

Macula Degeneratie en MD Café

MD Café voor mensen met de oogaandoening Macula Degeneratie. Elke eerste vrijdag van de maand (m.u.v. juli en augustus) van 10.00-12.00 uur. Locatie: Speeltuin aan de Voortsweg 225, Enschede. Met de bus lijn 3, halte Het Voortman.

Informatie: Lidy Barelds, tel. 06 493 252 71 - Karen de Wever, tel. 06 236 363 61. Landelijke Vereniging: tel. 030 298 07 07.

www.maculavereniging.nl/

macula-infolijn@maculavereniging.nl

Algemene Dovenvereniging Twente

Elke eerste zaterdag van de maand vindt er een ontmoetings-bijeenkomst plaats van 19.00 - 24.00 uur in het Clubhuis van MVT aan de Beltrumbrink 52a Enschede.

www.oosten.doven.club

advt@doven.club

Bureau Slachtofferhulp, regio Oost

tel. 0900 0101

ma t/m vr van 8.00-20.00 uur, za. van 10.00-17.00 uur.

www.slachtofferhulp.nl

oost@slachtofferhulp.nl

Slachtoffers van misdrijven of verkeersongevallen kunnen hulp krijgen van Bureau Slachtofferhulp. Medewerkers van dit bureau weten wat ze voor u kunnen doen. De hulp is gratis en alles wat u vertelt, wordt vertrouwelijk behandeld. Wilt u een 1 op 1 gesprek met een van de medewerkers? Neem contact op om een afspraak maken.

Spoedpost Huisartsen Enschede

MST, Beltstraat 70, 7512 AA Enschede

tel. 088 555 11 88

www.sht.nl

Als u 's avonds, 's nachts, in het weekend of op feestdagen dringend huisartsenhulp nodig heeft. Bezoek aan de huisartsenpost kan alleen na telefonische afspraak. Op werkdagen van 08.00 tot 17.00 uur belt u uw eigen huisarts.

Tandarts Post Twente

Beltstraat 43-D, 7512 AC Enschede

tel. 053 792 00 40

www.tandartsposttwente.nl

info@tandartsposttwente.nl

Voor alle tandheelkundige spoedbehandelingen voor alle patiënten van de aangesloten tandartsen. De Tandarts Post Twente is geopend van 18.00 tot 22.00 uur. Op vrijdag, zaterdag, zon- en feestdagen van 12.00 tot 16.00 uur en van 18.00 tot 22.00 uur.

De Luisterlijn

www.deluisterlijn.nl

ehulp@deluisterlijn.nl

tel: 0900 0767

Soms is het fijn om uw verhaal kwijt te kunnen, samen oplossingen voor een probleem te bedenken of alleen maar even contact te hebben. Een goed opgeleide vrijwilliger heeft dag en nacht aandacht voor u. De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar. U hoeft uw naam niet te noemen en u kunt rekenen op geheimhouding.

Ouderenmishandeling

Ouderenmishandeling is onder te verdelen in:

Lichamelijke mishandeling; bijv. slaan of hardhandig beetpakken.

Psychische mishandeling; uitschelden, beledigen of negeren.

Financiële uitbuiting; diefstal, veranderen van het testament en ongewenste bemoeienis met geldzaken.

Verwaarlozing; het onthouden van lichamelijke en/of psychische zorg of voeding.

Seksueel misbruik; ongewenste seksuele handelingen met of in het bijzijn van de oudere.

Voor meldingen van ouderenmishandeling kunt u terecht bij:

Advies- en Steunpunt Huiselijk Geweld - Veilig Thuis Twente

Veilig Thuis Twente is er voor slachtoffers, plegers, omstanders of professionals. Heeft u een vraag over huiselijk geweld, kindermishandeling of ouderenmishandeling?

Veilig Thuis Twente, Nijverheidstraat 30, 7511 JM Enschede

Tel. 0800 2000 (gratis) info@veiligthuisntwente.nl

www.veiligthuisntwente.nl

Tactus, instelling voor verslavingszorg

Raiffeisenstraat 75, 7514 AM Enschede

Tel. 088 382 28 87 www.tactus.nl

Anonieme hulp via internet: www.alcoholdebaas.nl

Tactus is er voor mensen die hulp zoeken bij verslaving aan alcohol, drugs, medicijnen, gokken, eten of een combinatie daarvan. Voor mensen die zelf hulp zoeken en voor partners, familie en hulpverleningsinstanties.

Ouderenombudsman

Ouderenombudsman is een initiatief van het Nationaal

Ouderenfonds en helpt ouderen en hun omgeving bij vragen over bijvoorbeeld zorg, geldzaken of veiligheid. Dit kan online via www.ouderenombudsman.nl of door te bellen naar 088 344 2000.

Zorgverlening

Wet Langdurige Zorg (WLZ)

De Wet langdurige zorg vervangt de AWBZ. Met een WLZ-indicatie heeft u recht op passende zorg met verblijf in een instelling. U mag ook thuis (blijven) wonen als u dat wilt, maar levering van de zorg thuis moet wel verantwoord zijn. Het is de taak van uw zorgkantoor om dat te beoordelen. Onderdelen van zorg vanuit de WLZ kunnen zijn:

- verblijf in een instelling;
- persoonlijke verzorging en verpleging;
- geneeskundige zorg (geneeskundige zorg die noodzakelijk is in verband met de aandoening, beperking of stoornis, maar ook algemene geneeskundige zorg);
- hulpmiddelen die nodig zijn voor de gegeven zorg;
- vervoer naar de plaats waar u de begeleiding/ behandeling krijgt.

Indicatie WLZ aanvragen CIZ

Om zorg vanuit de WLZ te krijgen, heeft u een indicatie nodig. U kunt hiervoor een aanvraag doen bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Het CIZ beoordeelt uw aanvraag. Voor meer informatie kunt u terecht op www.ciz.nl of bel 088 789 10 00.

CIZ, Postbus 2690, 3500 GR Utrecht.

Zorgkantoor Twente

Wij zijn Menzis Zorgkantoor. We regelen de langdurige zorg. Bij langdurige zorg gaat het over zware, intensieve zorg voor kwetsbare ouderen, mensen met een handicap of mensen met psychische problemen. We regelen dit voor alle mensen in de regio Twente. Het maakt niet uit waar u verzekerd bent voor uw zorgkosten. Het Zorgkantoor helpt u graag van de eerste aanvraag tot het ontvangen van de zorg. We geven u informatie en advies zodat u kunt kiezen welke zorg het beste bij u past.

Bezoekadres: De Ruyterlaan 25 7511 JH Enschede

Tel. 088 – 222 42 42

Website: www.menziszorgkantoor.nl



Hulp en advies bij langdurige zorg

Het regelen van langdurige zorg kan ingewikkeld zijn. U hoeft dit niet alleen te doen. Een cliëntondersteuner kan u hierbij helpen. De cliëntondersteuner luistert naar uw wensen, kent de mogelijkheden en bespreekt met u waar en bij wie u zorg of ondersteuning kunt krijgen. Hij of zij helpt en adviseert u, ook in contacten met de gemeente, zorgkantoor of uw zorgaanbieder.

Het inschakelen van een cliëntondersteuner kost u niets.

Wilt u gebruik maken van cliëntondersteuning?

En heeft u een indicatie voor langdurige zorg? Bel het Menzis Zorgkantoor in Enschede 088 – 222 42 42. We helpen u graag.

Heeft u (nog) geen indicatie voor de langdurige zorg, maar wilt u wel graag advies of ondersteuning? Neem dan contact op met uw gemeente.



Wet Maatschappelijke Ondersteuning WMO

U kunt bij Wijkteams Enschede voorzieningen voor hulp en zorg via de Wmo aanvragen, zoals vervoer of huishoudelijke hulp. Of u in aanmerking komt voor een WMO-voorziening hangt af van uw persoonlijke situatie. Hier voeren de Wijkteams een onderzoek naar uit.

Regelhulp.nl

Regelhulp.nl is een digitale wegwijzer van de overheid voor iedereen die zorg en ondersteuning nodig heeft. De website bevat actuele informatie op het gebied van zorg, ondersteuning, jeugdhulp en financiële regelingen bij ziekte of beperking.

Advertentie



Uit Liefde!


manna

Wij zijn gemaakt om voor elkaar te zorgen. Dat doen we deskundig en met ons hart. Voor u!

- Huishoudelijke ondersteuning
- Wijkverpleging
- Ambulante begeleiding
- Wonen en zorg

Neem gerust contact op
T: 053-30 30 600
W: zorggroep-manna.nl

Thuiszorg

Thuiszorg is een hulpmiddel om zelfstandig te kunnen blijven wonen of om ontslag uit een instelling te bespoedigen. Thuiszorg biedt verpleging, verzorging, huishoudelijke verzorging. Informeer bij de organisatie van uw keuze of ze de voor u geïndiceerde zorg kunnen leveren. Een greep uit de vele aanbieders van thuiszorg:

Manna Thuiszorg

Boulevard 1945 505-20, 7511 AD Enschede

tel. 053 30 30 600

www.zorggroep-manna.nl

info@zorggroep-manna.nl

De Posten Thuiszorg

De Posten 135, 7544 LR Enschede

tel. 053 475 37 53

www.deposten.nl

info@deposten.nl

Livio ZorgThuis

Boulevard 1945 nr 460, 7511 AL Enschede

tel. 0900 9200

www.livio.nl

info@livio.nl

Liberein

Boulevard 1945-505, 7500 GA Enschede

tel. 0800 0139

www.liberein.nl/thuiszorg

info@liberein.nl

TSN (Thuiszorg Service Nederland) Enschede

Oosterstraat 2-5, 7514 DZ Enschede

tel. 053 430 37 32

www.tsn-thuiszorg.nl

info@tsn-thuiszorg.nl

Aster Zorg

Rigelstraat 2A, 7521 HK Enschede

tel. 053 203 21 45

www.asterzorg.nl

info@asterzorg.nl

Home Instead - Thuiservice op maat

Neem contact op met Home Instead Thuiservice om een afspraak te maken voor een gesprek of meer informatie.

tel. 053 303 01 22

www.homeinstead.nl/enschede info.enschede@homeinstead.nl

Trivium Meulenbelt Zorg (TMZ)

Wijkkamer Roombeek, Roomweg 165, 7523 BM Enschede

Wijkkamer Stroinkshuis, Het Stroink 64, 7542 GT Enschede

tel. 0900 2 453 453 www.triviummeulenbeltzorg.nl

wijksteunpuntenschede@triviummeulenbeltzorg.nl

Buurtzorg

Tel. 0900 690 6906 (10 ct. per minuut)

www.buurtzorgnederland.com info@buurtzorgnederland.com

De indicatiestelling

Als u zorg (bijv. verpleging, verzorging, huishoudelijke hulp of alphahulp) nodig heeft, moet u een indicatie hebben. Voor meer informatie: tel. 053 481 79 00 werkdagen van 9.00-17.00 uur.

Zie ook *Wijkteams Enschede* pag. 14.

Eigen bijdrage WLZ en WMO

Ontvangt u thuiszorg via de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) of de WLZ (Wet Langdurige Zorg) dan betaalt u hiervoor een eigen bijdrage. Het Centraal Administratie Kantoor Bijzondere Zorgkosten (CAK) is verantwoordelijk voor de eigen bijdrage WLZ. Het CAK berekent en incasseert de eigen bijdragen. Zij berekenen de kosten van de zorg. Uw eigen bijdrage is afhankelijk van onder andere: uw zorggebruik, uw leeftijd, uw huishouden, uw inkomen en vermogen. Zie ook CAK pag. 59.

Aanvullende zorg- en hulpmiddelen

Livio+

Livio heeft kortingen geregeld bij een groot aantal aan-huis diensten, activiteiten en cursussen en voor de Personenalarmering. Door lid te worden van Livio+ komt u in aanmerking voor deze kortingen. Het lidmaatschap kost € 17,50 per jaar per huishouden. Het hele gezin kan dan gebruik maken van de Servicepas.
tel. 0900 9200 www.livio.nl livioplus@livio.nl

Livio ZorgPunten

Voor verkoop, verhuur en uitleen van zorghulpmiddelen
Boulevard 1945 nr 460, 7511 AL Enschede
Geopend: ma-vr van 8.00 - 17.00 uur.
Bleekhofstraat 301, 7543 EH Enschede
Geopend: ma-vr van 9.00-13.00 uur.
tel. 0900 9200 www.livio.nl zorgpunt@livio.nl

Vegro Thuiszorgwinkel

Boulevard 1945 335, 7511 AD Enschede
Tel. 0800 288 77 66 www.vegro.nl verkoop@vegro.nl
maandag t/m vrijdag: 9.00-16.30 uur en zaterdag: 10.00-16.00 uur.
U kunt hier terecht voor het lenen, huren en kopen van handige hulpmiddelen en artikelen die te maken hebben met zorg en gezondheid.

Alarmering

Oudere en gehandicapte inwoners van Enschede kunnen op grond van hun lichamelijke en/of sociale situatie gebruik maken van een alarmeringssysteem. Wanneer hulp noodzakelijk is kan de centraalpost een gesprek met u voeren. U kunt dan vertellen wat er aan de hand is en men zal u informeren over de hulp die wordt opgeroepen. Dit kan professionele hulp zijn of bijv. familie. Informeer vooraf bij uw zorgverzekeraar of vergoeding mogelijk is.

Livio Personenalarmering

Met Personenalarmering van Livio kunt u altijd snel en eenvoudig hulp inschakelen. U krijgt een armband of halsketting met een zender die u altijd, zelfs onder de douche, kunt dragen. Met één druk op de knop bent u in verbinding met de medewerkers van de Livio Zorgcentrale. De Zorgcentrale is dag en nacht bereikbaar. Zij vragen wat er aan de hand is en waarschuwen indien nodig uw vaste contactpersonen (familie of vrienden) of hulpverlening (verpleegkundige of verzorgende). Zo is er altijd snel iemand bij u in geval van nood. Voor mogelijkheden en kosten: Bel 0900 9200 of kijk op www.livio.nl

Liberein

Met de personenalarmering van Liberein kunt u met één druk op de knop van een draadloos zendertje om uw hals of aan uw horlogebandje, verbonden worden met de alarmcentrale. Die waarschuwt onmiddellijk uw vaste contactpersoon of professionele hulp, 24 uur per dag. Voor aanmelding of meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling Personenalamering. Voor aanmelding of meer informatie kunt u op werkdagen tussen 9.00 en 11.30 uur contact opnemen met 053 482 66 88.

www.liberein.nl

info@liberein.nl

EHBA de Posten

Met een Eerste Hulp bij Alarmering-abonnement (EHBA) van de Posten Thuiszorg bent u zeker van hulp als u in een noodsituatie terecht komt. Met dit EHBA-abonnement ontvangt u een halshanger, waarmee u overal in uw woning alarm kunt slaan en direct in contact komt met de verpleegkundigen van de Posten Thuiszorg. Zij zijn, in samenwerking met ZorgSchakel, 24 uur per dag, 7 dagen per week, oproepbaar als u alarm slaat en direct hulp nodig heeft. Voor meer informatie en de kosten: Afdeling Inhuizing, tel. 053 475 37 53 www.deposten.nl info@deposten.nl

Trivium Meulenbelt Zorg (TMZ)

Met dit alarm kunt u 7 dagen per week en 24 uur per dag professionele hulp invoeren, als dat nodig is. Kortom, een vertrouwd gevoel. TMZ werkt samen met Tunstall Thuis en Alerta. De alarmcentrale is in vertrouwde handen van verpleegkundigen. Heeft u vragen over personenalarmering of wilt u van deze dienst gebruik maken? Neem dan gerust contact op met TMZ. tel. 0900 245 34 53 of kijk op www.triviummeulenbeltzorg.nl

Telefoondienst Zilverlijn

Alifa Welzijn Senioren

Pathmossingel 200, Enschede tel. 053 432 01 22

www.alifawelzijnsenioren.nl welzijnsenioren@alifa.nl

Voor veel alleenstaanden geldt dat er dagen zijn waarop men geen andere stem hoort dan de eigen stem of iemand op radio of TV.

Voor senioren die af en toe graag met iemand willen praten is er bij Alifa Welzijn Senioren de telefoondienst. Een of twee keer per week belt een vrijwilliger u om een praatje te maken, te vragen hoe het met u gaat en om eventuele vragen te beantwoorden.

Verpleeghuizen

Een verpleeghuis is een instelling waar patiënten worden verpleegd die niet langer voor een medische behandeling opgenomen hoeven te zijn in een ziekenhuis, maar niet gezond genoeg zijn om thuis of in een zorgcomplex te verblijven. Ook de beschikbaarheid van voldoende mantelzorg in de thuissituatie is van invloed. In een verpleeghuis zijn artsen, verpleegkundigen, ziekenverzorgenden, logopedisten, ergotherapeuten, fysiotherapeuten, psychiaters en maatschappelijk werkers werkzaam.

Aanvragen verpleeghuiszorg:

Voor verpleeghuiszorg heeft u een WLZ-indicatie nodig van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). U kunt deze indicatie aanvragen via www.ciz.nl of tel. 088 789 10 00. Zie ook pagina 20.

Verpleeghuizen in Enschede

Livio

Verpleeghuis De Cromhoff
Bleekhofstraat 300, 7543 EC Enschede
tel. 0900 9200 (lokaal tarief) www.livio.nl

De Posten

Verpleeghuiszorg, thuis of in het zorgcentrum, psychogeriatrische zorg en geriatrische revalidatiezorg.
de Posten Adviespunt
De Posten 135, 7544 LR Enschede
tel. 053 475 37 53 www.deposten.nl info@deposten.nl

Manna

Verpleeghuiszorg De Cypressenhof, Hengelosestraat 363.
Kleinschalig wonen voor mensen met een vorm van dementie.
Manna, tel. 053 303 06 00.
www.zorggroep-manna.nl info@zorggroep-manna.nl

Liberein

tel. 0800 0139 www.liberein.nl info@liberein.nl

locatie De Eschpoort

Boulevard 1945-505, 7511 AD Enschede

locatie Klaaskateplein De Marke

Klaaskateplein 70, 7523 JZ Enschede

locatie Ariënhuis

Pater ten Winkelstraat 3, 7532 DC Enschede (Glanerbrug)

Bruggerbosch, verpleeghuis voor mensen met dementie

Gronaustraat 752, 7534 AM Enschede.

tel. 0800 0139 www.liberein.nl info@liberein.nl

Bruggerbosch biedt kleinschalig wonen voor mensen met verschillende vormen van dementie. Bruggerbosch is gespecialiseerd in de zorg voor verschillende groepen zoals jong dementerenden, mensen met het syndroom van Korsakov en mensen met gerontopsychiatrische klachten.

't Roessingh, centrum voor revalidatie

Roessinghsbleekweg 33, 7522 AH Enschede tel. 053 487 58 75

www.roessingh.nl info@roessingh.nl

Mensen kunnen door verschillende oorzaken gehandicapt raken. Mensen met lichamelijke beperkingen worden begeleid om weer zo zelfstandig mogelijk te kunnen functioneren. Afhankelijk van de ernst van de problemen kan men tijdelijk worden opgenomen of dagelijks of enkele dagdelen behandeld worden.

Gezondheidscentra Enschede

Gezondheidscentrum Noord
Zaanstraat 12, 7523 HC Enschede
tel. 053 435 22 25

Gezondheidscentrum Twekkelerveld
Maanstraat 130, 7521 HC Enschede

Gezondheidscentrum Wesselerbrink
Wesseler-Nering 60, 7544 JC Enschede

Gezondheidscentrum Veldpoort
Cromhoffsbleekweg 2, 7513EW Enschede
www.veldpoort.uwgezondheidscentrumonline.nl

Gezondheidscentrum Oosterpoort
Oosterstraat 2, 7514 DZ Enschede

Het Gezondheidshoes
J.J. van Deinselaan 34, 7541 PE Enschede
www.gezondheidshoes.nl

Gezondheidscentrum Eudokia Stadsveld
Zweringweg 211, 7545 CV Enschede
www.mceudokia.nl info@mceudokia.nl

Gezondheidscentrum Helmerhoek
Runenberghoek 6 t/m 18, 7546 EE Enschede

Gezondheidscentrum Pro Corpus
Hendrik ter Kuilestraat 5, 7547 BB Enschede
tel. 053 303 00 00
www.pro-corpus.nl info@pro-corpus.nl

Praktische hulp

Maaltijdvoorzieningen

Het is mogelijk om een warme (dieet)maaltijd, een vriesverse of een koelverse maaltijd aan huis geleverd te krijgen. Aanbieders die maaltijden bij u thuis bezorgen zijn:

Maaltijdservice Livio

Boulevard 1945 - 460, 7511 AL Enschede
tel. 0900 9200 (lokaal tarief) www.livio.nl

Warme en koelverse maaltijden. U stelt naar eigen smaak en wens uw eigen maaltijd samen. Eenmaal per week ontvangt u, rond dezelfde tijd, de maaltijden bij u in huis. De maaltijden kunt u bewaren in de koelkast of diepvries en opwarmen in de magnetron. tel. 0900 9200 (lokaal tarief). Livio werkt samen met Foodconnect.

Maaltijd aan huis Liberein

U krijgt eenmaal per week het gewenste aantal maaltijden aangeleverd die u in de koelkast of diepvries kunt bewaren. Deze kunt u op ieder gewenst moment zelf opwarmen in de magnetron.

U kunt de maaltijden via een keuzemenu selecteren. De keuze is ruim en voor ieder wat wils. Informatie via 0800 0139.

Prijzen en assortiment vindt u op www.foodconnect.nl.

Food Connect

U kunt uw koel- of vriesverse maaltijd zelf samenstellen met een bestellijst. Op een weeklijst kunt u aangeven welke maaltijden u wilt gebruiken. De kok houdt rekening met vegetarische, vetarme en cholesterolarme maaltijden. Eenmaal per week ontvangt u de maaltijden bij u thuis. De maaltijden kunt u bewaren in de koelkast of diepvries en opwarmen in de magnetron. Wanneer u geen magnetron heeft, dan kunt u deze via Food Connect huren.

Food Connect Plesmanweg 28, 7602 PE Almelo
tel. 088 810 1010

www.foodconnect.nl info@foodconnect.nl

Apetito

Apetito brengt maaltijden bij de mensen thuis, wekelijks vriesvers op een vaste bezorgdag of dagelijks warm – 365 dagen per jaar. Van de Hollandse keuken tot internationale specialiteiten. U heeft de keuze uit een assortiment dat uit meer dan 120 maaltijden, diverse soepen en desserts bestaat. Ook dieetvormen en speciale voedingsgewoonten, zoals natriumarm, glutenvrij, vegetarisch, halal en gepureerde voeding.

Apetito B.V., Nordhornsestraat 118, 7591 BH Denekamp
tel. 0800 023 2975 (gratis)

www.apetito.nl info@apetito.nl

Oma's Keuken

is een maaltijdservice voor warme en koude maaltijden en biedt u dagelijks een keuze uit drie verschillende gerechten. U kunt voor één of meerdere dagen bestellen. Er worden uitsluitend verse producten gebruikt die op traditionele wijze worden bereid. Warme en koude maaltijden kunnen dagelijks geleverd worden waarbij u de keuze heeft uit twee bezorgmomenten per dag. De maaltijden kunnen in de verpakking worden opgewarmd en kunt u ca. drie dagen gekoeld bewaren. U kunt ook eens per week ingevroren maaltijden laten bezorgen.

Oma's Keuken, Kalimantanstraat 2, 7512 HM Enschede
Tel. 053 574 86 35 of 06 333 515 88

www.omaskeuken.com info@omaskeuken.com

Maaltijdexpert

De werkwijze van maaltijdexpert.nl kenmerkt zich door het gebruik van dagverse producten en het ambachtelijk bereiden van de maaltijden. Bij de bereiding van de maaltijden worden geen smaakversterkers en/of conserveringsmiddelen gebruikt.

De maaltijden worden koelvers bij u geleverd.

Maaltijdexpert, Oosterstraat 136-a, 7531 TL Enschede
Tel. 053 785 4143

www.maaltijdexpert.nl info@maaltijdexpert.nl

Eten in zorgcentra

Bij sommige zorgcentra kunt u in het restaurant dagelijks een warme maaltijd gebruiken. Dieetmaaltijden zijn mogelijk. De prijzen kunnen per centrum en door de samenstelling van de maaltijd verschillen. U kunt in onderstaande centra terecht.

Restaurant De Brink van de Posten

De Posten beschikt over een restaurant waar senioren van harte welkom zijn voor een maaltijd of een kopje koffie. Dagelijks wordt een warme maaltijd geserveerd van 12.00-13.00 uur en tussen 17.00-18.00 uur. Alle maaltijden worden vers bereid. Reserveren is niet nodig.

De Posten 135, 7544 LR Enschede

tel. 053 475 3753

www.deposten.nl

info@deposten.nl

Eten in de Berke in Boekelo

Wekelijks is er op woensdag een maaltijd voor senioren in de Berke in Boekelo. Voor meer informatie of als u mee wilt eten: de Berke, Jan van Elburgstraat 111, 7548 DC Boekelo. tel. 053 475 3800.

Livio woonzorgcentra

Bij de Grand Cafés van de Livio woonzorgcentra is het mogelijk om van een warme maaltijd te genieten. Wilt u meer weten over de mogelijkheden en de locaties dan kunt u bellen met 0900 9200. Tevens bieden veel van de Livio woonzorgcentra eens per maand een ontbijtbuffet voor een zeer aantrekkelijke prijs.

Slamat Datang

Sociale contactmiddag van de Stichting Slamat Datang. Iedere eerste vrijdag van de maand van 13.00-16.30 uur gehouden in kantine van FC Aramea aan de Geessinkweg 278, Enschede. Voor meer informatie tel. 06 517 891 43 of 06 204 057 66.

E-mail: slamatdatang@deposten.nl.

Liberein

Wijkbewoners kunnen gebruikmaken van onderstaande restaurants. Informatie via 0800 0139.

- Ariënhuis Glanerbrug (Brasserie de Refter): 12.00-13.30 uur.
- Ariënsstaete, Lijsterstraat 30: 12.00-13.30 uur.
- De Eschpoort, Boulevard 1945 505: 17.00-18.30 uur.
- Bruggerbosch, (Restaurant de Proeverij): 11.30-13.30 uur.

Buurtrestaurant Resto VanHarte

Hier kunt u samen met andere mensen genieten van verse en gezonde maaltijden. Kosten maaltijd: € 7,-

De Roef, Pastoor Geertmanstraat 17, 7535 BZ Enschede.

Dinsdag - Inloop 17.30 uur. Aanvang maaltijd: 18.00 uur.

Speeltuin Stadsveld, Plataanstraat 50, 7545 MN Enschede.

Donderdag -Inloop 17.30 uur. Aanvang maaltijd: 18.00 uur.

Reserveren via www.restovanharte.nl of bel 0900 900 3030

op ma. t/m vrij. van 9.00 en 12.30 uur.

Eetsoos 55+ 't Ni-je Terphoes

De warme maaltijd wordt bereid door vrijwilligers en vindt plaats op maandag om 12.00 uur. Opgave: aan de Noord Hollandstraat 4 of via Power Royael, tel. 053 476 47 43.

Eetsoos Noaberpunt Lonneker

Een keer per twee weken op donderdag vanaf 12.00 uur.

De Eetsoos vindt plaats in het Dorpshuis, Dorpsstraat 98, 7524 CK Enschede. tel. 053 737 02 04. Voor nieuwe deelnemers geldt dat ze in Lonneker moeten wonen.

Kook- en eetsoos 55+ Stroinkshuis

Elke dinsdag en vrijdag kunt u aanschuiven voor een warme maaltijd tussen 11.30-15.00 uur. Opgave en informatie:

tel. 053 475 74 60 of 06 228 866 00.

info@stroinkshuis.nl www.stroinkshuis.nl

Stroinkshuis, Het Stroink 64, 7542 GT Enschede.

Eetcafé Sportclub Enschede

Weggelhorst 30, tel. 053 431 82 17

Iedere dinsdag van 17.00-19.00 uur. Hier kunnen wijkbewoners genieten van een voor-, hoofd- en nagerecht. Vóór 14.00 uur reserveren. De gerechten worden gemaakt door wijkbewoners.

Zuiderspeeltuin

Kuipersdijk 83, tel. 053 431 95 84 zuiderspeeltuin@home.nl

Elke donderdag een drie-gangenmenu met een drankje, voor € 6,- p.p. We gaan om 12.00 uur aan tafel. Opgave kan tot de woensdag ervoor tot 12.00 uur, bij de beheerder. Aansluitend is er de mogelijkheid mee te doen aan de gezelligheidsbingo.

Noabermaaltijden

Ontmoetingskerk, Dr. Joh Wagenaarstraat 6.

Eerste en derde woensdag van de maand. Inloop vanaf 17.30 uur. Aanmelden via 053 431 15 68 (doordeweeks van 10.00-16.00 uur). U kunt zich opgeven tot dinsdag 12.00 uur voorafgaande aan de maaltijd.

Buurtmaaltijd Huis van Verhalen

Elke maandag om 18.00 uur in het restaurant van Prismare, Roomweg 165c. De bijdrage voor de maaltijd is een vrije gift van minimaal € 2,- p.p. We doen met elkaar de afwas en drinken we daarna nog samen een kop koffie of thee. U kunt zich elke maandag vóór 12.00 uur opgeven via 053 431 62 88 of via e-mail openbuurtmaaltijd@gmail.com. Vol is vol.

Burenhulpdienst Enschede

Alifa Welzijn Senioren organiseert in Enschede de Burenhulpdienst. In elke stadsdeel zijn er vrijwilligers actief die buurtbewoners willen ondersteunen met kleine klusjes. De burenhulpdienst is bedoeld voor mensen met een smalle beurs. Een klusje mag nooit langer duren dan 1,5 uur. De vrijwilligers willen u ondersteunen boodschappen doen, kleine karweitjes in huis, lichte tuinwerk-

zaamheden, begeleiding naar uw huisarts of naar het ziekenhuis. Er wordt een vergoeding gevraagd van € 2,- per klus. Wanneer de vrijwilliger u met de auto naar de huisarts of ziekenhuis begeleidt, betaalt u € 0,30,- per kilometer excl. eventueel parkeergeld.

Wilt u gebruik maken van de Burenhulpdienst?

Van maandag t/m donderdag tijdens kantooruren

tel. 053 432 01 22 of via e-mail burenhulpdienst@alifa.nl.

Livio+ boodschappendienst

U meldt zich bij Livio+ via 0900 9200, waarna u wordt gebeld door Buurtsuper Spar om uw bestelling door te geven. Boodschappen dienen 's maandags na 13.00 uur doorgegeven te worden en op dinsdag, woensdag en donderdag voor 12.00 uur. Indien mogelijk worden ze dan nog op dezelfde dag bezorgd of anders vindt de bezorging de volgende dag plaats. Bezorging van boodschappen vindt plaats van maandag t/m donderdag 18.00 uur.

De winkel van Buurtsuper Spar in Lonneker doet dienst als trainings- en werkplek voor cliënten van Aveleijn. Naast de cliënten van Aveleijn werken er begeleiders, vrijwilligers en een cassière. De bezorgkosten bedragen € 4,50 - Livio+-leden betalen € 2,- per bezorging. Livio+, tel. 0900 9200.

Senior Whizzkids

Wanneer u problemen heeft met uw computer, TV, mobiele telefoon of tablet, dan kunt u de ondersteuning invoeren van de vrijwilligers van Senior Whizzkids. De Senior Whizzkids vragen een onkostenvergoeding van € 5,- per bezoek.

Alifa Welzijn Senioren, Pathmossingel 200

tel. 053 432 01 22. welzijnsenioren@alifa.nl

Leercentrum SeniorWeb Enschede

Het SeniorWeb Leercentrum Enschede biedt verschillende cursussen, workshops en individuele lessen aan. Deze zijn bedoeld voor senioren (50+) en zijn toegankelijk voor leden en niet-leden van Seniorweb. Lidmaatschap van de bibliotheek is niet verplicht. Cursus-brochures zijn tijdens openingsuren gratis af te halen in alle

bibliotheekvestigingen.

Op elke eerste woensdag van de maand (uitgezonderd in de zomer) is er een inloopspreekuur van 10.00 tot 12.00 uur. Het inloopspreekuur staat open voor senioren, zowel voor leden als niet-leden van SeniorWeb. Lidmaatschap van de Openbare Bibliotheek is niet verplicht. Neem uw laptop of tablet mee naar het inloopspreekuur!

Voor meer informatie: <https://www.seniorweb.nl/cursussen/computerles-in-de-buurt/enschede/enschede>. Tel. 053 480 4804

Rode Kruis Twente

Het Rode Kruis in Twente helpt kwetsbare mensen sterker en zelfredzamer te worden. Zo voelen zij zich veiliger en weten zij op wie zij een beroep kunnen doen in geval van nood. Het Rode Kruis in Twente organiseert de volgende activiteiten: Sterk door je Netwerk, Rode Kruis aan Huis, Risico's in en om het Huis en Contactcirkel. Bent u geïnteresseerd om deel te nemen of wilt u een cursus organiseren, neemt u dan contact op met de districtscoördinator Zelfredzaamheid.

Rode Kruis Twente, Schuttersweg 41, 7314 LD Apeldoorn

Tel. 06 2241 5695

www.rodekruis.nl/twente

info.twente@rodekruis.nl

Repair Café en reparatiekamer

De Reparatiekamer en het Repair Café zijn gratis toegankelijke bijeenkomsten die draaien om (samen) repareren. Op de locatie is gereedschap en materiaal aanwezig.

Reparatiekamer Tweekelerveld

Elke eerste dinsdag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur.

Livio, Schorpioenstraat 33. Tel. 06 534 431 10.

Repair Café Zuiderspeeltuin

Woensdag van 13.00 tot 15.30 uur

Zuiderspeeltuin, Kuipersdijk 83. Tel. 053 431 95 84.

Repair Café Stroinkshuis

Zaterdag van 10.00 tot 12.30 uur
Het Stroink 64. Tel. 053 475 74 60.

Repair Café Helmerhoek

Vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur
Geessinkweg 282.

Repair Café Avanti Wilskracht

Dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur
Gronausestraat 864.

Repair Café 't Lichtje

Maandag van 14.00 tot 16.00 uur
Abraham Strickstraat 23.

Vrijwilligershulp en mantelzorg

Stichting Informele Zorg Twente

Deldenerstraat 22 7551 AC Hengelo

tel. 085 773 17 20 info@siztwente.nl

Het Steunpunt biedt mantelzorgondersteuning voor belaste en zwaarbelaste mantelzorgers die zorg verlenen aan een chronisch ziek of dementerend familielid of kennis. Ook bieden de mantelzorgconsulenten een luisterend oor en geven informatie en advies.

Unie van vrijwilligers (UVV)

secretariaatuvvenschede@gmail.com www.uvv-enschede.nl

Het bevorderen en verlenen van maatschappelijke hulp door vrijwilligers. In Enschede zijn zo'n 260 vrijwilligers actief in de gezondheidszorg.

Nationale Vereniging De Zonnebloem

De Zonnebloem heeft de missie om het leven van mensen met een lichamelijke beperking en dat van haar vrijwilligers te verrijken door sociale en recreatieve activiteiten mogelijk te maken. Wilt u mensen leren kennen met wie het klikt? Wilt u er op uit, om te doen wat u leuk vindt? Een keer mee op vakantie? Of kent u iemand met een fysieke beperking die dat graag zou willen? Neem dan contact op.

Contactpersoon: Margriet van Abbe, tel. 06 252 714 54

www.zonnebloem.nl/regio-enschede

Landelijke website: www.zonnebloem.nl

Humanitas Tandem

Oude Bornseweg 85, 7556 GW Hengelo tel. 074 243 77 33

secretariaat.twente@humanitas.nl www.humanitas.nl/twente

Humanitas Tandem is een vrijwilligersproject dat mensen, die weinig contacten hebben met medemensen, samen met een vrijwilliger, een maatje, weer de weg laat vinden naar eigen kennis-

sen en vrienden. Humanitas Tandem brengt u in contact met zo'n maatje. Daarmee maakt u dan verdere afspraken. Vrijwilligers van Humanitas Tandem zijn mensen, die het plezierig vinden contact te maken en te onderhouden met anderen en die niet met buitenstaanders over vertrouwelijke zaken praten. Wie een maatje zoekt of belangstelling heeft voor het werk als vrijwilliger kan contact opnemen met Humanitas Tandem.

Vriendendienst Hoor 'ns Mediant

Vriendendienst Hoor 'ns koppelt een vrijwilliger ('maatje') aan een persoon met langerdurende psychiatrische klachten en een beperkt sociaal netwerk. Het contact heeft als doel ontspanning, gezelligheid, afwisseling in de week. Een stukje wandelen of fietsen, de stad in gaan, een spel doen en bijpraten bij een kopje koffie zijn voorbeelden van activiteiten die samen ondernomen kunnen worden.

Informatie: tel. 06 5108 2188

vriendendienst@mediant.nl of a.doeschot@mediant.nl.

Belangenbehartiging

Ouderenbonden

Naast het behartigen van belangen organiseren ouderenbonden sociëteiten, voorlichtingsbijeenkomsten en incidentele activiteiten, zoals reisesjes e.d. Om hieraan deel te kunnen nemen moet u lid zijn van een van onderstaande ouderenbonden.

KBO

Katholieke Bond van Ouderen, afd. Enschede,
Secr. W. van der Kolff, Mekkelholtsweg 125-240, 7523 DD Enschede
tel. 053 432 34 32
e-mail: loukhillie@gmail.com
website: www.kbo-pcob-enschede.nl

KBO-Glanerbrug

Katholieke Bond van Ouderen, afd. Glanerbrug
Secr.: Dhr. Horenberg, Gronausestraat 605, 7534 AA Enschede
tel. 053 461 26 22

PCOB

Protestants Christelijke Ouderen Bond, afd. Enschede
Mevr. J. van Oostende, Holtwiklanden 241, 7542 KZ Enschede
tel. 06 268 00 330
e-mail: secretarispcob@kbo-pcob-enschede.nl
website: www.kbo-pcob-enschede.nl

Seniorenplatform Enschede

Het Seniorenplatform is een stichting die zich inzet voor de belangen van senioren in Enschede. Het informeert senioren over ontwikkelingen op het gebied van zorg en welzijn, op het gebied van wonen en woonomgeving en op het gebied van educatie en vrijwilligerswerk o.a. via themabijeenkomsten. Het platform voert gesprekken met senioren en organisaties en benadrukt de kennis en vaardigheden die bij senioren aanwezig zijn.

Het Seniorenplatform doet onderzoek en geeft de gemeente en organisaties adviezen over een goed en doelmatig seniorenbeleid. Het wijst voortdurend op het belang van samenwerking met en tussen de vele organisaties om versnippering te voorkomen.

Informatie op de website www.seniorenplatformenschede.nl

e-mail: info@seniorenplatformenschede.nl

Informatie bij de bestuursleden:

Hanny Flore, h.flore@hotmail.com, tel. 053 476 4515

Louk Geilenkirchen, loukhillie@gmail.com

Dick Boer, fam-boer@home.nl

Adviespunt Zorgbelang Overijssel - cliëntondersteuning

Cliëntondersteuning kan worden geboden bij het maken van een keuze voor leveringsvorm en zorg-aanbieder. Hier hoort ook informatie bij over de diverse vormen van zorg, cliëntenrechten en uitleg over wachttijden, zorgtoewijzing en de start van de zorgverlening bij. Ook wordt ondersteuning geboden bij het opstellen, evalueren en bijstellen van een persoonlijk plan, het zorgplan of zorgplanbesprekingen. Verder kan een cliënt een onafhankelijke cliëntondersteuner inzetten als hij of zij niet tevreden is over de zorg en zelf niet meer weet hoe de problemen opgelost kunnen worden. De cliëntondersteuners zijn fysiek, per telefoon en per email toegankelijk en bereikbaar. Voor de cliëntondersteuning hoeft niet te worden betaald.

Adviespunt Zorgbelang, Korenbloemstraat 11, 7552 HH Hengelo

Tel. 074 250 01 55 info@zorgbelang-overijssel.nl

www.zorgbelang-overijssel.nl

Migranten ouderen

Migranten ouderenwerk - Alifa Welzijn Senioren

Vanuit het migranten-ouderenwerk wordt informatie, advies en voorlichting gegeven. Migranten ouderen en organisaties kunnen gebruik maken van inloopsprekuren, begeleiding, voorlichtingsbijeenkomsten, ondersteuning en het Alzheimer Theehuis.

Migranten ouderenadviseur: Sevilay Luiken-Dalli, s.dalli@alifa.nl

Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede. Tel. 053 432 01 22

Administratiehulp voor migranten ouderen

Migranten ouderen (60+) die woonachtig zijn in Enschede kunnen voor vragen naar het inloopsprek uur op dinsdag en donderdag van 9.30-12.00 uur. De vrijwilligers helpen oudere migranten bij hun administratie door samen brieven te lezen, te ordenen en wanneer nodig ook samen te bellen naar instanties.

Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede.

Contactpersoon: Kamile Adali, tel. 053 432 01 22

e-mail: k.adali@alifa.nl

Remigratieregelingen

De Remigratiewet biedt personen die naar het land van herkomst willen remigreren en die tot de doelgroep behoren faciliteiten om die wens te realiseren. U kunt voor vragen terecht bij Nederlands Migratie Instituut

Nijverheidstraat 11, 7511 JM Enschede.

Spreekuur alleen op afspraak: donderdag van 10.30-16.00 uur.

Voor het maken van een afspraak belt u met het hoofdkantoor tel. 030 234 29 36.

Alzheimer Theehuis

De bijeenkomsten van het Alzheimer Theehuis richten zich op mensen met een Turkse en Suryoye achtergrond. Er wordt informatie gegeven en er is ruimte om met elkaar in gesprek te gaan. De inleiding is in het Turks en Syrisch. Het Alzheimer Theehuis wordt vier keer per jaar voor beide groepen georganiseerd.

Contactpersoon : Sevilay Luiken-Dalli, Alifa Welzijn Senioren,
Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede

Tel. 053 432 01 22 e-mail: s.dalli@alifa.nl

Ontmoetingsgroepen

Ontmoetingsgroepen zijn er voor ouderen die Turks spreken en behoefte hebben aan gezelschap en voorlichting over allerlei onderwerpen. In de groepen communiceren de aanwezigen in hun moedertaal. Dit geldt ook voor de begeleiding. De groepen komen elke twee weken op een vast moment bij elkaar. In juli en augustus wijken de data af.

Beien, Meeuwenstraat 160: Donderdag van 13.00-15.00 uur.
(in de even weken)

Paulusschool, Regulusstraat 8: Donderdag van 13.00-15.00 uur.
(in de oneven weken)

Contactpersoon: Kamile Adali, Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede

Tel. 053 432 01 22 e-mail: k.adali@alifa.nl

Geheugenproblemen en Psychische problemen

Praktijkondersteuners - POH-GGZ

POH-GGZ staat voor Praktijk Ondersteuner Huisartsenpraktijk. GGZ is toegevoegd om de specialisatie in de geestelijke gezondheidszorg aan te geven. De praktijkondersteuner werkt als sociaal psychiatisch verpleegkundige in de huisartsenpraktijk.

De Stichting maakt het huisartsen eenvoudig om een gespecialiseerde praktijkondersteuner in te zetten.

POH GGZ Twente

Roessinghsbleekweg 39, 7522 AH Enschede.

Tel. 088 373 63 63

E-mail: info@pohggztwente.nl

Alzheimer Nederland

Dementie is een ingewikkelde en ingrijpende ziekte die veel vragen oproept. Alzheimer Nederland biedt veel informatie rond het thema dementie.

Stationsplein 121, Postbus 2077, 3800 CB Amersfoort.

tel. 033 303 25 02

www.alzheimer-nederland.nl info@alzheimer-nederland.nl

AlzheimerTelefoon

De AlzheimerTelefoon biedt zeven dagen per week een luisterend oor en advies bij omgaan met dementie. De AlzheimerTelefoon is zeven dagen per week van 9.00 tot 23.00 uur bereikbaar via het gratis telefoonnummer 0800 5088.

Alzheimer Café Enschede

Wijkcentrum De Roef

Pastoor Geertmanstraat 17, 7535 BZ Enschede.

Het Alzheimer Café is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en

andere belangstellenden zijn welkom. De gasten praten met elkaar over de dingen die ze meemaken, wisselen informatie uit over dementie en bespreken mogelijkheden voor hulp. En dat alles in een gemoedelijke sfeer. Er staat steeds een ander onderwerp centraal. De bijeenkomsten vinden plaats op iedere eerste maandag van de maand, met uitzondering van de maanden juli en augustus. De toegang is gratis, inclusief een kopje koffie of thee. Overige consumpties zijn voor eigen rekening. De zaal is open vanaf 19.00 uur. Het programma begint om 19.30 uur en eindigt rond 21.30 uur.
Contactpersoon: Wil Varwijk, Alifa Welzijn Senioren,
Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede
Tel. 053 432 01 22 w.varwijk@alifa.nl

Alzheimer Theehuis

De bijeenkomsten van het Alzheimer Theehuis richten zich op mensen met een Turkse en Suryoye achtergrond. Er wordt informatie gegeven en er is ruimte om met elkaar in gesprek te gaan. De inleiding is in het Turks en Syrisch. Het Alzheimer Theehuis wordt vier keer per jaar voor beide groepen georganiseerd.

Contactpersoon : Sevilay Luiken-Dalli, Alifa Welzijn Senioren,
Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede
Tel. 053 432 01 22 s.dalli@alifa.nl

Geheugenpoli MST

Koningsplein 1, tel. 053 487 28 50. Polikliniek C21.

Bij geheugenproblemen is er niet altijd sprake van dementie. Er kunnen ook andere oorzaken zijn voor geheugenproblemen, zoals een depressie, een tekort aan vitamine B12 en een teveel aan medicatie. Daarnaast kan er sprake zijn van een goedaardige vergeetachtigheid, die veel bij ouderen voorkomt (normale veroudering) en niet hoeft te leiden tot dementie. In dat geval kan onderzoek ongerustheid wegnemen. Er zijn verschillende vormen van dementie, maar ze zorgen allemaal voor een grote impact in het leven van de patiënt en mantelzorgers. Daarom is het belangrijk én prettig dat u op één plek terecht kunt voor diagnose, behandeling en begeleiding.

Casemanager

Als er bij u dementie is vastgesteld of er zijn vermoedens van dementie dan roept dit veel vragen op. U kunt met deze vragen terecht bij de casemanager. De casemanager denkt met u mee, adviseert u en probeert de noodzakelijke zorg voor u te organiseren. Uw partner en/of naaste familie wordt daar nauw bij betrokken. Aan de persoonlijke begeleiding van de casemanager zijn voor u géén kosten verbonden.

<i>Liberein:</i>	<i>tel. 0800 0139,</i>	<i>info@liberein.nl</i>
<i>De Posten:</i>	<i>tel. 053 475 37 53,</i>	<i>info@deposten.nl</i>
<i>Livio:</i>	<i>tel. 0900 9200,</i>	<i>info@livio.nl</i>
<i>Maartje:</i>	<i>tel. 053 537 55 55,</i>	<i>info@maartje.nl</i>
<i>TMZorg:</i>	<i>tel. 0900 245 34 53,</i>	<i>info@triviummeulenbeltzorg.nl</i>
<i>Manna:</i>	<i>tel. 053 30 30 600,</i>	<i>info@zorggroep-manna.nl</i>
<i>TSN Thuiszorg:</i>	<i>tel. 0900 8615,</i>	<i>cmd@tsn-thuiszorg.nl</i>
<i>Buurtzorg:</i>	<i>tel. 0900 690 6906,</i>	<i>info@buurtzorgnederland.nl</i>

Dagopvang, dagbesteding voor (licht) dementerenden

Het doel van de dagopvang is het bieden van een zinvolle dagbesteding. Met het bezoek aan de dagopvang bent u er even uit en ook voor de partner of mantelzorger is het een fijne uitkomst. Op verschillende plaatsen in de stad wordt dagbesteding georganiseerd. In Enschede bestaan twee vormen van dagopvang voor ouderen. Een lichtere vorm, waar geen WMO-indicatie voor nodig is en een vorm met meer professionele begeleiding, waar wel een WMO-indicatie voor nodig is via de wijkteams Enschede of een WLZ- indicatie. Deze laatste indicatie loopt via het CIZ. (Centrum Indicatiestelling Zorg). Voor een indicatie neemt u contact op met tel. 053 481 79 00.

Dagopvang mogelijkheden zonder indicatie

Vaak zal iemand van het Wijkteam, de huisarts of een wijkverpleegkundige u doorverwijzen naar een wijkvoorziening waar u 1 tot 4 dagdelen terecht kunt voor dagopvang. U kunt zich echter ook zelf melden voor een gesprek samen met uw partner of mantelzorger. Er zijn zeven wijkvoorzieningen verspreid over de stad.

Locaties voor dagopvang/dagbesteding zonder indicatie

Ontmoetingscentrum Tweekelerveld,

Speeltuín de Wester, J.W. Swiersstraat 43 A, tel. 06 839 699 27

Ontmoetingscentrum Glanerbrug, Ariënhuis,

Pater ten Winkelstraat 3, tel. 0800 0139 of 06 114 915 23

Ontmoetingscentrum 't Ribbelt,

Boerderij 't Volbert, Anemoonstraat 20,

tel. 0800 0139 of 06 237 953 57

Ontmoetingscentrum Binnenstad,

Wijkcentrum De Roef, Pastoor Geertmanstraat 17,

tel. 06 1431 54 76.

Ontmoetingsgroepen migranten senioren,

Beien, Meeuwenstraat 160 en Paulusschool, Regulusstraat 8.

Kamile Adali, Alifa Welzijn Senioren tel. 053 432 01 22

e-mail: k.adali@alifa.nl

Locaties voor dagopvang/dagbesteding met WMO-indicatie

WMO-indicatie via het de wijkteams Enschede of een WLZ- indicatie. via het CIZ. (Centrum Indicatiestelling Zorg). Voor een indicatie neemt u contact op met tel. 053 481 79 00.

Liberein, tel. 0800 0139

www.liberein.nl info@liberein.nl

Noord Ariënsstaete, Lijsterstraat 30.

Centrum Eschpoort, Boulevard 1945 505.

Oost Florapark, Floraparkstraat 97.

Ariënhuis Glanerbrug, Pater ten Winkelstraat 3.

Bruggerbosch, Gronausestraat 752.

De Posten, De Posten 135, tel. 053 475 37 53

info@deposten.nl www.deposten.nl

Voor mensen met lichamelijke (somatische) en geestelijke (psychogeriatrische) aandoeningen. Er is eveneens een locatie voor Syrische senioren.

Livio, tel. 0900 9200

info@livio.nl www.livio.nl

Zuid Broekheurnerstede, Broekheurnerplein 2

Boswinkel De Cromhoff, Bleekhofstraat 300

Voor mensen met lichamelijke (somatische) en geestelijke (psychogeriatrische) aandoeningen.

AsterZorg, tel. 053 203 21 45, Rigelstraat 2a

info@asterzorg.nl www.asterzorg.nl

De dagbesteding is bedoeld voor mensen die graag buiten zijn en van tuinieren houden. De dagbesteding wordt gehouden op Kinderboerderij Noord in Deppenbroek.

Mediant 60 plus

Door allerlei omstandigheden, die deels bij het ouder worden horen, kunnen psychische problemen u boven het hoofd groeien. Het kan dan zijn dat u last heeft van depressieve klachten. Blijf er niet mee zitten. Voor mensen van 60 jaar en ouder biedt Mediant, naast individuele behandeling, ook groepsbehandeling. Voor behandeling bij Mediant is een verwijzing nodig van uw huisarts. Wilt u meer informatie kunt u contact opnemen met Mediant.

Mediant, locatie Helmerzijde,
Broekheurnering 1050, 7546 TA Enschede
Tel. 053 475 50 48
60plus@mediant.nl www.mediant.nl/60plus

Zorgwoningen Groote Bueren

Groote Bueren is een appartementencomplex bij de Posten. Het bestaat uit 23 gelijkvloerse woningen waar senioren met een dementerende partner voorrang hebben. De woningen zijn ook zeer geschikt voor andere senior-doelgroepen en rolstoelgebruikers. In Groote Bueren woont u zelfstandig en waar nodig ondersteunt de Posten Thuiszorg.

Voor meer informatie, bijvoorbeeld over de beschikbaarheid van deze appartementen, kunt u contact opnemen met de Posten, afdeling Wonen/Inhuizing, telefoon 053 4753 753
De Posten 135, 7544 LR Enschede

Lang zult u wonen met dementie

Woont u in een fijne buurt? En zou u graag nog heel lang in uw vertrouwde omgeving willen blijven wonen, ook met vergeetachtigheid of dementie? Denk er dan eens over na om uw huis nú dementie-vriendelijker te maken. Lang zult u wonen-vrijwilligers kijken samen met de bewoners naar mogelijke aanpassingen in hun huis. Gratis en vrijblijvend.

www.langzultuwonen.nl tel. 06 467 657 91

Geldzaken

Thuisadministratie

Alifa Welzijn Senioren

Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede

tel. 053 432 01 22.

thuisadministratie@alifa.nl

www.alifawelzijnsenioren.nl

Steeds meer mensen hebben het gevoel overspoeld te worden door brieven, rekeningen en formulieren. Het is vaak moeilijk om het overzicht te houden. Bij Alifa Welzijn Senioren kunnen mensen vanaf 65 jaar hulp vragen bij het uitzoeken en bijhouden van deze papierwinkel. Samen met u wordt er gekeken naar wat bewaard moet worden en wat weg kan en hoe u uw administratie kunt bijhouden. De vrijwilligers die de dienst Thuisadministratie uitvoeren ontvangen een tegemoetkoming van € 2,50 per bezoek.

Thuisadministratie jonger dan 65 jaar

Vrijwilligers ondersteunen mensen jonger dan 65 jaar die tijdelijk niet in staat zijn hun financiële administratie te voeren.

De ondersteuning betreft het op orde brengen (en houden) van de thuisadministratie, bijvoorbeeld het ordenen van post, rekeningen, bankafschriften, het op een rij zetten van inkomsten en uitgaven, het maken van een huishoudboekje en het zoeken naar mogelijkheden tot geldbesparende maatregelen. Voor meer informatie: Monique Sanderink, tel. 053 480 12 00. thuisadministratie@alifa.nl

Energieloket Enschede

Op initiatief van de gemeente Enschede is er een onafhankelijk energieloket ontwikkeld; Energieloket Enschede. Het Energieloket helpt om uw woning gratis energiezuiniger te maken en daarmee bespaart u energie én geld. In de eerste week van januari ontvingen alle huishoudens in Enschede dé groene envelop. In deze envelop zit alle informatie over Energieloket Enschede en informatie over hoe ieder huishouden gratis energiebesparende producten

kan bestellen in de Bespaarshop. Heeft u de brief nog niet ontvangen, dan kunt u deze informatie ook lezen op www.verbruik-minderdoemeer.nl. Het Energieloket Enschede op werkdagen van 11.00-17.00 uur bereikbaar via tel. 053 200 55 75.

Butget Advies Team - Alifa

Het Budget Advies Team is een vrijwilligersorganisatie die mensen helpt om hun financiële situatie in kaart te brengen. Aan de hand van dit financiële overzicht krijgt u een voorstel voor eventuele verdere stappen. U kunt een gratis, anoniem en vrijblijvend gesprek aanvragen via Alifa, Pathmossingel 200, tel. 053 480 12 00 of via bat@alifa.nl.

Formulieren Advies Punt

Het Formulieren Advies Punt helpt met het invullen van formulieren voor bijzondere bijstand, huur- en zorgtoeslag, diverse uitkeringen, kwijtschelding etc. Om een afspraak te maken kun u op maandag van 09.00 tot 12.00 uur bellen met tel. 06 301 213 85 en op vrijdag van 09.00 tot 12.00 uur met tel. 06 161 123 77.

U krijgt dan een afspraak voor de woensdagmorgen of de woensdagmiddag. Zorg dat u bij de afspraak zoveel mogelijk documenten meeneemt en dat u op tijd bent op het afgesproken tijdstip, zodat wij u snel kunnen helpen.

Bezoekadres: Stadsbank Oost-Nederland, Spelbergweg 35,
7512 DX Enschede

AOW

De AOW is een basispensioen voor mensen die de AOW-leeftijd hebben bereikt. Woont of werkt u in Nederland, dan bent u zeer waarschijnlijk verzekerd voor de AOW. De SVB betaalt het AOW-pensioen uit. Vijf maanden voor het bereiken van de pensioengerechtigde leeftijd ontvangt u een brief van de SVB waarin staat hoe u AOW aanvraagt. Heeft u geen bericht ontvangen, neem dan contact op met de Sociale Verzekeringsbank (SVB)

Postbus 1000, 7400 GG Deventer
tel. 0570 50 60 10 www.svb.nl

Pensioen

Een paar maanden voordat u de pensioengerechtigde leeftijd bereikt, krijgt u een aanvraagformulier van uw pensioenuitvoerder. Krijgt u geen bericht? Neem dan zelf contact op met uw pensioenuitvoerder(s). Uw pensioengerechtigde leeftijd staat in uw pensioenregeling als standaardpensioenleeftijd. Meer informatie vindt u op www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/pensioen.

Informatiedesk van de Nederlandsche Bank

Aanspreekpunt voor vragen op het werkterrein van de Nederlandse Bank (DNB). U kunt hier terecht met vragen over het inwisselen van guldens, het achterhalen van pensioenrechten of nagaan welke verzekeraar mogelijk uw oude polis heeft overgenomen. U kunt met uw vragen terecht bij de Informatiedesk.
Tel: 0800 020 1068 (gratis) op werkdagen van 9.00-17.00 uur
info@dnb.nl www.dnb.nl

SVB Afdeling Verzetsdeelnemers en Oorlogsgetroffenen

Postbus 9575, 2300 RB Leiden tel. 071 535 68 88.

info.wvo@svb.nl www.svb.nl/wvo

Wie in de Tweede Wereldoorlog (of in de jaren 1945-1949 in voormalig Nederlands-Indië) verzet heeft gepleegd, is vervolgd of blijvend letsel door vijandige handelingen heeft opgelopen, kan een beroep doen op één van de wetten voor oorlogsgetroffenen. Deze wetten zijn bedoeld om voor deze getroffen (of hun nabestaanden) de financiële gevolgen van de door de oorlog veroorzaakte invaliditeit, ziekte of gebreken te compenseren. Op basis van de wetten is financiële ondersteuning mogelijk in de vorm van een uitkering, een pensioen en/of bijdragen in kosten. Voor diegenen die na de Tweede Wereldoorlog zijn geboren, bestaat de mogelijkheid een beroep te doen op een vergoedingsregeling voor psychotherapie.

Belastingdienst Oost - Kantoor Enschede

De balie is open op werkdagen van 8.00 -17.00 uur.

Hulp aan de balie is alleen mogelijk als u een afspraak heeft.

Bezoekadres: Hengelosestraat 75.

Postadres: Postbus 5100, 7500 GC Enschede

Belastingtelefoon: 0800 0543 www.belastingdienst.nl

De Belastingdienst kan u informeren over tariefgroepindeling en bijzondere regelingen of u advies geven bij het invullen van uw aangiftebiljet inkomstenbelasting.

Belasting-invulhulp Alifa Welzijn Senioren

Veel ouderen betalen teveel belasting. Dit komt doordat men geen gebruik maakt van de bestaande aftrekmogelijkheden, zoals voor bijzondere uitgaven. Aangezien veel ouderen extra kosten maken in verband met hun gezondheid kan het teveelbetaalde worden terug gevraagd. Mensen met alleen AOW of ook met een klein aanvullend pensioen kunnen vaak geld terugkrijgen. De belastinginvullers van Alifa Welzijn Senioren hebben een scholing gevolgd om bij senioren belastingformulieren in te kunnen vullen. De kosten bedragen €15.- per aangifte. De Belastingdienst stelt op basis van uw aangifte vast of u in aanmerking komt voor een tegemoetkoming. Deelnemers die al eerder gebruik hebben gemaakt van de invulhulp hoeven zich niet meer bij Alifa Welzijn Senioren op te geven. Deze deelnemers zullen door hun vaste invuller worden benaderd om een afspraak te maken. Mensen die voor de eerste keer gebruik willen maken van de invulhulp moeten zich aanmelden bij: Mevr. Y. Jansen, tel. 053 476 98 80. Bereikbaar op dinsdag en donderdag van 10.30-12.30 uur.

Zorg dat u: naam, adres, postcode, telefoonnummer en uw BurgerServiceNummer (BSN) bij de hand heeft zodat uw aanmelding zorgvuldig en volledig kan worden verwerkt.

Zorgverzekering

Een zorgverzekering en aanvullende verzekering dekken de kosten voor geneeskundige zorg. Het hebben van een basisverzekering is wettelijk verplicht. De overheid stelt de inhoud van het basispakket vast. Voor behandelingen die buiten het basispakket vallen, kunnen mensen zich aanvullend verzekeren. Dat is niet verplicht.

Aanvullende verzekering

Het is ook mogelijk om u aanvullend te verzekeren voor zorg die niet in het basispakket zit. U kunt zich bijvoorbeeld aanvullend verzekeren voor uitgebreide tandheelkundige zorg of voor fysiotherapie. Wat er door de aanvullende verzekeringen wordt vergoed verschilt per zorgverzekeraar. Voor informatie kunt u zich het beste wenden tot uw eigen zorgverzekeraar.

Collectieve zorgverzekering - Menzis

Voor mensen met een laag inkomen heeft de gemeente Enschede samen met Menzis een collectieve zorgverzekering ontwikkeld. Deze heet GarantVerzorgd en u kunt kiezen uit drie aanvullende pakketten. Het enige dat telt, is de hoogte van uw inkomen. Op de website www.gezondverzekerd.nl/enschede kunt u afhankelijk van uw persoonlijke situatie, zien of u voor deze verzekering in aanmerking komt. Wilt u advies? De overstapcoach van Menzis helpt u gratis. De coach kijkt samen met u welke verzekering het beste bij u past. Bel de overstapcoach op 088 - 222 49 00 (lokaal tarief). U kunt bellen van maandag tot en met vrijdag van 8.00-21.00 uur. Voor meer informatie: www.enschede.nl/werk-inkomen/inkomen/collectieve-zorgverzekering

Tel. 14 053 of www.gezondverzekerd.nl

Zorgtoeslag

De zorgtoeslag voorziet in een tegemoetkoming in de premie-lasten. Afhankelijk van het inkomen kunnen mensen, via de belastingdienst, een zorgtoeslag krijgen. U kunt de zorgtoeslag aanvragen bij de belastingdienst.

Belastingtelefoon: 0800 0543. www.belastingdienst.nl

Huurtoeslag

Huurt u een woning en bent u in verhouding tot uw inkomen veel geld kwijt aan huur? Dan kunt u een tegemoetkoming in de huurkosten aanvragen via de Belastingdienst.

Belastingtelefoon: 0800 0543 www.belastingdienst.nl

Huurcommissie

Postbus 16495, 2500 BL Den Haag.

tel. 1400 (lokaal tarief) op werkdagen van 8.00-20.00 uur.

www.huurcommissie.nl

De Huurcommissie is een onpartijdige organisatie die huurders en verhuurders helpt door voorlichting te geven, onderzoek te doen, te bemiddelen bij hun conflict of het conflict formeel te beslechten door een uitspraak te doen en is bindend voor beide partijen. Ook gemeenten, rechtbanken, (ver)huurders in de vrije sector, huurdersorganisaties en bewonerscommissies kunnen bij de Huurcommissie terecht.

Kwijtschelding gemeentelijke belastingen

Als uw inkomen rond bijstandsniveau ligt, dan kunt u kwijtschelding van de gemeentelijke belasting aanvragen bij GBTwente via <https://gbtwente.nl/kwijtschelding-aanvragen> In Enschede kan dat voor onroerende zaakbelasting (OZB), afvalstoffenheffing, rioolheffing en leges huwelijksvoltrekking. Goed om te weten: Sinds 1 januari 2020 vraagt u altijd kwijtschelding aan bij de organisatie waarvan u de belastingaanslag krijgt.

Als u een aanslag heeft gekregen van GBLT, kijk dan bij

www.gblt.nl/betalen/kwijtschelding

U vraagt kwijtschelding aan met uw DigiD. Heeft u nog geen DigiD? U kunt deze eenvoudig aanvragen op www.digid.nl. Het duurt vijf werkdagen voordat u schriftelijk uw DigiD ontvangt. Bij de overheid moet u vaak uw identiteitskaart of paspoort laten zien. Zo weten wij wie u bent. Op internet kunt u laten zien wie u bent door in te loggen met uw DigiD. Heeft u hulp nodig bij het invullen van het kwijtscheldingsformulier? Bel dan 14 053.

Bijzondere bijstand

Als u een laag inkomen heeft en te maken krijgt met onverwachte kosten die u niet kunt betalen, dan kunt u misschien een (gedeeltelijke) vergoeding krijgen van de gemeente. Dit heet bijzondere bijstand. Er bestaat alleen recht op bijzondere bijstand als er sprake is van bijzondere omstandigheden in uw persoonlijke situatie. Dit betekent dat gekeken wordt naar wat er in uw situatie noodzakelijk is. De gemeente onderzoekt dit bij elke aanvraag voor bijzondere bijstand. Voor een digitale aanvraag bijzondere bijstand gaat u naar: www.enschede.nl/werk-inkomen/uitkering/bijzondere-bijstand. Voor meer informatie of hulp bij het invullen van het aanvraagformulier: tel. 053 481 78 00.

Stichting Fonds Bijzondere Noden

Bureauhoofden: C. Toren en N. Clemens

Tel. 053 434 39 93; telefonisch spreekuur van 9.00-11.00 uur.

Openingstijden: ma, di, do, vr van 8.30-15.30 uur.

info@fbne.nl www.fbne.nl

Postbus 1002, 7500 BA Enschede.

De Stichting wil voorzien in materiële noden van personen in bijzondere (nood)situaties wanneer er geen gebruik kan worden gemaakt van andere voorzieningen of regelingen. Aanvragen kunnen via erkende zorg- en hulpverleners worden ingediend. Heeft u geen hulpverlener dan kan bijvoorbeeld een Wijkcoach een aanvraag voor u indienen. Individuele personen kunnen niet rechtstreeks aanvragen.

Stadsbank Oost Nederland

Spelbergsweg 35, 7512 DX Enschede.

tel. 088 766 36 66 bereikbaar op werkdagen van 9.00-12.30 uur.

Stadsbank Oost Nederland is een gemeentelijke organisatie en helpt mensen met financiële problemen als zij er zelf niet (meer) uitkomen. Denk aan grip krijgen op inkomsten en uitgaven, schulden oplossen en beschermingsbewind. U kunt zich aanmelden via tel. 088 766 36 66 of door een formulier in te vullen op www.stadsbankoostnederland.nl.

Stuiver bewind en beheer

Op grond van de wet moet iedereen die meerderjarig is, zijn eigen belangen kunnen behartigen; ook zijn financiële. Toch zijn er meerderjarigen, zoals ouderen, ernstig zieken of gehandicapten, die om allerlei redenen tijdelijk of blijvend hun eigen geldzaken niet meer goed kunnen regelen. Stuiver Beschermingsbewind komt al meer dan 25 jaar op voor de belangen van deze mensen. De stichting heeft geen winstoogmerk en kent een uitstekende reputatie. Uw financiële belangen zijn bij Stuiver derhalve in vertrouwde handen en dat is belangrijk!

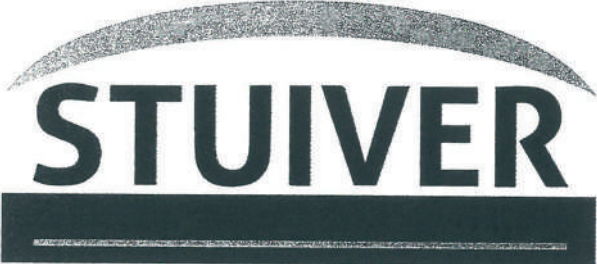
Voor een vrijblijvend informatiegesprek: tel. 088 482 07 77

(elke werkdag van 9.00-13.00 uur of per e-mail:

info@stuiverbb.nl.

www.stuiverbb.nl

Advertentie



Beschermingsbewind en Mentorschap
Dagelijks tussen 09.00 - 13.00 uur bereikbaar
op nr. 088 - 482 07 77
En de hele dag bereikbaar
via info@stuiverbb.nl of www.stuiverbb.nl

Steenkamp Bewind

Postbus 6229, 7503GE Enschede. Tel. 053 301 1138,

info@steenkampbewind

www.steenkamp-bewind.nl

Bereikbaar van 10.00-12.00 uur (ma t/m do).

Wanneer het u niet lukt om uw financiën te regelen dan kunt u dat laten doen door een bewindvoerder. Via de kantonrechter kan toestemming gevraagd worden uw geld en goederen voor u te laten regelen. Wanneer u uw persoonlijke zorg niet meer zelf kunt regelen kan een mentor namens u alles regelen op het gebied van verzorging, verpleging en behandeling. In overleg met u wordt gekeken wat u nog zelf wilt regelen en wat u graag uit handen geeft.

Persoonsgebonden budget PGB

SVB Servicecentrum PGB

Postbus: 8038, 3503 RA Utrecht.

Tel. 030 264 82 00

www.svb.nl

pgb@svb.nl

Als u door ziekte, handicap of ouderdom zorg nodig heeft, kunt u in aanmerking komen voor een persoonsgebonden budget (PGB). Ook als u hulp bij het huishouden nodig heeft, kunt u aanspraak maken op een PGB. Met dit budget kunt u zelf zorg inkopen. Het Servicecentrum PGB beheert uw PGB.

Per Saldo

Postbus 19161, 3501 DD Utrecht

tel. 0900 742 48 57 (€ 0,20 per minuut)

info@pgb.nl

www.pgb.nl

Per Saldo is een vereniging voor mensen die een persoonsgebonden budget (PGB) voor zorg- en/of hulpmiddelen toegewezen hebben gekregen. Per Saldo geeft informatie over alles wat hiermee samenhangt. Basislidmaatschap: € 50,- per jaar. Pluslidmaatschap: € 85,75 per jaar.

Eigen bijdrage WLZ en WMO

Ontvangt u thuis ondersteuning of zorg via de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) of de WLZ (Wet Langdurige Zorg)? Dan betaalt u hiervoor een eigen bijdrage. Het CAK (zie hierna) is verantwoordelijk voor de administratie en registratie van de eigen bijdrage Wet Langdurige Zorg (WLZ). Uw eigen bijdrage is afhankelijk van: uw zorggebruik, leeftijd, huishouden, inkomen en vermogen.

CAK -Centraal Administratie Kantoor

Het CAK is een zelfstandig bestuursorgaan belast met de uitvoering van wettelijke taken in het domein van zorg en welzijn, in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Een belangrijk deel van de taken omvat het vaststellen en innen van wettelijk verplichte eigen bijdragen.

De eigen bijdragen zijn afhankelijk van inkomen en vermogen. Voor informatie zijn gratis telefoonnummers bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00 uur.

Ondersteuning vanuit WMO: tel. 0800 1925

Zorg vanuit de WLZ: tel. 0800 0087

www.hetcak.nl

Wonen

Er zijn veel redenen waarom senioren gaan nadenken over verhuizen. Misschien is het huis te groot om te onderhouden of wordt het traplopen moeilijk. Soms is het mogelijk uw huidige woning aan te passen. Met eventueel thuiszorg daarbij is verhuizen dan misschien niet nodig. Mensen die in Nederland wonen of een verblijfsvergunning hebben kunnen in Enschede op zoek gaan naar een woning met of zonder zorg. Voor meer informatie kunt u op werkdagen van 9.00-16.00 uur bellen naar 053 481 79 00.

Huurwoningen voor senioren

Als uw woning te groot, te duur of onpraktisch is geworden, kunt u denken aan verhuizen naar een andere (senioren)woning. Er is nog geen keurmerk waar alle seniorenwoningen aan moeten voldoen. U zult dus zelf goed moeten kijken of de woning die u op het oog heeft geschikt is. Een aantal zaken waar u op kunt letten:

- heeft de woning een tuin, kan ik die (laten) onderhouden;
- is er een lift in het gebouw,
- heeft de woning (hoge) drempels en zijn deuren breed genoeg,
- kan er een scootmobiel gestald en opgeladen worden,
- zijn er winkels in de buurt en is er bereikbaar openbaar vervoer.

Aanmelding en toewijzing

Elke verhuurder van (senioren)woningen heeft een eigen procedure voor aanmelding en toewijzing. Informeer bij de verhuurder hoe u zich kunt inschrijven. Zij kunnen vaak ook zeggen hoelang de wachttijden zijn en wat de huurprijzen en de bijkomende kosten van de woningen zijn.

Prijzen

De huurprijzen van (senioren)woningen lopen sterk uiteen. Afhankelijk van uw inkomen en de huurprijs kunt u huurtoeslag krijgen. (pag. 55 *Huurtoeslag*). Behalve met een misschien een hogere huur moet u ook rekening houden met de verhuiskosten.

Verhuiskosten

Voor deze kosten moet u zelf sparen of geld lenen. Dit kan bijvoorbeeld bij de Stadsbank Oost Nederland (zie pag. 56). Heeft u niet kunnen sparen en kunt u geen lening krijgen? Dan kunt u bijzondere bijstand aanvragen. De gemeente kijkt dan hoeveel inkomen en/of vermogen u heeft en beoordeelt of, en hoeveel u zelf kunt betalen. Krijgt u bijzondere bijstand voor algemene kosten zoals verhuiskosten dan gaat het vaak om een lening die u in termijnen moet terugbetalen.

Waar kunt u terecht?

Wanneer u zich voor een huurwoning wilt inschrijven, kunt u contact opnemen met een van de woningcorporaties in Enschede of met een van de overige verhuurders. Voor koopwoningen kunt u terecht bij een makelaarskantoor naar keuze.

Verhuurders van (senioren)woningen in Enschede:

Woningcorporatie De Woonplaats

Wethouder Beversstraat 175, 7543 BN Enschede

tel. 0900 9678 (lokaal tarief)

info@dewoonplaats.nl

www.dewoonplaats.nl

R.K. Woningstichting Ons Huis

Eeftinksweg 50, 7541 WE Enschede

tel. 053 484 89 00

info@onshuis.com

www.onshuis.com

Woningcorporatie Domijn

Hoge Bothofstraat 39, 7511 ZA Enschede

gebouw Zuid, Performance Factory

tel. 0900 335 03 35

info@domijn.nl

www.domijn.nl

Woonzorg Nederland

Prof. E.M. Meijerslaan 3, 1183 AV Amstelveen

tel. 020 666 26 66

www.woonzorg.nl

Woonzorg Nederland is eigenaar van de wooncomplexen:

De Stadsgaarde

Parallelweg 111, 7511 PA Enschede. tel. 088 921 03 33

De Graeshoek

Graeshoek 65-1 t/m 65-49, 7546 HW Enschede. tel. 088 921 03 26

De Blenken

Oldenzaalsestraat 10-01, 7511 DR Enschede. tel. 088 921 03 25

De Lorenborch

De Posten 551-771, 7544 LL Enschede. tel. 088 921 0328

Het Lindenhof

Noord Esmarkerrondweg 492, 7533 CN Enschede.

tel. 088 921 03 29

Het Veldhof

Veldhoflanden 64, 7542 LW Enschede. tel 088 921 03 30

Huize Stokhorst - Compartijn

Luxe zorgappartementen met woonservice en 24-uurszorg.

Hortensiastraat 30, 7531 GX Enschede. tel. 053 763 16 81

family@compartijn.nl

compartijn.nl/huize/stokhorst

Liberein

Boulevard 1945-505 7511 AD Enschede

tel: 0800 0139 www.liberein.nl info@liberein.nl

Ariënsstaete *Lijsterstraat 30*

Het Florapark *Floraparkstraat 97*

Klaaskateweg *Klaaskateweg 13-23*

Korteland *C.F. Klaarstraat 2*

Ariënshuis *Pater ten Winkelstraat 3*

De Eschpoort *Boulevard 1945-505*

Livio woonzorgcentra voor senioren

tel. 0900 9200 – kijk op www.livio.nl voor informatie en foto's.

De Bleekhof *Bleekhofstraat 1*

Lippink's hof *Bleekhofstraat 301*

De Hatteler *Gerard Terborghplein 1*

De Broekheurnerborch Rechterveldbrink 1
De Broekheurnerstede Broekheurnerplein 2
Twekkelveld Schorpioenstraat 33

De Posten

Zelfstandig wonen met een zorgteam in uw nabijheid.

Groote Bueren De Posten, Enschede

Lorenborch De Posten, Enschede

Voor meer informatie kunt u terecht bij het Adviespunt van de Posten, tel. 053 4 753 800 of via info@deposten.nl

Manna

Boulevard 1945 505-20, 7511 AD Enschede

tel. 053 303 06 00

www.zorggroep-manna.nl info@zorggroep-manna.nl.

Zorgwoningen De Cypressenhof, Hengelosestraat 363.

Vervoer

Openbaar vervoer: trein, bus en taxi

Het reguliere openbaar vervoer beweegt zich tussen stations en bushaltes, aangevuld met individueel taxivervoer en de treintaxi. In dit hoofdstuk gaat het over (aangepast) vervoer van uw woning naar het adres van uw bestemming. Uitgebreide folders van de besproken regelingen zijn bij de aanbieders verkrijgbaar. Voor reisadvies kunt u terecht op de internetpagina 9292.nl.

OV-Chipkaart

De OV-chipkaart is het betaalmiddel voor het openbaar vervoer (OV) in Nederland. Met de OV-chipkaart heeft u een vervoersbewijs voor al het OV (bus, trein, tram en metro). Hiermee reist u met alle openbaar vervoerbedrijven. Het maakt daarbij niet uit bij welk bedrijf u de OV-chipkaart hebt aangeschaft. Er zijn twee OV-chipkaarten: een persoonlijke of een anonieme.

Persoonlijke OV-chipkaart

Alleen te gebruiken door de kaarthouder (met pasfoto).

Nodig voor leeftijdskorting (4 t/m 11 jaar en 65+) op ritprijs en abonnementen. De kaart kan geblokkeerd worden bij diefstal of verlies (saldo binnen 24 uur beschermd).

Te koop via OV-chipkaart.nl. Mogelijkheid voor automatisch opladen. Kost € 7,50 en is 5 jaar geldig.

Anonieme OV-chipkaart

Is door meerdere personen te gebruiken (niet persoonsgebonden).

Bij verlies of diefstal bent u het opgeladen saldo kwijt.

Geen leeftijdskorting en geen abonnementen.

Te koop in de Arriva OV-servicepunten, automaten met OV-chipkaart-logo, servicebalies van andere vervoerders en overige verkooppunten (waaronder diverse Primera- en Brunawinkels en supermarkten). Kost € 7,50 en is 5 jaar geldig.

Opladen

U kunt uw OV-chipkaart op verschillende manieren opladen. U kunt kiezen voor automatisch opladen zodat u nooit meer hoeft na te denken over uw saldo. U bestelt uw saldo via internet of u laadt uw kaart op bij een oplaadautomaat op het station of bij sommige supermarkten.

OV-ambassadeurs

Bent u 55+ en heeft u vragen over reizen met het OV? Wilt u weten hoe u een OV-chipkaart aanvraagt of hoe de 40% korting voor samen reizen werkt? Wilt u meer weten over de coronamaatregelen in het OV of juist informatie over verlenging abonnement, keuzedagen en/of bent u (onverwacht) noodgedwongen afhankelijk van OV maar u weet nog niet hoe het werkt?

U kunt met uw vragen terecht bij het

- Inloopspreekuur Openbaar Vervoer met OV-ambassadeurs

Buurtkamer de Bothoven, Hoge Bothofstraat 49, Enschede

Elke eerste woensdag van de maand van 10.00-11.30 uur.

- Telefonisch spreekuur Openbaar Vervoer

Wekelijks van dinsdag tot en met vrijdag van 10.00-12.00 uur.

Tel: 038 303 70 10

Meer informatie vindt u op www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur

Regiotaxi Twente

De Regiotaxi rijdt van 6.30-1.00 uur op maandag t/m donderdag en tot 2.00 uur op vrijdag, zaterdag, zon- en feestdagen in Twente van en naar Almelo, Dinkelland, Enschede, Haaksbergen, Hellendoorn, Hengelo, Hof van Twente, Losser, Oldenzaal, Tubbergen, Twenterand en Wierden.

Als pashouder mag u een medereiziger meenemen die tegen hetzelfde tarief meereist. Een aanvraag voor een Regiotaxipas gaat via het Zorgloket. Ook kunt u bij het Zorgloket terecht voor wijzigingen in uw persoonsgegevens, een aanpassing van de indicaties of bij verlies of diefstal van uw pas. Informatie over Regiotaxi Twente kan via de centrale op telefoonnummer 0900 1814.

Pas aanvragen

De gemeente bepaalt of iemand in aanmerking komt voor een (WMO)pasje, waarmee u gebruik kunt maken van de Regiotaxi. Voor meer informatie tel. 053 481 79 00.

Ikwilvervoer.nl

Op de website ikwilvervoer.nl leest u welke alternatieven er in uw gemeente zijn als u niet in het bezit bent van een regiotaxipas. Het is niet meer mogelijk om met de regiotaxi ritten te maken die langer zijn dan 30 km. Ritten die langer zijn dan 25 km, zijn goedkoper als u met Valys reist.

Valys

Valys is sociaal-recreatief vervoer buiten de regio voor reizigers met een mobiliteitsbeperking. U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 25 km. Als pashouder krijgt u jaarlijks een Persoonlijk Kilometerbudget (PKB) waarmee u tegen een aantrekkelijk tarief veilig en comfortabel met Valys kunt reizen. Om van Valys gebruik te kunnen maken, heeft u een Valys-pas nodig. U komt in aanmerking voor een pas als u één van de volgende documenten heeft:

- een bewijs van de gemeente dat u recht heeft op WMO-vervoer;
- een bewijs van de gemeente dat u recht heeft op een WMO-rolstoel of scootmobiel;
- een gehandicaptenparkeerkaart van de gemeente;
- een begeleiderskaart van het Openbaar vervoer;
- een verklaring van, of namens, uw gemeente dat ondanks dat u niet beschikt over bovenstaande documenten er wel een noodzaak voor bovenregionaal vervoer bestaat.

U kunt een pas aanvragen via www.valys.nl of via tel. 0900 9630.

U heeft meer keuzes in het Valys vervoer:

Valys Basis is er voor sociaal-recreatieve uitstapjes buiten uw regio.

U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 5 OV-zones vanaf uw woonadres. Valys Basis brengt u waar u met het lokale of regionale vervoerssysteem niet kunt komen.

Valys Begeleid is vervoer van deur tot deur met taxi en trein (2e klas) onder begeleiding voor mensen die naast met de taxi, ook met de trein willen en kunnen reizen onder volledige begeleiding. **Valys Vrij** is vervoer van deur tot deur met taxi en trein, waarbij u zelfstandig met de trein reist.

OV-Begeleiderskaart

Met een OV-Begeleiderskaart reist één begeleider gratis met u mee. Een OV-Begeleiderskaart staat op uw naam. U kunt dus met verschillende begeleiders reizen. De kaart is 1 of 5 jaar geldig en te gebruiken in vrijwel alle treinen en metro's, trams en bussen.

U moet aan de volgende voorwaarden voldoen:

- U woont in Nederland,
- U én uw begeleider moeten minstens 12 jaar oud zijn,
- U maakt de gehele reis gezamenlijk,

U reist zelf met een geldig vervoerbewijs, terwijl uw begeleider de OV-Begeleiderskaart als vervoerbewijs kan gebruiken.

Om een OV-Begeleiderskaart aan te vragen, belt u met Argonaut: tel. 030 2354661 of e-mail ovbegeleiderskaart@argonaut.nl

Reisassistentie Hulp op het station

Reist u met een lichamelijke beperking en heeft u hulp nodig bij het in-, over- en uitstappen? Of heeft u een visuele beperking en heeft u iemand nodig om u door het station te begeleiden? Dan kunt u op ruim 125 stations in Nederland gratis gebruikmaken van NS Reisassistentie. Een opgeleide NS-medewerker of taxichauffeur helpt u daar namens NS ter plekke op het station en bij uw treinreis. U kunt reisassistentie aanvragen via tel. 030 2357822 of op ns.nl/reisassistentie.

Vergoedingen en tegemoetkomingen bij reiskosten

Regeling zorgverzekering- vergoeding ziekenvervoer

De regeling geldt voor alle verzekerden die verzekerd zijn via de Basisverzekering. Om hiervoor in aanmerking te komen moet u het 'Aanvraagformulier vergoeding ziekenvervoer' invullen. Informeer naar de voorwaarden bij uw zorgverzekeraar.

Maatwerkvoorziening Vervoer

In sommige gevallen kunt u bij vervoersproblemen in aanmerking komen voor een maatwerkvoorziening. U kunt dan denken aan een scootmobiel, een rolstoel, een gehandicaptenparkeerkaart en/of -parkeerplaats of een pasje voor de regiotaxi. Afhankelijk van de voorziening en uw inkomen betaalt u een eigen bijdrage. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het wijkteam via tel. 053 481 79 00 of via info@wijkteamsenschede.nl.

Gehandicaptenparkeerkaart - Gehandicaptenparkeerplaats

Denkt u in aanmerking te komen voor een gehandicaptenparkeerplaats of -parkeerkaart? Neemt u dan contact op met Wijkteams Enschede via tel. 053 481 79 00 of info@wijkteamsenschede.nl.

ANWB-AutoMaatje

Met ANWB AutoMaatje vervoeren vrijwilligers oudere minder mobiele plaatsgenoten tegen een geringe onkostenvergoeding. Mensen zo lang mogelijk mobiel houden en laten deelnemen aan het sociaal maatschappelijk verkeer is de reden dat Alifa Welzijn Senioren samen met de ANWB deze vervoerservice in Enschede heeft opgezet. Het initiatief heeft geen winstoogmerk. Wilt u naar de kapper, op familiebezoek, winkelen in de buurt of heeft u een afspraak in het ziekenhuis of bij de fysiotherapeut? Vrijwilligers rijden u naar uw bestemming. Zij maken gebruik van hun eigen auto. U moet zich eerst gratis inschrijven bij AutoMaatje. Een vrijwilliger komt dan bij u thuis en noteert uw wensen. Heeft u vervoer nodig? Neem dan twee dagen van tevoren contact op met Alifa Welzijn Senioren. De coördinator belt u terug als er een chauffeur beschikbaar is en schat de vergoeding in aan de hand van het verwachte aantal kilometers dat de vrijwilliger voor u gaat rijden. De vergoeding bedraagt € 0,30 per kilometer plus eventuele parkeerkosten. U betaalt de vergoeding rechtstreeks aan de vrijwilliger. Voor meer informatie: Alifa Welzijn Senioren, tel. 053 432 01 22. automaatje@alifa.nl www.alifawelzijnsenioren.nl

Rijbewijskeuring door Regelzorg

Senioren, chauffeurs met rijbewijs B/C/D/E die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor terecht op het spreekuur in Wijkcentrum De Roef, Pastoor Geertmanstraat 17. Voor informatie en het maken van een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau van Regelzorg Rijbewijskeuringen: tel. 088 232 33 00.

Tarief: € 50,- voor de B/E keuring en € 70,- voor chauffeurs met rijbewijs C/D/E. Bij het behalen en verlengen van het rijbewijs C/D/E is een medische keuring verplicht.

Meer informatie of zelf een afspraak plannen: www.regelzorg.nl.

Ontmoeting en activiteiten

M-Pact - Vrijwilligers

M-Pact is een organisatie die individuele burgers, burgerinitiatieven, (vrijwilligers) organisaties, bedrijven en gemeente voorziet in:

- Ondersteuning, matching en advies.
- Training en educatie.
- Bevorderen van integratie, participatie en activering.

De doelen zijn: (mede)faciliteren dat iedereen meedoet in de samenleving). Stimuleren van maatschappelijk betrokken en sociaal ondernemerschap. Bijeenbrengen van burgers, maatschappelijke organisaties en bedrijven die een bijdrage willen leveren aan de maatschappij. Daarnaast is M-Pact er voor iedereen die interesse heeft in vrijwilligerswerk.

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 10.00-16.00 uur.

Locatie: Bibliotheek Enschede

Pijpenstraat 15, 7511 GM Enschede

tel. 053 432 33 04

info@m-pact.nl

www.m-pact.nl

M-Pact Volksuniversiteit Enschede

Lonnekerspoorlaan 122,

7523 JM Enschede

tel. 053 432 3304

info@vuenschede.nl www.vuenschede.nl

M-Pact Volksuniversiteit ('M-Pact Educatie') organiseert al meer dan negentig jaar een afwisselend en uitgebreid cursusaanbod voor de inwoners van Enschede en omgeving.

Naast een algemeen cursusaanbod verzorgt de Volksuniversiteit ook cursussen speciaal voor mensen die vrijwilligerswerk doen.

Daarnaast organiseert de M-Pact Volksuniversiteit cursussen op maat om participatie, integratie en emancipatie te stimuleren.

Het cursussecretariaat is voor bezoekers geopend van maandag t/m vrijdag. Een gratis programmabrochure is op aanvraag verkrijgbaar.

ESO Enschedese Sociëteiten voor Ouderen

De ouderensociëteiten in Enschede zijn aangesloten bij de ESO. Ze zijn verspreid over de stad te vinden. Het doel van een sociëteit is het bieden van ontspanning en mogelijkheden tot contacten met leeftijdgenoten. Adressen en openingstijden van sociëteiten:

Sociëteit	Tijdstip	Contactpersoon
Meyershoes Kerkstraat 100	donderdag 14.00-17.00 uur	Dhr. Horenberg (KBO) tel. 053 461 26 22
De Heerdstee Dorpstraat 44	dinsdag 14.30-17.00 uur	Mevr. M. Punte tel. 053 435 59 90
Leger des Heils Seniorenclub Zenderenbrink 2	dinsdag 14.00-15.30 uur	tel. 06 534 905 48
De Wesseler (De Magneet) Hertmebrink 1	dinsdag 13.00-16.00 uur	Mevr. W. Ekkelenkamp tel. 053 477 22 90
Ariënssos De Roef Pastoor Geertmanstraat 17	donderdag 14.00-16.30 uur	Mevr. L.C.M. Heetbrink-Aellerinck tel. 053 430 56 18
De Zilveren Draad Thomas de Keyserstraat 20	woensdag 14.30-16.30 uur (1x per 2 weken)	Mevr. J. Elzinga tel. 06 141 541 91
ICOO - 't Nije Terphoes Noord Hollandstraat 4	dinsdag en vrijdag 10.00-12.00 uur.	Mevr. W. Boejhawan tel. 053 435 22 31
Kath. Vrouwengilde Glanerbrug Kerkstraat 18	diverse tijdstippen	Mevr. A. van Veen tel. 053 461 23 34
De Wedemhoff De Klomp 75	maandag 19.00-22.00 uur woensdag 13.30 u. jeu de boules	Mevr. J. Kievit tel. 06 229 782 22
Ouderengroep Ontmoetingskerk Varviksingel / Joh. Wagenaarstr.	1x per maand woensdag van 14.30-16.30 uur	Mevr. Wargerink tel. 053 476 63 78
De Zilvergroep Citypastoraat	woensdag 1x per maand voor deelnemers aan de Zilverlijn	Mevr. A. Kienhorst tel. 053 435 49 09
Ouderensos Helmerhoek Runenberghoek 12	dinsdag 13.30-16.00 uur	Dhr. C. Neervoort tel. 053 476 33 95
Bingosos- Voortsweg Voortsweg 225	donderdag 14.00-16.00 uur	Mevr. v.d. Meulen tel. 053 435 25 28
50+ bingo Stroinkshuis Het Stroink 64	woensdag inloop 13.30, start 14.00 uur	Mevr. M. Michaux, tel. 053 477 0712

Vind Gezelschap - www.alifawelzijnsenioren.nl

Op zoek naar activiteiten of gezelschap?

Oud worden willen we allemaal, maar we willen ook graag vitaal blijven en leuke dingen kunnen doen. Iedereen wil gezelligheid om zich heen en aanspraak hebben.

Bent u op zoek naar gezelschap?

- iemand om samen mee te winkelen,
- iemand om uitstapjes mee te maken,
- iemand om samen mee te wandelen of te fietsen,
- iemand om samen uw hobby mee uit te oefenen,
- iemand om samen mee naar het theater te gaan,
- iemand om...

Dan kunt u via het beschermde en veilige deel op www.alifawelzijnsenioren.nl in contact komen met anderen die uw interesses delen. U kunt informatie uitwisselen of afspreken om samen iets te ondernemen.

Na aanmelding krijgt u een account en maken wij een afspraak met u voor de uitleg en het aanmaken van uw profiel. Daarna kunt u zelf aan de slag. Wij blijven beschikbaar voor vragen en ondersteuning indien nodig.

Deelname is gratis.

Aanmelden voor het afgeschermd deel

Alifa Welzijn Senioren

Pathmossingel 200, 7531 CM Enschede.

tel. 053 432 01 22 welzijnsenioren@alifa.nl.

Vind Activiteiten

Bent u op zoek naar activiteiten?

Via de website www.alifawelzijnsenioren.nl vindt u activiteiten voor senioren in heel Enschede. U kunt ook per thema en stadsdeel zoeken. Elke donderdag staan er in de rubriek "Tips de komende tijd" nieuwe activiteiten en evenementen waar u aan deel kunt nemen.

Kaliber Kunstenschool

Wilt u een muziekinstrument leren spelen, goed kunnen zingen, creativiteit uiten met kunst, dansen of toneelspelen?

Nationaal Muziekkwartier, Willem Wilminkplein 1,

7511 PG Enschede tel. 088 486 8700

info@kaliberkunstenschool.nl www.kaliberkunstenschool.nl

Openbare Bibliotheek Enschede

Pijpenstraat 15, tel. 053 480 48 04

www.bibliotheekenschede.nl info@bibliotheekenschede.nl

Openingstijden: maandag t/m donderdag 9.30-20.30 uur

vrijdag 9.30-18.00 uur, zaterdag 9.30-17.00 uur.

De bibliotheek is vrij toegankelijk voor het lezen van kranten en tijdschriften en het inzien van boeken. U kunt met een lenerspas boeken, tijdschriftnummers, dvd's en cd's lenen.

Stichting 55+

Schuttersveld 17, 7514 AC Enschede

tel. 053 432 20 81

www.55plus-enschede.nl info@55plus-enschede.nl

Het contactcentrum is op werkdagen geopend van 08.30 tot 16.30 uur. De conciërge is gedurende de openingstijden aanwezig.

Stichting 55+ heeft als doel een centrum voor de derde leeftijd te zijn. Op basis van vrijwilligheid, zonder daarvoor iets te vragen, worden door mensen van 55 jaar en ouder activiteiten en cursussen georganiseerd. Om deel te kunnen nemen aan cursussen en activiteiten moet u lid worden, € 12,- per jaar. U vindt het aanmeldingformulier op de website. U kunt zich ook aanmelden bij de conciërge aan de balie.

Aqua Vitaal - zwemmen voor 50+

Aqua Vitaal is een gezellige activiteit voor senioren die gezond in beweging willen blijven. U kunt deelnemen aan groepslessen van 30 minuten. Tussendoor is er voldoende tijd om even te ontspannen. Voor meer informatie over tijden en kosten:

Aquadrome, J.J. van Deinselaan 2, tel. 053 488 89 00

De Postenclubs

De Postenclubs bieden vele sportieve en creatieve activiteiten voor senioren van 55 jaar en ouder. U bent allen van harte welkom om lid te worden. de Postenclubs van de Posten zijn toegankelijk voor alle senioren, dus ook senioren die niet in de Posten woonachtig zijn kunnen lid worden.

De Posten, De Posten 135, 7544 LR Enschede, tel. 053 475 3753.

info@deposten.nl

www.deposten.nl/info-postenclubs

Vier het Leven

Stichting Vier het Leven organiseert culturele activiteiten voor ouderen die niet graag alleen op stap gaan. Zij worden thuis opgehaald door een gastheer of -vrouw van Vier het Leven en samen met andere gasten gaan zij naar de bioscoop, een concert, een theatervoorstelling of naar een museum. De deelnemers genieten van een drankje tussendoor en worden na afloop weer veilig thuisgebracht. Voor meer informatie en aanmelden: tel. 035 524 51 56 op werkdagen van 9.00-18.00 uur.

info@4hetleven.nl

www.4hetleven.nl

Huiskamer van de Wijk

Een "Huiskamer van de Wijk" is een plek voor buurtbewoners om elkaar te ontmoeten en elkaar beter te leren kennen. Het uitgangspunt is dat iedereen welkom is. Er zijn op diverse plekken in Enschede Huiskamers van de Wijk. U vindt hieronder de Huiskamers. Neem contact op met de Huiskamer voor de openingstijden.

<i>Livio Huiskamer van de Wijk</i>	Hortensiastraat, Hortensiastraat 93	tel. 0900 9200
<i>Huiskamer van de Wijk Twekkelveld</i>	Bibliotheek, Zonstraat 1	tel. 053 430 9039
<i>Citypastoraat Enschede</i>	Langestraat 51	tel. 053 430 61 90
<i>TMZ Wijkkamer Stroinkshuis</i>	Het Stroink 64	tel. 0900 245 34 53
<i>TMZ Wijkkamer Roombeek</i>	Roomweg 165	tel. 0900 245 34 53
<i>TMZ Wijkkamer Lumen</i>	Velveweg 54	tel. 0900 245 34 53
<i>De Zuiderspeeltuin</i>	Kuipersdijk 83	tel. 0900 245 34 53
<i>Gezondheidscentrum Wesselerbrink</i>	Wesselernering 60	tel. 053 475 38 00
<i>Dienstencentrum de Berke</i>	Jan van Elburgstraat 111	tel. 053 475 38 00
<i>De Vleeschhouwerij</i>	Velveweg 54	tel. 053 430 27 99
<i>Speeltuin Stevenfenne</i>	Boekweitstraat 39a	tel. 053 430 39 24
<i>Speeltuin Stadsveld</i>	Plataanstraat 50	tel. 053 431 77 85
<i>Kunst van Ontmoeting</i>	Bombazijnstraat 30	
<i>Huis van Verhalen</i>	Roomweg 165c	tel. 053 431 62 88
<i>Speeltuin 't Varvik</i>	Hendrik Smeltweg 50	tel. 053 431 98 41
<i>Speeltuin 't Hoogeland</i>	Molukkenstraat 90	tel. 053 430 09 04
<i>Speeltuin Het Lindenhof</i>	Leeuwenhoekstraat 215	tel. 053 431 10 06

Tot slot

Sterven is onvermijdelijk. We weten alleen niet hoe en wanneer we doodgaan. Daar hebben we meestal niets in te kiezen. Wel kunnen we nadenken over het 'wat te doen als'...

Het is goed om van tevoren na te denken over de dingen waarbij we wel keuzes kunnen maken en er met familieleden of vrienden over te praten zodat zij weten wat uw wensen zijn. Nog duidelijker is natuurlijk het ook op papier vast te leggen. Dat kan op verschillende manieren. Daarover leest u hieronder meer.

Notaris

Bij een notaris kunt u o.a. laten vastleggen wat er met uw nalatenschap moet gebeuren. Een testament wordt opgesteld door een notaris. Verdeling van geld en onroerend goed moet via een testament geregeld worden. De kosten voor het opstellen van een testament varieert. Vraag ernaar voor u een afspraak maakt. Als er geen testament is, bepaalt de wet wie erfgenamen zijn. De Koninklijke Notariële Beroepsorganisatie geeft folders uit over verschillende onderdelen, deze zijn gratis verkrijgbaar bij iedere notaris. Een oriënterend gesprek van een half uur bij een notariskantoor is altijd gratis. Neem bij een bezoek aan een notaris altijd een geldig legitimatiebewijs mee.

Notaristelefoon en website

Voor algemene notariële vragen:
op werkdagen van 9.00 tot 13.00 uur.
tel. 0900 346 93 93 (€ 0,80 ct./p.m.)
www.notaris.nl

Codicil - wilsbeschikking

Een beperkt aantal zaken kunt u zonder notariële akte regelen in een codicil. Om geldig te zijn, moet een codicil:

- door uzelf geschreven zijn (een getypte of door een ander geschreven tekst maakt een codicil ongeldig),
- voorzien zijn van datum waarop u het stuk schreef,
- en door u zijn ondertekend.

U kunt een beperkt aantal zaken in een codicil regelen:

- de begrafenis of crematie,
- wie uw (omschreven) kleren, sieraden of meubels krijgt.

Geldbedragen kunnen niet bij codicil vermaakt worden!

Een codicil kunt u herroepen door het te verscheuren.

Executeur testamentair

De executeur testamentair is de persoon die in het testament aangewezen wordt als degene die het nalatenschap van de erflater (overledene) moet uitvoeren. Zowel een natuurlijk persoon (iemand van vlees en bloed) als een rechtspersoon (instelling zoals stichting of besloten vennootschap) kan in het testament de rol van executeur testamentair toebedeeld krijgen. Daarnaast kan de executeur testamentair iemand zijn uit de kring van erfgenamen, bijvoorbeeld één van de kinderen, maar de functie kan ook worden gegeven aan een buitenstaander.

Verklaring van erfrecht

In een verklaring van erfrecht staat wie de erfgenamen zijn. Met deze verklaring kunnen de erfgenamen aantonen dat zij recht hebben op het banktegoed van de overledenen. De bank vertelt in welke gevallen een verklaring van erfrecht nodig is. Een notaris maakt op verzoek een verklaring van erfrecht op. Een verzoek kan alleen worden ingediend door iemand die de verklaring nodig heeft voor het afwickelen van de erfenis. Voordat de notaris een verklaring van erfrecht afgeeft, doet hij een aantal onderzoeken. Onder andere bij de burgerlijke stand en het Centraal Testamentenregister. Op die manier brengt de notaris alle erfgenamen en de wilsbeschikkingen van de overledene in kaart. Zijn er veel

erfgenamen of zijn de erfgenamen moeilijk te vinden, dan kan het enkele weken of maanden duren voordat de notaris de verklaring van erfrecht kan afgeven.

Stichting Leendert Vriel Enschede Haaksbergen

Floraparkstraat 97, appartement 82, tel. 06 532 489 88

enschede@leendertvriel.nl

www.leendertvriel.nl

'Er zijn' is wat de vrijwilligers van Leendert Vriel kunnen betekenen voor een ernstig zieke en diens naasten (mantelzorgers). De Stichting biedt hulp aan mensen die ernstig ziek zijn en tot hun overlijden thuis verzorgd willen worden. Dit kan voor familie een zware taak zijn, zeker als er 24 uur per dag zorg nodig is. Hierbij kunnen vrijwilligers hulp bieden, zoals 's nachts waken of overdag de zorg even overnemen. De zorg wordt afgestemd op de mogelijkheden die de familie heeft en is daarop een aanvulling. Hulp kan zowel overdag als 's nachts nodig zijn. De getrainde vrijwilliger verricht dezelfde taken als de mantelzorger (geen verpleegkundige taken). Zij dragen bij aan dat iemand de laatste weken van het leven thuis verzorgd kan worden.

Individuele rouwbegeleiding

De individuele begeleiding wordt geboden door een vrijwilliger die een à twee keer per maand op bezoek komt. Er wordt ondersteuning en praktische tips geboden en gepraat over verlies, gemis en de gevolgen ervan.

Gespreksgroepen rouwbegeleiding

Veel mensen beleven ingrijpende en soms traumatische ervaringen. De deelnemers aan de gespreksgroep, zes tot acht personen, hebben allen een vergelijkbaar verlies meegemaakt. In de groep die tien maal bij elkaar komt, wordt gesproken over hoe met uw verlies om te gaan en hoe u de draad van het leven weer op te pakken. Er zijn geen kosten verbonden aan onze ondersteuning.

Hospice Enschede

U kunt in het Hospice Enschede terecht als u volgens uw arts korter dan drie maanden te leven heeft. Onze zorg en aandacht richt zich erop om het u in die tijd zo draaglijk en comfortabel mogelijk te maken. Uw naasten kunnen, meestal samen met uw eigen huisarts, de zorg voortzetten, ondersteund door onze verpleegkundigen en onze toegewijde vrijwilligers. U bent, vrijblijvend, van harte welkom voor informatie en om de sfeer te proeven.

Het Bijvank 155, 7544 DB Enschede, tel. 053 475 30 40.

hospice-enschede.nl

PCT Palliatief Consultatieteam

tel. 0900 445 57 70 (lokaal tarief)

www.netwerkpalliatievezorg.nl/twenteoost/

De zorg voor een patiënt in de laatste levensfase kan erg complex zijn. Vragen die betrekking hebben op behandeling van pijn en andere symptomen, begeleiding op psychologisch, sociaal of spiritueel gebied; u kunt hiervoor contact leggen met het Palliatief Consultatie Team. Het team werkt met een helpdesk dat wordt bemenst door verpleegkundigen. Deze verpleegkundigen bespreken met u de vraag en, indien nodig, wordt een arts of andere deskundige geraadpleegd om aan u een goed advies te kunnen uitbrengen. In veel gevallen krijgt u direct antwoord en als een deskundige geraadpleegd moet worden in elk geval binnen 24 uur.

Palliatieve zorg de Posten

Zorg in de laatste levensfase bij u thuis of bij in het zorgcentrum. De Posten biedt palliatieve zorg waarbij cliënten en naasten ondersteund worden bij een zo goed mogelijke kwaliteit van leven. Een palliatief consulent doorgaat samen met u de laatste levensfase. De zorg wordt geboden volgens het zorgpad sterfensfase. Naast de aandacht voor de cliënt en de naasten is Palliatieve zorg gericht op de behandeling van pijn en andere ziekte-symptomen en op het behandelen van psychologische en

sociale problemen. Er wordt ook aandacht besteed aan zingeving en spiritualiteit.

De Posten, De Posten 135,
7544 LR Enschede
Tel. 053 475 37 53

Euthanasie

Nederlandse Vereniging voor Vrijwillig Levenseinde
Leidsegracht 103, 1017 ND Amsterdam

www.nvve.nl info@nvve.nl tel. 020 620 06 90

Onder een aantal voorwaarden is het voor ernstig zieke mensen mogelijk het moment van sterven (met hulp van een arts) zelf te bepalen. De Nederlandse Vereniging voor Vrijwillig Levenseinde geeft hierover informatie.

Begraven of cremeren Enschede - www.uitvaartenschede.nl

De meeste mensen hebben al wel een beslissing genomen over of ze na hun overlijden begraven willen worden of gecremeerd. Als dat niet zo is, is het wellicht goed eens te informeren welke mogelijkheden er zijn of te gaan kijken tijdens een open dag. Bij begraafplaatsen is het goed van tevoren te informeren naar huur- en koopmogelijkheden en te vragen naar huurtermijnen voor een graf. Van tevoren een plaats kiezen kan soms ook. Begraven of cremeren is gebonden aan wettelijke regels. Uitvaartondernemingen kunnen alles voor u regelen. Zelf alles regelen kan ook. Als u weet wat u zou willen, vertel het dan aan uw omgeving of leg het vast in bijv. een codicil. Kijk ook in uw verzekeringspolis. Er zijn veel verschillende verzekeringsmogelijkheden. Veel informatie is te vinden op www.uitvaartenschede.nl.

Humanistische uitvaartbegeleiding

Afdeling Overijssel, tel. 0900 330 2020, dagelijks bereikbaar.

Als een dierbare overlijdt, komt er enorm veel op u af. Praktische zaken die geregeld moeten worden, een groot verdriet dat u overvalt en de wens dit voorbije leven waardig af te sluiten. Vaak wilt u zelf iets persoonlijks aan de uitvaart toevoegen, maar hoe doet u dat? Humanistische sprekers helpen de nabestaanden graag. Zij verzorgen een toespraak waarin het leven van de overledene centraal staat. Ook kunnen zij de gehele ceremonie begeleiden en helpen bij het uitzoeken van muziek, poëzie of het verzorgen van rituelen.

Stichting Humanistische Uitvaartbegeleiding,

Tel. 0900 330 2020

www.humanistischeuitvaart.nl

contact@humanistischeuitvaart.nl

Landelijke Steunpunt Verlies

Barchman Wuytierslaan 89, 3819 AB Amersfoort.

info@landelijksteunpuntrouw.nl www.steunbijverlies.nl

Tel: 033 461 68 86 (ma, di, do, vr van 9.00-12.00 uur).

Het LSV is een centraal punt waar iedereen terecht kan met vragen over rouw. Desgewenst verwijst een deskundige vanuit de persoonlijke hulpvraag kosteloos door naar een lotgenotengroep, rouwbegeleider of rouwtherapeut. Het LSV heeft verschillende publicaties over rouw, o.a. de 'Gids na een overlijden', een handleiding voor nabestaanden voor zakelijke beslissingen en verwerking van het verlies. Voor vragen of informatie over rouwbegeleiding en/of publicaties kunt u bellen naar bovenstaand nummer.

Index

A

Aanvullende zorg- en hulpmiddelen	24
Adviespunt Zorgbelang	42
Alarmering	25
Alzheimer Café Enschede	45
Alzheimer Nederland	45
Alzheimer telefoon	45
Alzheimer Theehuis	46
ANWB-AutoMaatje	69
AOW	52
Apetito	31
Aqua Vitaal en Fifty Fit	74
AutoMaatje	69

B

Bartiméus	17
Begraven of cremeren	81
Belangenbehartiging	41
Belastingdienst Oost	53
Belasting-invulhulp	54
Bibliotheek	74
Bijzondere bijstand	57
Boodschappendienst Livio	36
Burenhulpdienst	35
Buurtzorg	24

C

CAK -Centraal Administratie Kantoor	60
CIZ, Centrale Indicatiestelling Zorg	20
Codicil - wilsbeschikking	77
Collectieve zorgverzekering	55
Cypressenhof	28

D

Dagopvang, dagbesteding	47
Dementie	45
De Posten	24, 64
Domijn	62
Dovenvereniging Twente	17

E

Eetsoos	34
EHBA de Posten	26
Eigen bijdrage WLZ en WMO	24, 59
Eschpoort, de	29
ESO Enschedese Sociëteiten voor Ouderen	71
Eten in zorgcentra	32
Euthanasie	81
Executeur testamentair	78

F

Food Connect	31
--------------	----

G

Gehandicaptenparkeerplaats en -kaart	69
Geheugenpoli MST	46
Geheugenproblemen	44
Geheugenproblemen en Psychische problemen	44
Gemeentelijke belastingen	56
Gezondheidscentra	29
GGD Regio Twente	16
Groote Bueren	50

H

Home Instead - Thuiservice op maat	24
Hoor 'ns	40
Hospice Enschede	80
Huiselijk Geweld	19
Huiskamer van de Wijk	75
Huis van Verhalen	35
Huize Stokhorst	63
Hulp op het station	68
Humanistische uitvaartbegeleiding	82
Huurcommissie	56
Huurtoeslag	56
Huurwoningen voor senioren	61

I

Ik wil vervoer.nl	67
Indicatiestelling	24
Indicatie Wlz aanvragen	20
Informatiedesk van de Nederlandsche Bank	53

J

Juridisch Loket, Het	16
----------------------	----

K

Kaliber Kunstenschool	74
KBO	41
Kwijtschelding	56

L

Landelijke Steunpunt Verlies	82
Lang zult u wonen met dementie	50
Leendert Vriel	79
Leercentrum SeniorWeb Enschede	36
Liberein	26, 63
Livio+	25
Livio+ boodschappendienst	36
Livio Personenalarmering	26
Livio ZorgThuis	23
Luisterlijn	18

M

Maaltijdexpert	32
Maaltijdvoorzieningen	31
Mantelzorg	39
MD Café	17
Mediant 60 plus	49
Menzis	55
Migranten ouderenwerk	12, 43
M-Pact	71

N

Nederlandsche Bank	53
Notaris	77
Notaristelefoon en - website	77

O

Oma's Keuken	32
Ondersteuning organisaties en werkgroepen	12
Ons Huis	62
Ontmoeting en activiteiten	71
Ontmoetingscentrum	47
Openbaar vervoer	65
Openbare Bibliotheek	74
Ouderenbonden	41
Ouderenombudsman	19
OV Begeleiderskaart	68
OV-Chipkaart	65

P

Palliatief Consultatieteam	80
Palliatieve zorg de Posten	80
PCOB	41
Pensioen	53
Per Saldo	59
Persoonsgebonden budget PGB	59
Praktijkondersteuners - POH-GGZ	45

R

Regelhulp.nl	22
Regiotaxi Twente	66
Reisassistentie	68
Repair Café en reparatiekamer	37
Resto VanHarte	34
Rijbewijskeuring	69
Rode Kruis Enschede	38
Roessingh, 't	29
Rouwbegeleiding	79

S

Seniorenbeurs	12
SeniorWeb Leercentrum	36
Senior Whizzkids	36
Slachtofferhulp	18
SMD - St. Maatschappelijke Dienstverlening	17
Sociëteiten voor Ouderen	72
Spoedpost Huisartsen Enschede	18
Stadsbank Oost Nederland	57
Stadskantoor	15
Stadspost voor Senioren	13
Stichting 55+	74
Stichting Informele Zorg Twente	39
SVB Servicecentrum PGB	59

T

Tactus, verslavingszorg	19
Tandarts Post Twente	18
Tandem	39
Telefoondienst	27
Thuisadministratie	51
Thuiszorg	22
Thuiszorgwinkel	25
Trivium Meulenbelt Zorg	27
TSN Thuiszorg	23

U

Uitvaartenschede.nl	81
Unie van vrijwilligers	39

V

Valys	67
Veilig Thuis Twente	19
Verhuurders van (senioren)woningen	62
Verklaring van erfrecht	78
Verpleeghuizen	27
Verslavingszorg	19
Vervoer	65
Verzetsdeelnemers en Oorlogsgetroffenen	53
Vier het Leven	75
Vind Activiteiten	73
Vind Gezelschap	72
Volksuniversiteit	71
Vriendendienst Hoor 'ns Mediant	40
Vrijwilligershulp en mantelzorg	38

W

Website www.alifawelzijnsenioren.nl	12
Welzijn op Recept	11
Wet Langdurige Zorg (Wlz)	20
Wet Maatschappelijke Ondersteuning WMO	23
Wetswinkel Twente	16
Whizzkids	36
Wijkteams Enschede	13
Wilsbeschikking	78
Wonen Plus	26
Woningcorporatie De Woonplaats	62
Woningcorporatie Domijn	62
Woningstichting Ons Huis	62
Woonplaats, de	62
Woonzorg Nederland	62

Z

Zilverlijn	27
Zonnebloem, de	39
Zorggroep Manna	24
Zorgtoeslag	55
Zorgverlening	19
Zorgverzekering	54
Zuiderspeeltuin	35, 76
Zwemmen voor 50+	74

ALIFA WELZIJN SENIOREN

33e druk

© januari 2021

Aan deze Seniorenwijzer kunnen
geen rechten worden ontleend.



