



SENIORENWIJZER 2023

Informatie over wonen, zorg en welzijn

De Seniorenwijzer 2023 wordt gesponsord door



twents
zilver



ALIFA WELZIJN SENIOREN

Pathmossingel 200
7513 CM Enschede
Tel. 053 432 01 22
welzijnsenioren@alifa.nl
www.alifawelzijnsenioren.nl

SENIORENWIJZER

2023

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



Alifa Welzijn Senioren ©2023



Beste lezer,

Met deze Seniorenwijzer 2023 wil Alifa Welzijn Senioren u zoveel mogelijk informeren over organisaties en voorzieningen voor senioren in Enschede. Onze stad 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 een 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.enschede.nl/wijkwijzer.

Mist u nog iets? Uw suggesties of aanvullingen zijn welkom! U kunt dit doorgeven aan de redactie van de Seniorenwijzer 2023 op onderstaand adres. Wij hopen dat u met deze gids snel bent geholpen!

Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200
7513 CM Enschede
tel. 053 432 01 22
e-mail: welzijnsenioren@alifa.nl
35e editie, januari 2023



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 |
| Stadskantoor | 15 |
| Het Juridisch Loket | 15 |
| Wetswinkel Twente | 15 |
| GGD Regio Twente | 15 |
| | |
| Hulpverlening | 16 |
| Maatschappelijk werk | 16 |
| Buurtbemiddeling | 16 |
| Bartiméus | 16 |
| Macula Degeneratie en Oogcafé | 16 |
| Algemene Doven Vereniging Twente | 17 |
| Bureau Slachtofferhulp | 17 |
| Spiedpost Huisartsen Enschede | 17 |
| Tandarts Post Twente | 17 |
| De Luisterlijn | 17 |
| Ouderenmishandeling | 18 |
| Advies- en steunpunt huiselijk geweld | 18 |
| Tactus, verslavingszorg | 18 |
| Nationaal Ouderenfonds | 18 |

| | |
|---|-----------|
| Zorgverlening | 19 |
| Wet landurige zorg (WLZ) | 19 |
| Indicatie aanvragen - CIZ | 19 |
| Zorgkantoor Twente | 19 |
| WMO Wet Maatschappelijke Ondersteuning | 20 |
| Regelhulp.nl | 20 |
| Thuiszorg | 20 |
| De indicatiestelling | 21 |
| Eigen bijdrage WLZ en WMO | 22 |
| Aanvullende zorg en hulpmiddelen | 22 |
| Alarmering | 23 |
| Verpleeghuizen | 24 |
| Revalidatiecentrum 't Roessingh | 25 |
| Gezondheidscentra | 26 |
| | |
| Praktische hulp | 27 |
| Maaltijdvoorzieningen | 27 |
| Eten in zorgcentra | 28 |
| Eetsoos, Opentafel | 30 |
| Boodschappendienst Alifa Welzijn Senioren | 31 |
| Boodschappendienst Livio+ | 32 |
| Senior Whizzkids | 32 |
| Leercentrum Seniorweb | 32 |
| Repaircafé | 33 |
| Stichting Kledingbank Enschede | 33 |
| | |
| Vrijwilligershulp en mantelzorg | 34 |
| Stichting Informele Zorg | 34 |
| Unie van Vrijwilligers | 34 |
| Nationale vereniging De Zonnebloem | 34 |
| Humanitas Tandem | 34 |
| Vriendendienst Hoor 'ns | 35 |
| Maatje voor een Praatje | 35 |

| | |
|---|-----------|
| Belangenbehartiging | 36 |
| Ouderenbonden | 36 |
| Seniorenplatform Enschede | 36 |
| Adviespunt Zorgbelang | 37 |
| Migranten ouderen | 38 |
| Migranten ouderenwerk | 38 |
| Administratiehulp | 38 |
| Alzheimer Theehuis | 38 |
| Ontmoetingsgroepen | 38 |
| IMEAN Care | 39 |
| Geheugen- en psychische problemen | 40 |
| Praktijkondersteuners | 40 |
| Alzheimer Nederland | 40 |
| Dementielijn | 40 |
| Alzheimer Café | 40 |
| Alzheimer Theehuis | 41 |
| Onvergetelijke Kookclub | 41 |
| Geheugenpolikliniek | 41 |
| Casemanager | 42 |
| Dagbehandeling, dagbesteding | 43, 44 |
| Mediant 60 plus | 45 |
| Lang zult u wonen | 45 |
| Geldzaken | 46 |
| Thuisadministratie | 46 |
| Energieklok Enschede - Bespaarcoach | 46 |
| Budget Advies Team | 47 |
| Belasting-invalhulp Alifa Welzijn Senioren | 47 |
| Formulieren Advies Punt | 48 |
| AOW en Pensioen | 48 |
| SVB Verzetsdeelnemers en Oorlogsgetroffenen | 49 |
| Belastingdienst Oost- Kantoor Enschede | 49 |
| DigiD | 49 |

| | |
|--|-----------|
| Zorgverzekering | 49 |
| Gemeentepolis | 50 |
| Zorgtoeslag - Huurtoeslag | 50 |
| Huurcommissie | 50 |
| Kwijtschelding gemeentelijke belastingen | 51 |
| Bijzondere Bijstand | 51 |
| Stichting Fonds Bijzondere Noden | 51 |
| Stadsbank Oost Nederland | 52 |
| Stuiver Beheer en Bewind | 52 |
| Steenkamp Bewind | 52 |
| Lebemto levensexecutele en vermogensbeheer | 53 |
| SVB Servicecentrum PGB | 54 |
| Per Saldo | 54 |
| Eigen bijdrage WLZ en WMO | 54 |
| CAK | 54 |
| Wonen | 55 |
| Huurwoningen voor senioren | 55 |
| Verhuurders van woningen voor senioren | 56 |
| Vervoer | 59 |
| Regulier Openbaar Vervoer | 59 |
| OV-chipkaart | 59 |
| OV-ambassadeurs | 60 |
| Regiotaxi Twente | 61 |
| GOAN! | 61 |
| Ikwilvervoer.nl | 61 |
| Valys | 61 |
| OV- Begeleiderskaart | 62 |
| Reisassistentie Hulp op het station | 63 |
| Vergoedingen vervoerskosten | 63 |
| Maatwerkvoorziening Vervoer | 63 |
| Gehandicaptenparkeerkaart, - plaats | 63 |
| ANWB-AutoMaatje | 64 |
| Rijbewijskeuringen | 64 |

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| Ontmoeting en activiteiten | 65 |
| M-Pact | 65 |
| Enschedese Sociëteiten voor Ouderen | 66 |
| Vind Gezelschap | 67 |
| Nieuw Begin Enschede | 67 |
| Activiteiten voor Senioren | 68 |
| Kaliber Kunstenschool | 68 |
| Twents Zilver | 68 |
| Openbare Bibliotheek Enschede | 68 |
| Stichting 55+ | 70 |
| Zwemmen voor 50+ | 70 |
| De Postenclubs | 70 |
| Vier het Leven | 71 |
| Oedumenisch Citypastoraat | 71 |
| Huiskamer van de wijk | 72 |
| | |
| Tot slot | 73 |
| Notaris | 73 |
| Codicil - wilsbeschikking | 73 |
| Executeur Testamentair | 74 |
| Verklaring van erfrecht | 74 |
| Hospice en Leendert Vriel | 75 |
| Netwerk Palliatieve Zorg | 76 |
| Palliatieve zorg de Posten | 76 |
| Euthanasie | 77 |
| Begraven of cremieren in Enschede | 77 |
| Humanistische Uitvaarbegeleiding | 77 |
| Landelijke Steunpunt Verlies | 78 |
| | |
| Index | 81 |

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 350 vrijwilligers een groot aantal diensten. De meeste diensten zijn kosteloos of tegen kleine vergoeding. Onze ondersteuning is bestemd voor senioren woonachtig in 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.

• **Boodschappendienst**

De Boodschappendienst is opgezet voor inwoners van Enschede die zelf geen boodschappen kunnen doen en geen hulp uit de omgeving kunnen krijgen.

• **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 uw administratie.

• **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 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.

- **Maatje voor een Praatje**

Voor senioren die behoefte hebben aan sociaal contact.

- **Senioren Whizzkids**

Ervaren 55-plussers helpen u bij problemen met uw computer, tablet, telefoon, 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. U kunt zich abonneren op de papieren of de digitale versie.

- **Migranten ouderenwerk**

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

- **Ontmoetingsgroepen**

Voor ouderen die Turks spreken en behoefte hebben aan gezelschap en voorlichting over allerlei onderwerpen.

- **Alzheimer Café**

Een maandelijkse 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**

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 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. U kunt zich abonneren op de papieren of de digitale versie. U kunt de Stadspost ook online lezen: www.alifa.nl/diensten/welzijn-senioren

Wijkwijzer en Wijkteams Enschede

Wat uw vraag ook is, de Wijkwijzer helpt u bij het vinden van een passend antwoord. De Wijkwijzer helpt bij vragen over bijvoorbeeld administratie en geld. Of opvoeding en gezondheid. Of bij tekenen van eenzaamheid of sociaal isolement.

U vindt de Wijkwijzer online via www.enschede.nl/wijkwijzer of u kunt langskomen bij een van de inlooppunten in de stad.

De locaties en de openingstijden van de inlooppunten vindt u op de volgende pagina of online via: www.enschede.nl/contact-met-de-wijkwijzer.

Bellen kan ook via: 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 (gebouw 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, Regulusstraat 10.

Woensdag en donderdag van 14.00 - 17.00 uur.

Buurthuis Beien, Meeuwenstraat 160.

Maandag en donderdag van 9.00 uur-12.00 uur.

Stadsdeel Oost:

Lumen, Velveweg 54

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

De Dorpskamer, Schipholtstraat 48b Glanerbrug

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

De Vrije Ruimte (gebouw De Tubanters), Olympialaan 20.

Maandag van 9.00-12.00 uur en vrijdag van 11.00-14.00 uur.

Stadsdeel West:

Wijkcentrum De Boei, Spinnerstraat 27a.

Maandag van 14.00-17.00 uur en donderdag 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:

www.enschede.nl/contact-met-de-wijkwijzer

Stadskantoor

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.

Inloopspreekuur: maandag t/m donderdag van 14.00-16.00 uur.

Bel voor juridisch advies eerst 0800 8020, 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 6888 op werkdagen van 8.00-17.00 uur

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

Buurtbemiddeling

Buurtbemiddeling ondersteunt buurtgenoten die een conflict hebben. Daarvoor worden buurtbemiddelaars ingezet. Dit zijn getrainde vrijwilligers die naar het verhaal van beide partijen luisteren; geen oordeel geven en neutraal zijn en buur A en buur B begeleiden naar een oplossing. Buurtbemiddelaars hebben geheimhoudingsplicht. De ondersteuning van buurtbemiddelaars is gratis. Voor meer informatie: Jolanda Borggreve, tel. 06 533 470 21 of 06 828 241 84. Maandag t/m donderdag van 9.00-17.00 uur
Buurtbemiddeling Enschede, Laaressingel 61, 7514 EL Enschede
www.buurtbemiddelingenschede.nl
info@buurtbemiddelingenschede.nl

Bartiméus

Mr. H.F. de Boerlaan 38a, 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 Macula Oogcafé

Voor mensen met de oogaandoening Macula Degeneratie.

Bijeenkomsten elke tweede dinsdag van de oneven maanden m.u.v. juli. van 14.00-16.00 uur. 't Achtervoort, Het Achtervoort 1, 7523 KA Enschede. Buslijn 2 stopt voor de deur

Voor meer informatie: Lidy Barelds, tel. 06 493 252 71

of met 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.algemenedovenverenigingtwente.nl/

Bureau Slachtofferhulp

Slachtoffers van misdrijven of verkeersongevallen kunnen hulp
krijgen van Bureau Slachtofferhulp. 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. tel. 0900 0101 www.slachtofferhulp.nl
ma t/m vr van 8.00-20.00 uur, za. van 10.00-17.00 uur.

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 zon- en feestdagen
dringend huisartsenhulp nodig heeft. Bezoek aan de huisartsen-
post 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 patiën-
ten van de aangesloten tandartsen. U kunt alleen op afspraak.

De Luisterlijn

www.deluisterlijn.nl ehulp@deluisterlijn.nl tel: 088 0767 000

Soms is het fijn om uw verhaal kwijt te kunnen, samen oplossingen
voor een probleem te bedenken of 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, 24 uur per dag)

info@veiligthuiswente.nl

www.veiligthuiswente.nl

Tactus, instelling voor verslavingszorg

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.

Nationaal Ouderenfonds

Het Nationaal Ouderenfonds zet zich in voor alle ouderen in Nederland en vindt het belangrijk dat iedereen de kans krijgt om op een actieve manier ouder te worden. Voor meer informatie: ouderfonds.nl tel. 088 344 2000, ma t/m vr van 9.00-17.00 uur.

Zorgverlening

Wet Langdurige Zorg (WLZ)

De Wet langdurige zorg (Wlz) regelt zware, intensieve zorg voor kwetsbare ouderen, mensen met een handicap en mensen met een psychische aandoening. Met een Wlz-indicatie kunnen mensen terecht in een verpleeghuis, een instelling voor mensen met een handicap of een ggz-instelling. Maar ze kunnen er ook voor kiezen om thuis te blijven wonen met intensieve zorg. Dit is alleen mogelijk als de situatie thuis geschikt is om verantwoord en doelmatig zorg te krijgen. Dit betekent bijvoorbeeld dat u veilig en gezond thuis kunt blijven wonen. Het Zorgkantoor gaat hierover met u in gesprek en beoordeelt uw situatie.

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

Heeft u langdurig intensieve zorg of toezicht nodig? Het Menzis Zorgkantoor helpt u de zorg te vinden die bij u past.

Bij langdurige zorg hebben we het over zware, intensieve zorg voor kwetsbare ouderen, mensen met een handicap en mensen met psychische aandoeningen. Hiervoor heeft u een indicatie nodig van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ).

Bezoekadres:

De Ruyterlaan 25, 7511 JH Enschede

Tel. 088 222 42 42

Website: www.menziszorgkantoor.nl

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. Voor een indicatie neemt u contact op met Wijkteams Enschede, tel. 053 481 79 00.

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.

Thuiszorg

Thuiszorg is een hulpmiddel om zelfstandig te kunnen blijven wonen of om ontslag uit een instelling te bespoedigen. Thuiszorg biedt verpleging, verzorging en huishoudelijke verzorging. Informeer bij de organisatie van uw keuze of ze de voor u geïndiceerde zorg kunnen leveren. Een greep uit de 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 4 753 753

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/thuizorg info@liberein.nl

TSN (Thuiszorg Service Nederland) Enschede

Oosterstraat 2-5, 7514 DZ Enschede

tel. 053 430 37 32

www.tsn-thuizorg.nl info@tsn-thuizorg.nl

Aster Zorg

Lasondersingel 164 . 7514 BW 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.

Hengelosestraat 100, 7514 AK Enschede, tel. 053 303 01 22

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

Buurtzorg

Tel. 085 040 3700

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 op werkdagen van 9.00-17.00 uur.

Zie ook *Wijkteams Enschede* pag. 13.

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. 54.

Aanvullende zorg- en hulpmiddelen

Livio+

Livio heeft kortingen geregeld bij een groot aantal aan-huisdiensten, activiteiten en cursussen. 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:

Bleekhofstraat 301, 7543 EH Enschede.

Geopend: maandag t/m vrijdag van 9.00-13.00 uur.

tel. 0900 9200 www.livio.nl zorgpunt@livio.nl

Vegro Thuiszorgwinkel

U kunt hier terecht voor het lenen, huren en kopen van handige hulpmiddelen en artikelen die te maken hebben met zorg en gezondheid.

Boulevard 1945 335, 7511 AD Enschede.

Tel. 0900 - 288 77 66

www.vegro.nl verkoop@vegro.nl

maandag t/m vrijdag: 9.00-17.30 uur en zaterdag: 10.00-16.00 uur.

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. Informatie meer 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 Personenalarmering, op werkdagen tussen 9.00 en 11.30 uur . tel. 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 halshan-

ger, 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:
tel. 053 475 37 53 www.deposten.nl info@deposten.nl

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 19.

Verpleeghuizen in Enschede

Livio

Verpleeghuis De Cromhoff
Bleekhofstraat 301, 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

Roessingsbleekweg 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, 7513 EW Enschede.

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.

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

Zuiderval 130, 7543 EZ Enschede

tel. 0900 9200 (lokaal tarief) www.livio.nl

Warme en koelverse maaltijden. U stelt naar eigen smaak en wens uw eigen maaltijd samen. De maaltijden worden op een vast tijdstip bij u thuisgebracht door een vaste bezorger en zijn op het door u gewenste moment eenvoudig te verwarmen in de magnetron of oven. tel. 0900 9200. Livio werkt samen met Maaltijd Thuis.

Maaltijd aan huis Liberein

U krijgt eenmaal per week het gewenste aantal maaltijden thuisbezorgd 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.maaltijdthuis.nl.

Maaltijd Thuis - 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.

Maaltijd Thuis Plesmanweg 28, 7602 PE Almelo.

tel. 088 810 1010

www.maaltijdthuis.nl info@maaltijdthuis.nl

Apetito

Apetito brengt maaltijden bij de mensen thuis, wekelijks vriesvers op een vaste bezorgdag of dagelijks warm en 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

Eten in zorgcentra

Bij sommige zorgcentra kunt u in het restaurant dagelijks een warme maaltijd gebruiken. Dieetmaaltijden zijn ook 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. Restaurant De Brink is zeven dagen per week geopend van 08.30-21.00 uur. Van 12.00-13.00 uur en 17.00-18.30 uur kunt u terecht voor lunch, warme maaltijd en avondeten. U kunt ter plekke uw eigen menu samenstellen en het door u gewenste aantal gangen kiezen. 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.

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 Rafter): 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.
- Grand café 't Menko, Klaaskateplein 70: (alleen kleine kaart).

Buurtrestaurant Resto VanHarte

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

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.

Wereldgerechten Power Royael 't Ni-je Terphoes

Iedere week is er een andere kok die zijn of haar specialiteit kookt.

Woensdag: Inloop 17.00, aanvang maaltijd 17.30 uur. De kosten maaltijd met toetje: € 7,-. U kunt zich aanmelden via

wereldgerechtenpower@gmail.com of tel. 053 4764743. U kunt zich ook aanmelden om zelf een keer 'chefkok' te zijn.

't Nije Terphoes, Noord Hollandstraat 4.

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 kunt u aanschuiven voor een warme maaltijd.

Opgave en informatie over openingstijden: tel. 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. Wijkbewoners kunnen genieten van een voor-, hoofd- en nagerecht. Vóór 14.00 uur reserveren. De gerechten worden bereid door wijkbewoners.

Zuiderspeeltuin

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

Elke vrijdag een drie-gangenmenu met een drankje, voor € 8,- p.p. We gaan om 12.00 uur aan tafel. Opgave kan tot de donderdag 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. 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 is een vrije gift van minimaal € 3,- p.p. We doen samen de afwas en drinken we daarna een kop koffie of thee. U kunt zich maandag vóór 12.00 uur opgeven via tel. 053 431 62 88 of via e-mail info@huisvanverhalenenschede.nl. Vol is vol.

De Boodschappendienst Alifa Welzijn Senioren

De Boodschappendienst helpt senioren die niet zelfstandig hun boodschappen kunnen doen. De Boodschappendienst biedt hulp op maat. Zo helpen wij mensen om de boodschappen via de bezorgdiensten van AH, Jumbo of Picnic te laten bezorgen. Ook helpen wij u de eerste paar keer met digitaal boodschappen bestellen. Als dat niet kan haalt een vrijwilliger de boodschappen voor u. De kosten zijn € 2,- per keer en eventuele kilometervergoeding als de vrijwilliger zijn of haar auto moet gebruiken.

Tel. 053 432 01 22

E-mail: boodschappendienst@alifa.nl

Livio+ boodschappendienst

Met de LivioPlus boodschappendienst bestelt u eenvoudig vanuit huis uw boodschappen. In samenwerking met de Spar in Lonneker zorgen wij er voor dat uw boodschappen bij u thuis afgeleverd worden. De Spar levert naast de gebruikelijke supermarktproducten ook dagverse producten zoals brood, zuivel, vlees en groentes. De boodschappendienst kunt u telefonisch aanvragen via LivioPlus op tel. 0900-9200.

De kosten voor de boodschappendienst bedragen € 3,50 per bezorging voor LivioPlus leden. Voor niet leden zijn de kosten € 7,00 per bezorging.

Senior Whizzkids

Wanneer u problemen heeft met uw computer, TV, mobiele telefoon of tablet, dan kunt u de ondersteuning inroepen 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+). Cursus-brochures zijn tijdens openingsuren gratis af te halen in alle bibliotheekvestigingen.

Elke eerste woensdag van de maand (uitgezonderd in de zomermaanden) is er een inloopspreekuur van 10.00-12.00 uur. Het inloopspreekuur staat open voor zowel voor leden als niet-leden van SeniorWeb. Lidmaatschap van de bibliotheek is niet verplicht.

Neem uw laptop of tablet mee naar het inloopspreekuur. Voor meer informatie: www.seniorweb.nl/cursussen/computerles-in-de-buurt/enschede/enschede

Tel. 053 480 4804.

Repair Café

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

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. (V.V. Victoria28)

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. repaircafé053@gmail.com

Stichting Kledingbank Enschede

Stichting Kledingbank Enschede is een organisatie die tijdelijk hulp biedt aan jong en oud door het verstrekken van kleding, schoeisel, textiel en accessoires. Om te bepalen of men in aanmerking komt is een financiële toets nodig. Voor meer informatie:

Stichting Kledingbank Enschede, Kuipersdijk 375,

7541 WN Enschede

www.kledingbankenschede.nl info@kledingbankenschede.nl

tel. 06 486 180 01 ma. t/m do. van 9.00-12.00 uur.

Vrijwilligershulp en mantelzorg

Stichting Informele Zorg Twente

Deldenerstraat 20, 7551 AC Hengelo.

tel. 085 773 17 20 info@siztwente.nl

Het Steunpunt biedt mantelzorgondersteuning voor belaste mantelzorgers die zorg verlenen aan een chronisch ziek of dementierend familielid of kennis.

Unie van vrijwilligers (UVV)

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

De Unie Van Vrijwilligers brengt vrijwilligers, instellingen en hulpvragers met elkaar in contact.

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: Geja de Jager, tel. 06 377 328 08.

www.zonnebloem.nl/regio-enschede

Landelijke website: www.zonnebloem.nl

Humanitas Tandem

Humanitas Tandem is een project dat mensen, die weinig contacten hebben met medemensen, samen met een vrijwilliger, een maatje, weer de weg laat vinden naar eigen kennissen en vrienden. Humanitas Tandem brengt u in contact met zo'n maatje. Daarmee maakt u dan verdere afspraken. Wie een maatje zoekt of belangstelling heeft voor het werk als vrijwilliger kan contact opnemen met Humanitas Tandem, Oude Bornseweg 85, 7556 GW Hengelo tel. 074 243 77 33

secretariaat.twente@humanitas.nl

www.humanitas.nl/twente

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 en afwisseling in de week. Een stukje wandelen of fietsen, de stad ingaan, een spel doen en bijpraten bij een kopje koffie zijn voorbeelden van activiteiten die samen ondernomen kunnen worden. U kunt zich aanmelden door een mail te sturen aan maatjeshoorns@mediant.nl of te bellen met 06 432 799 05.

Maatje voor een Praatje

Bent u of kent u iemand die behoefte heeft aan meer sociale contacten? Dan is maatje voor een praatje er voor u!

Wekelijks zetten vrijwilligers van Alifa zich in voor eenzame ouderen. Een vrijwilliger komt bij u op bezoek voor een praatje, een kop koffie of een boodschap. Er volgt altijd eerst een intake-gesprek om te kijken of er een klik is tussen u en de vrijwilliger. Dat vinden wij namelijk ontzettend belangrijk voor u en de vrijwilliger. Vervolgens stemmen jullie samen af wat voor jullie beiden past en maken daarover afspraken.

Wilt u er meer over weten of een aanmelding doen?

Tel. 053 432 01 22.

E-mail: info@alifa.nl o.v.v. welzijn senioren

Belangenbehartiging

Ouderenbonden

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

KBO-PCOB

KBO-PCOB is een vereniging van, voor en door leden. Bij de lokale afdelingen ontmoeten mensen elkaar, ondernemen ze activiteiten en worden belangen van senioren behartigd. Vrijwilligers zetten zich in om andere senioren te helpen. De leden ontvangen het Magazine en profiteren van veel voordelen.

Voor meer informatie en contact:

Seniorenorganisatie KBO-PCOB
Ringwade 67, 3439 LM Nieuwegein
tel. 030 340 0600

E-mail en webiste: info@kbo-pcob.nl www.kbo-pcob.nl

Senioren Vereniging Glanerbrug

Secr.: Dhr. Horenberg, Gronausestraat 605, 7534 AA Enschede.
tel. 053 461 26 22

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.

Website: www.seniorenplatformenschede.nl

E-mail: info@seniorenplatformenschede.nl

Secretariaat: H.M. Burkink, Dr. van Damstraat 96,
7523 XR Enschede. tel. 053 433 89 77.

Adviespunt Zorgbelang Overijssel - cliëntondersteuning

Cliëntondersteuning kan worden geboden bij de diverse vormen van zorg, cliëntenrechten en uitleg over wachttijden, zorgtoewijzing en de start van de zorgverlening. 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 e-mail 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: Kamile Adali, k.adali@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 inloopsprekuren 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, k.adali@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 : Kamile Adali, Alifa Welzijn Senioren,

Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede.

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

VV Rigtersbleek, G.J. van Heekstraat 15: Donderdag van 13.00-15.00 uur. (in de oneven weken).

Contactpersoon: Kamile Adali, Alifa Welzijn Senioren
Tel. 053 432 01 22 e-mail: k.adali@alifa.nl

IMEAN Care

IMEAN Care is de expert in Twente voor cultuursensitieve zorg voor ouderen met een migratieachtergrond, met of zonder dementie. IMEAN heeft de kennis en expertise van diverse culturen, gebruiken en rituelen en spreken de taal van de cliënt. IMEAN levert Dagbesteding, Thuisbegeleiding en Casemanagement dementiezorg. U bent van harte welkom voor een vrijblijvende kennismaking. Ook kan de klantadviseur een afspraak bij u thuis plannen. IMEAN Care BV, Anemoonstraat 70, 7601 CW Almelo.
Tel. 0546 648 733
E-mail en website: info@imean.nl www.imean.nl

Advertentie



WAARDIG OUD WORDEN IN TWEE WERELDEN

IMEAN Care is de expert in Twente voor cultuursensitieve zorg voor ouderen met een migratieachtergrond



IMEAN
care

Anemoonstraat 70, 7601 CW Almelo
tel. 0546 648 733 info@imean.nl | www.imean.nl

Geheugenproblemen en Psychische problemen

Praktijkondersteuners - POH-GGZ

De praktijkondersteuner werkt als sociaal psychiatrisch verpleegkundige in de huisartsenpraktijk.

Stichting POH-GGZ Twente is een samenwerking tussen THOON (Twentse Huisartsen Onderneming Oost Nederland) en Mediant GGZ. De Stichting maakt het huisartsen eenvoudig om een gespecialiseerde praktijkondersteuner in te zetten.

Voor algemene informatie over POH-GGZ Twente kunt u contact opnemen met het secretariaat via tel. 088 373 62 62.

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

DementieLijn

De DementieLijn biedt zeven dagen per week een luisterend oor en advies bij omgaan met dementie. De DementieLijn 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, Past. 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 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. 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 : Kamile Adali, Alifa Welzijn Senioren,
Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede.
Tel. 053 432 01 22 k.adali@alifa.nl

Onvergetelijke Kookclub

Iedereen met dementie kan samen met een mantelzorger of andere naaste deelnemen. Onder begeleiding kookt, serveert en eet men een heerlijke maaltijd. Kosten € 7,50 per persoon.

Elke derde woensdag van de maand in De Roef, Pastoor Geertmanstraat 17. Contactpersoon: Wil Varwijk, Alifa Welzijn Senioren, Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede, te. 053 432 01 22.
w.varwijk@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. Ook kan er sprake zijn van een goedaardige vergeetachtigheid, die veel bij ouderen voorkomt 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. Er zijn aangepaste onderzoeken voor migranten ouderen.

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> |
| <i>Imean Care</i> | <i>tel. 0546 648 733</i> | <i>info@imean.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. Voor een indicatie neemt u contact op met Wijkteams Enschede 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 mantelzorgers. Er zijn zeven wijkvoorzieningen verspreid over de stad. Kijk voor actuele informatie op www.liberein.nl/dementie/ontmoetingscentra/

Locaties voor dagopvang/dagbesteding zonder indicatie

Ontmoetingscentrum Glanerbrug

Speeltuinen Glanerbrug, Jacob Roggeveenstraat 33.
Contactpersoon Britt Scheffmann, tel. 06 2486 8176.

Ontmoetingscentrum 't Ribbelt

Wijkcentrum 't Volbert, Magnoliastraat 5.
Contactpersoon Diana ter Grote, tel. 06 2379 5357.

Ontmoetingscentrum Tweekelerveld

Speeltuinen de Wester, J.W. Swiersstraat 43 A.
Contactpersoon Taniela Savarino, tel. 06 8396 9927.

Ontmoetingscentrum Binnenstad

Wijkcentrum De Roef, Pastoor Geertmanstraat 17.
Contactpersoon Hilde van der Molen, tel. 06 1431 5476.

Ontmoetingscentrum Lalé

Liberein Ariënsstaete, Lijsterstraat 30.
Contactpersonen Guzide Ay, Pala en Gülcan Gunes, T. Demir
tel. 0800-0139.

Ontmoetingsgroepen migranten senioren,

Beien, Meeuwenstraat 160 en VV Rigtersbleek, G.J. van Heekstr.15.
Kamile Adali, Alifa Welzijn Senioren tel. 053 432 01 22.
e-mail: k.adali@alifa.nl. Zie ook pagina 38.

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 Wijkteams Enschede 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

Broekheurnerstedde, Broekheurnerplein 2.

Boswinkel

De Cromhoff, Bleekhofstraat 300.

Voor mensen met lichamelijke (somatische) en geestelijke (psycho-geriatrische) aandoeningen.

AsterZorg, Lasondersingel 164 , tel. 053 203 21 45

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 over de groepsbehandeling 60 plus, dan kunt u ook contact opnemen met tel. 053 475 53 07.
E-mail: 60plus@mediant.nl

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

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 kunnen mensen hulp vragen bij het uitzoeken en bijhouden van deze papierwinkel. Dit geldt ook voor senioren met een migratieachtergrond. Samen met u wordt er gekeken naar wat bewaard moet worden en wat weg kan en hoe u uw administratie kunt bijhouden. Vrijwilligers ondersteunen mensen 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 geld besparende maatregelen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Alifa via thuisadministratie@alifa.nl of tel. 053 480 12 00.

Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede.

Energieoket Enschede - Bespaarcoach

Een bespaarcoach van Energieoket Enschede inschakelen is een laagdrempelige manier om een stap te zetten in energie besparen. Iemand die samen met u meekijkt of de woning optimaal energiebesparend is ingericht. Iemand die tips en informatie geeft om uw energieverbruik te verminderen. Maar ook iemand die aangeeft op welke vlakken u al goed bezig bent. Aan de adviezen zijn geen kosten verbonden, u krijgt alleen zelf meer inzicht in het verbruik en wat dit kost.

Bespaar- en wooncoaches zijn vrijwilligers die verbonden zijn aan welzijnsorganisatie Alifa. Vanuit werkervaring in de energie en/of een grote interesse voor verduurzamen kunnen zij u adviseren en helpen met energiebesparen en een keuze maken in welke maatregelen voor uw woning relevant zijn.

Voor informatie en een aanvraag voor een bezoek van een bespaar- of wooncoach kunt u contact opnemen met het Energieloket Enschede via support@energieloket-enschede.nl of tel. 053 200 55 75.

Budget 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 een gesprek aanvragen via bat@alifa.nl of tel. 053 480 12 0. Ook kunt u binnenlopen bij de Wijkwijzer. De dichtstbijzijnde Wijkwijzer vindt u op www.enschede.nl/wijkwijzer.

Belasting-invulhulp Alifa Welzijn Senioren

Mensen met alleen AOW of ook met een klein aanvullend pensioen kunnen gebruik maken van de hulp van de belastinginvullers van Alifa Welzijn Senioren. Zij 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.

Formulieren Advies Punt

Het Formulieren Advies Punt helpt met het invullen van formulieren voor bijzondere bijstand, huur- en zorgtoeslag, diverse uitkeringen, kwijtschelding etc. Inlooppreekuur: dinsdag en woensdag van 9.00-12.00 uur. 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) m 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

Mijnpensioenoverzicht.nl

U kunt hier terecht met vragen over het achterhalen van pensioenrechten of nagaan welke verzekeraar mogelijk uw oude polis heeft overgenomen. De servicedesk is bereikbaar op werkdagen van 8.00 tot 18.00 uur via tel. 020 751 28 70.

info@mijnpensioenoverzicht.nl

mijnpensioenoverzicht.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.

Belastingdienst Oost - Kantoor Enschede

Hulp aan de balie is alleen mogelijk als u een afspraak heeft gemaakt via de Belastingtelefoon: 0800 0543.

Bezoekadres: Hengelosestraat 75. www.belastingdienst.nl

DigiD

Bij de overheid moet u vaak uw identiteitskaart of paspoort laten zien. Op internet kunt u laten zien wie u bent door in te loggen 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.

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. 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 wenden tot uw eigen zorgverzekeraar.

Gemeentepolis

Voor mensen met een laag inkomen heeft de gemeente Enschede samen met Menzis een collectieve zorgverzekering ontwikkeld. 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 0800 2040. U kunt bellen van maandag tot en met vrijdag van 8.30-19.00 uur.

Voor meer informatie: 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 teveel 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 een conflict of een conflict formeel te beslechten. 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. U vraagt 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. Voor hulp bij het invullen van het formulier: tel. 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. 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. 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. 14 053.

Stichting Fonds Bijzondere Noden

Tel. 053 434 39 93; telefonisch spreekuur van 9.00-11.00 uur.
Bezoekadres (alleen op afspraak): Kantorencentrum Schuttersveld
Hengelosestraat 100, 7514 AK Enschede.
info@fbne.nl www.fbne.nl

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 uw inkomsten en uitgaven, schulden oplossen en beschermingsbewind. U kunt zich telefonisch aanmelden 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 op voor de belangen van deze mensen. De stichting heeft geen winstoogmerk. 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

Steenkamp Bewind

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

info@steenkamp-bewind www.steenkamp-bewind.nl

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

Lebemto levensexecutele en vermogensbeheer

Lukt het u of uw familielid niet meer om zelf alle financiën te regelen? Dan is beschermingsbewind of levensexecutele een goede optie. De bewindvoerder of levensexecuteur van Lebemto zorgt ervoor dat de financiën voor u of uw familielid in goede banen wordt geleid. Bij levensexecutele legt u uw wensen vast bij een notaris nu u de keuzes en beslissingen nog kunt overzien. De levensexecuteur geeft uitvoering aan die keuzes op het moment dat u dit zelf niet meer (goed) kunt. Bij beschermingsbewind is er al sprake van het niet kunnen maken en overzien van keuzes en wordt er via de rechtbank een (zelf gekozen) bewindvoerder gemachtigd om uw vermogen te beheren. Voor advies, informatie of een vrijblijvend gesprek kunt u contact met Randy Kuiper opnemen of kijk op de website. Tel. 085 065 6774.

info@lebemto.nl

www.lebemto.nl

Bereikbaar van 11.00-13.00 uur (ma t/m vrij).

Advertentie



Persoonsgebonden budget PGB

SVB Servicecentrum PGB, Postbus: 8038, 3503 RA Utrecht.

Tel. 030 264 82 00 www.svb.nl/nl/pgb/ 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

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: € 54,- per jaar. Pluslidmaatschap: € 93,25 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 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 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 meer informatie belt u gratis 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 denken over verhuizen. Misschien is het huis te groot 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 Wijkteams Enschede, tel. 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. 50 *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. 52). 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. Wanneer u zich voor een huurwoning wilt inschrijven, kunt u contact opnemen met een van de woningcorporaties in Enschede. Voor koopwoningen kunt u terecht bij een makelaarskantoor naar keuze of op funda.nl

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. 053 209 2 209.

info@domijn.nl

www.domijn.nl

Woonzorg Nederland

tel. 020 666 26 66 www.woonzorg.nl

Woonzorg Nederland is eigenaar van de wooncomplexen:

De Stadsgaarde

Parallelweg 101, 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.

carin.westenbroek@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*

Ariënhuis *Pater ten Winkelstraat 3*

De Eschpoort *Boulevard 1945-505*

Zorgwoningen Groote Bueren De Posten

Groote Bueren is een appartementencomplex bij de Posten. Het bestaat uit 23 gelijkvloerse woningen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Posten, telefoon 053 4753 753.

De Posten 135, 7544 LR Enschede.

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.

Livio woonzorgcentra voor senioren

tel. 0900 9200 – www.livio.nl/wonen/enschede/

De Bleekhof Bleekhofstraat 1.

De Cromhoff Bleekhofstraat 300

Lippink's hof Bleekhofstraat 301.

De Hatteler Gerard Terborghplein 1.

De Broekheurnerborch Rechterveldbrink 1.

De Broekheurnerstede Broekheurnerplein 2.

Twekkelveld Schorpioenstraat 33.

Advertentie

Wonen bij Livio

Livio is een van de grotere zorgorganisaties in Twente. Naast het bieden van thuiszorg kunt u ook bij Livio wonen in een van de zorglocaties.

Geranda ten Dam – Oosterkamp, cliëntadviseur, vertelt over de mogelijkheden.

Alleen of als echtpaar

"Eerst bekijken we samen welke zorg u of uw naaste nodig heeft. Uw zorgvraag kan variëren van lichte ondersteuning tot aan zorg voor uw lichamelijke klachten of dementie. Op een aantal locaties kunt u ook als echtpaar wonen".



Altijd iemand om u heen

"Bewoners wonen in hun eigen appartement, omringd door hun eigen spullen. Ze hebben privacy en kunnen de 'reuring' en anderen opzoeken als ze daar behoefte aan hebben. Samen met vrijwilligers en medewerkers Welzijn worden er veel activiteiten georganiseerd".

Advies of hulp nodig?

"Wacht niet te lang. Trek op tijd aan de bel als het thuis niet meer gaat. Ik, of mijn collega's, staan voor u klaar".

Meer informatie?
Bel 0900-9200

ZelfZorg

Livio

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 versie.

Persoonlijke OV-chipkaart

Alleen te gebruiken door de kaarthouder (met pasfoto). Nodig voor leeftijds korting (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 leeftijds korting en geen abonnementen. Te koop bij automaten met OV-chipkaart-logo, servicebalies van 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.

Reizen met hulp van OV-ambassadeurs

Als u langere tijd niet met bus of trein gereisd heeft, kan het openbaar vervoer ingewikkeld lijken. OV-ambassadeurs (leeftijdsgenoten) helpen u hierbij graag op weg. Zij beantwoorden uw vragen tijdens een inloopspreekuur of telefonisch spreekuur. Daarnaast organiseren zij informatiebijeenkomsten over het reizen met bus en trein. En tijdens een proefreis kunt u zelf ervaren hoe makkelijk het reizen met bus of trein is.

Heeft u vragen over het reizen met het OV? Wilt u weten hoe u een OV-chipkaart aanvraagt of hoe u een reis inplant? U kunt met al uw OV-vragen terecht bij:

Het inloopspreekuur voor OV-vragen

Bibliotheek Enschede, Pijpenstraat 15, 7511 GM Enschede.
Elke 1e woensdag van de maand, van 10.00 tot 11.30 uur

Het telefonisch spreekuur voor OV-vragen

Dagelijks bereikbaar via telefoonnummer: 038 30 37 010.
Maandag t/m vrijdag van 10.00-12.00 uur
Dinsdag en donderdag van 13.30-15.00 uur
Maandag en woensdag van 18.30-20.00 uur

Meer informatie en een overzicht van alle activiteiten bij u in de buurt vindt u op: www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur.

Regiotaxi Twente

Regiotaxi Twente is er om Twentse inwoners van deur tot deur te vervoeren. Inwoners die hiervoor in aanmerking komen zijn in het bezit van een Regiotaxi Twente pas. U kunt met deze pas reizen als u woonachtig bent in de gemeente Almelo, Dinkelland, Enschede, Haaksbergen, Hellendoorn, Hengelo, Hof van Twente, Losser, Oldenzaal, Tubbergen, Twenterand of Wierden. Reizen met Regio Taxi is mogelijk tot 30 kilometer. Informatie over Regiotaxi Twente kan via de centrale op telefoonnummer 0900 1814.

Pas aanvragen

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

GOAN!

Met de app GOAN! vergelijkt u eenvoudig de verschillende vervoersmogelijkheden en kiest u wat op dat moment het beste bij u past. U kunt de app downloaden in de Appstore of Playstore. Voor meer informatie: tel. 088 84 84 050. Website: www.goan.nl.

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 er voor reizigers met een mobiliteitsbeperking die sociaal-recreatieve uitstapjes buiten de eigen regio willen maken. Voor de korte afstanden is er in veel plaatsen een lokaal of regionaal vervoerssysteem, maar als u verder van huis wilt, dan is er Valys. U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 5 OV-zones of 25 km vanaf uw woonadres.

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 úw 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. 088 229 80 80 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. 030 235 78 22 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 regio taxi. 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 € 0,35 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 en informatie over de kosten belt u naar het landelijke afsprakenbureau van Regelzorg Rijbewijskeuringen: tel. 088 232 33 00. Bij het verlengen van het rijbewijs C/D/E is een medische keuring verplicht.

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

Goedkope Keuringen

Goedkope Keuringen is een landelijk afsprakenbureau voor rijbewijskeuringen. tel.: 085 48 83 616.

www.goedkopekeuringen.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 10.00-15.00 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:

| | | |
|--|--|---|
| | | |
| 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 |
| De Wesseler (De Magneet) Hertmebrink 1 | dinsdag 13.00-16.00 uur | Mevr. Menger tel. 053 430 46 27 |
| Ariënsoos De Roef Pastoor Geertmanstraat 17 | 1x per twee weken 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. Eens per maand gezamenlijk koken. | Mevr. W. Boejhawan tel. 053 435 22 31 |
| Kath. Vrouwengilde Glanerbrug, Kerkstraat 18 | diverse tijdstippen | Mevr. A. van Veen tel. 053 461 23 34 |
| Ouderengroep Ontmoetingskerk Varviksingel | 1x per maand woensdag 14.30-16.30 uur | Mevr. Wargerink tel. 053 476 63 78 |
| De Zilvergroep Citypastoraat, Langestraat 51 | woensdag 1x per maand | Mevr. A. Kienhorst tel. 053 435 49 09 |
| Ouderensoos Helmerhoek Runenberghoek 12 | dinsdag 13.30-16.00 uur | Dhr. C. Neervoort tel. 053 476 33 95 |
| 50+ bingo Stroinkshuis Het Stroink 64 | woensdag inloop 13.30, start 14.00 uur | Mevr. M. Michaux, tel. 053 477 0712 |

Vind Gezelschap

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 onze website 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. Voor het aanmaken van een account hebben wij uw contactgegevens en e-mailadres nodig. Hier gaan wij zorgvuldig mee om.

Aanmelden voor het afgeschermd deel:

Alifa Welzijn Senioren, Pathmossingel 200, 7531 CM Enschede.

e-mail: welzijnoprecept@alifa.nl. tel. 053 432 0122.

Deelname is gratis.

Nieuw Begin Enschede - NBE

Vrijwilligerswerk is leuk, leerzaam en uitdagend. Het kan je veel opleveren zoals nieuwe contacten, nieuwe ervaringen en persoonlijke ontwikkeling. Nieuw Begin Enschede helpt u, samen met een vrijwilligerswerkcoach, zoeken naar passend vrijwilligerswerk. NBE weet waar vrijwilligers nodig zijn en legt (indien wenselijk) contact tussen u en een medewerker van de vrijwilligersplek. Bij Nieuw Begin Enschede geeft u zelf aan waar u bij het zoeken naar vrijwilligerswerk begeleiding wenst. Heeft u belangstelling om vrijwilliger

of vrijwilligerswerkcoach te worden en/of wilt u meer informatie?
Kom dan langs voor een bakje koffie of neem contact met ons op.
Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede.

E-mail NBE@alifa.nl

tel. 06-868 508 64 of Alifa, tel. 053 480 1200.

Activiteiten voor Senioren

Alifa Welzijn Senioren heeft op de website een pagina ontwikkeld waar zoveel mogelijk activiteiten voor senioren in Enschede zijn verzameld. Onder overzichtelijk thema's vindt u informatie over de activiteiten. www.alifa.nl/diensten/activiteiten-voor-senioren

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

Twents Zilver

Met Twents Zilver brengen we plezier door met kunst bezig te gaan! Als oudere kunt u gratis een kunstdocent op bezoek krijgen. Samen kijken we wat u leuk vindt om te maken en gaan we aan de slag. Heeft u de smaak te pakken? Doe dan mee aan onze gezellige groepscursussen. Voor meer informatie: www.twentszilver.nl of tel. 06 235 238 31.

Openbare Bibliotheek Enschede

Pijpenstraat 15, tel. 053 480 48 04.

www.bibliotheekenschede.nl info@bibliotheekenschede.nl

Openingstijden: maandag t/m vrijdag 9.00-21.00 uur

zaterdag 9.00-17.00 uur, zondag 12.00-17.00 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.

twents zilver

Meer plezier
met kunst!



Schilderen

Tekenen

Kunst kijken

Muziek maken

En meer!

Wilt u iets nieuws leren?

Onze kunstdocenten komen graag (gratis!) bij u thuis. Zoekt u nog meer gezelligheid? Doe dan mee aan een groepscursus.

Bel ons op 06 - 235 238 31 of 088 - 4868700 of kijk op twentszilver.nl

Stichting 55+

Schuttersveld 17, 7514 AC Enschede. tel. 053 432 20 81.

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

Op werkdagen geopend van 08.30 tot 16.30 uur.

Stichting 55+ heeft als doel een centrum voor de 'derde leeftijd' te zijn. Op basis van vrijwilligheid worden door mensen van 55 jaar en ouder activiteiten en cursussen georganiseerd. Om aan een activiteit te kunnen deelnemen is het vereist, dat u deelnemer bent/wordt van de stichting. De kosten van het lidmaatschap bedragen € 15,- per jaar. U ontvangt dan 4x per jaar het blad de Echoplus. Bij toezending per post betaalt u € 4,- extra. U kunt zich zonder extra kosten ook de digitale versie van dit blad laten toezenden. U vindt het aanmeldingformulier op de website. U kunt zich ook aanmelden aan de balie. Meer informatie over de kosten voor deelname aan cursussen vindt u op de website of via bovenstaand telefoonnummer.

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. Voor meer informatie over tijden en kosten:

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

Website: sportaal.nl/zwemmen/

De Postenclubs

De Postenclubs biedt sportieve en creatieve activiteiten voorsenioren vanaf 55 jaar. U bent van harte welkom om lid te worden. de Postenclubs van de Posten zijn ook toegankelijk senioren die niet in de Posten woonachtig zijn.

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 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

Oecumenisch Citypastoraat

Het Oecumenisch Citypastoraat is een gastvrij inloophuis in het centrum van Enschede. Iedereen die wil praten over zijn of haar leven, zorgen, plezier, of wat u ook maar bezighoudt, is er welkom. Oecumenisch Citypastoraat Enschede, Langestraat 51, 7511 HB Enschede, tel. 053 430 61 90.
info@citypastoraatenschede.nl <https://citypastoraatenschede.nl>
Openingstijden: maandag t/m vrijdag 13.00-15.00 uur, zaterdag 14.00-16.00 uur.

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 Twekkelerveld</i> | Bibliotheek, Zonstraat 1 | tel. 053 430 9039 |
| <i>Citypastoraat Enschede</i> | Langestraat 51 | tel. 053 430 61 90 |
| <i>De Zuiderspeeltuin</i> | Kuipersdijk 83 | tel. 053 431 95 84 |
| <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.
- Gelddragingen 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.

Hospice en Leendert Vriel Enschede Haaksbergen

Sinds 2022 zijn het Hospice Enschede en Leendert Vriel Enschede Haaksbergen gefuseerd en gaan verder onder de naam Hospice en Leendert Vriel Enschede Haaksbergen.

Hospice Enschede

U kunt in het Hospice Enschede terecht als u volgens uw arts nog maar kort 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.

Leendert Vriel thuiswaken

'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.

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

info@hospice-enschede.nl
enschede@leendertvriel.nl

www.hospice-enschede.nl
www.leendertvriel.nl

Netwerk Palliatieve Zorg Twente

<https://palliaweb.nl/netwerk-twente>

Het werkgebied van de Netwerken Palliatieve Zorg Twente betreft de regio Twente. Samenwerkende organisaties hebben leden ter beschikking gesteld met speciale betrokkenheid en kennis op het gebied van palliatieve zorg. De Netwerken hebben als doel de zorg voor mensen in de laatste levensfase zo goed mogelijk te organiseren. Streven is de kwaliteit en toegankelijkheid van palliatieve zorg te verbeteren, te zorgen voor een goede coördinatie van deze zorg en een inzichtelijk zorgaanbod bij u in de buurt.

De netwerkcoördinatoren: Raymond Leverink, tel. 06 311 380 70

r.leverink@carintreggeland.nl

Evelien de Vos, tel. 06 311 480 15 e.devos@carintreggeland.nl

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 consultant doorgaat samen met u en uw naasten de laatste levensfase.

De Posten, De Posten 135, 7544 LR Enschede

Tel. 053 475 37 53.

Euthanasie

Nederlandse Vereniging voor Vrijwillig Levens einde
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 Levens einde 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 om 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 iemand overlijdt is het belangrijk goed afscheid te nemen. De toespraak bij een afscheid kan daarbij helpen. Zo'n toespraak wordt ook wel een 'in memoriam' genoemd en vertelt het levensverhaal van de overledene. Soms is het voor nabestaanden moeilijk om zelf een in memoriam te schrijven of uit te spreken. Als u voor deze taak staat en u heeft er moeite mee, kunt u één van onze sprekers om hulp vragen. Wij helpen bij een passend afscheid van een overledene door een persoonlijke toespraak te verzorgen tijdens de begrafenis of crematie waarin wordt verteld wat de overleden persoon zo uniek maakte. En wat zijn of haar betekenis

voor anderen was en misschien nog steeds is.

De spreker werkt vanuit het humanistische gedachtegoed, maar niet uitsluitend voor humanisten. Iedereen kan van onze diensten gebruik maken. Stichting Humanistische Uitvaartbegeleiding,
Tel. 0900 330 2020

www.humanistischeuitvaart.nl

contact@humanistischeuitvaart.nl

Landelijke Steunpunt Verlies

info@steunbijverlies.nl www.steunbijverlies.nl

Tel: 033 461 68 86.

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 | 22 |
| Activiteiten voor Senioren | 68 |
| Adviespunt Zorgbelang | 37 |
| Alarmering | 22 |
| Alzheimer Café Enschede | 40 |
| Alzheimer Nederland | 40 |
| Alzheimer Theehuis | 41 |
| AOW | 48 |
| Apetito | 27 |
| Aqua Vitaal en Fifty Fit | 70 |
| AutoMaatje | 64 |

B

| | |
|---|----|
| Begraven of cremeren | 77 |
| Belastingdienst Oost | 49 |
| Bespaarcoach | 46 |
| Bibliotheek | 68 |
| Bijzondere bijstand | 51 |
| Boodschappendienst Alifa Welzijn Senioren | 31 |
| Boodschappendienst Livio | 32 |
| Budget Advies Team | 47 |
| Buurtbemiddeling | 16 |
| Buurtzorg | 21 |

C

| | |
|--------------------------------------|----|
| CAK -Centraal Administratie Kantoor | 54 |
| Casemanager | 42 |
| Citypastoraat | 71 |
| CIZ, Centrale Indicatiestelling Zorg | 19 |
| Compartijn | 57 |
| Cypressenhof | 25 |

D

| | |
|------------------------|----|
| Dementie | 40 |
| DementieLijn | 40 |
| De Posten | 21 |
| De Postenclubs | 70 |
| Domijn | 56 |
| Dovenvereniging Twente | 17 |

E

| | |
|---|----|
| Eetsoos | 30 |
| EHBA de Posten | 23 |
| Eigen bijdrage WLZ en WMO | 21 |
| Energieklok Enschede | 46 |
| Eschpoort, de | 25 |
| ESO Enschedese Sociëteiten voor Ouderen | 65 |
| Euthanasie | 77 |
| Executeur testamentair | 74 |

F

| | |
|-------------------------|----|
| Fonds Bijzondere Noden | 51 |
| Food Connect | 27 |
| Formulieren Advies Punt | 47 |

G

| | |
|--------------------------------------|----|
| Gehandicaptenparkeerplaats en -kaart | 63 |
| Geheugenpoli MST | 41 |
| Gemeentelijke belastingen | 51 |
| Gezondheidscentra | 25 |
| GGD Regio Twente | 15 |
| GOAN! | 61 |
| Groote Bueren | 57 |

H

| | |
|------------------------------------|----|
| Home Instead - Thuiservice op maat | 21 |
| Hoor 'ns | 35 |
| Huiselijk Geweld | 18 |
| Huiskamer van de Wijk | 71 |
| Huis van Verhalen | 31 |
| Huize Stokhorst | 57 |
| Hulp op het station | 63 |
| Humanistische uitvaartbegeleiding | 77 |
| Humanitas Tandem | 34 |
| Huurcommissie | 50 |
| Huurtoeslag | 50 |
| Huurwoningen voor senioren | 55 |

I

| | |
|--|----|
| Ikwilvervoer.nl | 61 |
| IMEAN Care | 39 |
| Indicatiestelling | 21 |
| Indicatie Wlz aanvragen | 19 |
| Informatiedesk van de Nederlandsche Bank | 48 |

J

| | |
|----------------------|----|
| Juridisch Loket, Het | 15 |
|----------------------|----|

K

| | |
|-----|----|
| KBO | 36 |
|-----|----|

L

| | |
|--|----|
| Landelijke Steunpunt Verlies | 78 |
| Lang zult u wonen met dementie | 45 |
| Lebemto levensexecutele en vermogensbeheer | 53 |
| Leendert Vriel | |
| Leercentrum SeniorWeb Enschede | 32 |
| Liberein | 57 |
| Livio+ | 22 |
| Livio Personalarmering | 23 |
| Livio ZorgThuis | 21 |
| Luisterlijn | 17 |

M

| | |
|--------------------------|--------|
| Maaltijdvoorzieningen | 27 |
| Maatje voor een Praatje | 35 |
| Macula Degeneratie | 16 |
| Mantelzorg | 34 |
| Mediant 60 plus | 44 |
| Migranten ouderenwerk | 12, 38 |
| Mijnpensioenoverzicht.nl | 48 |
| M-Pact | 65 |

N

| | |
|------------------------------|----|
| Notaris | 73 |
| Notaristelefoon en - website | |

O

| | |
|---------------------------|----|
| Oecumenisch Citypastoraat | 71 |
| Oma's Keuken | 28 |
| Ons Huis | 56 |
| Ontmoetingscentrum | 42 |
| Ontmoetingsgroepen | 38 |
| Onvergetelijke Kookclub | 41 |
| Openbaar vervoer | 59 |
| Openbare Bibliotheek | 68 |
| Ouderenbonden | 36 |
| Ouderenombudsman | 18 |
| OV-ambassadeurs | 60 |
| OV-Chipkaart | 59 |

P

| | |
|---------------------------------|----|
| Palliatieve zorg de Posten | 76 |
| Palliatieve Zorg Twente | 76 |
| PCOB | 36 |
| Pensioen | 48 |
| Persoonsgebonden budget | 53 |
| Per Saldo | 54 |
| Praktijkondersteuners - POH-GGZ | 40 |

R

| | |
|-------------------------------|----|
| Regelhulp.nl | 19 |
| Regiotaxi Twente | 60 |
| Reisassistentie | 63 |
| Repair Café en reparatiekamer | 32 |
| Resto VanHarte | 30 |
| Rijbewijskeuring | 64 |
| Roessingh, 't | 25 |

S

| | |
|--|----|
| Senioren 50 plus Glanerbrug | |
| Senioren Vereniging Glanerbrug | 36 |
| SeniorWeb Leercentrum | 32 |
| Senior Whizzkids | 32 |
| Slachtofferhulp | 17 |
| SMD - St. Maatschappelijke Dienstverlening | 16 |
| Sociëteiten voor Ouderen | 66 |
| Spoedpost Huisartsen Enschede | 17 |
| Stadspost voor Senioren | 13 |
| Steenkamp Bewind | 52 |
| Stichting Informele Zorg Twente | 34 |
| Stuiver bewind en beheer | 52 |
| SVB Servicecentrum PGB | 54 |

T

| | |
|-------------------------|----|
| Tactus, verslavingszorg | 18 |
| Tandarts Post Twente | 17 |
| Tandem | 34 |
| Thuisadministratie | 46 |
| Thuiszorg | 19 |
| Thuiszorgwinkel | 22 |
| TSN Thuiszorg | 21 |
| Twents Zilver | 68 |

U

| | |
|------------------------|----|
| Uitvaartenschede.nl | 77 |
| Unie van vrijwilligers | 34 |

V

| | |
|---|----|
| Veilig Thuis Twente | 18 |
| Verhuurders van (senioren)woningen | 56 |
| Verklaring van erfrecht | 74 |
| Verslavingszorg | 18 |
| Verzetsdeelnemers en Oorlogsgetroffenen | 49 |
| Vier het Leven | 70 |
| Volksuniversiteit | 65 |
| Vriendendienst Hoor 'ns Mediant | 35 |

W

| | |
|--|----|
| Website www.alifawelzijnsenioren.nl | 11 |
| Welzijn op Recept | 10 |
| Wet Langdurige Zorg (Wlz) | 19 |
| Wet Maatschappelijke Ondersteuning WMO | 20 |
| Wetswinkel Twente | 15 |
| Whizzkids | 32 |
| Wijkteams Enschede | 13 |
| Wilsbeschikking | 73 |
| Wonen Plus | 23 |
| Woningcorporatie De Woonplaats | 56 |
| Woningcorporatie Domijn | 56 |
| Woningstichting Ons Huis | 56 |
| Woonplaats, de | 56 |
| Woonzorg Nederland | 56 |

Z

| | |
|--------------------|--------|
| Zonnebloem, de | 34 |
| Zorgkantoor Twente | 19 |
| Zorgtoeslag | 50 |
| Zorgverlening | 18 |
| Zorgverzekering | 49 |
| Zuiderspeeltuin | 31, 72 |
| Zwemmen voor 50+ | 70 |

ALIFA WELZIJN SENIOREN
35e editie
© januari 2023
Aan deze Seniorenwijzer kunnen
geen rechten worden ontleend.

