



SENIOREN- WIJZER 2026

Informatie over wonen, zorg en welzijn

alifawelzijnsenioren.nl



De Seniorenwijzer 2026 wordt gesponsord door



Stichting
Seniorenplatform
Enschede



Stichting 55+

samen actief



ANBO
PCOB | Enschede



liberein



IMEAN



Livio

WIJKWIJZER



VAN DE WIJK
VOOR ELKAAR

Zorg Advies
TWENTE



ALIFA WELZIJN SENIOREN

Pathmossingel 200

7513 CM Enschede

Tel. 053 480 1200

welzijnsenioren@alifa.nl

www.alifawelzijnsenioren.nl



SENIORENWIJZER

2026

Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200
7513 CM Enschede
tel. 053 480 1200
welzijnsenioren@alifa.nl
oplage 2500



Alifa Welzijn Senioren ©2026

Beste lezer,

Met deze Seniorenwijzer 2026 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 bladzijdennummers. 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.wijkwijzerenschede.nl.

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

Alifa Welzijn Senioren
Pathmossingel 200
7513 CM Enschede
tel. 053 480 1200
e-mail: welzijnsenioren@alifa.nl
website: www.alifawelzijnsenioren.nl
38e editie, januari 2026



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
Wijkwijzer en Wijkteams Enschede	13
Stadskantoor	15
Het Juridisch Loket	15
Wetswinkel Twente	15
GGD Twente	15
Hulpverlening	16
Buurtbemiddeling	16
Bartiméus	16
Macula Oogcafé en infolijn	16
Algemene Doven Vereniging Twente	17
Bureau Slachtofferhulp	17
Spoedpost 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
Zorgkantoor Twente	19
WMO Wet Maatschappelijke Ondersteuning	20
Regelhulp.nl	19
Wijkverpleging - Thuiszorg	20
De indicatiestelling	21
Eigen bijdrage WLZ en WMO	22
Aanvullende zorg en hulpmiddelen	21
Personenalarmering	23
Verpleeghuizen	24
Revalidatiecentrum 't Roessingh	25
Gezondheidscentra	26
 Praktische hulp	 27
Maaltijdvoorzieningen	27
Eten in zorgcentra	29
Eetsoos, Opentafel	30
Boodschappendienst Alifa Welzijn Senioren	31
Boodschappendienst LivioPlus	31
Senior Whizzkids	31
Leercentrum Seniorweb	31
Informatiepunt Digitale Overheid	32
Repaircafé	33
Stichting Kledingbank Enschede	33
 Vrijwilligershulp en mantelzorg	 34
Wijkteams	34
Nationale vereniging De Zonnebloem	34
Humanitas	34
Mantelzorgvrijwilliger M-Pact	34
Vriendendienst Hoor 'ns	35
Maatje voor een Praatje	35

Belangenbehartiging	36
Ouderenbonden	36
Seniorenplatform Enschede	37
Adviespunt Zorgbelang	38
 Migranten ouderen	 39
Alzheimer Theehuis	39
Ontmoetingsgroepen	39
Zorg-Advies Twente	40
IMEAN Care	41
 Geheugen- en psychische problemen	 42
Alzheimer Nederland	42
DementieLijn	42
Alzheimer Café	42
Alzheimer Theehuis	43
Onvergetelijke Kookclub	43
Geheugenpolikliniek	43
Casemanager	44
Dagbehandeling, dagbesteding	44, 45
Ontmoetingsgroepen	45
Mediant 60 plus	46
 Geldzaken	 47
Thuisadministratie	47
Budgethulp - Team Rondkomen	47
Fixbrigade	47
Bespaarcoach	48
Budgethulp - Team Rondkomen Alifa	48
Formulieren Advies Punt	48
AOW en Pensioen	49
SVB Verzetsdeelnemers en Oorlogsgetroffenen	49
Belastingdienst Oost- Kantoor Enschede	49
DigiD	50
Zorgverzekering	50
Gemeentepolis	50

Zorgtoeslag - Huurtoeslag	50
Huurcommissie	51
Kwijtschelding gemeentelijke belastingen	51
Bijzondere Bijstand	51
Fonds Bijzondere Noden	51
Stadsbank Oost Nederland	52
Stuiver Beheer en Bewind	52
Lebemto levensexecutele en vermogensbeheer	52
Persoonsgebonden budget PGB	53
Per Saldo	53
Eigen bijdrage WLZ en WMO	54
CAK	54
Wonen	54
Huurwoningen voor senioren	54
Verhuurders van woningen voor senioren	55
Vervoer	57
Regulier Openbaar Vervoer	57
OV-chipkaart	57
Reizen met bankpas - OVPay	58
OV-ambassadeurs	59
ANWB-AutoMaatje	59
Regiotaxi Twente	59
GOAN!	60
Valys	60
OV- Begeleiderskaart	60
Reisassistentie Hulp op het station	61
Vergoedingen vervoerskosten	61
Maatwerkvoorziening Vervoer	61
Gehandicaptenparkeerkaart, - plaats	61
Rijbewijskeuringen	62

Ontmoeting en activiteiten	63
M-Pact	63
Activiteiten voor Senioren	63
Enschedeese Sociëteiten voor Ouderen	64
Vind Gezelschap	65
Bibliotheek Enschede	65
Huis van Verhalen	65
Stichting 55+	66
Kaliber Kunstenschool	66
Zwemmen voor 50+	66
Activiteiten de Posten	67
Vier het Leven	67
Oedumenisch Citypastoraat	68
Twents Zilver	68
 Tot slot	 69
Notaris	69
Codicil - wilsbeschikking	69
Executeur Testamentair	70
Verklaring van erfrecht	70
Hospice en Leendert Vriel	70
Netwerk Palliatieve Zorg	72
Palliatieve zorg de Posten	72
Euthanasie	72
Humanistische Uitvaarbegeleiding	72
Begraven of cremieren in Enschede	73
Landelijke Steunpunt Verlies	73
 Index	 75

Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede

tel. 053 480 1200

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 kunnen 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:

• 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.

• Preventiemakelaar

Hulp bij het vinden van activiteiten die bij u passen.

- **Senioren Whizzkids**

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

- **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**

Kwartaalblad voor senioren in Enschede. U kunt zich abonneren op de papieren of de digitale versie.

- **Migranten seniorenwerk**

Migranten senioren kunnen gebruik maken verschillende diensten..

- **Ontmoetingsgroepen**

Voor migranten senioren die 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 seniorenwerk

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

- Ontmoetingsgroepen
- Alzheimer Theehuis

Voorlichting, informatie en advies

Stadspost voor Senioren

Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede, tel. 053 480 1200.

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 vier maal per jaar in een oplage van 10.500 exemplaren en een groot aantal digitale abonnees. 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.

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.wijkwijzerenschede.nl 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.wijkwijzerenschede.nl/contact-en-openingstijden

Bellen kan ook via: 053 481 79 00 (van 9.00 tot 16.00 uur).

Stadsdeel Centrum:

- *Performance Factory (gebouw Oost), Hoge Bothofstraat 49.*
Dinsdag en donderdag 9.00 - 12.00 uur.

Stadsdeel Zuid:

- *Wijkcentrum de Magneet, Hertmebrink 1.*
Maandag 14.00 -17.00 uur en woensdag 9.00 uur -12.00 uur.
- *Het Stroinkshuis, Het Stroink 64.*
Dinsdag 14.00 -17.00 uur en donderdag 9.00 -12.00 uur.
- *Wijkcentrum De Helmer, Runenberghoek 12*
Maandag 10.00 - 12.00 uur.

Stadsdeel Noord:

- *'t Proathuus, Zevensterstraat 3*
Woensdag 9.00-12.00 en donderdag 14.00 - 17.00 uur.
- *Buurthuis Beien, Meeuwenstraat 160.*
Maandag en donderdag 9.00 uur-12.00 uur.

Stadsdeel Oost:

- *Lumen, Velveweg 54 - Dinsdag 14.00 - 17.00 uur*
- *Vosta, Minkmaatstraat 173 - Donderdag 14.00 - 17.00 uur*
- *De Dorpskamer, Schipholtstraat 48b Glanerbrug*
Maandag 14.00 - 17.00 uur en woensdag 9.00 - 12.00 uur.
- *De Vrije Ruimte (gebouw De Tubanters), Olympialaan 20.*
Maandag 9.00 - 12.00 uur
- *Ontmoetingskerk, Doctor Wagenaarstraat 6*
Woensdag 14.00 - 17.00 uur:

Stadsdeel West:

- *Wijkcentrum De Boei, Spinnerstraat 27a.*
Maandag 14.00 -17.00 uur en donderdag 9.00 -12.00 uur.
- *'t Ni-je Terphoes, Noordhollandstraat 4*
Dinsdag 14.00 - 17.00 uur: '
- *Speeltuin Boswinkel, Beneluxlaan 50.*
Vrijdag 9.00 tot 12.00 uur

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.

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 uw zaak te maken hebben.

Inloopspreekuur: maandag en dinsdag van 14.00-16.00 uur, donderdag van 9.00-11.00 uur. Bel voor juridisch advies: 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 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

tel. 053 487 6888 op werkdagen van 8.00-17.00 uur

www.ggdtwente.nl info@ggdtwente.nl

Hulpverlening

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 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 Oogcafé en Macula Infolijn

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 Cees Mulder, tel. 06 205 369 39.
Voor vragen over macula-degeneratie, ooginjecties, lotgenotencontact, hulpmiddelen, etc. kunt u contact opnemen met de Macula-Infolijn via e-mail: info@maculavereniging.nl of via tel. 030 298 07 07.

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.doven.club/advt

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

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 huisartsenpost kan alleen na telefonische afspraak. Op werkdagen van 08.00 tot 17.00 uur belt u uw eigen huisarts.

Tandarts Post Twente

Beltstraat 43-D, 7512 AC Enschede

tel. 0900 -1515 (€ 0,90 per gesprek).

www.tandartsposttwente.nl info@tandartsposttwente.nl

Voor alle tandheelkundige spoedbehandelingen voor alle patiënten van de aangesloten tandartsen. Alleen op afspraak.

De Luisterlijn

www.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 via e-mail, chat of telefoon. 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 Veilig Thuis Twente.

Veilig Thuis Twente

Veilig Thuis Twente, Nijverheidstraat 30, 7511 JM Enschede

Tel. 0800 2000 (gratis, 24 uur per dag)

info@veiligthuiswente.nl

www.veiligthuiswente.nl

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

Tactus, instelling voor verslavingszorg

Raiffeisenstraat 75, 7514 AM Enschede

Tel. 088 382 28 87

www.tactus.nl

Anonieme hulp via internet: www.alcoholdebaas.nl

Tactus is er voor mensen die hulp zoeken bij verslaving aan alcohol, drugs, medicijnen, gokken, eten of een combinatie daarvan.

Nationaal Ouderenfonds

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

Zorgverlening

Wet Langdurige Zorg (WLZ)

De WLZ regelt intensieve zorg voor 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, een GGZ-instelling of thuis blijven wonen met intensieve zorg. Dit is alleen mogelijk als het thuis geschikt is om doelmatig zorg te krijgen.

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.

Zorgkantoor Twente

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

Langdurige zorg is 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).

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 deze voorziening hangt af van uw persoonlijke situatie. Hier voeren de Wijkteams een onderzoek naar uit. Voor een indicatie: 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. Actuele informatie op het gebied van zorg, ondersteuning, en financiële regelingen.

Wijkverpleging - Thuiszorg

Wijkverpleging of thuiszorg is een hulpmiddel om zelfstandig te kunnen blijven wonen of om ontslag uit een instelling te bespoedigen. Het biedt verpleging, verzorging en huishoudelijke verzorging. Aanbieders van wijkverpleging:

Manna Wijkverpleging

Wethouder Nijhuisstraat 1, 7545 NA Enschede

tel. 053 30 30 600

www.zorggroep-manna.nl

info@zorggroep-manna.nl

De Posten Wijkverpleging

De Posten 135, 7544 LR Enschede

tel. 053 4 753 753

www.deposten.nl

info@deposten.nl

Livio Zorg aan Huis

Zuiderval 130, 7543 EZ Enschede

tel. 0900 9200

www.livio.nl/

info@livio.nl

Liberein

Boulevard 1945-505, 7500 GA Enschede

tel. 0800 0139

www.liberein.nl

info@liberein.nl

Saar aan Huis

tel. 053-200 55 48

saaraanhuis.nl

oosttwente@saaraanhuis.nl

TSN (Thuiszorg Service Nederland) Enschede

Oosterstraat 2, 7514 DZ Enschede

053 430 37 32

tsnzorg.nl/wijkteam/enschede

info@tsn-thuiszorg.nl

Aster Zorg

Spinnerij Oosterveld, Riggersbleek Zandvoort 10
7521 BE Enschede tel. 053 203 21 45
www.asterzorg.nl info@asterzorg.nl

Buurtzorg

Tel. 085 040 3700
www.buurtzorgnederland.com info@buurtzorgnederland.com

Zorg-Advies Twente

De Reulver 126
7544 RT Enschede tel. 053 434 30 88
www.zorgadviestwente.nl aanmelden@zorgadviestwente.nl

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. Zie ook CAK pag. 53.

Aanvullende zorg- en hulpmiddelen

LivioPlus

Livio regelt kortingen bij een groot aantal aan-huisdiensten, activiteiten en cursussen. Door lid te worden van LivioPlus komt u in aanmerking voor deze kortingen.
tel. 0900 9200 www.livio.nl/livioplus livioplus@livio.nl

Vegro

Vegro heeft een breed assortiment aan hulpmiddelen. Variërend van producten die helpen bij revalidatie, langer zelfstandig thuis wonen en het vergroten van de mobiliteit. Onze deskundige medewerkers staan klaar om je te adviseren over het lenen, huren en kopen van hulpmiddelen.

Kijk op vegro.nl voor informatie over ons assortiment of neem contact op met onze klantenservice via 0900 - 288 77 66 (lokaal tarief).

Waar kan je ons vinden?

Vegro zorgwinkel Enschede

Boulevard 1945 335

Openingstijden:

Maandag t/m vrijdag 09.00 - 17.30 uur, zaterdag 10.00 - 16.00 uur

Advertentie



Vegro

Jouw zorgwinkel

Hulpmiddel nodig?

Vegro heeft een breed assortiment aan hulpmiddelen voor revalidatie, langer zelfstandig thuis wonen en het vergroten van de mobiliteit. Onze deskundige medewerkers staan klaar om je te adviseren.

Waar kan je ons vinden?
Vegro zorgwinkel Enschede
Boulevard 1945 335
Tel: 0900 - 288 77 66 (lokaal tarief)

vegro.nl



2020-04-16

Personenalarmering

Wilt u zelfstandig blijven wonen, zonder dat u zich zorgen hoeft te maken als u onverwachts hulp nodig heeft? Dat kan met de personenalarmering van Alerta. Personenalarmering is voor de ongeplande, acute situaties waarin u direct hulp nodig heeft.

U kunt gebruikmaken van de personenalarmering van Alerta.

Deze wordt aangeboden door zorgorganisaties Livio, Liberein, Manna en de Posten.

De zorgcentrale van Alerta is 24 uur per dag bereikbaar. Met één druk op de knop kunt u dag en nacht hulp inroepen als dat nodig is. U krijgt dan contact met een medewerker van de zorgcentrale van Alerta. De medewerker van de zorgcentrale ziet wie er alarmeert en heeft uw medische gegevens bij de hand. Als het nodig is, wordt direct hulp ingeschakeld. De hulpvraag wordt, afhankelijk van uw keuze, aan één van uw contactpersonen of aan een zorgprofessional doorgegeven. Indien er sprake is van een spoedsituatie schakelt de zorgcentrale direct de hulpdiensten in.

U kiest wie u in geval van nood komt helpen

Als u alarmeert, schakelt Alerta uw contactpersonen of een zorgprofessional in.

Bij uw aanmelding geeft u door welke opvolging u wenst.

Meer informatie over de mogelijkheden en de kosten kunt u vinden op www.alerta.nl. Via deze website kunt u zich ook aanmelden. U kunt ook bellen naar tel. 074 255 00 80.

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 300, 7543 EC Enschede
tel. 0900 9200 www.livio.nl

De Posten

Verpleeghuiszorg thuis of in de Posten of Erve Leppink, psychogeriatrische zorg, herstellzorg en geriatrische revalidatiezorg.

De Posten 135, 7544 LR Enschede

Erve Leppink: Geessinkbraakweg 27-31 Enschede.

Landelijk gelegen aan de rand van Enschede-Zuid. Kleinschalig wonen, speciaal voor mensen met dementie.

tel. 053 475 37 53 www.deposten.nl info@deposten.nl

Manna

De Cypressenhof, Hengelsestraat 363, 7521 AE Enschede.

De Wingerd, Boulevard 1945 505-20, 7511 AD Enschede.

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.

't Roessingh, centrum voor revalidatie

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

www.roessingh.nl info@roessingh.nl

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

Gezondheidscentra Enschede

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

Gezondheidscentrum Twekkelerveld
Maanstraat 130, 7521 HC Enschede.
twekkelerveld.praktijkinfo.nl

Gezondheidscentrum Wesselerbrink
Wesseler-Nering 60, 7544 JC Enschede.
www.huisartsenwesselerbrink.nl

Gezondheidscentrum Jannink
Cromhoffsbleekweg 2, 7513 EW Enschede.

Gezondheidscentrum Oosterpoort
Oosterstraat 2, 7514 DZ Enschede.
huisartsengroep-oosterpoort.praktijkinfo.nl

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

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

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

Gezondheidscentrum Roombeek
Roomweg 174-180, 7523 BT Enschede.
gezondheidscentrumroombeek.nl

Praktische hulp

Maaltijdvoorzieningen

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

Livio Maaltijd thuis

Livio werkt samen met Maaltijd Thuis om u te voorzien van voedzame maaltijden. Of u nu op zoek bent naar gemak of niet altijd in de gelegenheid bent om te kunnen koken, Maaltijd Thuis helpt u graag. LivioPlus leden betalen geen bezorgkosten.

Vraag uw maaltijd(en) aan door te bellen naar 0888 – 1010 10.

Of kijk voor meer informatie op www.livio.nl/livioplus/aan-huis-diensten/maaltijden/

Maaltijd aan huis Liberein

Liberein werkt samen met Maaltijd Thuis. 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.

Tafeltje-dekje service de Posten

Vers warme maaltijdservice van de Posten. Wij bezorgen in de Enschede-Zuid. Van maandag t/m vrijdag tussen 12.00 en 12.30 uur is het mogelijk om een vers bereide warme maaltijd aan huis te laten bezorgen door de vrijwilligers van de Posten. De warme maaltijden worden dagelijks door onze koks vers bereid. U hoeft de maaltijd dus niet meer zelf op te warmen.

Het menu vindt u op de website van de Posten.

Voor vragen kunt u met de kok bellen op tel: 053 475 3756.

www.deposten.nl

Maaltijd Thuis

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 klantenservice@maaltijdthuis.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

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 en gemalen voeding zijn mogelijk.

Apetito B.V., Hanzepoort 23D, 7575 DB Oldenzaal, tel. 088-2012 123

www.apetito-shop.nl info@apetito.nl

Eten in zorgcentra

Bij sommige zorgcentra kunt u in het restaurant een warme maaltijd gebruiken. U kunt in onderstaande centra terecht.

Restaurant De Brink van de Posten

De Posten beschikt over een restaurant voor een lunch, warme maaltijd of een kop koffie. Zeven dagen per week geopend van 8.30-20.00 uur. Van 12.00-13.00 uur kunt u er terecht voor een lunch of warme maaltijd en van 17.00-18.30 uur voor een warme maaltijd of een snack. U kunt ook een warme maaltijd meenemen naar huis. Het menu vindt u op de website. Reserveren is niet noodzakelijk. Tel. 053 475 3753. De Posten 135, 7544 LR Enschede. www.deposten.nl/de-brink

Livio woonzorgcentra

Bij de Grand Cafés van de Livio woonzorgcentra is het mogelijk om tussen 12.00 en 13.30 uur van een warme maaltijd te genieten. Dit kan bij Lippink's hof, De Bleekhof, De Hatteler, Twekkelerveld, De Broekheurnerstede.

Graag vooraf reserveren door te bellen met 0900 9200.

Slamat Datang

Sociale contactmiddag van de Stichting Slamat Datang met muziek, Indische hapjes en samen eten van een Indische maaltijd. Iedere eerste vrijdag van de maand gehouden in kantine van FC Aramea, de Geessinkweg 278, Enschede. Meer informatie: slamatdatang@deposten.nl.

Liberein

Wijkbewoners kunnen gebruikmaken van onderstaande restaurants. Vooraf reserveren via 053 482 66 88.

- 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

Samen met anderen genieten van verse en gezonde maaltijden.
Kosten maaltijd: € 8,- Buurthuis de Magneet, Hertmebrink 1.
Donderdag: Inloop 17.00 uur. Aanvang maaltijd: 17.30 uur.
Reserveren via www.restovanharte.nl/enschede
of bel 0900-900 30 30 op ma. t/m vrij. van 9.00 en 12.30 uur.

Kook- en eetsoos 55+ Stroinkshuis

Elke dinsdag kunt u aanschuiven voor een warme maaltijd.
Opgave en informatie over openingstijden: tel. 06 4422 5693.
info@stroinkshuis.nl www.stroinkshuis.nl
Stroinkshuis, Het Stroink 64, 7542 GT Enschede.

Zuiderspeeltuin

Kuipersdijk 83, tel. 053 431 95 84 zuiderspeeltuin.net
Elke vrijdag een driegangenmenu met een drankje voor € 10,- 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 moge-
lijkheid mee te doen aan de gezelligheidsbingo.
Iedere eerste dinsdag van de maand een brunch om 12.00 uur.
voor € 6,-. Aanmelden uiterlijk vrijdag 12.00 uur.

Noabermaaltijden

Ontmoetingskerk, Dr. Joh Wagenaarstraat 6.
Eerste en derde woensdag van de maand. Inloop vanaf 17.30 uur.
Aanmelden op werkdagen van 10.00-16.00 uur via 053 431 15 68.
U kunt zich opgeven tot dinsdag 12.00 uur voorafgaande aan de
maaltijd. Bijdrage van minimaal € 3,-

Buurtmaaltijd Huis van Verhalen

Elke maandag om 18.00 uur in het restaurant van Prismare, Room-
weg 165c. De bijdrage is een vrije gift van minimaal € 3,- p.p. We
doen samen de afwas en drinken daarna een kop koffie of thee.
Aanmelden maandag vóór 12.00 uur via tel. 053 431 62 88 of via
e-mail info@huisvanverhalen053.nl. Vol is vol.
Website: huisvanverhalen053.nl

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 dan haalt een vrijwilliger de boodschappen voor u. De vrijwilliger ontvangt hiervoor een kleine vergoeding.

Tel. 053 480 1200

E-mail: boodschappendienst@alifa.nl

LivioPlus boodschappendienst

Met deze boodschappendienst bestelt u eenvoudig vanuit huis uw boodschappen. In samenwerking met de Spar in Lonneker zorgen wij ervoor 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 of kijk op livio.nl/livioplus/. De kosten voor de boodschappendienst bedragen € 3,50 per bezorging voor LivioPlus leden. Voor niet leden zijn de kosten € 7,- 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. 053 480 1200.

E-mail: info@alifa.nl o.v.v. Welzijn Senioren

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. Tel. 053 480 4804.

Informatiepunt Digitale Overheid

Tegenwoordig kunt u van alles regelen via internet. Ook contact met de overheid gaat steeds vaker digitaal. U moet dan een DigiD hebben en met een computer kunnen omgaan. Veel mensen vinden dit lastig. Kom langs in de Bibliotheek voor hulp. We laten u graag zien waar u de informatie kunt vinden en hoe het werkt. Het inloopspreekuur is gratis, ook als u geen lid van de Bibliotheek bent.

Bibliotheek Centrum, Pijpenstraat 15

Maandag 17.00 - 20.00

Dinsdag, donderdag en zaterdag 9.30 - 12.30

Bibliotheek Glanerbrug, Gronausestraat 1166

Dinsdag 9.30 - 12.30 en vrijdag 14.00 - 17.00

Bibliotheek Zuid, Wessler-Nering 46

Dinsdag 10.00 - 12.30 en woensdag 14.00 - 17.00

Bibliotheek Stadsveld, Meindert Hobbemastraat 28

Vrijdag 10.00 - 12.30

Repair Café

Repair Café zijn gratis toegankelijke bijeenkomsten die draaien om (samen) repareren. Er is gereedschap en materiaal aanwezig.

Repair Café Zuiderspeeltuin

Woensdag van 13.30 tot 16.00 uur.

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

repaircafe83@gmail.com

Repair Café Stroinkshuis

Zaterdag van 10.00 tot 12.30 uur.

Het Stroink 64. Tel. 053 475 74 60.

r.c.enschedestroinkshuis@gmail.com

Repair Café Helmerhoek

Vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur.

Geessinkweg 282. (V.V. Victoria28)

Repaircafehelmerhoek2019@gmail.com

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 (alleen op afspraak)

Abraham Strickstraat 23. repaircafé053@gmail.com

Stichting Kledingbank Enschede

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. Stichting Kledingbank Enschede, Haaksbergerstraat 153, 7513 EL Enschede. Tel. 06 486 180 01

www.kledingbankenschede.nl

info.kledingbankenschede@gmail.com

Maandag t/m donderdag 9:00 uur-14:30 uur, vrijdag 9:00-11:30 uur.

Vrijwilligershulp en mantelzorg

Online Hulp Wijkteams

Vanuit de Wijkteams kan mantelzorgondersteuning worden geboden. Voor meer informatie: tel. 053 481 7900 of kijk op www.onlinehulpenschede.nl

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? Kent u iemand met een fysieke beperking die dat zou willen?

Contactpersoon: Hans Stuivenberg, tel. 076 564 64 64

www.zonnebloem.nl/regio-enschede

Landelijke website: www.zonnebloem.nl

Humanitas

Humanitas helpt mensen die weinig contacten hebben, samen met een vrijwilliger (maatje) weer de weg laat vinden naar kennissen en vrienden. Humanitas Tandem brengt u in contact met zo'n maatje. U maakt samen verdere afspraken. Wie een maatje zoekt of belangstelling heeft voor het werk als vrijwilliger kan contact opnemen met tel. 074 243 77 33

twente@humanitas.nl humanitastwente.nl

Mantelzorgvrijwilliger M-Pact

Mantelzorgers zorgen vaak 24/7 voor hun naaste. Ze doen dit met hart en ziel, maar het vraagt ook veel van hen. Af en toe tijd voor zichzelf is dan ook hard nodig. Als mantelzorgvrijwilliger kun jij deze zorghelden ontlasten.

Meer informatie: Fabiola Heupink, tel. 06 822 435 60

fabiola.heupink@m-pact.nl

www.m-pact.nl/mantelzorgvrijwilligers

Vriendendienst Hoor 'ns Mediant

Vriendendienst Hoor 'ns koppelt een vrijwilliger aan een persoon met psychiatrische klachten en een beperkt sociaal netwerk met als doel ontspanning, gezelligheid en afwisseling. 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 e-mail te sturen aan maatjeshoorns@mediant.nl of via tel. 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. 053 480 1200.

E-mail: info@alifa.nl o.v.v. Welzijn Senioren

Willem - Levensvragen

Voor begeleiding en ondersteuning bij zingeving en levensvragen in de thuissituatie. Meestal kunnen mensen voor deze vragen terecht bij hun eigen vertrouwde netwerk. Als dit netwerk ontbreekt of niet de juiste plek is waar je je 'ei' kwijt kunt, kunnen mensen ondersteuning vinden bij vrijwilligers en professionals.

www.willemlévensvragen.nl info@willemlévensvragen.nl

tel. 0900 777 0077

Belangenbehartiging

Ouderenbonden

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

KBO Senioren Overijssel

KBO, dat staat voor de Katholieke Belangen Organisatie voor Senioren, doet meer dan alleen het organiseren van ontmoetingen. De werkzaamheden, die nodig zijn om belangen te behartigen, worden uitgevoerd door het overkoepelende bestuur van KBO Senioren Overijssel.

Naast deze belangenbehartiging op vele terreinen, die senioren betreffen, krijgen de leden ook 11 keer per jaar het magazine 'Ons' waarin vele lezenswaardige artikelen staan.

Mocht u contact willen met de KBO Senioren dan kunt u dit het beste doen via info@kbo-senioren-overijssel.nl

ANBO PCOB

De ouderbonden ANBO en PCOB zijn gefuseerd. De afdeling Enschede organiseert bijeenkomsten voor ontmoeting, ontspanning en ontwikkeling. Verder kunnen senioren bij de afdeling terecht voor persoonlijk advies als het gaat om zorg, inkomen, huisvesting, welzijn, veiligheid en mobiliteit.

Ontmoetingen met anderen en mee blijven doen, zorgen voor vreugde in het leven. Als ANBO-PCOB zetten we ons in zodat ouderen gezien en betrokken blijven.

We geven ouderen een stem in Den Haag en bieden informatie, voordeel, advies en hulp. Leden ontmoeten elkaar in de ruim tweehonderd lokale afdelingen en online op ons Trefpunt.

We werken graag samen met andere partijen.

Contactpersoon Enschede: Peter Olde Nordkamp,
tel. 06 291 270 83. E-mail: nordkamp@home.nl

Website: anbo-pcob.nl/

Senioren Vereniging Glanerbrug

De Senioren Vereniging Glanerbrug, voorheen K.B.O.

Er worden wekelijks activiteiten georganiseerd. Alle activiteiten vinden plaats in het Meyershoes Kerkstraat 100 te Glanerbrug.

Een lidmaatschap kost € 25,- per jaar en geeft toegang tot al onze activiteiten. Voor informatie bel 053 461 2622 of 053 461 3517.

Seniorenplatform Enschede

De Stichting Seniorenplatform Enschede behartigt de belangen van senioren in de stad. Thema's die in 2025 aan de orde komen zijn onder meer: (mantel)zorg en welzijn (o.a. WMO), wonen, mobiliteit, rondkomen met je inkomen, eenzaamheid en maatschappelijke participatie.

Het Platform verzamelt informatie, onder andere door contacten met senioren. Senioren beschikken immers over veel ervaring en kennis en die kunnen we goed gebruiken in de communicatie met diverse organisaties, zoals de gemeente. Wij geven ook adviezen aan de gemeenteraad en het college van B&W, waarbij we onder meer wijzen op het belang van samenwerking, zowel bij het maken van beleidsplannen als bij de uitvoering daarvan.

Het streven is om in 2025 themabijeenkomsten te organiseren rondom (een aantal) van de hierboven genoemde onderwerpen.

De inbreng van senioren is belangrijk. Wij staan open voor suggesties, vragen of opmerkingen.

Contactgegevens:

E-mail: info@seniorenplatformenschede.nl

Secretariaat: H.M. Burkink, Dr. Van Damstraat 96, 7523 XR

Enschede, tel, 053 433 89 77.

Website: www.seniorenplatformenschede.nl

Adviespunt Zorgbelang Overijssel - Cliëntondersteuning

Heeft u hulp of zorg nodig, maar weet u niet waar te beginnen? Of loopt u vast bij het regelen van zorg of ondersteuning? U kunt gratis hulp krijgen van een onafhankelijke cliëntondersteuner van Zorgbelang Overijssel.

Een cliëntondersteuner:

- Luistert naar uw wensen en denkt met u mee, ziet mogelijkheden en bespreekt waar en bij wie u zorg of ondersteuning kunt krijgen.
- Kan meegaan naar gesprekken.
- Geeft u informatie, advies en helpt u als u er zelf niet uitkomt.
- Helpt u bij het stellen van de juiste vragen.
- Helpt u bij het opstellen van een plan om tot een juiste oplossing te komen.
- Helpt u zorg of ondersteuning te organiseren.

De cliëntondersteuners werken bij Adviespunt Zorgbelang van Zorgbelang Overijssel. Ze zijn niet in dienst van de gemeente of zorgverlener. Alles wat u vertelt blijft vertrouwelijk. Ze hebben geheimhoudingsplicht.

Zorgbelang Overijssel

Korenbloemstraat 11, 7552 HH, Hengelo

tel. 074 250 01 55

info@zorgbelang-overijssel.nl

www.zorgbelang-overijssel.nl

Migranten senioren

Alzheimer Theehuis

De bijeenkomsten richten zich op mensen met een Turkse en Suryoye achtergrond. De inleiding is in het Turks en Syrisch. Het Alzheimer Theehuis wordt vier keer per jaar voor beide groepen georganiseerd. Contactpersoon : Mediha Karaduman, Alifa Welzijn Senioren. tel. 053 480 1200. m.karaduman@alifa.nl.

Ontmoetingsgroepen migranten senioren

Ontmoetingsgroepen zijn er voor senioren die 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.

Ontmoetingsgroep voor Turkse vrouwen

Roomweg 167D Enschede (in het Prismare gebouw)
Dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur

Ontmoetingsgroep voor Turkse mannen en vrouwen

Speeltuin Kozakkenpark, G.J. van Heekstraat 14, Enschede
Donderdag van 12.30 tot 14.30 uur

Ontmoetingsgroep voor vrouwen die Arabisch en Suryoyo spreken

Wesselernering 60, Enschede (gezondheidscentrum Wesselerbrink)
Woensdag van 10.00-12.00 uur vrijdag van 13.00 tot 15.00 uur

Ontmoetingsgroep voor vrouwen die Suryoyo-Nederlands spreken

Wesselernering 60, Enschede (gezondheidscentrum Wesselerbrink)
Iedere vrijdag van 9.00 tot 11.00 uur

Ontmoetingsgroep voor Surinaamse mannen en vrouwen

Spinnerstraat 27 A Enschede (Wijkcentrum de Boei)
Vrijdag van 12.00 tot 16.00 uur

Ontmoetingsgroep voor Turkse vrouwen

Noordhollandstraat 4 ('t Nije Terphoes)
Donderdag van 10.00 tot 12.00 uur.

Contactpersoon: Mediha Karaduman,
Alifa Welzijn Senioren tel. 053 480 1200. m.karaduman@alifa.nl.

Bsayno, ontmoetingsgroep voor Suryoye senioren

Alle activiteiten worden professioneel begeleid door medewerkers van de Posten, die allen uw eigen taal spreken (Aramees en/of Arabisch) en korte lijnen hebben naar andere professionals zoals de wijkverpleegkundige, fysiotherapie of maatschappelijk werk. De ontmoetingsgroep komt samen op locatie Zenderenbrink 1 in Enschede. Voor meer informatie: De Posten 053 4 753 753.
www.deposten.nl/bsayno

Mampir Sadja, ontmoetingsgroep voor Indische senioren

Mampir Sadja! Indonesisch voor 'Kom binnen en wees welkom'. We delen levensverhalen, halen herinneringen op, delen samen verdriet, koken met elkaar en maken bovenal veel plezier. Neem deel aan deze activiteiten of maak gewoon gezellig een praatje. De ontmoetingsgroep komt samen op locatie Zenderenbrink 1 in Enschede. Voor meer informatie: de Posten 053-4753753.
www.deposten.nl/mampir-sadja

Zorg Advies Twente

Zorg Advies Twente is een kleinschalige thuiszorgorganisatie die zorg levert in de regio's Enschede, Hengelo, Oldenzaal, Haaksbergen en omliggende gemeenten. De zorgverlening bestaat uit persoonlijke verzorging, verpleging, begeleiding, dagbesteding en huishoudelijke ondersteuning. Zorg Advies Twente beschikt over extra expertise in cultuursensitieve zorg en is goed in staat aan te sluiten bij individuele behoeften en zorgvragen. Zorg wordt geleverd vanuit de Zvw, Wmo, Jeugdwet en Wlz. Hoofdkantoor: De Reulver 126, 7544 RT, Enschede
www.zorgadviestwente.nl
Contact: Emrah Kara, tel. 06 185 599 85 of 053 434 3088
e.kara@zorgadviestwente.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.

Hoofdkantoor: IMEAN Care, Wierdensestraat 22, 7607 GJ Almelo.

Tel. 0546 648 733

E-mail en website: info@imean.nl

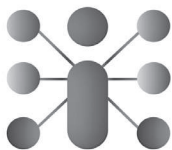
www.imean.nl

Advertentie



Waardig oud worden in twee werelden.

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



IMEAN

Wierdensestraat 22, 7607 GJ Almelo

Tel. 0546-648733 | info@imean.nl | www.imean.nl

Geheugenproblemen en psychische problemen

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 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

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 gemoeidelijke sfeer. Er staat steeds een ander onderwerp centraal. De bijeenkomsten vinden plaats in De Brink, Klaaskateplein 70, 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: Tom Schenk, Alifa Welzijn Senioren,
Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede.

Tel. 053 480 1200

t.schenk@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: Mediha Karaduman, Alifa Welzijn Senioren,
tel. 053 480 1200. m.karaduman@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 € 10,- per persoon.

Elke tweede woensdag van de maand in Buurthuis Beien, Meeuwenstraat 160, Enschede.

Contactpersoon: Tom Schenk, Alifa Welzijn Senioren,
tel. 053 480 1200. t.schenk@alifa.nl

Geheugenpoli MST

Koningsplein 1, tel. 053 487 2850.

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 senioren 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 senioren.

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.

<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>TMZ:</i>	<i>tel. 0900 245 3453</i>	<i>info@triviummeulenbeltzorg</i>
<i>Maartje:</i>	<i>tel. 053 537 55 55,</i>	<i>info@maartje.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 senioren. 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 terecht kunt voor dagopvang. U kunt zich echter ook zelf melden voor een gesprek samen met uw partner of mantelzorger. De verschillende dagbestedingen zijn te bereiken via het algemene nummer van Liberein via 0800 0139.

Locaties voor dagopvang/dagbesteding zonder indicatie

Ontmoetingscentrum Glanerbrug

Speeltuin Glanerbrug, Jacob Roggeveenstraat 33.

Ontmoetingscentrum 't Ribbelt

Wijkcentrum 't Volbert, Magnoliastraat 5.

Ontmoetingscentrum Tweekelerveld

Speeltuin de Wester, J.W. Swiersstraat 43 A.

Ontmoetingscentrum Lalé

Liberein Ariënsstaete, Lijsterstraat 30.

Huiskamers van de wijk- Livio

Voor meer informatie en aanmelden: tel. 06 108 156 95.

Hortensiastaete, Hortensiastraat 1

Broekheurnerborch, Rechterveldbrink 1

De Hatteler, Gerard ter Borghplein 1

Tweekelerveld, Schorpioenstraat 1

De Bleekhof, Bleekhofstraat 1

De Berke, Jan van Elburgstraat 111

Zorgadvies Twente

De Reulver 126, 7544 RT Enschede

Telefoon: 053 434 3088

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 en geestelijke aandoeningen. Er is eveneens een locatie voor Syrische senioren.

Livio, tel. 0900 9200

info@livio.nl

www.livio.nl

Broekheurnerborch, Rechterveldbrink 1, 7544 NT Enschede

Voor mensen met lichamelijke en geestelijke aandoeningen.

Mediant 60 plus

Door allerlei omstandigheden kunnen psychische problemen u boven het hoofd groeien. Het kan dan zijn dat u last heeft van depressieve klachten. 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. tel. 053 475 53 07. E-mail: 60plus@mediant.nl

Geldzaken

Thuisadministratie

Steeds meer mensen hebben het gevoel overspoeld te worden door brieven, rekeningen en formulieren. Bij Alifa kunt u hulp vragen bij het uitzoeken en bijhouden van deze papierwinkel. Samen met u wordt er gekeken naar wat bewaard moet worden 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 papieren, bijvoorbeeld het ordenen van post, het op een rij zetten van inkomsten en uitgaven en het zoeken naar mogelijkheden tot geldbesparende maatregelen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Alifa via rondkomen@alifa.nl of tel. 053 480 12 00. Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede.

Budgethulp - Team Rondkomen Alifa

Heeft u zorgen over uw financiële situatie? Is administratie te veel gedoe? Zijn uw belangrijke documenten en gegevens niet in orde? Is er de laatste tijd een grote verandering geweest in uw leven? Team Rondkomen van Alifa helpt u hierbij. We ondersteunen u als u met een vraag zit over uw financiën of administratie. Eerst bekijken we uw situatie en komen daarna met een persoonlijk advies. Neem contact op via tel. 053 480 12 00 of via rondkomen@alifa.nl. Ook kunt u binnenlopen bij de Wijkwijzer. De dichtstbijzijnde Wijkwijzer vindt u op www.wijkwijzerenschede.nl

FIXbrigade

De FIXbrigade kan gratis thuis bij u langs om kleine energiebesparende producten aan te brengen zoals radiatorfolie. Ook kunnen ze uw gloeilampen door energiezuinigere ledlampen vervangen. Dit is voor u als bewoner geheel kosteloos, inclusief de materialen die ze gebruiken. De FIXbrigade komt met twee personen langs; ze lopen samen met u door de woning en geven aan wat ze voor u kunnen betekenen. Wanneer ze de situatie hebben gezien kunnen

ze met het aanbrengen van de producten meteen aan de slag. Dit zijn kleine aanpassingen die op termijn goed kunnen uitpakken voor uw portemonnee! Meer informatie of een afspraak maken? Bel naar 053 200 55 75 of kijk op energieloketten.nl/enschede

Bespaarcoach

Wilt u graag energie besparen, maar weet u niet goed waar te beginnen? Dan kunt u gratis hulp krijgen van een bespaarcoach van Alifa. Een bespaarcoach is er om samen met u te kijken hoe uw woning en uw dagelijks energiegebruik zo slim en zuinig mogelijk ingericht zijn.

De bespaarcoach helpt u om inzicht te krijgen in uw energie-verbruik: waar gaat de meeste energie naartoe en wat kost dat eigenlijk? U krijgt praktische tips die u direct kunt toepassen, zoals eenvoudige aanpassingen in uw gedrag en kleine, laagdrempelige maatregelen in huis die helpen om energie en kosten te besparen. Daarbij kijkt de bespaarcoach niet alleen naar wat beter kan, maar ook naar wat u al goed doet.

Het advies van de bespaarcoach is volledig gratis en onafhankelijk. U zit nergens aan vast, maar krijgt wél meer grip op uw energieverbruik en uw maandlasten. Meer informatie of een afspraak maken? Bel naar 053 200 55 75 of kijk op energieloketten.nl/enschede

Formulieren Advies Punt

Het Diaconaal Platform Enschede regelt het Formulieren Adviespunt. Zij helpt inwoners van de gemeente Enschede met het invullen van 'lastige' formulieren en heeft ook een belangrijke adviserende rol. De adviseurs kennen de sociale kaart in de gemeente Enschede en weten welke hulpverlening wordt aangeboden en kunnen desgewenst doorverwijzen. U vindt het gratis Informatie Adviespunt dinsdag en woensdag van 09.00 - 12.00 uur. Zorg dat u zoveel mogelijk documenten meeneemt. Stadsbank Oost-Nederland, Spelbergsweg 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. Vijf maanden voor het bereiken van de pensioengerechtigde leeftijd ontvangt u een brief van waarin staat hoe u AOW aanvraagt. Heeft u geen bericht ontvangen, neem dan contact op met de Sociale Verzekeringsbank (SVB), tel. 0570 50 60 10 www.svb.nl/aow

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. 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

De afdeling Verzetsdeelnemers en Oorlogsgetroffenen (V&O) van de SVB zorgt voor de uitvoering van Nederlandse wetten en regelingen voor verzetsdeelnemers en oorlogsgetroffenen. Voor vragen over deze wetten en regelingen kunt u contact opnemen.

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. 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 tandheelkundige zorg of voor fysiotherapie. Wat er door de aanvullende verzekeringen wordt vergoed verschilt per 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 zien of u voor deze verzekering in aanmerking komt. Voor meer informatie: klantenservice Menzis 088 222 4080. of www.gezondverzekerd.nl

Zorgtoeslag

De zorgtoeslag voorziet in een tegemoetkoming in de premie-lasten. Afhankelijk van het inkomen kunnen mensen 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. 088 1 600 300 op werkdagen van 9.00-17.00 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. 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 gbtwente.nl/kwijtschelding. In Enschede kan dat voor onroerende zaakbelasting (OZB), afvalstoffenheffing en rioolheffing. U vraagt kwijtschelding aan met uw DigiD.

Voor meer informatie: tel. 088 64 64 800.

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. Voor een digitale aanvraag bijzondere bijstand gaat u naar: www.enschede.nl/bijzondere-bijstand. Voor meer informatie of hulp bij het invullen van het aanvraagformulier: tel. 14 053.

FBNE (Fonds Bijzondere Noden Enschede)

Jaarlijks komen vele Enschedese huishoudens in een urgente financiële noodsituatie terecht. Bestaande voorzieningen kunnen niet altijd een oplossing bieden. FBNE is een laatste vangnet onder het vangnet van voorzieningen en regelingen. Als mensen tussen wal en schip dreigen te vallen kan FBNE vaak bijspringen met een gift, dankzij donateurs en de subsidie die wij ontvangen van de gemeente Enschede. Aanvragen kunnen alleen door professionele

hulp- en dienstverleners worden ingediend. Wij gaan ervan uit dat deze professionals in staat en gemachtigd zijn om die gegevens te verstrekken, die voor de beoordeling van een aanvraag noodzakelijk zijn (rapportage, budgetplan, begroting van de kosten). Wanneer iemand geen hulpverlening heeft kan een aanvraag via de Wijkwijzer of het Formulieren Advies Punt worden ingediend. Meer informatie vindt u op www.fbne.nl
Bezoekadres (alleen op afspraak) Kantorencentrum Schuttersveld, Hengelosestraat 100 - 107, 7514 AK Enschede
Tel. 053 434 3993 maandag t/m donderdag 9.00 - 11.00

Stadsbank Oost Nederland

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.
Spelbergsweg 35, 7512 DX Enschede.
Tel. 088 766 36 66 bereikbaar op werkdagen van 9.00-12.30 uur.

Stuiver Beschermingsbewind

Er mensen die tijdelijk of blijvend hun eigen geldzaken niet meer goed kunnen regelen. Stuiver Beschermingsbewind ondersteunt deze mensen. De stichting heeft geen winstoogmerk. Voor informatie: tel. 088 482 07 77 (elke werkdag van 9.00-13.00 uur of per e-mail: info@stuiverbb.nl. www.stuiverbb.nl

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 zorgt ervoor dat de financiën voor u of uw familielid in goede banen wordt geleid. Voor informatie kunt u contact opnemen met tel. 085 065 6774 of kijk op de website www.lebemto.nl

Persoonsgebonden budget PGB

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

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

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

Per Saldo

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: € 69,- per jaar.

Postbus 19161, 3501 DD Utrecht, tel. 0900 742 48 57 (€ 0,20 per minuut) info@pgb.nl www.pgb.nl

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. 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 niet meer geschikt is 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.

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 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. 51). 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 hoeveel u zelf kunt betalen. Krijgt u bijzondere bijstand verhuiskosten dan gaat het vaak om een lening die u in termijnen moet terugbetalen.

Inschrijven voor een huurwoning kan bij 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 - 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.

De Graeshoek

Graeshoek 65-1 t/m 65-49, 7546 HW Enschede.

De Blenken

Oldenzaalsestraat 10-01, 7511 DR Enschede.

De Lorenborch

De Posten 551-771, 7544 LL Enschede.

Het Lindenhof

Noord Esmarkerrondweg 492, 7533 CN Enschede.

Het Veldhof

Veldhoflanden 64, 7542 LW Enschede.

Huize Stokhorst - Bloezem

Luxe zorgappartementen met woonservice en 24-uurszorg.
Hortensiastraat 30, 7531 GX Enschede. tel. 053 763 16 81.
carin.westenbroek@bloezem.nl
woonzorg.bloezem.nl/huizen/huize-stokhorst-enschede/

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

Appartementencomplex bij de Posten. Het bestaat uit 23 gelijkvloerse woningen. 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.

Wonen bij Livio

Livio heeft een aantal locaties in Enschede:
De Bleekhof *Bleekhofstraat 1.*
De Cromhoff *Bleekhofstraat 300*
Lippink's hof *Bleekhofstraat 301.*
De Hatteler Gerard Terborghplein 1.
De Broekheurnerborch *Rechterveldbrink 1.*
De Broekheurnerstedede *Broekheurnerplein 2.*
Tweckelerveld *Schorpioenstraat 33.*
Kijk voor meer informatie en alle locaties op www.livio.nl/wonen.

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 leeftijdskorting (4 t/m 11 jaar en 65+) op ritprijs en abonnementen. De kaart kan geblokkeerd worden bij diefstal of verlies (saldo binnen 24 uur beschermd). Te koop via OV-chipkaart.nl. Mogelijkheid voor automatisch opladen. Kost € 7,50 en is 5 jaar geldig.

Anonieme OV-chipkaart

Is door meerdere personen te gebruiken (niet persoonsgebonden). Bij verlies of diefstal bent u het opgeladen saldo kwijt. Geen leeftijdskorting en geen abonnementen. Te koop bij automaten met OV-chipkaart-logo, servicebalies van vervoerders en overige verkooppunten (waaronder diverse Primera- en Brunawinkels en supermarkten). Kost € 8,50 en is 5 jaar geldig.

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 bankpas - OVpay

OVpay is een makkelijke manier om met uw bankpas in en uit te checken voor het OV. Het werkt hetzelfde als een OV-chipkaart. Check in wanneer u de tram, bus, metro of trein instapt en check uit wanneer u bij de eindhalte aankomt. Vooraf aanmelden of het downloaden van een aparte app is niet nodig. U kunt meteen reizen met OVpay. Het bedrag dat u betaalt voor uw reis, vindt u automatisch terug in het rekeningoverzicht van uw bank. Voor leeftijdskorting vanaf 65 jaar: www.ov-chipkaart.nl/ovpay

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 helpen u hierbij graag op weg. Zij beantwoorden uw vragen tijdens een inloopsprekkuur 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?

Het inloopsprekkuur 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.

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. Heeft u vervoer nodig? Neem dan twee dagen van tevoren contact op met Alifa Welzijn Senioren. Als er een chauffeur voor de rit gevonden is, wordt u altijd teruggebeld om door te geven wie u gaat rijden. De vergoeding bedraagt € 0,35 per gereden kilometer plus eventuele parkeerkosten. U betaalt de vergoeding rechtstreeks aan de vrijwilliger. Voor meer informatie: Alifa Welzijn Senioren, tel. 053 480 1234. E-mail: automaatje@alifa.nl

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 25 kilometer.

De gemeente bepaalt of u in aanmerking komt voor een pas, 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.

Valys

Valys is er voor reizigers met een mobiliteitsbeperking die sociaal-recreatieve uitstapjes buiten de eigen regio willen maken.

U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 5 OV-zones of 25 km vanaf uw woonadres. Naast Valys Basis, taxivervoer dat u van deur tot deur brengt, biedt Valys u ook verschillende mogelijkheden om de taxi te combineren met de trein. Met Valys kunt u een treinreis onder begeleiding maken met Valys Begeleid of, als u zelfstandig wilt reizen, met Valys Vrij.

Om van Valys gebruik te kunnen maken, heeft u een Valys-pas nodig. Voor meer informatie over de voorwaarden kunt u bellen met Valys, tel. 0900 - 9630 of via www.valys.nl

OV-Begeleiderskaart

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

U moet aan de volgende voorwaarden voldoen:

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

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

Om een OV-Begeleiderskaart aan te vragen, belt u met Argonaut: tel. 030 235 46 61 of e-mail info@argonaut.nl

argonaut.nl/doelgroepen/clienten/ov-begeleiderskaart/

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 met uw NS-account.

Vergoedingen en tegemoetkomingen bij reiskosten

Regeling zorgverzekering- vergoeding ziekenvervoer

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

Maatwerkvoorziening Vervoer

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

Gehandicaptenparkeerkaart - gehandicaptenparkeerplaats

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

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 Gezondheidscentrum Roombeek, Roomweg 180. 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

Wil jij het verschil maken in Enschede? Kom naar M-Pact! Samen ontdekken we vrijwilligerswerk dat perfect bij jou past. Met jouw inzet maak je niet alleen anderen blij, maar geef je ook jezelf energie en voldoening. Bij M-Pact krijgt iedereen in Enschede de kans om maatschappelijk mee te doen. Samen met de inwoners van onze stad inspireren en motiveren we anderen om zich in te zetten voor de samenleving.

M-Pact is dé organisatie die vrijwilligerswerk en maatschappelijke betrokkenheid ondersteunt en promoot. Wij bieden:

- Vrijwilligerswerk voor jong en oud.
- Trainingen en mogelijkheden voor persoonlijke ontwikkeling.
- Ondersteuning voor organisaties die met vrijwilligers werken.
- En nog veel meer!

Bezoek onze website of neem contact met ons op en ontdek wat wij voor jou kunnen betekenen!

M-Pact

Roomweg 165H, 7523 BM Enschede

Tel: 053 432 3304

Email: info@m-pact.nl Website: www.m-pact.nl

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.

Mist u een activiteit? Geef het door via welzijnsenioren@alifa.nl
www.alifa.nl/diensten/activiteiten-voor-senioren

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:
Voor meer informatie: Tom Schenk, Alifa Welzijn Senioren,
tel. 053 480 1200.

De Wesseler (De Magneet), Hertmebrink 1

Dinsdag 13.00-16.00 uur

Ariënssoos, Tegelerweg 66

1x per twee weken donderdag 14.00-16.30 uur

De Zilveren Draad, Ferdinand Bolstraat 16

(1x per 2 weken) dinsdag 14.30-16.30 uur

ICOO - 't Nije Terphoes, Noord Hollandstraat 4

Donderdag 11.00-15.00 uur. Eens per maand gezamenlijk koken.

Kath. Vrouwengilde Glanerbrug, Kerkstraat 18

Diverse vrijdagmiddagen

Ouderengroep Ontmoetingskerk, Varviksingel 139

1x per maand woensdag 14.30-16.30 uur

Ouderensoos Helmerhoek, Runenberghoek 12

Dinsdag 13.30-16.00 uur

50+ bingo Stroinkshuis, Het Stroink 64

Woensdag inloop 13.30, start 14.00 uur

Vind 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 om samen iets mee te ondernemen? 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. Voor het aanmaken van een account hebben wij uw contactgegevens en e-mailadres nodig. Hier gaan wij zorgvuldig mee om. Deelname is gratis.

Aanmelden: Alifa Welzijn Senioren, Pathmossingel 200, 7531 CM Enschede. E-mail: welzijnoprecept@alifa.nl. tel. 053 480 1200.

Bibliotheek Enschede Centrale

Pijpenstraat 15, tel. 053 480 48 04

www.bibliotheekenschede.nl info@bibliotheekenschede.nl

Maandag t/m donderdag 9.00-21.00 uur, vrijdag: 9.00-18.00 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. Bent u lid van de bibliotheek maar kunt u niet komen door ziekte, leeftijd of een handicap? Dan kunt u gebruik maken van de Boek aan Huis Dienst. Een vrijwilliger komt één keer in de vier weken langs met boeken.

Huis van Verhalen

Lonnekerspoorlaan 120, 7523 JM Enschede. tel. 053 431 62 88

huisvanverhalen053.nl info@huisvanverhalen053.nl

In het hart van Roombeek vind je een plek waar mensen elkaar ontmoeten en waar verschillende activiteiten worden georganiseerd.

Stichting 55+

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

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

Op werkdagen geopend van 08.30-16.30 uur.

Stichting 55+ is een vrijwilligersorganisatie die zich inzet voor het welzijn en de vitaliteit van 55-plussers. Er is een breed en gevarieerd aanbod op cultureel, creatief, recreatief en beweeg gebied van bijna 50 verschillende activiteiten. Het doel is elkaar ontmoeten, in breed opzicht actief blijven en nieuwe interesses ontdekken onder het motto Samen Actief. Wekelijks komen er zo'n 500 deelnemers in 't Pluspunt voor bijvoorbeeld bridgen, tekenen, schilderen, naaien, klassieke muziek, kunstbeschuwing, yoga, tai chi, koersbal, line dance, diverse taalcursussen, beleggen en nog veel meer. Voor wie graag naar buiten gaat zijn er busreizen, excursies, wandel- en fietstochten, jeu de boules en dynamictennis. Lid worden kan voor € 15,- per jaar. Hiervoor ontvangt u 4 x per jaar het magazine Echoplus en blijft u op de hoogte van het actuele activiteitenprogramma. De bijdragen voor activiteiten zijn bewust zo laag mogelijk, zodat deelname voor iedereen toegankelijk blijft. Een compleet overzicht van alle activiteiten en tijden staat op de website. Coördinatoren vertellen er graag meer over.

Kaliber Kunstenschool

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

Muziekkwartier, Willem Wilminkplein 1,

7511 PG Enschede. tel. 088 486 8700

info@kaliberkunstenschool.nl www.kaliberkunstenschool.nl

Aqua Vitaal - zwemmen voor 50+

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/ik-wil-zwemmen/activiteiten/aquasporten/

Activiteiten De Posten

De Posten biedt activiteiten voor senioren vanaf 55 jaar. De Posten, De Posten 135, 7544 LR Enschede, tel. 053 475 3753.

info@deposten.nl

www.deposten.nl/activiteiten-in-de-Posten

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: www.4hetleven.nl of tel. 035 524 5156.

Advertentie

Vier het Leven neemt ouderen mee uit!



Geniet u nog graag van een theatervoorstelling, een concert of museum maar gaat u liever niet alleen?

**VIER HET
LEVEN**



Op www.4hetleven.nl vindt u het aanbod in uw regio. Voor meer info: 035-5245156



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 citypastoraatenschede.nl

Openingstijden: maandag t/m vrijdag 13.00-15.00 uur, zaterdag 14.00-16.00 uur.

Twents Zilver

Twents Zilver is er voor iedereen vanaf 55 jaar: van de ervaren kunstenaar tot de fanatieke amateur en alles daartussenin. Onze Zilvercoaches zijn geschoolde kunstenaars die graag met ouderen werken. Van dans tot dichten en van beeldende kunst tot goede gesprekken: alles is mogelijk! Bij onze groepslessen doe je mee aan groepsactiviteiten: kunstzinnige, filosofische activiteiten of activiteiten waar beweging centraal staat. Je ontmoet er gelijkgestemden en leert nieuwe dingen.

De groepslessen zijn wekelijks of tweewekelijks op een vaste dag in de week. Je kunt op elk moment instromen en de eerste les is gratis. Je kunt ook kiezen voor een korte cursus met een vaste start- en einddatum.

Meer informatie:

Muziekkwartier, Willem Wilminkplein 1,
7511 PG Enschede.

www.twentszilver.nl of bel 088 486 8700.

Tot slot

Sterven is onvermijdelijk. We weten alleen niet hoe en wanneer we doodgaan. 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.

Notaris

Bij een notaris kunt u o.a. laten vastleggen wat er met uw nalatenschap moet gebeuren. 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 met de hand geschreven zijn
- voorzien zijn van datum waarop u het stuk schreef,
- en door u zijn ondertekend.

U kunt een beperkt aantal zaken in een codicil regelen:

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

Geldbedragen kunnen niet bij codicil vermaakt worden!

Een codicil kunt u herroepen door het te verscheuren.

Executeur testamentair

De executeur testamentair is de persoon die in het testament aangewezen wordt als degene die het nalatenschap van de erflater (overledene) moet uitvoeren. Zowel een persoon als een rechts-persoon (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 kan op verzoek zo'n verklaring opmaken. 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.

Hospice en Leendert Vriel Enschede Haaksbergen

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

info@hospice-enschede.nl

www.hospice-enschede.nl

enschede@leendertvriel.nl

www.leendertvriel.nl

Hospice Enschede

U kunt in het Hospice Enschede terecht als u volgens uw arts nog maar kort te leven heeft. De 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 de

toegewijde vrijwilligers. U bent, vrijblijvend, van harte welkom voor informatie en om de sfeer te proeven.

Leendert Vriel thuiswaken

De Stichting Leendert Vriel biedt hulp aan mensen die ernstig ziek zijn en tot de laatste weken van het leven thuis verzorgd willen worden. Dit kan voor familie een zware taak zijn. 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).

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.

Netwerk Palliatieve Zorg 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.

Netwerkcoördinator: Evelien de Vos, tel. 06 311 480 15

e.devos@carintreggeland.nl palliaweb.nl/netwerk-twente

Palliatieve zorg de Posten

De Posten biedt palliatieve zorg waarbij klanten en hun naasten ondersteund worden bij een zo goed mogelijke kwaliteit van leven in de laatste levensfase. Palliatieve zorg is ook toegankelijk voor thuiszorgklanten. Ook wanneer er behoefte is aan nazorg kunt u contact opnemen met een palliatief consultant van de Posten. De Posten, De Posten 135, 7544 LR Enschede Tel. 053 475 37 53.

Euthanasie

Nederlandse Vereniging voor Vrijwillig Levensseinde
Leidsegracht 103, 1017 ND Amsterdam (bezoekadres op afspraak),
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 zelf te bepalen. De Nederlandse Vereniging voor Vrijwillig Levensseinde geeft hierover informatie.

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 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 kunt u één van onze sprekers om hulp vragen. Wij helpen 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, www.humanistischverbond.nl/uitvaartbegeleiding/ uitvaart@humanistischverbond.nl

Begraven of cremen Enschede

De meeste mensen hebben al een beslissing genomen over of ze begraven of gecremeerd willen worden. Als dat niet zo is, is het 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 cremen 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 (blz. 69). Veel informatie is te vinden op www.uitvaartenschede.nl.

Landelijke Steunpunt Verlies

info@steunbijverlies.nl www.steunbijverlies.nl

Tel: 033 461 68 86.

Het LSV is een centraal punt waar men terecht kan met vragen over rouw. Desgewenst verwijst een deskundige 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 kunt u bellen naar bovenstaand nummer.

Index

A

Aanvullende zorg- en hulpmiddelen	21
Activiteiten voor Senioren	63
Advies- en Steunpunt Huiselijk Geweld	18
Alzheimer Café Enschede	42
Alzheimer Nederland	42
Alzheimer Theehuis	42
ANBO PCOB	36
AOW	48
Apetito	28
Aqua Vitaal en Fifty Fit	66
AutoMaatje	59

B

Bartiméus	16
Begraven of cremeren Enschede	73
Belastingdienst Oost	49
Bespaarcoach	48
Bibliotheek Enschede Centrale	65
Bijzondere bijstand	51
Boodschappendienst Alifa Welzijn Senioren	31
Boodschappendienst Livio	31
Budgethulp	48
Bureau Slachtofferhulp	17
Buurtbemiddeling	16

C

CAK -Centraal Administratie Kantoor	53
Casemanager	44
Citypastoraat	68
Codicil - wilsbeschikking	69
Compartijn	56
Cypressenhof	24

D

Dagopvang	44
Dementie	42
DementieLijn	42
De Postenclubs	67
DigiD	50
Domijn	55
Dovenvereniging Twente	17

E

Eetsoos	30
Eigen bijdrage WLZ en WMO	21
Energieket Enschede	47
Eschpoort, de	25
ESO Enschedese Sociëteiten voor Ouderen	63
Euthanasie	72

F

FIXbrigade	47
Fonds Bijzondere Noden	51
Formulieren Advies Punt	47

G

Gehandicaptenparkeerplaats en -kaart	61
Geheugenpoli MST	43
Gemeentelijke belastingen	51
Gemeentepolis	50
Gezondheidscentra	25
GGD Twente	15
GOAN!	59
Groote Bueren	56

H

Home Instead - Thuiservice op maat	21
Hoor 'ns	35
Hospice	70
Huiselijk Geweld	18
Huis van Verhalen	30, 65
Hulp op het station	61
Humanistische uitvaartbegeleiding	72
Humanitas	34
Huurcommissie	51
Huurwoningen voor senioren	54

I

Indicatiestelling	21
Informatiepunt Digitale Overheid	32

J

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

K

KBO	36
Kledingbank	33
Kwijtschelding	51

L

Leendert Vriel	70
Leercentrum SeniorWeb Enschede	31
Livio ZorgThuis	20
Luisterlijn	17

M

Maaltijdvoorzieningen	27
Maatje voor een Praatje	35
Macula Oogcafé en Macula Infolijn	16
Mantelzorg	34
Mantelzorgvrijwilliger M-Pact	34
Mediant 60 plus	46
Migranten ouderenwerk	12
M-Pact	63

N

Noabermaaltijden	30
Notaris	69

O

Oecumenisch Citypastoraat	67
Oma's Keuken	28
Ontmoetingscentrum	44
Ontmoetingsgroepen	39
Onvergetelijke Kookclub	43
Openbaar vervoer	57
Openbare Bibliotheek	65
Ouderenbonden	36
Ouderenfonds	18
Ouderenmishandeling	18
Ouderenombudsman	18
OV-ambassadeurs	58
OV-Begeleiderskaart	60
OV-Chipkaart	57
OVpay Reizen met bankpas	58

P

Palliatieve Zorg Twente	72
PCOB	37
Pensioen	49
Personenalarmering	22
Persoonsgebonden budget PGB	53

R

Regiotaxi Twente	58
Reisassistentie Hulp op het station	61
Reizen met bankpas	58
Repair Café	32
Resto VanHarte	30
Rijbewijskeuring	62
Roessingh, 't	25

S

Seniorenplatform Enschede	37
SeniorWeb Leercentrum	31
Senior Whizzkids	31
Slachtofferhulp	17
Sociëteiten voor Ouderen	64
Spoedpost Huisartsen Enschede	17
Stadsbank Oost Nederland	52
Stadskantoor	15
Stadspost voor Senioren	13
Stichting 55+	66
Stuiver Beschermingsbewind	52
SVB Servicecentrum PGB	53

T

Tactus, verslavingszorg	18
Tandarts Post Twente	17
Tandem	34
Thuisadministratie	47
TSN Thuiszorg	20
Twents Zilver	68

U

Uitvaartenschede.nl	73
---------------------	----

V

Valys	60
Vegro	22
Veilig Thuis Twente	18
Verhuurders van (senioren)woningen	55
Verklaring van erfrecht	70
Verpleeghuizen	24
Verslavingszorg	18
Verzetsdeelnemers en Oorlogsgetroffenen	49
Vier het Leven	67
Vind Gezelschap	65
Vriendendienst Hoor 'ns	35

W

Welzijn op Recept	10
Wet Langdurige Zorg (Wlz)	19
Wet Maatschappelijke Ondersteuning WMO	20
Wetwinkel Twente	15
Wijkverpleging	20
Wijkwijzer en Wijkteams	13
Willem - Levensvragen	35
Wilsbeschikking	69
Woningcorporatie Domijn	55
Woningstichting Ons Huis	55
Woonplaats, de	55
Woonzorg Nederland	55

Z

Zonnebloem, de	34
Zorg-Advies Twente	40
Zorgbelang Overijssel	38
Zorgkantoor Twente	19
Zorgtoeslag	50
Zorgverlening	18
Zorgverzekering	50
Zuiderspeeltuin	30
Zwemmen voor 50+	66

ALIFA WELZIJN SENIOREN

38e editie

© januari 2026

Aan deze Seniorenwijzer kunnen
geen rechten worden ontleend.