



# **SENIOREN- WIJZER 2025**

*Informatie over wonen, zorg en welzijn*

[alifawelzijnsenioren.nl](https://alifawelzijnsenioren.nl)

**alifa**  
welzijn  
senioren

De Seniorenwijzer 2025 wordt gesponsord door



## ALIFA WELZIJN SENIOREN

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

---

# SENIORENWIJZER

## 2025

*Alifa Welzijn Senioren*  
*Pathmossingel 200*  
*7513 CM Enschede*  
*tel. 053 432 01 22*  
*[welzijnsenioren@alifa.nl](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl)*  
*oplage 2000*



*Alifa Welzijn Senioren ©2025*



---

Beste lezer,

Met deze Seniorenwijzer 2025 wil Alifa Welzijn Senioren u zoveel mogelijk informeren over organisaties en voorzieningen voor senioren in Enschede. Onze stad kent veel vrij toegankelijke activiteiten en voorzieningen waar u terecht kunt voor allerlei vragen. Bijvoorbeeld als u op zoek bent naar activiteiten in uw buurt of als u wat extra hulp kunt gebruiken bij zaken die nodig zijn om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen. Meedoen aan activiteiten en anderen ontmoeten is belangrijk voor een sociaal en zelfstandig leven.

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

Veel van deze voorzieningen kunt u ook vinden in de digitale Wijkwijzer via [www.wijkwijzerenschede.nl](http://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. 053 432 01 22  
e-mail: [welzijnsenioren@alifa.nl](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl)  
website: [www.alifawelzijnsenioren.nl](http://www.alifawelzijnsenioren.nl)  
37e editie, januari 2025



---

# Inhoud

<b>Alifa Welzijn Senioren</b>	<b>10</b>
Alifa Welzijn Senioren Thuisdiensten	10
Alifa Welzijn Senioren Informatie	11
Ondersteuning organisaties	12
Ontwikkeling / innovatie	12
Migranten ouderenwerker	12
<b>Voorlichting, informatie, advies</b>	<b>13</b>
Stadspost voor Senioren	13
Wijkwijzer en Wijkteams Enschede	13
Stadskantoor	15
Het Juridisch Loket	15
Wetswinkel Twente	15
GGD Twente	15
<b>Hulpverlening</b>	<b>16</b>
Buurtbemiddeling	16
Bartiméus	16
Macula Degeneratie en Oogcafé	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

---

<b>Zorgverlening</b>	<b>19</b>
Wet landurige zorg (WLZ)	19
Indicatie aanvragen - CIZ	19
Zorgkantoor Twente	19
WMO Wet Maatschappelijke Ondersteuning	20
Regelhulp.nl	20
Thuiszorg	20
De indicatiestelling	21
Eigen bijdrage WLZ en WMO	22
Aanvullende zorg en hulpmiddelen	22
Alarmering	23
Verpleeghuizen	24
Revalidatiecentrum 't Roessingh	25
Gezondheidscentra	26
<b>Praktische hulp</b>	<b>27</b>
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
<b>Vrijwilligershulp en mantelzorg</b>	<b>34</b>
Wijkteams	34
Nationale vereniging De Zonnebloem	34
Humanitas	34
Vriendendienst Hoor 'ns	34
Maatje voor een Praatje	35

---

<b>Belangenbehartiging</b>	<b>36</b>
Ouderenbonden	36
Seniorenplatform Enschede	37
Adviespunt Zorgbelang	38
<b>Migranten ouderen</b>	<b>39</b>
Alzheimer Theehuis	39
Ontmoetingsgroepen	39
Zorg-Advies Twente	40
IMEAN Care	41
<b>Geheugen- en psychische problemen</b>	<b>42</b>
Alzheimer Nederland	42
Dementielijn	42
Alzheimer Café	42
Alzheimer Theehuis	43
Onvergetelijke Kookclub	43
Geheugenpolikliniek	43
Casemanager	44
Dagbehandeling, dagbesteding	44, 45
Ontmoetingsgroepen migranten senioren	45
Mediant 60 plus	46
<b>Geldzaken</b>	<b>47</b>
Thuisadministratie	47
Energieloket Enschede	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, 51
Huurcommissie	51
Kwijtschelding gemeentelijke belastingen	51
Bijzondere Bijstand	51
Stichting Fonds Bijzondere Noden	52
Stadsbank Oost Nederland	52
Stuiver Beheer en Bewind	52
Steenkamp Bewind	53
Lebemto levensexecutele en vermogensbeheer	53
SVB Servicecentrum PGB	53
Per Saldo	53
Eigen bijdrage WLZ en WMO	54
CAK	54
<b>Wonen</b>	<b>55</b>
Huurwoningen voor senioren	55
Verhuurders van woningen voor senioren	56
<b>Vervoer</b>	<b>58</b>
Regulier Openbaar Vervoer	58
OV-chipkaart	58
Reizen met bankpas - OVPay	59
OV-ambassadeurs	59
ANWB-AutoMaatje	60
Regiotaxi Twente	60
GOAN!	61
Valys	61
OV- Begeleiderskaart	61
Reisassistentie Hulp op het station	62
Vergoedingen vervoerskosten	62
Maatwerkvoorziening Vervoer	62
Gehandicaptenparkeerkaart, - plaats	62
Rijbewijskeuringen	63



---

<b>Ontmoeting en activiteiten</b>	<b>64</b>
M-Pact	64
Activiteiten voor Senioren	64
Enschedeese Sociëteiten voor Ouderen	65
Vind Gezelschap	66
Nieuw Begin Enschede	66
Kaliber Kunstenschool	67
Openbare Bibliotheek Enschede	67
Stichting 55+	67
Zwemmen voor 50+	68
De Postenclubs	68
Vier het Leven	68
Oedumenisch Citypastoraat	68
<b>Tot slot</b>	<b>69</b>
Notaris	69
Codicil - wilsbeschikking	69
Executeur Testamentair	70
Verklaring van erfrecht	70
Hospice en Leendert Vriel	71
Netwerk Palliatieve Zorg	72
Palliatieve zorg de Posten	72
Euthanasie	72
Humanistische Uitvaarbegeleiding	73
Begraven of cremieren in Enschede	75
Landelijke Steunpunt Verlies	75
<b>Index</b>	<b>77</b>

Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede

tel. 053 432 01 22

centraal nummer: 053 480 12 00

[welzijnsenioren@alifa.nl](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl) [www.alifawelzijnsenioren.nl](http://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](http://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 ouderenwerk**

Migranten ouderen kunnen gebruik maken verschillende diensten..

- **Ontmoetingsgroepen**

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

- **Alzheimer Café**

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

- **Alzheimer Theehuis**

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

- **Seniorenwijzer**

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

- **Website: [www.alifawelzijnsenioren.nl](http://www.alifawelzijnsenioren.nl)**

**Ondersteuning organisaties en werkgroepen**

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

---

## **Ontwikkeling en innovatie**

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

## **Migranten ouderenwerk**

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

- Ontmoetingsgroepen
- Alzheimer Theehuis

---

# Voorlichting, informatie en advies

## Stadspost voor Senioren

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

[welzijnsenioren@alifa.nl](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl)    [www.alifawelzijnsenioren.nl](http://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](http://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](http://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 van 9.00 - 12.00 uur.

**Stadsdeel Zuid:**

*Wijkcentrum de Magneet, Hertmebrink 1.*

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

*Het Stroinkshuis, Het Stroink 64.*

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

*Wijkcentrum De Helmer, Runenberghoek 12 (van februari tot en met juli 2025). Maandag 10.00 - 12.00 uur.*

**Stadsdeel Noord:**

*'t Proathuus, Regulusstraat 10*

Woensdag en donderdag van 14.00 - 17.00 uur.

*Buurthuis Beien, Meeuwenstraat 160.*

Maandag en donderdag van 9.00 uur-12.00 uur.

**Stadsdeel Oost:**

*Lumen, Velveweg 54 - Dinsdag van 14.00 - 17.00 uur*

*Vosta, Minkmaatstraat 173 - Donderdag van 14.00 - 17.00 uur*

*De Dorpskamer, Schipholtstraat 48b Glanerbrug*

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

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

Maandag van 9.00 - 12.00 uur en vrijdag van 09.00 - 12.00 uur.

**Stadsdeel West:**

*Wijkcentrum De Boei, Spinnerstraat 27a.*

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

*Speeltuin Boswinkel, Beneluxlaan 50.*

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

---

## **Stadskantoor**

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

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

U kunt alleen op afspraak komen. U kunt 24 uur per dag zelf een afspraak maken via [www.enschede.nl](http://www.enschede.nl) of tijdens kantooruren via tel. 14 053.

## **Het Juridisch Loket**

Piet Heinstraat 17, 7511 JE Enschede   [www.juridischloket.nl](http://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,  
woensdag en donderdag van 9.00-11.00 uur. Bel voor juridisch advies eerst 0800 8020, maandag t/m vrijdag van 9.00-17.00 uur.

## **Wetswinkel Twente**

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

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

Wijkcentrum De Magneet, Hertmebrink 1, 7544 DC Enschede.

[www.wetswinkeltwente.nl](http://www.wetswinkeltwente.nl)       [info@wetswinkeltwente.nl](mailto: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](http://www.ggdtwente.nl)       [info@ggdtwente.nl](mailto: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](http://www.buurtbemiddelingenschede.nl)  
[info@buurtbemiddelingenschede.nl](mailto:info@buurtbemiddelingenschede.nl)

## **Bartiméus**

Mr. H.F. de Boerlaan 38a, 7417 DB Deventer, tel. 088 88 99 888  
[www.bartimeus.nl](http://www.bartimeus.nl)      [info@bartimeus.nl](mailto: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](mailto: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](http://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](http://www.slachtofferhulp.nl)

## **Spoedpost Huisartsen Enschede**

MST, Beltstraat 70, 7512 AA Enschede

tel. 088 555 11 88 [www.sht.nl](http://www.sht.nl)

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

## **Tandarts Post Twente**

Beltstraat 43-D, 7512 AC Enschede

tel. 053 792 00 40

[www.tandartsposttwente.nl](http://www.tandartsposttwente.nl) [info@tandartsposttwente.nl](mailto:info@tandartsposttwente.nl)

Voor alle tandheelkundige spoedbehandelingen voor alle patiën-  
ten van de aangesloten tandartsen. Alleen op afspraak.

## **De Luisterlijn**

[www.deluisterlijn.nl](http://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 geheim-  
houding.

---

## Ouderenmishandeling

Ouderenmishandeling is onder te verdelen in:

*Lichamelijke mishandeling*; bijv. slaan of hardhandig beetpakken.

*Psychische mishandeling*; uitschelden, beledigen of negeren.

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

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

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

Voor meldingen van ouderenmishandeling kunt u terecht bij:

## Advies- en Steunpunt Huiselijk Geweld - Veilig Thuis Twente

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

Veilig Thuis Twente, Nijverheidstraat 30, 7511 JM Enschede

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

[info@veiligthuistwente.nl](mailto:info@veiligthuistwente.nl)

[www.veiligthuistwente.nl](http://www.veiligthuistwente.nl)

## Tactus, instelling voor verslavingszorg

Tel. 088 382 28 87 [www.tactus.nl](http://www.tactus.nl)

Anonieme hulp via internet: [www.alcoholdebaas.nl](http://www.alcoholdebaas.nl)

Tactus is er voor mensen die hulp zoeken bij verslaving aan alcohol, drugs, medicijnen, gokken, eten of een combinatie daarvan. Voor mensen die zelf hulp zoeken en voor partners, familie en hulpverleningsinstanties. Tactus heeft in Enschede een kantoor in 'De Sleutel', Campuslaan 99, Na een (online) intake kan men hier terecht voor het groeps- en individuele behandelaanbod.

## 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](http://ouderenfonds.nl) tel. 088 344 2000, ma t/m vr van 9.00-17.00 uur.

---

# Zorgverlening

## **Wet Langdurige Zorg (WLZ)**

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

## **Indicatie WLZ aanvragen CIZ**

Om zorg vanuit de WLZ te krijgen, heeft u een indicatie nodig. U kunt hiervoor een aanvraag doen bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Het CIZ beoordeelt uw aanvraag. Voor meer informatie kunt u terecht op [www.ciz.nl](http://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.

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

Bezoekadres:

De Ruyterlaan 25, 7511 JH Enschede

Tel. 088 222 42 42

Website: [www.menziszorgkantoor.nl](http://www.menziszorgkantoor.nl)

---

## **Wet Maatschappelijke Ondersteuning WMO**

U kunt bij Wijkteams Enschede voorzieningen voor hulp en zorg via de WMO aanvragen, zoals vervoer of huishoudelijke hulp. Of u in aanmerking komt voor een WMO-voorziening hangt af van uw persoonlijke situatie. Hier voeren de Wijkteams een onderzoek naar uit. Voor een indicatie neemt u contact op met Wijkteams Enschede, tel. 053 481 79 00.

## **Regelhulp.nl**

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

## **Thuiszorg**

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

### ***Manna Thuiszorg***

Boulevard 1945 505-20, 7511 AD Enschede

tel. 053 30 30 600

[www.zorggroep-manna.nl](http://www.zorggroep-manna.nl)

[info@zorggroep-manna.nl](mailto:info@zorggroep-manna.nl)

### ***De Posten Wijkverpleging***

De Posten 135, 7544 LR Enschede

tel. 053 4 753 753

[www.deposten.nl](http://www.deposten.nl)

[info@deposten.nl](mailto:info@deposten.nl)

### ***Livio ThuisZorg***

Zuiderval 130, 7543 EZ Enschede

tel. 0900 9200

[www.livio.nl/](http://www.livio.nl/) [info@livio.nl](mailto:info@livio.nl)

---

### **Liberein**

Boulevard 1945-505, 7500 GA Enschede  
tel. 0800 0139  
[www.liberein.nl](http://www.liberein.nl)      [info@liberein.nl](mailto:info@liberein.nl)

### **TMZ Triviummeulenebeltzorg**

Roomweg 167 D, 7523 BM Enschede  
Tel: 0900 245 3453,  
[www.triviummeulenbeltzorg.nl](http://www.triviummeulenbeltzorg.nl)      [info@triviummeulenbeltzorg.nl](mailto:info@triviummeulenbeltzorg.nl)

### **TSN (Thuiszorg Service Nederland) Enschede**

Oosterstraat 2, 7514 DZ Enschede  
053 430 37 32  
[www.tsn-thuiszorg.nl](http://www.tsn-thuiszorg.nl)      [info@tsn-thuiszorg.nl](mailto:info@tsn-thuiszorg.nl)

### **Aster Zorg**

Spinnerij Oosterveld, Rigtersbleek Zandvoort 10  
7521 BE Enschede      tel. 053 203 21 45  
[www.asterzorg.nl](http://www.asterzorg.nl)      [info@asterzorg.nl](mailto:info@asterzorg.nl)

### **Buurtzorg**

Tel. 085 040 3700  
[www.buurtzorgnederland.com](http://www.buurtzorgnederland.com)      [info@buurtzorgnederland.com](mailto:info@buurtzorgnederland.com)

### **Zorg-Advies Twente**

Puttenkampstraat 1, 7531 AC, Enschede  
tel. 053 434 30 88  
[www.zorgadviestwente.nl](http://www.zorgadviestwente.nl)      [e.kara@zorgadviestwente.nl](mailto:e.kara@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 heeft kortingen geregeld bij een groot aantal aan-huisdiensten, activiteiten en cursussen. Door lid te worden van LivioPlus komt u in aanmerking voor deze kortingen. Het lidmaatschap kost € 21,50 per jaar. Het hele gezin kan dan gebruik maken van de voordelen.

tel. 0900 9200 [www.livio.nl/livioplus](http://www.livio.nl/livioplus) [livioplus@livio.nl](mailto:livioplus@livio.nl)

### ***Vegro Thuiszorgwinkel***

U kunt hier terecht voor het lenen, huren en kopen van handige hulpmiddelen en artikelen die te maken hebben met zorg en gezondheid. Boulevard 1945 335, 7511 AD Enschede.

Tel. 0900 - 288 77 66 [www.vegro.nl](http://www.vegro.nl) [verkoop@vegro.nl](mailto:verkoop@vegro.nl)  
maandag t/m vrijdag: 9.00-17.30 uur en zaterdag: 10.00-16.00 uur.

---

## 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.

Belangrijk om te weten:

- Bij personenalarmering met opvolging door contactpersonen geeft u minimaal twee contactpersonen door die een sleutel van uw woning hebben.
- Kiest u voor personenalarmering met professionele zorgopvolging? Dan is een digitale sleutelkluis van Alerta verplicht om de zorgprofessionals veilig toegang te geven tot uw woning. Bij aanmelding geeft u door van welke organisatie u zorg ontvangt.

Meer informatie over de mogelijkheden en de kosten kunt u vinden op [www.alerta.nl](http://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](http://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](http://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](http://www.deposten.nl)      [info@deposten.nl](mailto:info@deposten.nl)

### **Manna**

De Cypressenhof, Hengelosestraat 363, 7521 AE Enschede.  
De Wingerd, Boulevard 1945 505-20, 7511 AD Enschede.  
Manna, tel. 053 303 06 00.  
[www.zorggroep-manna.nl](http://www.zorggroep-manna.nl)      [info@zorggroep-manna.nl](mailto:info@zorggroep-manna.nl)



---

### **Liberein**

tel. 0800 0139 [www.liberein.nl](http://www.liberein.nl) [info@liberein.nl](mailto:info@liberein.nl)

#### **locatie De Eschpoort**

Boulevard 1945-505, 7511 AD Enschede.

#### **locatie Klaaskateplein De Marke**

Klaaskateplein 70, 7523 JZ Enschede.

#### **locatie Ariënshuis**

Pater ten Winkelstraat 3, 7532 DC Enschede (Glanerbrug).

### **Bruggerbosch, verpleeghuis voor mensen met dementie**

Gronastraat 752, 7534 AM Enschede.

tel. 0800 0139 [www.liberein.nl](http://www.liberein.nl) [info@liberein.nl](mailto:info@liberein.nl)

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

### **'t Roessingh, centrum voor revalidatie**

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

[www.roessingh.nl](http://www.roessingh.nl) [info@roessingh.nl](mailto: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 Tweekelerveld*  
Maanstraat 130, 7521 HC Enschede.  
[tweekelerveld.praktijkinfo.nl](http://tweekelerveld.praktijkinfo.nl)

*Gezondheidscentrum Wesselerbrink*  
Wesseler-Nering 60, 7544 JC Enschede.  
[www.huisartsenwesselerbrink.nl](http://www.huisartsenwesselerbrink.nl)

*Gezondheidscentrum Jannink*  
Cromhoffsbleekweg 2, 7513 EW Enschede.

*Gezondheidscentrum Oosterpoort*  
Oosterstraat 2, 7514 DZ Enschede.  
[huisartsengroep-oosterpoort.praktijkinfo.nl](http://huisartsengroep-oosterpoort.praktijkinfo.nl)

*Het Gezondheidshoes*  
J.J. van Deinselaan 34, 7541 PE Enschede.  
[www.gezondheidshoes.nl](http://www.gezondheidshoes.nl)

*Gezondheidscentrum Eudokia Stadsveld*  
Zweringweg 211, 7545 CV Enschede.  
[www.mceudokia.nl](http://www.mceudokia.nl)

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

*Gezondheidscentrum Roombeek*  
Roomweg 174-180, 7523 BT Enschede.  
[gezondheidscentrumroombeek.nl](http://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. Proberen? Er is een speciaal proefpakket beschikbaar van vier maaltijden voor €24,-. 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](http://www.livio.nl/livioplus).

### ***Maaltijd aan huis Liberein***

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

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

Prijzen en assortiment vindt u op [www.maaltijdthuis.nl](http://www.maaltijdthuis.nl).

### ***Maaltijdservice de Posten***

Vers warme maaltijdservice van de Posten. Wij bezorgen in stadsdeel 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](http://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](http://www.maaltijdthuis.nl) [klantenservice@maaltijdthuis.nl](mailto:klantenservice@maaltijdthuis.nl)

### ***Apetito***

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

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

[www.apetito-shop.nl](http://www.apetito-shop.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](http://www.omaskeuken.com)

[info@omaskeuken.com](mailto:info@omaskeuken.com)

---

## 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 waar mensen elkaar ontmoeten voor een lunch, warme maaltijd of een kop koffie. De Brink is 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. Ook is het mogelijk om een warme maaltijd af te halen en mee te nemen naar huis. Het menu vindt u op de website. Reserveren is niet noodzakelijk. Meer informatie: tel. 053 475 3764. De Posten 135, 7544 LR Enschede. [www.deposten.nl/de-brink](http://www.deposten.nl/de-brink)

### Livio woonzorgcentra

Bij de Grand Cafés van de Livio woonzorgcentra is het mogelijk om van een warme maaltijd te genieten. Er kan in Enschede aangeschoven worden bij één van de locaties 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. Iedere eerste vrijdag van de maand gehouden in kantine van FC Aramea, de Geessinkweg 278, Enschede. Meer informatie: [slamatdatang@deposten.nl](mailto:slamatdatang@deposten.nl).

### Liberein

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

- Ariënhuis Glanerbrug (Brasserie de Refter): 12.00-13.30 uur.
- Ariënsstaete, Lijsterstraat 30: 12.00-13.30 uur.
- De Eschpoort, Boulevard 1945 505: 17.00-18.30 uur.
- Bruggerbosch, (Restaurant de Proeverij): 11.30-13.30 uur.
- Grand café 't Menko, Klaaskateplein 70: (alleen kleine kaart).

---

### **Buurtrestaurant Resto VanHarte**

Hier kunt u samen met andere mensen genieten van verse en gezonde maaltijden. Kosten maaltijd: € 8,-

Buurthuis de Magneet, Hertmebrink 1, 7544 DC Enschede.

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

Reserveren via [www.restovanharte.nl](http://www.restovanharte.nl) of bel 0900 900 3030 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. 06 228 866 00.

[info@stroinkshuis.nl](mailto:info@stroinkshuis.nl) [www.stroinkshuis.nl](http://www.stroinkshuis.nl)

Stroinkshuis, Het Stroink 64, 7542 GT Enschede.

### **Zuiderspeeltuin**

Kuipersdijk 83, tel. 053 431 95 84 [zuiderspeeltuin@home.nl](mailto:zuiderspeeltuin@home.nl)

Elke vrijdag een driegangenmenu met een drankje, voor € 8,- p.p.

We gaan om 12.00 uur aan tafel. Opgave kan tot de donderdag ervoor tot 12.00 uur bij de beheerder. Aansluitend is er de mogelijkheid mee te doen aan de gezelligheidsbingo.

### **Noabermaaltijden**

Ontmoetingskerk, Dr. Joh Wagenaarstraat 6.

Eerste en derde woensdag van de maand. Inloop vanaf 17.30 uur.

Aanmelden via 053 431 15 68. U kunt zich opgeven tot dinsdag 12.00 uur voorafgaande aan de maaltijd.

### **Buurtmaaltijd Huis van Verhalen**

Elke maandag om 18.00 uur in het restaurant van Prismare, Room-

weg 165c. De bijdrage is een vrije gift van minimaal € 3,- p.p. We

doen samen de afwas en drinken we daarna een kop koffie of thee.

U kunt zich maandag vóór 12.00 uur opgeven via tel. 053 431 62 88 of via e-mail [info@huisvanverhalenenschede.nl](mailto:info@huisvanverhalenenschede.nl). Vol is vol.

---

## **De Boodschappendienst Alifa Welzijn Senioren**

De Boodschappendienst helpt senioren die niet zelfstandig hun boodschappen kunnen doen. De Boodschappendienst biedt hulp op maat. Zo helpen wij mensen om de boodschappen via de bezorgdiensten van AH, Jumbo of Picnic te laten bezorgen. Ook helpen wij u de eerste paar keer met digitaal boodschappen bestellen. Als dat niet kan dan haalt een vrijwilliger de boodschappen voor u. De vrijwilliger ontvangt hiervoor een kleine vergoeding. Tel. 053 432 01 22 E-mail: [boodschappendienst@alifa.nl](mailto:boodschappendienst@alifa.nl)

## **LivioPlus boodschappendienst**

Met de LivioPlus 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/](http://livio.nl/livioplus/). De kosten voor de boodschappendienst bedragen € 3,50 per bezorging voor LivioPlus leden. Voor niet leden zijn de kosten € 7,00 per bezorging.

## **Senior Whizzkids**

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

Alifa Welzijn Senioren, Pathmossingel 200  
tel. 053 432 01 22. [welzijnsenioren@alifa.nl](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl)

## **Leercentrum SeniorWeb Enschede**

Het SeniorWeb Leercentrum Enschede biedt verschillende cursussen, workshops en individuele lessen aan. Deze zijn bedoeld voor senioren (50+). Cursus-brochures zijn tijdens openingsuren gratis af te halen in alle bibliotheekvestigingen.

Elke eerste woensdag van de maand (uitgezonderd in de zomermaanden) is er een inloopspreekuur van 10.00-12.00 uur. Het

---

inloopspreekuur staat open voor zowel voor leden als niet-leden van SeniorWeb. Lidmaatschap van de bibliotheek is niet verplicht. Neem uw laptop of tablet mee naar het inloopspreekuur. Voor meer informatie: [www.seniorweb.nl/cursussen/computerles-in-de-buurt/enschede/enschede](http://www.seniorweb.nl/cursussen/computerles-in-de-buurt/enschede/enschede)  
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 11.00 - 12.30



---

### **Repair Café**

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

### **Repair Café Zuiderspeeltuin**

Woensdag van 13.30 tot 16.00 uur.

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

### **Repair Café Stroinkshuis**

Zaterdag van 10.00 tot 12.30 uur.

Het Stroink 64. Tel. 053 475 74 60.

### **Repair Café Helmerhoek**

Vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur.

Geessinkweg 282. (V.V. Victoria28)

### **Repair Café Avanti Wilskracht**

Dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur.

Gronausestraat 864.

### **Repair Café 't Lichtje**

Maandag van 14.00 tot 16.00 uur (alleen op afspraak)

Abraham Strickstraat 23. [repaircafé053@gmail.com](mailto:repaircafé053@gmail.com)

### **Stichting Kledingbank Enschede**

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

Stichting Kledingbank Enschede, Haaksbergerstraat 153

7513 EL Enschede

[www.kledingbankenschede.nl](http://www.kledingbankenschede.nl)

[info.kledingbankenschede@gmail.com](mailto:info.kledingbankenschede@gmail.com)

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

---

# Vrijwilligershulp en mantelzorg

## **Wijkteams**

Vanuit de Wijkteams kan mantelzorgondersteuning worden geboden. Voor meer informatie: tel. 053 481 7900 of kijk op [www.onlinehulpenschede.nl](http://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](http://www.zonnebloem.nl/regio-enschede)

Landelijke website: [www.zonnebloem.nl](http://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](mailto:twente@humanitas.nl) [humanitastwente.nl](http://humanitastwente.nl)

## **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](mailto: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. 053 432 01 22.

E-mail: [info@alifa.nl](mailto:info@alifa.nl) o.v.v. Welzijn Senioren

### **Willem - Levensvragen**

Het doel van Willem is de begeleiding en ondersteuning bij zingeving en levensvragen in de thuissituatie. Het team van geestelijk verzorgers is geschoold in gesprekken over levensvragen die o.a. te maken hebben met het bestaan, leven en dood, zin, zielskwesaties, verbondenheid, waarden, keuzes maken. Meestal kunnen mensen voor deze vragen terecht bij hun eigen vertrouwde netwerk van familie, vrienden, collega's of een (geloofs)gemeenschap. Als dit netwerk ontbreekt of niet de juiste plek is waar je je 'ei' kwijt kunt, kunnen mensen ondersteuning vinden bij vrijwilligers en professionals. Geestelijk verzorgers komen nadrukkelijk niet per se uit een religieuze of spirituele kring.

Willem, Hart voor Levensvragen

[www.willemlevensvragen.nl](http://www.willemlevensvragen.nl)

Tel. 0900 777 0077

---

# Belangenbehartiging

## Ouderenbonden

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

## KBO Senioren Overijssel

KBO Enschede heeft al geruime tijd geen bestuur meer, omdat de bestuursleden vanwege hun leeftijd zijn gestopt. Binnen de senioren in Enschede was er, vanwege een groot aanbod om elkaar te ontmoeten, geen animo meer voor de ontmoetingsmiddagen die werden georganiseerd.

Omdat de KBO, die momenteel staat voor de Katholieke Belangen Organisatie voor Senioren, meer doet dan alleen het organiseren van ontmoetingen worden de werkzaamheden die nodig zijn om die belangen te behartigen, 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](mailto:info@kbo-senioren-overijssel.nl)

## ANBO PCOB

Per 1 januari 2024 zijn de ouderbonden ANBO en PCOB gefuseerd. De afdeling organiseert regelmatig 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.

Contact: Ruud Hoemakers, tel. 06 201 369 68  
[rhoemakers@home.nl](mailto:rhoemakers@home.nl)

---

## **Senioren Vereniging Glanerbrug**

De Senioren Vereniging Glanerbrug, voorheen K.B.O., is al meer dan 67 jaar actief in Glanerbrug. 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](mailto:info@seniorenplatformenschede.nl)

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

Website: [www.seniorenplatformenschede.nl](http://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.

Contact met Zorgbelang Overijssel

Tel. 074 291 35 97, maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 13.00 uur

E-mail: [adviespunt@zorgbelang-overijssel.nl](mailto:adviespunt@zorgbelang-overijssel.nl)

Website: [www.zorgbelang-overijssel.nl/](http://www.zorgbelang-overijssel.nl/)

---

# Migranten ouderen

## **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 : Sara Akgül, Alifa Welzijn Senioren

Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede.

Tel. 053 432 01 22 e-mail: [s.akgul@alifa.nl](mailto:s.akgul@alifa.nl)

## **Ontmoetingsgroepen Turks sprekende senioren**

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

**Beien, Meeuwenstraat 160:** Donderdag van 14.00-16.00 uur.

(in de even weken).

**VV Rigtersbleek, G.J. van Heekstraat 15:** Donderdag van 13.00-

15.00 uur. (in de oneven weken).

Contactpersoon: Sara Akgül, [s.akgul@alifa.nl](mailto:s.akgul@alifa.nl)

Tel. 053 432 01 22

## **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](http://www.deposten.nl/bsayno)

---

## **Mampir Sadjja, ontmoetingsgroep voor Indische senioren**

Mampir Sadjja! 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-sadjja](http://www.deposten.nl/mampir-sadjja)

## **Zorg-Advies Twente**

Zorg-Advies Twente is goed uitgerust om te voorzien in de unieke behoeften van verschillende doelgroepen, waarbij wordt rekening gehouden met culturele achtergronden, tradities en talen. Zorg-Advies Twente, Puttenkampstraat 1, 7531 AC, Enschede  
Tel. 053 434 30 88 E-mail en website:  
[e.kara@zorgadviestwente.nl](mailto:e.kara@zorgadviestwente.nl) [www.zorgadviestwente.nl](http://www.zorgadviestwente.nl)

---

### *Advertentie*



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



# IMEAN

Bellavistastraat 7, 7604 AD Almelo  
Tel. 0546-648733 | [info@imean.nl](mailto:info@imean.nl) | [www.imean.nl](http://www.imean.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 BV, Bellavistastraat 7, 7604 AD Almelo.

Tel. 0546 648 733

E-mail en website: [info@imean.nl](mailto:info@imean.nl)

[www.imean.nl](http://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](http://www.alzheimer-nederland.nl) [info@alzheimer-nederland.nl](mailto: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. 053 432 01 22 [t.schenk@alifa.nl](mailto: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 : Sara Akgül, Alifa Welzijn Senioren,

Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede.

Tel. 053 432 01 22      [s.ahgul@alifa.nl](mailto:s.ahgul@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 derde woensdag van de maand.

Contactpersoon: Tom Schenk, Alifa Welzijn Senioren,

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

[t.schenk@alifa.nl](mailto:t.schenk@alifa.nl)

### **Geheugenpoli MST**

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

Bij geheugenproblemen is er niet altijd sprake van dementie. Er kunnen ook andere oorzaken zijn voor geheugenproblemen, zoals een depressie, een tekort aan vitamine B12 en een teveel aan medicatie. Ook kan er sprake zijn van een goedaardige vergeetachtigheid, die veel bij 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><a href="mailto:info@liberein.nl">info@liberein.nl</a></i>
<i>De Posten:</i>	<i>tel. 053 475 37 53,</i>	<i><a href="mailto:info@deposten.nl">info@deposten.nl</a></i>
<i>Livio:</i>	<i>tel. 0900 9200,</i>	<i><a href="mailto:info@livio.nl">info@livio.nl</a></i>
<i>TMZ:</i>	<i>tel. 0900 245 3453</i>	<i><a href="mailto:info@triviummeulenbeltzorg">info@triviummeulenbeltzorg</a></i>
<i>Maartje:</i>	<i>tel. 053 537 55 55,</i>	<i><a href="mailto:info@maartje.nl">info@maartje.nl</a></i>
<i>Manna:</i>	<i>tel. 053 30 30 600,</i>	<i><a href="mailto:info@zorggroep-manna.nl">info@zorggroep-manna.nl</a></i>
<i>TSN Thuiszorg:</i>	<i>tel. 0900 8615,</i>	<i><a href="mailto:cmd@tsn-thuiszorg.nl">cmd@tsn-thuiszorg.nl</a></i>
<i>Buurtzorg:</i>	<i>tel. 0900 690 6906,</i>	<i><a href="mailto:info@buurtzorgnederland.nl">info@buurtzorgnederland.nl</a></i>
<i>lmean Care</i>	<i>tel. 0546 648 733,</i>	<i><a href="mailto:info@imean.nl">info@imean.nl</a></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 mantelzorgers 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 mantelzorgers. 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 Binnenstad*

Wijkcentrum De Roef, Pastoor Geertmanstraat 17.

*Ontmoetingscentrum Lalé*

Liberein Ariënsstaete, Lijsterstraat 30.

*Huiskamers van de wijk- Livio*

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

Hortensiastaete, Hortensiastraat 273

Broekheurnerborch, Rechterveldbrink 1

De Hatteler, Gerard ter Borghplein 1

Tweekelerveld, Schorpioenstraat 33

De Bleekhof, Bleekhofstraat 1

De Berke, Jan van Elburgstraat 111

*Zorgadvies Twente*

Puttenkampstraat 1, 7531 AC, Enschede

Tel. 053 434 30 88

e-mail: [e.kara@zorgadviestwente.nl](mailto:e.kara@zorgadviestwente.nl)

**Ontmoetingsgroepen migranten senioren**

Beien, Meeuwenstraat 160 en VV Rigtersbleek, G.J. van Heekstr.15.

Sara Akgül, Alifa Welzijn Senioren tel. 053 432 01 22.

e-mail: [s.ahgul@alifa.nl](mailto:s.ahgul@alifa.nl). Zie ook pagina 37.

---

### **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](http://www.liberein.nl)

[info@liberein.nl](mailto: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](mailto:info@deposten.nl)

[www.deposten.nl](http://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](mailto:info@livio.nl)

[www.livio.nl](http://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](mailto:60plus@mediant.nl)

---

# Geldzaken

## **Thuisadministratie**

Steeds meer mensen hebben het gevoel overspoeld te worden door brieven, rekeningen en formulieren. Het is vaak moeilijk om het overzicht te houden. Bij Alifa kunnen mensen hulp vragen bij het uitzoeken en bijhouden van deze papierwinkel. Samen met u wordt er gekeken naar wat bewaard moet worden en wat weg kan en hoe u uw administratie kunt bijhouden. Vrijwilligers ondersteunen mensen die tijdelijk niet in staat zijn hun financiële administratie te voeren. De ondersteuning betreft het op orde brengen (en houden) van de thuisadministratie, bijvoorbeeld het ordenen van post, rekeningen, bankafschriften, het op een rij zetten van inkomsten en uitgaven, het maken van een huishoudboekje en het zoeken naar mogelijkheden tot geldbesparende maatregelen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met

Alifa via [rondkomen@alifa.nl](mailto:rondkomen@alifa.nl) of tel. 053 480 12 00.

Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede.

## **Energie loket Enschede – Hulp bij het besparen van energie**

Iedereen wil in een fijn en comfortabel huis wonen. En het liefst natuurlijk met een zo laag mogelijke energierekening. Om uw huis energiezuinig te maken, kunt u verschillende maatregelen treffen. Bij Energieloket Enschede zijn er verschillende gratis diensten beschikbaar die u helpen om energie te besparen.

Voor meer informatie: tel. 053 206 20 03 of via de website

[energieloketten.nl/enschede](http://energieloketten.nl/enschede)

## **De FIXbrigade**

De FIXbrigade komt gratis bij u thuis en brengt kleine energiebesparende maatregelen aan. Dit is geheel kosteloos, inclusief de materialen die ze gebruiken. Ze komen met twee personen langs, lopen samen met u door de woning en geven advies over hoe u energie kunt besparen. Vervolgens brengen ze eenvoudige energiebesparende maatregelen aan zoals tochtstrippen, ledlampen en

---

radiatorfolie. Kleine aanpassingen waar u op jaarbasis toch al snel een paar honderd euro mee bespaart.

Wilt hulp van de FIXbrigade, bel naar 053 200 55 75.

Website: [energieloketten.nl/initiatieven/enschede/fixbrigade](http://energieloketten.nl/initiatieven/enschede/fixbrigade)

### **Bespaarcoach**

Een bespaarcoach is iemand die samen met u meekijkt of uw woning energiebesparend is ingericht. Dan gaat het om de grotere maatregelen zoals spouwmuur- en vloerisolatie, maar ook of het loont om bijvoorbeeld zonnepanelen op uw dak te laten leggen. De bespaarcoach geeft u tips en informatie waarmee u uw energieverbruik kunt verminderen. Aan de adviezen zijn geen kosten verbonden. U krijgt zelf meer inzicht in uw verbruik en wat dit kost. Een bespaarcoach kan u ook wijzen op eventuele subsidies of andere maatregelen waar u gebruik van kunt maken.

Meer informatie of een afspraak maken?

Kijk dan op [www.energieloket-enschede.nl](http://www.energieloket-enschede.nl)

of bel naar 053 200 55 75.

### **Budgethulp - Team Rondkomen Alifa**

Heeft u zorgen over uw financiële situatie? Is administratie teveel 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](mailto:rondkomen@alifa.nl)

Ook kunt u binnenlopen bij de Wijkwijzer. De dichtstbijzijnde Wijkwijzer vindt u op [www.wijkwijzerenschede.nl](http://www.wijkwijzerenschede.nl)

### **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 elke dinsdagochtend van 9.00-12.00 uur op het Ontwikkelplein in de Bibliotheek, Pijpenstraat 15. Vooraf aanmelden is niet nodig. Zorg dat u zoveel mogelijk documenten meeneemt.

## **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](http://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](http://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](mailto:info@mijnpensioenoverzicht.nl) [mijnpensioenoverzicht.nl](http://mijnpensioenoverzicht.nl)

## **SVB Afdeling Verzetsdeelnemers en Oorlogsgetroffenen**

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

[info.wvo@svb.nl](mailto:info.wvo@svb.nl) [www.svb.nl/wvo](http://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](http://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](http://www.digid.nl).

Het duurt vijf werkdagen voordat u schriftelijk uw DigiD ontvangt.

### **Zorgverzekering**

Een zorgverzekering en aanvullende verzekering dekken de kosten voor geneeskundige zorg. Het hebben van een basisverzekering is wettelijk verplicht. De overheid stelt de inhoud van het basispakket vast. Voor behandelingen die buiten het basispakket vallen, kunnen mensen zich aanvullend verzekeren. Dat is niet verplicht. U kunt zich bijvoorbeeld aanvullend verzekeren voor tandheelkundige zorg of voor fysiotherapie. Wat er door de aanvullende verzekeringen wordt vergoed verschilt per zorgverzekeraar. Voor informatie kunt u zich wenden tot uw eigen zorgverzekeraar.

### **Gemeentepolis**

Voor mensen met een laag inkomen heeft de gemeente Enschede samen met Menzis een collectieve zorgverzekering ontwikkeld. Het enige dat telt, is de hoogte van uw inkomen. Op de website [www.gezondverzekerd.nl/enschede](http://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](http://www.gezondverzekerd.nl)

### **Zorgtoeslag**

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

Belastingtelefoon: 0800 0543. [www.belastingdienst.nl](http://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](http://www.belastingdienst.nl)

## Huurcommissie

Postbus 16495, 2500 BL Den Haag.

088 1 600 300 op werkdagen van 9.00-17.00 uur.

[www.huurcommissie.nl](http://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](http://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 64 805.

## 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](http://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. Naar vermogen schenken wij een éénmalige. 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.

Wilt u een situatie voorleggen, dan kunt u op maandag t/m donderdag contact opnemen tijdens het telefonisch spreekuur van 9.00 - 11.00 via tel. 053 434 3993.

Meer informatie vindt u op [www.fbne.nl](http://www.fbne.nl)

## **Stadsbank Oost Nederland**

Spelbergsweg 35, 7512 DX Enschede.

Tel. 088 766 36 66 bereikbaar op werkdagen van 9.00-12.30 uur. Stadsbank Oost Nederland is een gemeentelijke organisatie en helpt mensen met financiële problemen als zij er zelf niet (meer) uitkomen. Denk aan grip krijgen op uw inkomsten en uitgaven, schulden oplossen en beschermingsbewind. U kunt zich telefonisch aanmelden of door een formulier in te vullen op [www.stadsbankoostnederland.nl](http://www.stadsbankoostnederland.nl).

## **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](mailto:info@stuiverbb.nl). [www.stuiverbb.nl](http://www.stuiverbb.nl)

---

## **Steenkamp Bewind**

Wanneer het u niet lukt om uw financiën te regelen dan kunt u dat laten doen door een bewindvoerder. Via de kantonrechter kan toestemming gevraagd worden uw geld en goederen voor u te laten regelen.

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

[info@steenkamp-bewind](mailto:info@steenkamp-bewind)      [www.steenkamp-bewind.nl](http://www.steenkamp-bewind.nl)

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

## **Lebemto levensexecutele en vermogensbeheer**

Lukt het u of uw familielid niet meer om zelf alle financiën te regelen? Dan is beschermingsbewind of levensexecutele een goede optie. De bewindvoerder of levensexecuteur 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, bereikbaar op werkdagen van 11.00-13.00 uur, of kijk op de website [www.lebemto.nl](http://www.lebemto.nl)

## **Persoonsgebonden budget PGB**

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

Tel. 030 264 82 00 [www.svb.nl/nl/pgb/](http://www.svb.nl/nl/pgb/)    [pgb@svb.nl](mailto:pgb@svb.nl)

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.

## **Per Saldo**

Postbus 19161, 3501 DD Utrecht

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

[info@pgb.nl](mailto:info@pgb.nl)    [www.pgb.nl](http://www.pgb.nl)

Vereniging voor mensen die een persoonsgebonden budget (PGB) voor zorg- en/of hulpmiddelen toegewezen hebben gekregen. Per Saldo geeft informatie over alles wat hiermee samenhangt.

Basislidmaatschap: € 64,- per jaar.

---

## **Eigen bijdrage WLZ en WMO**

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

## **CAK -Centraal Administratie Kantoor**

Het CAK is belast met de uitvoering van wettelijke taken in het domein van zorg en welzijn, in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Een belangrijk deel van de taken omvat het vaststellen en innen van wettelijk verplichte eigen bijdragen. De eigen bijdragen zijn afhankelijk van inkomen en vermogen. Voor meer informatie belt u gratis op werkdagen van 8.30-17.00 uur.

*Ondersteuning vanuit WMO:* tel. 0800 1925.

*Zorg vanuit de WLZ:* tel. 0800 0087.

[www.hetcak.nl](http://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 te groot, te duur of onpraktisch is geworden, kunt u denken aan verhuizen naar een andere (senioren)woning. Er is nog geen keurmerk waar alle seniorenwoningen aan moeten voldoen. U zult dus zelf goed moeten kijken of de woning die u op het oog heeft geschikt is.

## Aanmelding en toewijzing

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

## Prijzen

De huurprijzen van (senioren)woningen lopen sterk uiteen. Afhankelijk van uw inkomen en de huurprijs kunt u huurtoeslag krijgen. (pag. 50 *Huurtoeslag*). Behalve met een misschien een hogere huur moet u ook rekening houden met de verhuiskosten.

## Verhuiskosten

Voor deze kosten moet u zelf sparen of geld lenen. Dit kan bijvoorbeeld bij de Stadsbank Oost Nederland (zie pag. 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](http://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](mailto:info@dewoonplaats.nl)

[www.dewoonplaats.nl](http://www.dewoonplaats.nl)

### **R.K. Woningstichting Ons Huis**

Eeftinksweg 50, 7541 WE Enschede.

tel. 053 484 89 00

[info@onshuis.com](mailto:info@onshuis.com)

[www.onshuis.com](http://www.onshuis.com)

### **Woningcorporatie Domijn**

Hoge Bothofstraat 39, 7511 ZA Enschede - Performance Factory

tel. 053 209 2 209.

[info@domijn.nl](mailto:info@domijn.nl)

[www.domijn.nl](http://www.domijn.nl)

### **Woonzorg Nederland**

tel. 020 666 26 66

[www.woonzorg.nl](http://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 - Compartijn**

Luxe zorgappartementen met woonservice en 24-uurszorg.  
Hortensiastraat 30, 7531 GX Enschede. tel. 053 763 16 81.  
[carin.westenbroek@compartijn.nl](mailto:carin.westenbroek@compartijn.nl) [compartijn.nl/huize/stokhorst](http://compartijn.nl/huize/stokhorst)

## **Liberein**

Boulevard 1945-505 7511 AD Enschede  
tel: 0800 0139 [www.liberein.nl](http://www.liberein.nl) [info@liberein.nl](mailto:info@liberein.nl)  
*Ariënsstaete Lijsterstraat 30*  
*Het Florapark Floraparkstraat 97*  
*Klaaskateweg Klaaskateweg 13-23*  
*Korteland C.F. Klaarstraat 2*  
*Ariënhuis Pater ten Winkelstraat 3*  
*De Eschpoort Boulevard 1945-505*

## **Zorgwoningen Groote Bueren De Posten**

Groote Bueren is een appartementencomplex bij de Posten. Het bestaat uit 23 gelijkvloerse woningen.  
Voor meer informatie: 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](http://www.zorggroep-manna.nl) [info@zorggroep-manna.nl](mailto: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 Broekheurnerstede Broekheurnerplein 2.*  
*Twekkelveld Schorpioenstraat 33.*  
Kijk voor meer informatie en alle locaties op [www.livio.nl/wonen](http://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](http://9292.nl)

## **OV-Chipkaart**

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

### ***Persoonlijke OV-chipkaart***

Alleen te gebruiken door de kaarthouder (met pasfoto). Nodig voor leeftijds korting (4 t/m 11 jaar en 65+ ) op ritprijs en abonnementen. De kaart kan geblokkeerd worden bij diefstal of verlies (saldo binnen 24 uur beschermd). Te koop via [OV-chipkaart.nl](http://OV-chipkaart.nl). Mogelijkheid voor automatisch opladen. Kost € 7,50 en is 5 jaar geldig.

### ***Anonieme OV-chipkaart***

Is door meerdere personen te gebruiken (niet persoonsgebonden). Bij verlies of diefstal bent u het opgeladen saldo kwijt. Geen leeftijds korting en geen abonnementen. Te koop bij automaten met OV-chipkaart-logo, servicebalies van vervoerders en overige verkooppunten (waaronder diverse Primera- en Brunawinkels en supermarkten). Kost € 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](http://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 inloopspreekuur of telefonisch spreekuur. Daarnaast organiseren zij informatiebijeenkomsten over het reizen met bus en trein. En tijdens een proefreis kunt u zelf ervaren hoe makkelijk het reizen met bus of trein is.

Heeft u vragen over het reizen met het OV?

#### ***Het inloopspreekuur voor OV-vragen***

Bibliotheek Enschede, Pijpenstraat 15, 7511 GM Enschede.

Elke 1e woensdag van de maand, van 10.00 tot 11.30 uur

#### ***Het telefonisch spreekuur voor OV-vragen***

Dagelijks bereikbaar via telefoonnummer: 038 30 37 010.

Maandag t/m vrijdag van 10.00-12.00 uur, dinsdag en donderdag van 13.30-15.00 uur. maandag en woensdag van 18.30-20.00 uur

Meer informatie en een overzicht van alle activiteiten bij u in de buurt vindt u op: [www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur](http://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](mailto: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, Lossers, 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](http://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](http://www.valys.nl)

## **OV-Begeleiderskaart**

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

U moet aan de volgende voorwaarden voldoen:

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

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

Om een OV-Begeleiderskaart aan te vragen, belt u met Argonaut: tel. 030 235 46 61 of e-mail [info@argonaut.nl](mailto:info@argonaut.nl)  
[argonaut.nl/doelgroepen/clienten/ov-begeleiderskaart/](http://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](https://www.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](mailto: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](mailto: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 Wijkcentrum De Roef, Pastoor Geertmanstraat 17. Voor informatie en het maken van een afspraak en informatie over de kosten belt u naar het landelijke afsprakenbureau van Regelzorg Rijbewijskeuringen: tel. 088 232 33 00. Bij het verlengen van het rijbewijs C/D/E is een medische keuring verplicht.

Meer informatie of zelf een afspraak plannen: [www.regelzorg.nl](http://www.regelzorg.nl).

### **Goedkope Keuringen**

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

[www.goedkopekeuringen.nl](http://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](mailto:info@m-pact.nl)

Website: [www.m-pact.nl](http://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](mailto:welzijnsenioren@alifa.nl)

[www.alifa.nl/diensten/activiteiten-voor-senioren](http://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:

Sociëteit	Tijdstip	Contactpersoon
De Wesseler (De Magneet) Hertmebrink 1	dinsdag 13.00-16.00 uur	Mevr. Verweij tel. 06 461 042 66
Ariënssos De Roef Pastoor Geertmanstraat 17	1x per twee weken donderdag 14.00-16.30 uur	Mevr. L.C.M. Heetbrink- Aellerinck tel. 053 430 56 18
De Zilveren Draad Ferdinand Bolstraat 16	dinsdag 14.30-16.30 uur (1x per 2 weken)	Mevr. J. Elzinga tel. 06 141 541 91
ICOO - 't Nije Terphoes Noord Hollandstraat 4	donderdag 11.00-15.00 uur. Eens per maand gezamenlijk koken.	Mevr. W. Boejhawan tel. 053 435 22 31
Kath. Vrouwengilde Glanerbrug, Kerkstraat 18	diverse vrijdagmiddagen	Mevr. A. van Veen tel. 053 461 23 34
Ouderengroep Ontmoetingskerk Varviksingel	1x per maand woensdag 14.30-16.30 uur	Mevr. Wargerink tel. 053 476 63 78
Ouderensoos Helmerhoek Runenberghoek 12	dinsdag 13.30-16.00 uur	Dhr. C. Neervoort tel. 053 476 33 95
50+ bingo Stroinkshuis Het Stroink 64	woensdag inloop 13.30, start 14.00 uur	Mevr. G. Otto tel. 06 828 773 25

---

## 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?

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

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

Na aanmelding krijgt u een account en maken wij een afspraak met u voor de uitleg en het aanmaken van uw profiel. Daarna kunt u zelf aan de slag. Wij blijven beschikbaar voor vragen en ondersteuning. 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](mailto:welzijnoprecept@alifa.nl). tel. 053 432 0122.

## Nieuw Begin Enschede - NBE

Vrijwilligerswerk is leuk, leerzaam en uitdagend. Het kan je veel opleveren zoals nieuwe contacten, ervaringen en persoonlijke ontwikkeling. Nieuw Begin Enschede helpt u met zoeken naar passend vrijwilligerswerk. NBE weet waar vrijwilligers nodig zijn en legt (indien wenselijk) contact tussen u en een medewerker van de vrijwilligersplek.

Heeft u belangstelling om vrijwilliger of vrijwilligerswerkcoach te worden en/of wilt u meer informatie? Kom dan langs voor een bakje koffie of neem contact met ons op.

NBE, Pathmossingel 200, 7513 CM Enschede.

E-mail: [NBE@alifa.nl](mailto:NBE@alifa.nl) tel. 06-868 508 64 of Alifa, tel. 053 480 1200.

---

### **Kaliber Kunstenschool**

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

Nationaal Muziekkwartier, Willem Wilminkplein 1,  
7511 PG Enschede. tel. 088 486 8700

[info@kaliberkunstenschool.nl](mailto:info@kaliberkunstenschool.nl) [www.kaliberkunstenschool.nl](http://www.kaliberkunstenschool.nl)

### **Openbare Bibliotheek Enschede**

Pijpenstraat 15, tel. 053 480 48 04.

[www.bibliotheekenschede.nl](http://www.bibliotheekenschede.nl) [info@bibliotheekenschede.nl](mailto:info@bibliotheekenschede.nl)

Openingstijden: maandag t/m vrijdag 9.00-21.00 uur  
zaterdag 9.00-17.00 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.

### **Stichting 55+**

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

[www.55plus-enschede.nl](http://www.55plus-enschede.nl) [info@55plus-enschede.nl](mailto:info@55plus-enschede.nl)

Op werkdagen geopend van 08.30 tot 16.30 uur.

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

---

### **Aqua Vitaal - zwemmen voor 50+**

Aqua Vitaal is een gezellige activiteit voor senioren die gezond in beweging willen blijven. U kunt deelnemen aan groepslessen van 30 minuten. Voor meer informatie over tijden en kosten:

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

Website: [sportaal.nl/ik-wil-zwemmen/activiteiten/aquasporten/](http://sportaal.nl/ik-wil-zwemmen/activiteiten/aquasporten/)

### **De Postenclubs**

De Postenclubs biedt sportieve en creatieve activiteiten voor senioren vanaf 55 jaar. U bent van harte welkom om lid te worden.

De Postenclubs van de Posten zijn ook toegankelijk senioren die niet in de Posten woonachtig zijn.

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

[info@deposten.nl](mailto:info@deposten.nl)

[www.deposten.nl/info-postenclubs](http://www.deposten.nl/info-postenclubs)

### **Vier het Leven**

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

[info@4hetleven.nl](mailto:info@4hetleven.nl)

[www.4hetleven.nl](http://www.4hetleven.nl)

### **Oecumenisch Citypastoraat**

Het Oecumenisch Citypastoraat is een gastvrij inloophuis in het centrum van Enschede. Iedereen die wil praten over zijn of haar leven, zorgen, plezier, of wat u ook maar bezighoudt, is er welkom.

Oecumenisch Citypastoraat Enschede,

Langestraat 51, 7511 HB Enschede, tel. 053 430 61 90.

[info@citypastoraatenschede.nl](mailto:info@citypastoraatenschede.nl) [citypastoraatenschede.nl](http://citypastoraatenschede.nl)

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

---

## 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](http://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 rechtspersoon (instelling zoals stichting of besloten vennootschap) kan in het testament de rol van executeur testamentair toebedeeld krijgen. Daarnaast kan de executeur testamentair iemand zijn uit de kring van erfgenamen, bijvoorbeeld één van de kinderen, maar de functie kan ook worden gegeven aan een buitenstaander.

### **Verklaring van erfrecht**

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

---

## **Hospice en Leendert Vriel Enschede Haaksbergen**

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

[info@hospice-enschede.nl](mailto:info@hospice-enschede.nl)  
[enschede@leendertvriel.nl](mailto:enschede@leendertvriel.nl)

[www.hospice-enschede.nl](http://www.hospice-enschede.nl)  
[www.leendertvriel.nl](http://www.leendertvriel.nl)

### ***Hospice Enschede***

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

### ***Leendert Vriel thuiswaken***

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

### ***Individuele rouwbegeleiding***

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

---

### ***Gespreksgroepen rouwbegeleiding***

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

### **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](mailto:e.devos@carintreggeland.nl)

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

### **Palliatieve zorg de Posten**

Zorg in de laatste levensfase bij u thuis of in 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 als nabestaande 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 Levens einde  
Leidsegracht 103, 1017 ND Amsterdam (bezoekadres op afspraak),  
[www.nvve.nl](http://www.nvve.nl) [info@nvve.nl](mailto: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 Levens einde 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 wordt ook wel een 'in memoriam' genoemd en vertelt het levensverhaal van de overledene. Soms is het voor nabestaanden moeilijk om zelf een in memoriam te schrijven of uit te spreken. Als u voor deze taak staat en u heeft er moeite mee, kunt u één van onze sprekers om hulp vragen. Wij helpen bij een passend afscheid van een overledene door een persoonlijke toespraak te verzorgen tijdens de begrafenis of crematie waarin wordt verteld wat de overleden persoon zo uniek maakte. En wat zijn of haar betekenis voor anderen was en misschien nog steeds is.

De spreker werkt vanuit het humanistische gedachtegoed, maar niet uitsluitend voor humanisten. Iedereen kan van onze diensten gebruik maken. Stichting Humanistische Uitvaartbegeleiding,  
[www.humanistischeuitvaart.nl](http://www.humanistischeuitvaart.nl)  
[contact@humanistischeuitvaart.nl](mailto:contact@humanistischeuitvaart.nl)

# Hoe wil je herinnerd worden?

We leven voort in de waarden die we achterlaten. Een spreker van de Humanistische Uitvaartbegeleiding kan helpen om deze waarden in een betekenisvol levensverhaal te vatten. Daarbij bieden we ook steun in het vormgeven van de ceremonie. Dit geeft het afscheid extra betekenis. Ook in Enschede en omgeving staan onze sprekers voor je klaar. In nauwe samenwerking met de uitvaartverzorgers staan we garant voor een waardevol afscheid.

Meer weten? Kijk op [humanistischverbond.nl/uitvaartbegeleiding](http://humanistischverbond.nl/uitvaartbegeleiding)  
Of bel: 0900 900 50 30

Humanistische  
Uitvaartbegeleiding 

**HUMANISTISCH**  
VERBOND

---

## **Begraven of cremeren Enschede - [www.uitvaartenschede.nl](http://www.uitvaartenschede.nl)**

De meeste mensen hebben al wel een beslissing genomen over of ze begraven willen worden of gecremeerd. Als dat niet zo is, is het wellicht goed eens te informeren welke mogelijkheden er zijn of te gaan kijken tijdens een open dag. Bij begraafplaatsen is het goed om van tevoren te informeren naar huur- en koopmogelijkheden en te vragen naar huurtermijnen voor een graf. Van tevoren een plaats kiezen kan soms ook. Begraven of cremeren is gebonden aan wettelijke regels. Uitvaartondernemingen kunnen alles voor u regelen. Zelf alles regelen kan ook. Als u weet wat u zou willen, vertel het dan aan uw omgeving of leg het vast in bijv. een codicil (blz. 70). Kijk ook in uw verzekeringspolis. Er zijn veel verschillende verzekeringsmogelijkheden. Veel informatie is te vinden op [www.uitvaartenschede.nl](http://www.uitvaartenschede.nl).

## **Landelijke Steunpunt Verlies**

[info@steunbijverlies.nl](mailto:info@steunbijverlies.nl) [www.steunbijverlies.nl](http://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	22
Activiteiten voor Senioren	64
Alarmering	22
Alzheimer Café Enschede	42
Alzheimer Nederland	42
Alzheimer Theehuis	42
ANBO PCOB	36
AOW	49
Apetito	28
Aqua Vitaal en Fifty Fit	67
AutoMaatje	60

## B

Bartiméus	16
Bespaarcoach	48
Bibliotheek	67
Bijzondere bijstand	51
Boodschappendienst Alifa Welzijn Senioren	31
Boodschappendienst Livio	31
Budgethulp	48
Bureau Slachtofferhulp	17
Buurtbemiddeling	16

---

## C

Citypastoraat	68
CIZ, Centrale Indicatiestelling Zorg	19
Compartijn	57
Cypressenhof	24

## D

Dementie	42
DementieLijn	42
De Postenclubs	68
Domijn	56
Dovenvereniging Twente	17

## E

Eetsoos	30
Eigen bijdrage WLZ en WMO	22
Energieloket Enschede	47
Eschpoort, de	25
ESO Enschedese Sociëteiten voor Ouderen	64
Euthanasie	72
Executeur testamentair	

## F

FIXbrigade	47
Formulieren Advies Punt	48

---

## G

Gehandicaptenparkeerplaats en -kaart	62
Gemeentelijke belastingen	51
Gezondheidscentra	25
GGD Twente	15
GOAN!	60
Groote Bueren	57

## H

Home Instead - Thuiservice op maat	21
Hoor 'ns	34
Huiselijk Geweld	18
Huis van Verhalen	30
Hulp op het station	62
Humanistische uitvaartbegeleiding	73
Humanitas Tandem	34
Huurcommissie	51
Huurwoningen voor senioren	55

## I

IMEAN Care	40
Indicatiestelling	22
Indicatie Wlz aanvragen	19
Informatiepunt Digitale Overheid	32

## J

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

---

## K

KBO	36
Kledingbank	33

## L

Leendert Vriel	71
Leercentrum SeniorWeb Enschede	31
Livio+	22
Livio ZorgThuis	21
Luisterlijn	17

## M

Maaltijdvoorzieningen	27
Macula Degeneratie	16
Mantelzorg	34
Mediant 60 plus	46
Migranten ouderenwerk	12
M-Pact	64

## N

Nieuw Begin Enschede - NBE	66
Notaris	69
Notaristelefoon en - website	

---

## O

Oecumenisch Citypastoraat	68
Oma's Keuken	28
Ons Huis	56
Ontmoetingscentrum	44
Ontmoetingsgroepen	39
Onvergetelijke Kookclub	43
Openbaar vervoer	58
Openbare Bibliotheek	67
Ouderenbonden	36
Ouderenombudsman	18
OV-ambassadeurs	59
OV-Chipkaart	58
OVpay Reizen met bankpas	59

## P

Palliatieve Zorg Twente	72
PCOB	37
Pensioen	49
Personenalarmering	22
Per Saldo	53

## R

Regelhulp.nl	19
Regiotaxi Twente	60
Reisassistentie	61
Reizen met bankpas	59
Repair Café en reparatiekamer	32
Resto VanHarte	30
Rijbewijskeuring	62
Roessingh, 't	25



---

## S

Senioren 50 plus Glanerbrug	
Seniorenplatform Enschede	37
SeniorWeb Leercentrum	31
Senior Whizzkids	31
Slachtofferhulp	17
Sociëteiten voor Ouderen	65
Spoedpost Huisartsen Enschede	17
Stadspost voor Senioren	13
Stuiver Beschermingsbewind	52
SVB Servicecentrum PGB	53

## T

Tactus, verslavingszorg	18
Tandarts Post Twente	17
Tandem	34
Thuisadministratie	47
Thuiszorg	19
Thuiszorgwinkel	22
TSN Thuiszorg	21

## U

Uitvaartenschede.nl	75
---------------------	----

## V

Veilig Thuis Twente	18
Verhuurders van (senioren)woningen	56
Verklaring van erfrecht	70
Verslavingszorg	18

---

Verzetsdeelnemers en Oorlogsgetroffenen	49
Vier het Leven	68
Vind Gezelschap	66
Vriendendienst Hoor 'ns Mediant	34

## W

Website <a href="http://www.alifawelzijnsenioren.nl">www.alifawelzijnsenioren.nl</a>	11
Welzijn op Recept	10
Wet Langdurige Zorg (Wlz)	19
Wet Maatschappelijke Ondersteuning WMO	20
Wetswinkel Twente	15
Whizzkids	31
Wijkteams Enschede	13
Willem - Levensvragen	35
Wilsbeschikking	69
Woningcorporatie Domijn	56
Woningstichting Ons Huis	56
Woonplaats, de	56
Woonzorg Nederland	56

## Z

Zonnebloem, de	34
Zorg-Advies Twente	40
Zorgkantoor Twente	19
Zorgtoeslag	50
Zorgverlening	18
Zorgverzekering	50
Zuiderspeeltuin	30
Zwemmen voor 50+	68

---

ALIFA WELZIJN SENIOREN  
37e editie  
© januari 2025  
Aan deze Seniorenwijzer kunnen  
geen rechten worden ontleend.

