

Onderdeel van

wijkkracht



Informatiewijzer editie 2021

Een tweejaarlijkse uitgave

Praktische informatie over organisaties,
regelingen en mogelijkheden in Hengelo



Welzijn Ouderen Hengelo

De informatie uit dit boekje kunt u ook op internet vinden.
Ga daarvoor naar www.informatiewijzerhengelo.nl.



Deze informatiewijzer is met de grootste zorg samengesteld. We streven er naar de informatie foutloos te vermelden. Aan de informatie in deze informatiewijzer kunnen geen rechten ontleend worden.

Mist u informatie of heeft u ideeën voor verbetering? Laat het ons weten!

Uw suggesties of aanvullingen zijn welkom.

U kunt ze doorgeven door ons te bellen op telefoonnummer 088 - 945 57 22.

Mailen kan ook. Stuur uw e-mail naar info@wijkkracht.nl.

informatiewijzer

editie 2021

Praktische informatie over wonen, zorg en welzijn

Voor u ligt de tweejaarlijkse Informatiewijzer van Wijkkracht Ouderen Hengelo.

2021 is een jaar van verandering in activiteitenaanbod en ontmoetingsplekken. Ook de naam Welzijn Ouderen Hengelo verandert, het wordt **Wijkkracht Ouderen Hengelo**. Onze folders en brieven krijgen in de loop van het jaar een ander uiterlijk.

De informatie van de website van Welzijn Ouderen Hengelo krijgt een plek op de website van Wijkkracht Hengelo.

Ook in 2021 gaan we samen met de gemeente aan de slag om de dienstverlening aan ouderen te verbeteren. Het activiteitenaanbod en de ontmoetingsplekken passen we aan, aan de huidige tijd.

Wat blijft is dat we uw vragen en behoeften op het gebied van welzijn centraal stellen. Deze gids is voor u geschreven om te helpen bij het zoeken naar antwoorden. Wat uw vraag ook is, wij zoeken altijd samen naar een antwoord. Wanneer u er niet uitkomt, aarzel dan niet om contact op te nemen.

Door de coronapandemie is niets meer vanzelfsprekend. Op diverse onderdelen in deze Informatiewijzer zijn maatregelen van kracht die tijdelijk zullen afwijken van de normale gang van zaken.

Charlotte van de Wetering (manager Wijkkracht Hengelo)
mei 2021

Inhoudsopgave

1. Voorlichting en informatie	6
• Omgaan met ouder worden	6
• Vragen over zorg en ondersteuning	6
• Wanneer uw situatie verandert en u hulp nodig hebt	8
• Ondersteuning bij het keukentafelgesprek	9
2. Wonen	10
• Zelfstandig (blijven) wonen	10
• Een (andere) huurwoning	11
• Thuis wonen met personenalarmering	12
• Veilige toegang voor zorg aan huis	12
3. Maaltijden	13
• Samen eten en anderen ontmoeten	13
• Boodschappen thuisbezorgd	14
• Maaltijden bezorgd aan huis	15
4. Praktische hulp	16
• Hulp bij klussen in en om het huis	16
• Hulpmiddelen	16
• Hulp bij het huishouden	17
5. Vervoer	18
• Mobiel blijven: test uw kennis	18
• Rijbewijs vernieuwen	19
• Openbaar vervoer	19
• Reizen door de regio	20
• Reizen buiten de regio	21
• Begeleid vervoer	22
• Overige vervoersdiensten in Hengelo	22

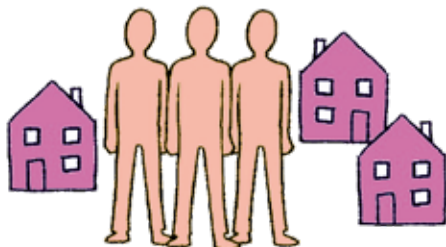
6. Actief zijn en meedoen	23
• Ontmoet elkaar in de wijk	23
• Zingeving	25
• Sport en bewegen	26
• Bezoekdiensten	27
• Vrijwilligerswerk doen	28
• Cursussen	28
• Bibliotheek aan huis	29
7. Zorg en Ondersteuning	30
• Vragen over zelfstandig thuis blijven wonen	30
• Vragen over verpleging en intensieve zorg	30
• Eigen bijdrage	32
• Persoonsgebonden budget (Pgb)	32
• Vergeetachtigheid/dementie	33
• Ondersteuning mantelzorg	35
8. Geldzaken	38
• Inkomen en uitgaven op orde	38
• Aanvullende inkomsten	39
• Veiligheid: voorkom oplichting	41
• Kopen aan de deur, via de telefoon of internet	43
9. Levenseinde	44
• Afscheid nemen	44
• Het regelen van toekomstige zaken	45
• Zorg zo thuis mogelijk	46
• Een vrijwillig levenseinde	46
• Omgaan met verlies	47
10. Belangenbehartiging	48
• Ouderenbonden	48
• Cliëntenraden	49

Vragen over zorg en ondersteuning

Bij wie moet u zijn?

De organisatie van de zorg en ondersteuning is behoorlijk veranderd. De gemeente heeft hierin meer taken gekregen. Bij wie moet u nu zijn, als u ondersteuning nodig heeft?

Vraag hulp in uw eigen omgeving
Bijvoorbeeld bij uw vrienden, familie of bureu.



Komt u er niet uit?
Neem contact op met het Zorgloket van de gemeente Hengelo.



Hoe werkt het Zorgloket?

Op sommige vragen is eenvoudig een antwoord te geven, maar andere situaties liggen ingewikkelder. Als daar aanleiding voor is, komt een consulent van de gemeente bij u op huisbezoek. Samen kijkt u naar uw vraag en op welke manier u zo snel mogelijk zelf of met hulp van uw omgeving een antwoord kunt vinden. En als dat nodig is, krijgt u ondersteuning van het wijkteam.

Meer weten?

Kijk dan op www.informatiewijzerhengelo.nl

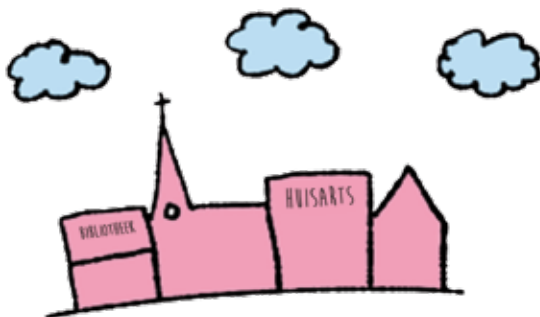
Heeft u vragen op het gebied van:

- Woningaanpassing?
- Ondersteuning thuis?
- Dagbesteding en activiteiten?



Uw vertrouwde plek, dichtbij huis

En u kunt natuurlijk ook gewoon terecht dichtbij huis.
Zoals bij uw huisarts, het wijkteam of de bibliotheek.



Contactinformatie:

Zorgloket Hengelo

074 245 91 31

zorgloket@hengelo.nl

www.informatiewijzerhengelo.nl

Wijkkracht Hengelo

www.wijkcrachthengelo.nl

1. Voorlichting en informatie



> Omgaan met ouder worden

Ouder worden betekent een andere levensfase: een tijd met uitdagingen en nieuwe mogelijkheden en een tijd met vragen en mogelijk beperkingen. Deze informatiewijzer is bedoeld om te helpen bij het zoeken naar antwoorden op al uw vragen. Zodat u op uw eigen manier kunt omgaan met alle veranderingen.

> Vragen over zorg en ondersteuning

In Hengelo kunt u al uw vragen over wonen, zorg, welzijn en ondersteuning stellen aan een medewerker van het Zorgloket. Een advies van het Zorgloket kost niets.

Op sommige vragen kunnen de medewerkers van het Zorgloket meteen een antwoord geven, maar soms is de situatie ingewikkelder. Wanneer medewerkers van het Zorgloket de vraag niet kunnen beantwoorden, gaan ze op zoek naar mogelijke oplossingen zoals ondersteuning vanuit Wijkkracht Ouderen Hengelo of ondersteuning van vrijwilligers.

In het Zorgloket werken veel organisaties samen. U hoeft met uw vragen dus niet meer naar verschillende loketten. U kunt bellen of mailen naar

Zorgloket Hengelo: 074 245 9131

zorgloket@hengelo.nl

Het zorgloket vindt u bij het publieksplein op de eerste verdieping in de hal van het gemeentehuis. Veel informatie kunt u ook vinden op de digitale informatiewijzer: **www.informatiewijzerhengelo.nl**

Wijkracht Ouderen Hengelo

Medewerkers van Wijkracht Ouderen Hengelo geven ondersteuning aan inwoners van Hengelo. Een advies van Wijkracht Ouderen Hengelo kost niets. De medewerkers werken samen in wijkteams met verschillende ondersteuners: de ouderenadviseur, ondersteuners voor mantelzorgers en voor mensen met een beperking, maatschappelijk werkers, sociaal make-laar en de schakelwijkverpleegkundige. Voor Turkse, Suryoyo en Arabisch-sprekende ouderen zijn medewerkers die deze taal spreken.

Er zijn de volgende wijkteams in de verschillende wijken:

- **Team noord: hengelonoord@wijkracht.nl,**
Slangenbeek, de Hasseler Es, Klein Driene, de Sterrenbuurt en de Noork
- **Team midden: hengelomidden@wijkracht.nl**
Hengelose Es, Woolde / Weidedorp, Centrum
- **Team zuid: hengelozuid@wijkracht.nl**
Wilderinkshoek, Berflo Es, Groot Driene

Inloopsprekuren bij de bibliotheek

Een van de plekken waar u terecht kunt met vragen is het Ontwikkelplein in de bibliotheek. Er zijn elke week verschillende spreekuren waar u gratis en vrijblijvend vragen kunt stellen en informatie, tips, advies en praktische hulp kunt krijgen. Zo kunt u hulp krijgen bij het online aanvragen van toeslagen, bij het lezen van brieven en formulieren of het gebruiken van uw DigiD. Ook wordt u geholpen bij problemen met computer, laptop, smartphone of e-reader.

Informatiepunt Digitale Overheid

Voor al uw vragen over de overheid kunt u naar het Informatiepunt Digitale Overheid. U kunt er terecht zonder afspraak en u hoeft geen lid te zijn van de bibliotheek. Het inloopspreekuur is elke dinsdagochtend in de Bibliotheek Hengelo Stad.

Ontwikkelplein (2e verdieping) Bibliotheek Hengelo Stad:

074 245 2565

www.bibliotheekhengelo.nl

> Wanneer uw situatie verandert en u hulp nodig hebt

Veel mensen krijgen in hun leven te maken met periodes waarin het minder goed gaat, bijvoorbeeld door zorg om anderen, door gezondheidsproblemen of door een lager inkomen. Meestal lossen mensen problemen zelf op eventueel met hulp of steun van familie of vrienden. Soms gaat het niet goed en dan is extra hulp welkom.

Stel uw vragen

Deel uw zorgen en vraag hulp wanneer u er niet uitkomt. Bijvoorbeeld wanneer het niet meer lukt om het volledige huishouden te doen. Of vraag hulp bij het aanpassen van uw woning of wanneer u het moeilijk vindt om zelf uw dag in te vullen. Ook wanneer u zich zorgen maakt over iemand die u kent, kunt u contact opnemen met het Zorgloket. Voorkom dat problemen verergeren en deel uw vragen. Op sommige vragen kunnen de medewerkers van het Zorgloket meteen een antwoord geven, maar soms is de situatie ingewikkelder. Wanneer het Zorgloket de vraag niet kan beantwoorden, gaan ze op zoek naar mogelijke oplossingen zoals ondersteuning vanuit het wijkteam of van vrijwilligers. Wanneer u een melding indient voor hulp van de gemeente vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), dan wordt eerst bepaald of een keukentafelgesprek nodig is.

Het keukentafelgesprek

Tijdens het gesprek met de Wmo-consulent bespreekt u samen de problemen en vragen waar u tegenaan loopt. Vervolgens kijkt u samen met de consulent wat er nodig is en wat een eventuele oplossing is voor uw

vraag en/of probleem. De consulent kijkt daarbij ook of uw familie, vrienden of bekenden kunnen ondersteunen. Of dat ondersteuning mogelijk is vanuit het wijkteam of een vrijwilligersorganisatie. Er zijn geen standaardoplossingen, iedere vraag is anders.

Aan het einde van het gesprek kunt u vragen wanneer u het verslag kunt verwachten en hoe u kunt reageren als u opmerkingen hebt. Bekijk of oplossingen duidelijk zijn en wie welke acties gaat ondernemen. Nadat u het onderzoeksverslag met advies heeft ontvangen, maakt u de afweging om daadwerkelijk een aanvraag te doen bij de Wmo.

Zorgloket Hengelo: 074 245 9131

> **Ondersteuning bij het keukentafelgesprek**

U hoeft het gesprek met de consulent van de gemeente niet alleen te doen. U bepaalt zelf of u iemand erbij wilt hebben die u kan bijstaan. Het is belangrijk dat u iemand vraagt die uw situatie goed kent, goed kan luisteren, belangrijke punten opschrijft en u kan helpen bij het vertellen wat voor u belangrijk is. Denk bijvoorbeeld aan een familielid, een goede vriend of iemand die nu voor u zorgt als mantelzorg.

Cliëntondersteuner

Cliëntondersteuners zijn ervaringsdeskundigen, vrijwilligers en professionals, en zij hebben een onafhankelijke positie. Zij bezoeken u, indien gewenst, thuis en bespreken de vragen met u. Cliëntondersteuning van Wijkkracht is gratis.

Cliëntondersteuning Wijkkracht Hengelo: 074 245 9131

hulpdiensthengelo@wijkkracht.nl

Adviespunt Zorgbelang Overijssel: 074 291 3597

www.adviespuntzorgbelang.nl

Stichting Cliëntondersteuning Twente, SCOT: 085 489 0374

Voor indicaties vanuit de Wet Langdurige Zorg (Wlz)

www.scotwente.nl

2. Wonen



> **Zelfstandig (blijven) wonen**

Iedereen wil wonen op een plek waar hij of zij zich thuis voelt. De eisen die u aan uw woning stelt, veranderen mee met uw persoonlijke situatie. Wanneer bijvoorbeeld kinderen op zichzelf gaan wonen of wanneer er wens ziekte of beperkingen aanpassingen in huis nodig zijn. Aanpassingen moet u meestal zelf regelen en betalen. Mensen van 65 jaar of ouder die eigenaar en bewoner zijn van een woning in Hengelo kunnen gebruik maken van de subsidieregeling Langzultuwonen. Nadat u een aanvraag hebt gedaan, maakt een woonadviseur van de gemeente een afspraak voor een huisbezoek; dit advies is gratis en vrijblijvend.

www.hengelo.langzultuwonen.nl

www.ouderenwegwijs.nl

Is uw huis niet meer geschikt vanwege een plotselinge medische oorzaak, dan is een vergoeding vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning misschien mogelijk voor woningaanpassingen of verhuiskosten. Meer informatie en advies krijgt u bij het Zorgloket.

Zorgloket Hengelo: 074 245 9131

Er zijn verschillende wooncentra in Hengelo waar u als oudere zelfstandig kunt wonen en die bouwtechnisch geschikt zijn voor rolstoelgebruikers, waar aandacht is voor extra veiligheid of de nabijheid van zorgverleners. Informatie hierover krijgt u bij Twinta Wonen of Welbions.

Twinta Wonen: 074 367 7373

www.twinta.nl

Welbions: 074 246 8300

www.welbions.nl

> Een (andere) huurwoning

Wanneer u een huurwoning van de woningcorporatie zoekt, dient u zich in te schrijven als woningzoekende in de gemeente Hengelo via de website Woningnethengeloborne. Daarna kunt u reageren op vrijkomende woningen via de website. Voldoet u aan de voorwaarden voor de woning, dan krijgt de kandidaat met de langste inschrijftijd de betreffende woning als eerste aangeboden.

In Hengelo is ook een woongroep voor 55-plussers, 't Roer Om. Hier woont u zelfstandig en daarnaast houdt u rekening met door de groep gemaakte afspraken.

Wilt u samenwonen met een groep gelijkgestemden in een kleinschalig wooncomplex voor senioren? In 2021 start de bouw van een Brokant-huis in Hengelo waarin u zelf bepaalt wat voor u belangrijk is. Er is een gemeenschappelijke woonkamer en een aantal ruimtes voor gezamenlijk

gebruik. Ouderen uit de buurt kunnen lid worden van de huiskamer. U hebt geen indicatie nodig. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Brokant.

www.woningnethengeloborne.nl: inschrijven als woningzoekende

Twinta Wonen: 074 367 7373

Welbions: 074 246 8300

Brokankthuis: 06 5354 4328

www.brokant-voorouderen.nl/brokankthuizen

> **Thuis wonen met personenalarmering**

Personenalarmering vraagt u aan wanneer u graag thuis blijft wonen en u zich veilig wilt voelen. Overkomt u iets waardoor u hulp nodig hebt, dan drukt u op een zendertje dat u altijd bij u draagt. Het alarmsignaal komt binnen bij een contactpersoon/familielid of bij een hulpverlener. Personenalarmering van Carintreggeland en TriviumMeulenbeltZorg wordt verzorgd door Alerta Meld- en Zorgcentrale. Voor meer informatie kunt u terecht bij uw eigen zorgorganisatie.

Alerta Meld- en Zorgcentrale: 074 255 0080

Alerta werkt samen met Carintreggeland, TriviumMeulenbeltZorg en Zorgaccent www.alerta.nl

> **Veilige toegang voor zorg aan huis**

Wanneer u zorg aan huis krijgt en zelf de voordeur niet open kunt doen, zijn er verschillende veilige oplossingen mogelijk zoals:

- Een sleutelkuisje.
- Een digitaal slot op de deur.

Overleg met uw zorgorganisatie en/of mantelzorgers over de oplossing die voor u het meest geschikt is. Vraag advies bij organisaties, die bekend zijn met een Politiekeurmerk Veilig Wonen.

3. Maaltijden



> Samen eten en anderen ontmoeten

Samen eten is vaak gezelliger dan alleen. Verspreid over Hengelo zijn eetpunten. Dit zijn restaurants voor senioren waar u met leeftijdgenoten en andere belangstellenden een warme maaltijd kunt gebruiken. In overleg zijn diëten mogelijk. Let op: soms moet u zich vooraf aanmelden. Voorbeelden van eetpunten waar u doordeweeks dagelijks terecht kunt zijn:

Het Vertierkwartier: 088 367 9803

't Voskamp: 074 277 5305

Op meer locaties kunt u (dagelijks) terecht om samen te eten. Er zijn verschillende activiteiten en ontmoetingsplekken in ontwikkeling.

Hieronder vindt u voorbeelden van eetpunten, die op bepaalde dagen zijn geopend, het aantal plaatsen is beperkt.

Palet (wijkcentrum Hengelose Es): 06 4381 4433

(dinsdag, donderdag en laatste woensdag van de maand)

Estinea: 088 495 0785 (verschillende dagen per week)

Eetsoos CT Storkcollege: 074 750 4850

(verschillende dagen per week)

Samen Eten (de Waterstaatskerk): 06 8342 1105 (woensdag)

Kijk op websites en in de wijkkrant of informeer bij het wijkteam van Wijkkracht Hengelo.

Wijkkracht Hengelo: 088 945 5722

www.wijkkrachthengelo.nl

> Boodschappen thuisbezorgd

Wilt u zelf uw boodschappen doen, maar lukt het u niet meer om zelfstandig naar de winkel te gaan? Vraag burens of familie om met u mee te gaan. U kunt er ook voor kiezen om uw boodschappen aan huis te laten bezorgen. Informeer bij uw buurtbakker of buurtwinkel naar de mogelijkheden. Ook supermarkten bieden deze service, soms tegen een kleine vergoeding. Een aantal (vrijwilligers)organisaties kan u ondersteunen bij het boodschappen doen. U betaalt meestal een vaste bijdrage per rit.

Hulpdienst Hengelo: 088 945 5730 (op werkdagen tussen 9.00 en 11.00 uur) of mail hulpdiensthengelo@wijkkracht.nl; voor alle inwoners van Hengelo met een kleine beurs

Wijkleerbedrijf Helpende Handen: 06 3436 0114

Hofstede Zuivel boodschappen aan huis: 06 2073 6365

Casper's bezorgservice: 06 3716 6826

Een aantal diensten is wijkgebonden:

De Berflo Bestelauto: 074 303 1616

Noaberwijk Nijverheid: 06 3636 4600

> Maaltijden bezorgd aan huis

In de supermarkt vindt u verschillende kant-en-klaarmaaltijden: koelvers of diepvries, die u thuis kunt opwarmen op het moment dat het u uitkomt. Er zijn verschillende organisaties die maaltijden aan huis bezorgen; een aantal mogelijkheden op een rij:

De Kokkerette Harink: 053 740 0180

Food Connect, koelvers en vriesvers: 088 810 1010

Apetito vriesvers: 0800 023 2975

Hofstede Zuivel maaltijden: 06 2073 6365

Ingrid's keuken: 074 277 8188

Restaurants hebben ook afhaal- en bezorgmogelijkheden: informeer eens in uw buurt.

4. Praktische hulp



> Hulp bij klussen in en om het huis

Soms zijn er kleine karweitjes in en om het huis die u zelf niet kunt doen en waarbij familie en vrienden u niet kunnen helpen. Karweitjes zoals een lekkende kraan, het ophangen van een schilderij of klein snoeiwerk in de tuin. Er zijn allerlei aanbieders van diensten waar u terecht kunt tegen betaling, zoals een strijkservice of hondenuitlaatdienst. Ook (zorg)organisaties bieden deze extra service steeds meer aan. Een aantal mogelijkheden:

Hulpdienst Hengelo: 088 945 5730 (op werkdagen tussen 9.00 en 11.00 uur) of mail hulpdiensthengelo@wijkkracht.nl; voor alle inwoners van Hengelo met een kleine beurs

Wijkleerbedrijf Helpende Handen: 06 3436 0114

Berflo Klussendienst: 074 303 1616

Noaberwijk-Nijverheid: 06 3636 4600

Noaberbouw: 074 266 6555

Carintreggeland Leden: 088 367 7000

> Hulpmiddelen

Wanneer u wegens ziekte tijdelijk of langdurig hulp- en verpleegartikelen nodig hebt, kunt u terecht bij verschillende zorgorganisaties of thuiszorgwinkels. Informeer bij uw zorgverlener naar de mogelijkheden. Er zijn bij-

voorbeeld hulpmiddelen bij het eten en drinken, een lichtgewicht rollator, een telefoon met grotere toetsen, een tillift, een looprek, douchezittingen enzovoorts. U hoeft geen lid te zijn van een zorgorganisatie om hiervan gebruik te maken. Voor langdurig gebruik van een rolstoel of een scootmobiel kunt u zo nodig een aanvraag indienen bij het Zorgloket. Sommige hulpmiddelen worden volledig vergoed en sommige niet. Vraag na welke onkosten u vergoed krijgt en welke bijdrage u moet betalen.

Zorgloket Hengelo: 074 245 9131

www.informatiewijzerhengelo.nl

> Hulp bij het huishouden

Kunt u door omstandigheden niet meer zelf uw huishouding doen? Bijvoorbeeld vanwege ziekte, een lichamelijke beperking of een psychosociaal probleem? Wie hulp nodig heeft, probeert dit meestal eerst zelf op te lossen met hulp van familie, vrienden of buren. U kunt particulier een hulp regelen of u kunt bij het Zorgloket een melding indienen. Uw melding wordt in behandeling genomen door een Wmo-consulent.

Huishoudelijke hulp

De hulp die de gemeente voor u inschakelt, maakt de kamers schoon die u dagelijks gebruikt: de woonkamer, keuken, toilet, badkamer en de eigen slaapkamer. Wanneer extra ondersteuning noodzakelijk is, kijkt een Wmo-consulent van de gemeente welke aanvullende werkzaamheden nodig zijn. Op die manier ontstaat er zoveel mogelijk maatwerk.

Eigen bijdrage

U betaalt een eigen financiële bijdrage voor de hulp die u ontvangt. De eigen bijdrage voor huishoudelijke hulp vanuit de Wmo is €19,- (2021). Dit is een vast bedrag voor iedereen; u betaalt deze bijdrage per maand. U kunt met vragen over uw eigen bijdrage contact opnemen met de informatielijn van het CAK en uw zorgverzekeraar.

Centraal Administratie Kantoor (CAK)

Vragen over de eigen bijdrage Wmo: **0800 1925** (gratis)

5. Vervoer



> **Mobiel blijven: test uw kennis**

Om anderen te ontmoeten en deel te nemen aan de samenleving is goed vervoer belangrijk. Lopend, fietsend, rijdend met de auto of een scootmobiel, iedereen neemt deel aan het verkeer. U kunt zelf testen of uw rijvaardigheid en rijstijl op dit moment voldoende zijn om veilig deel te nemen aan het huidige drukke verkeer.

De Hengelose afdeling van Veilig Verkeer Nederland organiseert cursussen voor automobilisten, mensen met een elektrische fiets, mensen met een scootmobiel, noem maar op. De cursussen bestaan uit een theorie en een praktijkgedeelte en worden meerdere keren per jaar georganiseerd.

Veilig Verkeer Nederland, afdeling Hengelo: 074 259 4511

vvn.nl/in-je-buurt/overijssel/hengelo

Aanvraag gehandicaptenparkeerkaart, rolstoel of scootmobiel

Er zijn hulpmiddelen om mobiel te blijven, waardoor u zelfstandig erop uit kunt gaan. Informeer bij thuiszorgwinkels naar de mogelijkheden. Hebt u een gehandicaptenparkeerkaart, een rolstoel of een scootmobiel voor langdurig gebruik nodig? U vraagt dit aan bij het Zorgloket. Voor een aantal voorzieningen betaalt u een bijdrage.

Zorgloket Hengelo: 074 245 9131

www.informatiewijzerhengelo.nl

> Rijbewijs vernieuwen

Lichamelijke problemen kunnen het rijden beïnvloeden en daarom is het belangrijk om goed in de gaten te houden hoe fit u bent. Een medische keuring is verplicht wanneer uw rijbewijs verloopt op of na uw 75e jaar. Het nieuwe rijbewijs is vijf jaar geldig. De kosten voor een medische keuring zijn niet overal hetzelfde. De aanvraag voor het vernieuwen van uw rijbewijs dient u in bij het publieksplein van de gemeente Hengelo.

Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen: 088 227 7700

www.cbr.nl

Informatie mogelijkheden medische keuringen: 074 245 9131

Publieksplein gemeente Hengelo: 14 074

www.hengelo.nl

> Openbaar vervoer

Het openbaar vervoer is beter toegankelijk gemaakt, zodat iedereen daar gebruik van kan maken: goed of minder goed ter been, rolstoelgebruikers en mensen die slechtziend zijn. Voor dienstregeling informatie kunt u terecht op de website van 9292.

www.9292.nl

Gratis bus-pas voor mensen met een laag inkomen

Het stadsabonnement Hengelo is voor 65-plussers met een laag inkomen (lager dan 120% van de bijstandsnorm). De gemeente heeft een beperkt aantal abonnementen beschikbaar. Hebt u een Wmo-vervoerspas (taxi-pas) en wilt u het stadsabonnement (de gratis bus-pas)? Dan levert u de taxi-pas in. Met het stadsabonnement Hengelo kunt u reizen binnen de gemeentegrenzen op de lijnen 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 51 en 53. Met lijn 9 en 16 kunt u ook van en naar Enschede reizen.

Stadsabonnement Hengelo: 074 245 9131

www.hengelo.nl

Spreekuur openbaar vervoer

Reizen met het openbaar vervoer is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Daarom geven OV-ambassadeurs en vrijwilligers uitleg over reizen met trein en bus. Dit gratis inloopspreekuur is bij het Ontwikkelplein in de Bibliotheek Hengelo Stad. Voor vragen over:

- reizen met de trein en/of bus
- de coronamaatregelen in het openbaar vervoer
- een passend abonnement
- en meer

Naast het inloopspreekuur kunt u ook contact opnemen met een OV-ambassadeur tijdens het telefonisch spreekuur, van dinsdag tot en met vrijdag tussen 10.00 en 12.00 uur.

Spreekuur openbaar vervoer: 038 303 7010 (dinsdag tot en met vrijdag tussen 10.00 en 12.00 uur), Ontwikkelplein 2e verdieping Bibliotheek Hengelo Stad

> Reizen door de regio

Reist u veel met de bus en trein? En bent u 65 jaar of ouder? Op de website van Twents vindt u veel informatie over allerlei vervoersbewijzen en tarieven, die bij u passen. Er is bijvoorbeeld een 65+ kaartje. Meer informatie krijgt u bij Syntus Twents.

Syntus Twents: 088 033 1360

www.twents.nl

Hulp bij het reizen

Wanneer u een rolstoel gebruikt, slecht ziet of vanwege een andere beperking hulp nodig hebt om te reizen met de trein, dan kunt u gebruik maken van reisassistentie. Voorwaarde is dat u dit minimaal 1 uur voor de vertrektijd aanvraagt. Reist u met een vaste begeleider, dan is het mogelijk om een ov-begeleiderskaart aan te vragen. Uw begeleider reist dan gratis met u mee. De kaart staat op uw naam, zodat u met verschillende begeleiders kunt reizen.

Nederlandse Spoorwegen Reisassistentie: 030 235 7822

www.ns.nl

Ov-begeleiderskaart Argonaut: 030 235 4661

www.argonaut.nl/regeling-ov-begeleiderskaart

Regiotaxi Twente pas

Bent u beperkt in uw mobiliteit, dan kunt u voor een rit die korter is dan 25 tot 30 km terecht bij Regiotaxi. De Regiotaxi zorgt voor vervoer van deur tot deur. Voor het gebruik van de regiotaxi is een regiotaxipas nodig; u krijgt deze op grond van een indicatie. U vraagt de regiotaxipas aan bij het Zorgloket. Een rolstoel of rollator meenemen is geen enkel probleem. U reserveert een rit met de Regiotaxi normaal gesproken vóór 21.00 uur op de dag voorafgaand aan uw rit. U kunt ook later reserveren, tot tenminste 1 uur voor de gewenste vertrektijd, in dat geval wordt echter een toeslag van €3,- (2021) per rit berekend. Deze toeslag geldt niet voor de rit vanaf het ziekenhuis naar huis. Voor een reservering kunt u bellen naar telefoonnummer 0900 - 1814 (lokaal tarief). De kosten van uw rit wisselen afhankelijk van het aantal kilometers dat u reist.

Reserveren van de Regiotaxi: 0900 1814

www.regiotaxitwente.nl

Zorgloket Hengelo: 074 245 9131

www.informatiewijzerhengelo.nl

> Reizen buiten de regio

Voor een rit die langer is dan 25 kilometer kunt u terecht bij Valys, wanneer u beperkt bent in uw mobiliteit. U hebt hiervoor een Valyspas nodig, die u zelf aanvraagt bij Valys. U komt in aanmerking voor deze pas, als u één van de volgende documenten hebt:

- Recht op gebruik Wmo-vervoer
- Recht op gebruik Wmo rolstoel of scootmobiel
- Een gehandicaptenparkeerkaart
- Een Ov-Begeleiderskaart
- Verklaring van de gemeente voor noodzaak bovenregionaal vervoer.

U kunt een begeleider gratis meenemen. Als Valys-pashouder krijgt u jaarlijks een persoonlijk kilometerbudget. Kunt u om medische redenen niet met de trein reizen en hebt u zelf geen ander vervoermiddel? Dan komt u mogelijk in aanmerking voor het hoge persoonlijke kilometerbudget.

Valys: 0900 9630 (*reserveren*)

www.valys.nl

Zorgloket Hengelo: 074 245 9131

www.informatiewijzerhengelo.nl

> **Begeleid vervoer**

Zoekt u vervoer waarbij iemand met u meegaat naar het ziekenhuis, een bezoek aan de huisarts of fysiotherapeut, naar een bijeenkomst in de wijk enzovoorts? Vraag aan familie, vrienden of buren of zij kunnen helpen. Wanneer dit niet lukt en u hebt geen geld om iemand in te schakelen, dan kunt u terecht bij de Hulpdienst Hengelo. De Hulpdienst vraagt een kleine onkostenvergoeding van €5,- (2021) voor begeleid vervoer in Hengelo. Buiten Hengelo geldt een kilometervergoeding van €0,30 per kilometer eventueel aangevuld met parkeerkosten.

Hulpdienst Hengelo: 088 945 5730 (op werkdagen tussen 9.00 en 11.00 uur) of mail: praktischehulp@wijkkracht.nl

> **Overige vervoersdiensten in Hengelo**

Binnen Hengelo zijn twee bewonersinitiatieven die vervoer aanbieden waar vooral mensen met een beperkt budget gebruik van kunnen maken. Deze diensten zijn vooral bedoeld voor korte ritten binnen Hengelo.

Berflo Vervoersdienst: 074 303 1616

Noaberwijk Nijverheid: 06 3636 4600

6. Actief zijn en meedoen



> **Ontmoet elkaar in de wijk**

Verspreid in Hengelo zijn er diverse mogelijkheden om anderen te ontmoeten en activiteiten te ondernemen. Denk hierbij aan ontmoetingsgroepen, beweegactiviteiten, kaarten en biljarten, het doen van spelletjes, samen koffie drinken, enzovoorts.

Gezien de ontwikkelingen binnen Wijkkracht Ouderen Hengelo om in 2021 de activiteiten en ontmoetingsplekken duidelijker vorm te geven, vragen we u contact op te nemen met Wijkkracht voor de actuele stand van zaken over de locaties.

Wijkkracht Ouderen Hengelo: 088 945 5722

www.wijkkrachthengelo.nl

In het Hengeloos Weekblad en bij Hengelo Promotie vindt u ook veel informatie over activiteiten. U kunt altijd vrijblijvend komen kijken en meedoen. Door de sfeer te proeven kunt u ervaren of een activiteit aansluit bij uw interesses. Het biedt kansen voor prettige, zinvolle tijdsbesteding en mogelijk nieuwe contacten.

Hengelo Promotie: 074 250 1080

www.uitinhengelo.nl

Initiatieven voor bepaalde doelgroepen

Naast de hiervoor genoemde ontmoetingsplekken zijn er tal van initiatieven voor bepaalde doelgroepen. Een aantal voorbeelden staat hier op een rij:

- Ontmoeten op zondag is bedoeld voor alleenstaanden; tussen 11.00 en 13.00 uur kunnen zij elkaar ontmoeten voor een kop koffie/thee. In de zomer vindt deze activiteit plaats bij Paviljoen De Ontmoeting en in de winter in de Green Room (theatercafé schouwburg).
- Creatieve dagbesteding Bastion, Erna ter Haar 06 1366 6692
- De Stichting Aandacht voor elkaar en de Zonnebloem organiseren verschillende sociale activiteiten, vakantiemogelijkheden en gezelligheid voor mensen met fysieke en sociale beperkingen; Stichting Aandacht voor elkaar: 074 266 3287; Zonnebloem: 06 4993 7730
- De OokZoSoos voor roze 50+ers die nieuwe mensen willen leren kennen, www.coctwenteachterhoek.nl
- Scootmobielclub Scoobiedoe; de laatste vrijdag van de maand er op uit met de scootmobiel; 074 277 6192
- Sociëteit voor blinden en slechtzienden; 074 243 8024
- Sociëteit voor Indische mensen Insulinde Contact; 074 250 8892

Ontmoetingsgroepen voor Suryoyo- Turks en Arabisch sprekende ouderen

Voor Suryoyo-, Turks- en Arabischsprekende ouderen zijn AVEM-ontmoetingsgroepen in de verschillende wijken van Hengelo actief, die wekelijks op een vast tijdstip bij elkaar komen.

Wijkkracht Hengelo: 088 945 5722

www.wijkkrachthengelo.nl

> Zingeving

Ouder worden kan een tijd van verdieping zijn, van overdracht van kennis en inzichten aan anderen, een tijd van terugblikken en afronding van het leven. Wijkkracht Ouderen Hengelo biedt verschillende activiteiten en diensten hiervoor aan:

- Samen is leuker; uw vraag als inwoner staat centraal. Wilt u bijvoorbeeld samen met iemand een ommetje maken of een boodschap doen of vindt u het lastig om ergens alleen naar toe te gaan? Of zoekt u een bridgepartner of iemand om mee te fotograferen? Soms is het lastig iemand te vinden. Aan de andere kant zijn er ook buurtbewoners die graag iets met een ander doen, maar soms niet weten wát ze kunnen doen. Samen is leuker helpt de goede match te vinden.
- Levensboek; u maakt samen met een deskundige vrijwilliger een persoonlijk document aan de hand van uw levensverhaal.
- Grip en Glanscursus; deze cursus biedt ondersteuning in het zoeken naar nieuwe mogelijkheden om tijd prettiger in te vullen. U leert vaardigheden om zelf actief bij te dragen aan de glans in uw leven.
- ZIN-IN, een goed gesprek met een getrainde vrijwilliger over levensvragen of bijzondere momenten in het leven.
- Verhalen en meer; op de tweede vrijdag van de maand (september t/m maart) luisteren deelnemers naar een mooi verhaal over een thema. U gaat met elkaar daarover in gesprek.
- Studiekring van en voor ouderen; voor 55-plussers die samen met leeftijdgenoten zelfgekozen thema's verder onderzoeken en delen met elkaar.

Neem voor meer informatie over deze initiatieven contact op met uw wijkteam door te bellen of te mailen met Wijkkracht.

Wijkkracht Ouderen Hengelo: 088 945 5722

info@wijkkracht.nl

Willem. Hart voor Levensvragen

Bent u op zoek naar advies, hulp of troost of gewoon een luisterend oor? Geestelijke verzorgers helpen en geven advies bij zingeving en levensvragen. Voor mensen die thuis wonen en behoefte hebben aan een goed gesprek. Daarnaast steunt het team palliatieve patiënten.

Willem. Hart voor levensvragen: 0900 777 0077

www.willemlévensvragen.nl

> Sport en bewegen

Bewegen is voor alle leeftijden belangrijk, ook wanneer u ouder wordt. Het zorgt voor een goed gevoel en een verbeterde balans. Het maakt vrolijk en het lichaam blijft gezonder. Door samen met anderen te bewegen is het ook een kans om andere mensen te ontmoeten en mogelijk nieuwe contacten op te doen. Het aanbod is heel divers: Keep-fit, Tai Chi, koersbal, gymnastiek, dansen en zwemmen bijvoorbeeld. Er zijn ook verschillende mogelijkheden voor mensen met een chronische ziekte of beperking.

- Voor een overzicht van de sportieve activiteiten van Wijkkracht Hengelo: **088 945 5722**
- Overzicht voor aangepaste sportactiviteiten:
www.sportwijzeroverijssel.nl
- Sport en Cultuurfonds, wanneer de kosten van cursussen een probleem zijn: **074 245 9131**

Naast het jaarprogramma van sportactiviteiten voor senioren is er een zomerprogramma. Meer informatie krijgt u bij Wijkkracht Hengelo.

Denksporten

Bent u geïnteresseerd in denksporten zoals bridgen, dammen, schaken, scrabble of mahjong? In Hengelo kunt u terecht bij het denksportcentrum tijdens de wekelijkse instuif of bij een van de verenigingen.

Denksportcentrum Hengelo: 074 291 1038

www.dsc-hengelo.nl

Beweegmakelaar

Bent u van plan om meer te gaan bewegen, maar vindt u het moeilijk om dit op te pakken? De beweegmakelaar van Wijkkracht kan u in contact brengen met een beweegmaatje; een sportieve, actieve oudere die zijn of haar plezier in bewegen wil overbrengen op leeftijdsgenoten. Ook zijn er onder begeleiding van een vrijwilliger, wandelgroepjes in de wijk waar u aan deel kunt nemen. Zo kunt u samen gaan bewegen. Gewoon samen erop uit!

Weet u niet welke sport bij u past? Maak dan gebruik van het kennismakingsaanbod 'Hengelo in Beweging 50+'. Tegen een gunstig tarief maakt u kennis met verschillende sportactiviteiten.

Beweegmakelaar: 088 945 5722

www.wijkkrachthengelo.nl

> Bezoekdiensten

Kunt u zelf moeilijk op pad en hebt u behoefte aan contact of bezoek? Er zijn verschillende bezoekdiensten zoals vrijwilligers van de Zonnebloem die langdurig zieke mensen met lichamelijke beperkingen bezoeken. Vrijwilligers vanuit diverse kerken en de Hulpdienst Hengelo bezoeken ook mensen, wanneer zij daar behoefte aan hebben.

Hulpdienst Hengelo: 088 945 5730 (Op werkdagen tussen 9.00 en 11.00 uur) of mail hulpdiensthengelo@wijkkracht.nl

www.wijkkrachthengelo.nl

De Zonnebloem: 06 4993 7730

www.zonnebloem.nl/regio-hengelo

Stichting Aandacht voor elkaar: 074 266 3287

www.stichtingaandachtvoorelkaar.nl

Parochie de Goede Herder Hengelo: 074 259 2332

www.degoedeherderhengelo.nl

Protestantse gemeente Hengelo: 074 291 2576

www.waterstaatskerk-hengelo.nl

> **Vrijwilligerswerk doen**

Bent u op zoek naar vrijwilligerswerk? U vindt bij het Servicepunt Vrijwilligerswerk Hengelo alle informatie over vrijwilligerswerk. Het Servicepunt helpt ook wanneer u niet precies weet wat u zoekt en wanneer u zich afvraagt of vrijwilligerswerk wel bij u past. Vrijwilligerswerk is er voor iedereen, ongeacht leeftijd, opleiding of ervaring. Inloopspreekuren in de Bibliotheek Hengelo Stad.

Servicepunt Vrijwilligerswerk Hengelo: 088 945 5750

www.servicepuntvrijwilligerswerkhengelo.nl

> **Cursussen**

Wijkkracht biedt groepstrainingen en -cursussen aan. Bijvoorbeeld om het geheugen te trainen, over omgang met dementie of om vaardigheden te leren, die te maken hebben met zingeving en levensvragen. Daarnaast zijn er diverse cursussen gericht op vrijetijdsbesteding en kennis bij het ROC van Twente of de Universiteit voor de derde leeftijd.

Wijkkracht Academie: 088 945 5722

www.wijkkrachtacademie.nl

Universiteit voor de derde leeftijd: 06 1467 0707

www.u3l.nl

ROC van Twente: 074 852 5000

www.rocvantwente.nl

Computer en internet

Inwoners van Hengelo kunnen met al hun vragen en problemen over computers en internet gratis terecht in Bibliotheek Hengelo Stad.

- inloopspreekuur Digihulp van maandag tot en met vrijdag van 9.00-15.00 uur

Ook voor computer-, tablet- en telefooncursussen kunt u terecht bij de bibliotheek. Deze zijn voor beginners en voor gevorderden. De meeste

cursussen worden samen met SeniorWeb Hengelo aangeboden. Seniorweb is een organisatie voor ouderen door ouderen. Het leercentrum van Seniorweb is gevestigd in de Bibliotheek Hengelo Stad.

Bibliotheek Hengelo Stad: : 074 277 1533

Seniorweb Hengelo: 074 277 1533

www.seniorwebhengelo.nl

> Bibliotheek aan huis

Als u niet meer in staat bent de bibliotheek te bezoeken, kunt u gebruik maken van de service Bibliotheek aan Huis. Een vrijwilliger haalt en brengt de boeken van uw keuze bij u thuis. Ook met een visuele beperking kunt u blijven lezen. In de bibliotheek kunt u terecht voor grootletterboeken, Daisy CD's en luisterboeken.

Bibliotheek Hengelo Stad: 074 245 2565

www.bibliotheekhengelo.nl

7. Zorg en Ondersteuning



> Vragen over zelfstandig thuis blijven wonen

De eisen aan een woning veranderen mee met uw persoonlijke situatie en wensen. Zo is het mogelijk om ook op hoge leeftijd zelfstandig te blijven wonen. Wanneer u vragen hebt, waar u zelf niet uitkomt, ook niet met hulp van familie en vrienden, dan is ondersteuning mogelijk. Dat kunnen vragen zijn over praktische zaken, over het leggen van contacten of over een zinvolle dagbesteding. Vraag het Zorgloket naar de mogelijkheden.

Zorgloket Hengelo: 074 245 9131

www.informatiewijzerhengelo.nl

> Vragen over verpleging en intensieve zorg

Voor de noodzakelijke verpleegkundige zorg thuis, zoals hulp bij het douchen of het geven van medicijnen hebt u een indicatie nodig. Hiervoor doet u een aanvraag wijkverpleging, deze zorg is een recht in het basispakket van de zorgverzekering. U vraagt dit aan bij elke willekeurige thuiszorginstelling in de gemeente Hengelo. Het Zorgloket heeft een overzicht van alle thuiszorginstellingen.

Zorgloket Hengelo: 074 245 9131

www.informatiewijzerhengelo.nl

Voor langdurige intensieve zorg en verblijf in een instelling zoals het verpleeghuis hebt u een indicatie nodig vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz). U vraagt deze indicatie aan bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Langdurige zorg is bestemd voor mensen die de hele dag intensieve zorg of toezicht dichtbij nodig hebben; zoals bijvoorbeeld ouderen met vergevorderde dementie of mensen met een ernstige verstandelijke, lichamelijke of zintuiglijke beperking.

Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ): 088 789 1000

www.ciz.nl

Voor ouderen met specifieke zorgbehoeften zoals dementie of chronische ziekten zijn verschillende instellingen in Hengelo die deze intensieve zorg met verblijf bieden zoals:

- het Wilderinkhuis en het Havezatenhuis voor mensen met dementie en geheugenproblemen;
- het Borsthuis, een verpleeghuis voor ouderen met dementie en chronisch zieken;
- 't Gerbrand (CR) voor mensen met dementie en mensen met een zorgbehoefte;
- Bellinckborg (CR) voor mensen met dementie en mensen met een lichamelijke beperking;
- Herinckhave (CR) voor mensen met ernstige geheugenproblemen;
- Zorghuis Hengelo: kleinschalig wonen voor ouderen met een intensieve zorgvraag.

Het Wilderinkhuis: 074 853 2700

Het Havezatenhuis: 074 853 9365

www.dagelijks-leven.nl

't Borsthuis, TriviumMeulenbeltZorg: 0900 245 3453

www.triviummeulenbeltzorg.nl

Carintreggeland, CR: 088 367 7000

www.carintreggeland.nl

Zorghuis Hengelo: 085 808 7040

www.hestiazorg.nl/zorghuis_hengelo

Meer adressen vindt u onder andere op www.kiesbeter.nl.

> Eigen bijdrage

U betaalt een eigen bijdrage voor ondersteuning vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en voor intensieve zorg. De eigen bijdrage voor zorg vanuit de Wmo is €19,- (2021). Dit is een vast bedrag voor iedereen; u betaalt deze bijdrage per maand.

De eigen bijdrage voor intensieve zorg vanuit de Wlz is onder meer afhankelijk van uw inkomen, het eigen vermogen, leeftijd en gezinssamenstelling. Het Centraal Administratie Kantoor (CAK) in Den Haag bepaalt de financiële bijdrage.

U kunt met vragen over uw eigen bijdrage contact opnemen met de informatielijn van het CAK en uw zorgverzekeraar.

Centraal Administratie Kantoor (CAK)

Vragen over de eigen bijdrage WMO: **0800 1925** (gratis)

Vragen over de eigen bijdrage Zorg met verblijf: **0800 0087** (gratis)

www.hetcak.nl

> Persoonsgebonden budget (Pgb)

Nadat u een indicatie hebt gekregen voor zorg, kiest u uw hulpverlener.

U kunt kiezen voor zorg in natura of voor een persoonsgebonden budget.

Zorg in natura is de zorg van een zorgaanbieder waarmee de gemeente of de zorgverzekeraar contracten heeft afgesloten. Met een persoonsgebonden budget koopt u zelf hulp, zorg en begeleiding in voor de verschillende vormen van zorg die u nodig hebt. Voorwaarde voor een Pgb is onder meer dat u uw eigen zorgplan maakt en dat u in staat bent de administratie zelf te beheren. U betaalt een eigen financiële bijdrage afhankelijk van het soort verzorging en uw inkomen.

Aanvragen Pgb

- Pgb voor een voorziening van de WMO: bij het Zorgloket
- Pgb voor een voorziening van wijkverpleging: bij de thuiszorginstelling
- Pgb voor een voorziening van langdurig intensieve zorg: bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)

Per Saldo: 0900 742 4857

www.pgb.nl

Vereniging Naar-Keuze: 048 137 4589

www.naar-keuze.nl

> Vergeetachtigheid/dementie

Iedereen vergeet weleens wat en dat hoeft niet erg te zijn. Maar wanneer u zich zorgen maakt over uw vergeetachtigheid, of die van een naaste, is het verstandig om advies te vragen. Waar kunt u terecht en wat is er zoal te doen?

Cursussen: 088 945 5722

www.wijkkrachtacademie.nl

- **geheugenactivering**

Over hoe het geheugen werkt en hoe u kunt omgaan met vergeetachtigheid. Het hervinden van zelfvertrouwen.

- **mantelzorg bij dementie**

Dementie heb je nooit alléén. Een cursus voor naasten van mensen met dementie om beter om te kunnen gaan met de nieuwe situatie en uw naaste.

- **kracht van herinneringen**

Een serie bijeenkomsten voor mensen met dementie én een naaste. Samen fijne herinneringen ophalen om het contact onderling te verbeteren.

Geheugenpoli ZGT: 088 708 7878

Het ziekenhuis ZGT Hengelo heeft een geheugenpolikliniek waar mensen met lichte en ernstige geheugenproblemen door verschillende specialisten worden onderzocht. U kunt alleen deelnemen aan het onderzoek met een verwijzing van uw huisarts of specialist.

www.zgt.nl

Dementielijn: 0800 5088 (gratis nummer, 24 uur per dag)

www.alzheimer-nederland.nl

Alzheimer Café Hengelo: 088 945 5722

Een ontmoetingsplaats voor mensen met dementie en hun naasten. Elke laatste dinsdag van de maand.

www.wijkrachthengelo.nl

Casemanager Dementie: 06 1026 8038

Een casemanager is een onafhankelijke en vaste begeleider voor mensen met dementie én hun naasten. Een casemanager informeert, begeleidt, denkt mee, adviseert en regelt zorg. Dementie Twente geeft een overzicht waar u een casemanager kunt aanvragen.

www.dementietwente.nl

Dementie Maatje: 074 245 9131

Een geschoold vrijwilliger komt bij iemand met dementie thuis om samen iets te doen of voor gezellig contact. De mantelzorger heeft even de handen vrij.

hulpdiensthengelo@wijkracht.nl

DemenTalent: 088 945 5722

Een dienst waarbij iemand met dementie wordt begeleid naar passend vrijwilligerswerk of een activiteit.

www.wijkrachthengelo.nl

Samen Dementie Vriendelijk: 088 945 5722

trainingen voor organisaties en bedrijven gericht op omgaan met mensen (klanten, deelnemers, bezoekers) met dementie.

www.wijkrachthengelo.nl

In Vertrouwd Water: Twentebad Hengelo: 074 243 4241

zwemmen voor mensen met dementie.

www.twentebad.nl

Dementheek: Bibliotheek Hengelo Stad: 074 245 2565

boeken en spelactiviteiten voor mensen met dementie en hun naasten.

www.bibliotheekhengelo.nl

Andere mogelijkheden voor een prettige invulling van de dag vindt u bij reguliere activiteiten en dagopvangmogelijkheden van zorginstellingen.

> Ondersteuning mantelzorg

Geeft u zorg aan iemand met een chronische (lichamelijke- of psychische) ziekte of beperking, dan kunnen er allerlei zaken op u af komen. Bijvoorbeeld vragen over praktische regelingen in de zorg, administratieve besommeringen, emotionele last en de zorg voor uzelf. Om te voorkomen dat het zorgen voor iemand tot een zware last wordt, kunt u een beroep doen op mantelzorgondersteuning.

Zorgloket Hengelo: 074 245 9131

www.informatiewijzerhengelo.nl

Even uit de zorg

Om de zorg voor een ander vol te houden, is het belangrijk om deze zorg af en toe even over te dragen, zodat u niet overbelast raakt. Om tijd te besteden aan andere gezinsleden, vrienden, werk en/of hobby's en om energie op te doen. Deze tijdelijke en volledige overname van mantelzorgtaken heet respijtzorg.

Er zijn verschillende mogelijkheden voor respijtzorg; deze wordt geleverd door vrijwilligers of professionals. Vaak is er sprake van een (bescheiden) eigen bijdrage. Er zijn steeds meer zorgverzekeraars die respijtzorg in zijn geheel of gedeeltelijk vergoeden via een aanvullend pakket.

Het is mogelijk om tijdelijk gebruik te maken van logeeropvang in een zorginstelling, omdat uw vaste verzorger bijvoorbeeld plotseling uitvalt

of niet beschikbaar is. U kunt hierover informatie opvragen en dit regelen via het Zorgloket.

Zorgloket Hengelo: 074 245 9131

www.informatiewijzerhengelo.nl

MantelZorgCafé

In Hengelo kunt u terecht in het maandelijkse MantelZorgCafé. Hier ontmoet u de mantelzorgondersteuner en andere mantelzorgers, kunt u even ontspannen en informatie krijgen over allerlei onderwerpen. Het is een plek om vragen te delen en op zoek te gaan naar mogelijkheden om de zorg beter vol te houden.

Mantelzorgcafé: 088 945 5722

1e woensdag van de maand van 10:30 - 12:30 uur
Paviljoen de Ontmoeting, Prins Bernhardplantsoen 1

Mantelzorgboek en mantelzorgpassen

Als mantelzorger staat u altijd klaar voor uw naaste. Maar er kunnen momenten zijn, ook onverwachts, dat u de zorg en hulp (tijdelijk) moet overdragen aan iemand anders. Stel dat u ziek wordt of een ongeluk krijgt. Dan wilt u erop kunnen vertrouwen dat de verzorging goed wordt overgenomen. Het mantelzorgboek en de bijbehorende passen kunnen hierbij helpen.

Het mantelzorgboek vult u samen met de vervangende mantelzorger in. Het dient als noodscenario. De vervangers in nood weten waar u het mantelzorgboek bewaart, zodat zij direct kunnen zien wat er gedaan moet worden. In een acute situatie is professionele zorg geregeld voor 24 uur per dag. Het boek en de pas zijn gratis af te halen bij Wijkkracht Hengelo.

Wijkkracht Hengelo: 088 945 5722

www.wijkkrachthengelo.nl

Buuf van Brokant

U woont zelfstandig, wilt graag op eigen wijze ouder worden en zelf bepalen hoe u dat leven invult. Wanneer u daarbij soms hulp nodig hebt en u niet steeds een beroep wilt doen op mensen uit uw naaste omgeving, kunt u gebruik maken van de hulp van Buuf van Brokant. Ondersteuning en gezelschap voor een vast bedrag per uur. Een aantal zorgverzekeraars vergoedt deze ondersteuning. Ook is betaling vanuit een Pgb mogelijk.

Buuf van Brokant: 06 5354 4328

www.brokant-voorouderen.nl

8. Geldzaken



> **Inkomen en uitgaven op orde**

Wanneer de post en de papieren zich opstapelen, wordt het steeds lastiger om overzicht te houden op inkomen en uitgaven. Vraag hulp wanneer u er zelf niet meer uitkomt. Overzicht op geldzaken helpt om schulden te voorkomen. Een vrijwilliger van de Hulpdienst Hengelo kan ondersteuning bieden bij het ordenen, opzetten en bijhouden van de financiële administratie en helpt ook als er problemen met schulden zijn. De vrijwilliger komt bij u thuis en de hulp is gratis. Zij gaan vertrouwelijk om met uw informatie.

Administratie thuis: 074 245 9131

hulpdiensthengelo@wijkracht.nl

Hulp bij schulden

Wanneer schulden oplopen, onbetaalde rekeningen zich opstapelen, een huurachterstand ontstaat en u rood staat bij de bank, dan wordt het steeds moeilijker hier zelf uit te komen. Met hulp van BudgetAlert kunt u een oplossing vinden die werkt in uw situatie. Wanneer u schuldhelpverlening krijgt, zal een budgetadviseur samen met u beginnen met het opzetten van een overzichtelijke administratie.

BudgetAlert: 074 245 9131

Inloopspreekuur Bibliotheek Hengelo Stad: dinsdag van 10.00 tot 13.00 uur
www.hengelo.nl

Voedselbank

Kunt u voor kortere of langere tijd financieel niet rondkomen, dan is noodhulp mogelijk: de Voedselbank Midden Twente verstrekt voedselpakketten aan mensen met financiële problemen die onvoldoende geld hebben om voedsel te kopen. De maximale tijd dat er voedselpakketten aan een deelnemer wordt verstrekt is drie jaar.

Voedselbank Midden Twente: 06 8322 7284

www.voedselbankmidentwente.nl

> Aanvullende inkomsten

Er zijn in Nederland verschillende toeslagen en bijdragen mogelijk. Om financiële problemen te voorkomen is het goed om gebruik te maken van deze regelingen. De gemeente Hengelo werkt met het programma Bereken uw recht van het Nibud. Wanneer u uw gegevens invult op de website, krijgt u inzicht of u gebruik kunt maken van deze regelingen. U krijgt gratis informatie en advies. Voorbeelden van vergoedingen die mogelijk zijn: huurtoeslag, zorgtoeslag of een tegemoetkoming voor medisch afval. Ook kunt u mogelijk kwijtschelding krijgen van de gemeentebelastingen zoals rioolheffing en afvalstoffenheffing.

www.berekenuwrecht.nl

Sport- en cultuurfonds

Wilt u lid worden van een sportvereniging, de bibliotheek of naar de schouwburg? Zijn de kosten voor u een probleem? Voor mensen met een laag inkomen is een bijdrage vanuit het Sport en cultuurfonds mogelijk een oplossing.

Zorgloket: 074 245 9131

www.berekenuwrecht.nl

Hulp bij het aanvragen van aanvullende inkomsten

Vindt u het moeilijk om een toeslag of korting aan te vragen, dan kunt u met uw vragen terecht bij de belastingtelefoon, bij vrijwilligers van Brievenhulp of bij medewerkers van BudgetAlert. Bent u lid van een ouderenbond of een vakbond, vraag dan na of zij u kunnen helpen als u er zelf niet uitkomt. Ontvangt u te weinig toeslag of moet u deze (onterecht) terugbetalen? Stel uw vragen bij het juridisch inloopspreekuur bij de Bibliotheek Hengelo Stad.

Belastingtelefoon: 0800 0543 (*gratis*)

Brievenhulp: 074 245 9131

Inloopsprekuren:

Maandag 14.00-16.00 uur Bibliotheek Hengelo Stad

Dinsdag 10.00-12.00 uur Bibliotheek Hengelo Stad

Woensdag 10.00-12.00 uur Bibliotheek Kulturhus Hasseler Es

hulpdiensthengelo@wijkkracht.nl

Juridisch spreekuur: 06 1312 3753

Inloopspreekuur Bibliotheek Hengelo Stad: dinsdag van 10.00 tot 13.00 uur

Pensioenen

Op de website Mijn Pensioenoverzicht staat precies hoeveel pensioen u hebt opgebouwd en bij welke uitvoerder. Bent u vaak van baan veranderd en vraagt u zich af hoe het zit met mogelijk vergeten pensioenen? De informatiedesk van De Nederlandse Bank heeft een register van alle pensioenfondsen.

Mijnpensioenoverzicht.nl: 020 751 2870

www.mijnpensioenoverzicht.nl (inloggen met DigiD)

Informatiedesk Vergeten Pensioenen: 0800 020 1068 (gratis)

> **Veiligheid: voorkom oplichting**

Valse mails of telefoontjes zijn tegenwoordig steeds moeilijker te herkennen. Er zijn vele vormen van oplichting en verschillende trucs waarmee senioren worden opgelicht. Hieronder staat een aantal tips om veel voorkomende vormen van oplichting te voorkomen:

Meekijken bij pinnen

Let goed op bij het pinnen. Criminelen proberen over de schouder mee te kijken om te zien welke pincode iemand intoetst. Bijvoorbeeld bij de kassa in de winkel of door vlak achter iemand te gaan staan bij een geldautomaat.

Tips:

- Scherm bij het intoetsen van de pincode de toetsen af met hand of portemonnee.
- Staat iemand te dicht achter u, vraag dan om meer privacy.
- Laat u niet afleiden tijdens het pinnen.

Babbeltrucs

Oplichters komen vaak betrouwbaar over. Ze bellen aan, spreken u op straat aan of bellen u op. Zogenaamd namens de bank, de thuiszorg of zelfs om een toiletbezoek voor hun kind.

Tips:

- Doe niet zomaar de deur open voor een onbekende. Laat nooit een onbekende binnen en sluit de deur als u binnen iets gaat halen.
- Pin nooit zomaar aan de deur als u niet zelf iets hebt besteld.
- Geef uw pinpas nooit uit handen. Ook niet als iemand u op die manier aanbiedt om te helpen bij het pinnen.
- Pin ook niet wanneer iemand anders de betaalautomaat wil vasthouden. Op die manier kan iemand mogelijk meekijken met uw pincode.

Hulpvraagfraude via bijvoorbeeld WhatsApp

Bij hulpvraagfraude doet een oplichter zich voor als een bekende via bijvoorbeeld WhatsApp. Bijvoorbeeld als uw (klein)zoon of (klein)dochter, maar regelmatig ook als vriend of vriendin. Er wordt gevraagd om hem of haar snel te helpen door geld over te maken of te klikken op een betaalverzoek.

Tip:

- Maak nooit zomaar geld over zonder dat u iemand daadwerkelijk hebt gesproken of gebeld. Controleer altijd rechtstreeks bij de bekende door zijn/haar oude nummer te bellen.

Phishing via bijvoorbeeld nepmailtjes

In een bericht, bijvoorbeeld een e-mail of sms, wordt gevraagd om te klikken op een link of om in te loggen. Die link kan bijvoorbeeld leiden naar een valse website van een bank, waarin u gevraagd wordt om gegevens in te vullen. Op deze manier proberen internetcriminelen toegang te krijgen tot uw computer of uw persoonlijke gegevens.

Tips:

- Klik nooit op een link van een mail die u niet vertrouwt en download geen bijlage.
- Bij twijfel bel de organisatie waar het om gaat, zoals uw bank en zoek daarvoor zelf het telefoonnummer op.
- Gaat het om geld? Gaat het om belangrijke gegevens? Is er haast bij? Let op! Eerst checken, dan klikken.

Meer informatie?

www.maakhetzeniettemakkelijk.nl

Bent u slachtoffer van oplichting?

Maak hiervan melding, vraag advies of schakel hulp in.

U vindt een overzicht van de verschillende mogelijkheden op de website

www.slachtofferwijzer.nl

> **Kopen aan de deur, via de telefoon of internet**

Als u aan de deur artikelen koopt van minimaal €50,-, kunt u de koop ongedaan maken als u daar achteraf spijt van hebt. U hebt een bedenktijd van 14 dagen en deze bedenktijd start op de dag dat u het product ontvangen hebt. U kunt de koop ongedaan maken per aangetekende brief of een herroepingsformulier. Ook als u iets koopt na telefonisch te zijn benaderd of via internet, geniet u wettelijke bescherming. Met problemen of vragen kunt u terecht bij het juridisch inloopspreekuur bij de Bibliotheek Hengelo Stad of het Juridisch Loket.

Juridisch spreekuur: 06 1312 3753

Inloopspreekuur Bibliotheek Hengelo Stad: dinsdag van 10.00 tot 13.00 uur

Het Juridisch Loket: 0900 8020

www.juridischloket.nl

9. Levenseinde



> Afscheid nemen

Iedereen krijgt te maken met gezondheidsproblemen. Van een chronische ziekte, een ziekte die niet meer te genezen is tot ouderdom en overlijden. Bijvoorbeeld als patiënt, naaste, mantelzorg, vrijwilliger of zorgprofessional. Het bespreken van uw wensen met uw dierbaren en uw arts is belangrijk. Voor uzelf en voor degenen die achter blijven.

Op de website van de Netwerken Palliatieve Zorg Twente vindt u (praktische) informatie over zowel de periode voor overlijden als daarna. Bijvoorbeeld informatie over het wensenboekje of informatie over het Levenspad Palliatieve Zorg. De naam levenspad is bewust gekozen omdat mensen die niet meer beter kunnen worden vaak nog vele jaren met een ziekte leven. Dit levenspad is bedoeld als wegwijzer in de palliatieve zorg waarbij ieder mens een eigen levenspad kiest.

Netwerken Palliatieve Zorg Twente: 06 1093 7897

www.netwerkpalliatievezorg.nl/twente

Centrum voor levensvragen

Levensvragen komen meestal op als het leven niet meer vanzelfsprekend is. Dit gebeurt soms zomaar en vaker door een bijzondere gebeurtenis zoals geboorte of dood, ziekte of beperking, overgangsmomenten, verlies of trauma.

Willem. Hart voor levensvragen bestaat uit een team van ervaren en gekwalificeerde geestelijk verzorgers. Inwoners van Twente en Achterhoek kunnen met hun vragen terecht bij één van de geestelijk verzorgers.

Willem. Hart voor levensvragen: 0900 777 0077

www.willemlevensvragen.nl

Wilt u een patiënt met een chronische of (pre)terminale ziekte een onvergetelijke dag laten beleven? Dan kunt u een wens aanvragen bij de WensAmbulance Oost-Nederland. Deze stichting maakt laatste wensen mogelijk door passend vervoer te bieden.

WensAmbulance Oost-Nederland: 074 205 1818

www.wensambulance.nl

> Het regelen van toekomstige zaken

Bij het nemen van belangrijke beslissingen kunt u advies of informatie vragen aan een notaris. Denk hierbij aan schenkingen van ouders aan kinderen, erfenisverdeling, testamenten, hypotheken en huis verkopen. Het kan gebeuren dat u zelf geen beslissingen meer kunt nemen, omdat u ziek wordt of een zwaar ongeluk krijgt. Voordat dit moment zich voordoet, kunt u zelf besluiten wat er in dat geval volgens u moet gebeuren. Dat kunt u regelen in een volmacht of een levenstestament. Daarin geeft u bijvoorbeeld aan wie namens u beslissingen kan nemen. Het gaat dus over het regelen van uw wensen, terwijl u nog leeft.

De Notaristelefoon voor uw vragen: 0900 346 9393

www.notaris.nl

> **Zorg zo thuis mogelijk**

Wanneer u niet meer kunt genezen en het leven los moet laten, dan betekent dit vaak een zoektocht met allerlei vragen; bijvoorbeeld over de plek waar u het liefst wilt overlijden of over welke zorg en ondersteuning mogelijk is. Om de zorg thuis vol te kunnen houden bieden geschoolde en ervaren vrijwilligers van de Stichting Leendert Vriel aanvullende hulp. Deze hulp is gericht op 'er zijn' voor de menspatiënt en de familie en deze hulp is gratis. De professionele hulp van de huisarts en de thuiszorg blijft gewoon doorgaan.

Stichting Leendert Vriel Hengelo/Borne: 074 243 0598

www.leendertvriel.nl

Hospice

Een hospice is een huis voor mensen die in de laatste fase van hun leven zijn en die om wat voor reden dan ook niet thuis kunnen sterven. Er is rust en alle tijd voor de zorg en aandacht die nodig is. De medische zorg wordt verleend door de eigen huisarts bij het Leonardus Hospice of door de verpleeghuisarts bij het Roparun hospice, (wijk)verpleegkundigen en vrijwilligers. U kunt zelf deze zorg aanvragen in overleg met de huisarts of de specialist. Bij het Leonardus hospice betaalt u een geringe bijdrage in de kosten; dit zal nooit een belemmering zijn voor een verblijf in het hospice.

Leonardus Hospice Twente: 074 243 4589

www.hetleonardushospice.nl

Roparun Hospice TMZ: 0900 2 453 453

www.triviummeulenbeltzorg.nl

> **Een vrijwillig levenseinde**

Wanneer u nadenkt over waardig sterven, kunt u dit bespreken met uw huisarts. Op de website van thuisarts.nl staat uitgebreide informatie met tips en verwijzingen over zaken die belangrijk kunnen zijn om te bespreken en vast te leggen. Bij de Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde kunt u ook terecht met al uw vragen. Doelstelling van de

vereniging is een waardig sterven voor iedereen bereikbaar te maken.

www.thuisarts.nl

Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde:

020 620 0690

www.nvve.nl

> Omgaan met verlies

Een verlies verwerken kan niemand alleen. Het overlijden van een dierbare is één van de meest aangrijpende gebeurtenissen in het leven. Na verloop van tijd kan de aandacht uit de omgeving voor uw verdriet afnemen. Toch blijft vaak de behoefte bestaan om te praten over uw verlies. Door te praten met mensen die uit eigen ervaring weten wat het is om een dierbare te verliezen, is (h)erkenning mogelijk en kan verlies gedeeld worden. Voor een cursus rouwverwerking, lotgenotencontact één op één en individuele begeleiding kunt u terecht bij Wijkkracht.

Wijkkracht Hengelo: 088 945 5722

www.wijkkrachthengelo.nl

De Luisterlijn: 088 0767 000

www.deluisterlijn.nl

Willem. Hart voor levensvragen: 0900 777 0077

www.willemlévensvragen.nl

Bezoekdienst weduwen en weduwnaars

De Hulpdienst Hengelo heeft een bezoekdienst voor weduwen en weduwnaars, deze is bedoeld voor mannen en vrouwen van 55 jaar en ouder van wie de partner is overleden. Een vrijwilliger, zelf weduwe of weduwnaar, komt één à twee keer per maand bij u op bezoek.

Bezoekdienst weduwen en weduwnaars: 074 245 9131

hulpdiensthengelo@wijkkracht.nl

10. Belangenbehartiging



> Ouderenbonden

De ouderenbonden behartigen de belangen van ouderen en zij organiseren allerlei activiteiten voor hun leden. U kunt als lid van een ouderenbond meedenken over allerlei zaken die spelen in uw buurt of omgeving. Vaak kunt u uw kennis en ervaring benutten door u als vrijwilliger in te zetten.

In Hengelo zijn plaatselijke afdelingen van de landelijke ouderenbonden de KBO en de PCOB. Daarnaast kunt u lid worden van de landelijke bonden de ANBO of de FASv.

KBO (Katholieke Bond van Ouderen) Hengelo: 074 277 1192

www.kbo-overijssel.nl

PCOB (Protestants Christelijke Ouderen Bond): 074 277 5963

www.pcob.nl

Federatie van Algemene Seniorenverenigingen

www.fasv.nl

ANBO: 0348 466 690 (ledenservice)

www.anbo.nl

> Cliëntenraden

De cliëntenraad Minima en Wmo Hengelo komt op voor mensen met een laag inkomen en voor gebruikers van Wmo-voorzieningen. Deze cliëntenraad is een onafhankelijke vrijwilligersorganisatie. U kunt er terecht met vragen en uw ervaringen. Daarnaast is er in Hengelo een Adviesraad Sociaal Domein, die gevraagd en ongevraagd de gemeente adviseert over het beleid binnen het sociale domein in de gemeente.

De Seniorenraad Hengelo is een onafhankelijke adviesraad voor het welzijn van senioren in Hengelo. De stichting Gehandicapten Raad Hengelo behartigt de belangen van mensen met een beperking en/of chronische ziekte binnen de gemeente Hengelo.

Zorgbelang Overijssel heeft een overzicht van alle patiëntenorganisaties en verzamelt signalen van inwoners over de zorg om te bespreken met gemeenten, instellingen of verzekeraars. Deel uw ervaringen met het Meldpunt.

Cliëntenraad Minima en Wmo Hengelo: 074 349 0165

www.clientenraadhengelo.nl

Adviesraad Sociaal Domein Hengelo: 06 5153 6319

www.adviesraadhengelo.nl

Seniorenraad: 074 277 7121

www.seniorenraadhengelo.nl

Stichting Gehandicaptenraad Hengelo: 06 5315 5146

www.grhengelo.nl

Meldpunt Zorgbelang Overijssel: 074 250 0155

meldpunt@zorgbelang-overijssel.nl

Belangrijke telefoonnummers

Mijn contactpersonen:

Huisarts:

Apotheek:

Thuiszorg:

Organisatie:

Contactpersoon:

Telefoonnummer:

Organisatie:

Contactpersoon:

Telefoonnummer:

Organisatie:

Contactpersoon:

Telefoonnummer:

Organisatie:

Contactpersoon:

Telefoonnummer:





Wijkkracht Ouderen Hengelo

074 - 245 91 31

info@wijkkracht.nl

www.informatiewijzerhengelo.nl

www.wijkkrachthengelo.nl



Welzijn Ouderen Hengelo