

● WELZIJNSWIJZER

2020-2021



salut.

● WELZIJNSWIJZER

2020-2021

salut.

GEGEVENS

Rozenstraat 2a
7471 JN Goor
0547-26 00 53
info@salut-welzijn.nl
www.salut-welzijn.nl

EVEN BINNENLOPEN? GRAAG!

Goor: Rozenstraat 2a
maandag t/m vrijdag 09:00 - 17.00 uur
Delden: Averinkstraat 30
dinsdag-, woensdag-, en donderdag, van 09.00 - 12.30 uur
Diepenheim: Raadhuisstraat 8
elke donderdag van 09.00 - 12.30 uur
Bentelo: Burg. Buyvoetsplein 76
elke eerste vrijdag van de maand van 09.00 tot 12.30 uur
Hengevelde: Goorsestraat 19
elke derde vrijdag van de maand, van 09.00 tot 12.30 uur
Markelo: Kerkplein 41
elke donderdag van 09.00 - 12.30 uur

In samenwerking met



● INHOUDSOPGAVE

1. ALGEMEEN	6		
• Salut wijst u de weg	6		
• Ik heb een vraag. En nu?	6		
• Activiteiten	6		
• Salut en de gemeente Hof van Twente	8		
2. WONEN	9		
• Zelfstandig (blijven) wonen	9		
• Een (andere) huurwoning	10		
• Alarmering	11		
3. MAALTIJDEN	12		
• Maaltijden bezorgd aan huis	12		
• Samen eten en anderen ontmoeten	13		
• Hulp bij het boodschappen doen	14		
4. PRAKTISCHE HULP	15		
• Burenhulp	15		
• Hulp bij klussen in en om het huis	15		
• Hulpmiddelen	16		
• Hulp bij het huishouden	16		
5. ZORG EN ONDERSTEUNING	18		
• Zelfstandig thuis blijven wonen	18		
• Verpleging en intensieve zorg	18		
• Vergeetachtigheid / dementie	19		
• Ondersteuning mantelzorg	22		
• De eigen bijdrage	24		
• Zorg in natura / Persoonsgebonden budget (pgb)	24		
6. VERVOER	25		
• Mobiel zijn en blijven: test uw kennis	25		
• Aanvraag rolstoel of scootmobiel	25		
• Openbaar vervoer ambassadeurs	25		
• Rijbewijs vernieuwen	26		
• Reisassistentie met de trein	26		
		• Vervoer binnen de regio	26
		• Reizen buiten de regio	27
		• Begeleid vervoer	27
		7. ACTIEF ZIJN EN MEEDOEN	28
		• Ontmoet elkaar in de wijk	28
		• Dagbesteding zonder indicatie	28
		• Vrijwilligerswerk	29
		• Sport en bewegen	29
		• Bezoekdiensten	29
		• Cursussen	30
		8. GELDZAKEN	31
		• Inkomen en uitgaven op orde	31
		• Hulp bij aanvragen toeslagen of vergoedingen	31
		• Hulp bij schulden	31
		• Voedselbank	32
		• Kledingwaardebon	32
		• Doors Wide Open	33
		• Aanvullende inkomsten	33
		• Participatiefonds	33
		• Pensioenen	34
		• Kopen aan de deur, via de telefoon of internet	34
		9. LEVENSEINDE	35
		• Het regelen van toekomstige zaken	35
		• Uw laatste zorg zo 'thuis' mogelijk	35
		• Hospice	36
		• Een vrijwillig levenseinde	36
		• Omgaan met verlies	36
		• Rondom het overlijden	37
		10. BELANGENBEHARTIGING - OUDERENBONDEN	38
		11. OVERIGE INFORMATIE	40
		• Belangrijke telefoonnummers	40
		• Prikposten	41
		• Wat moet ik doen bij een ramp?	41

Gezond zijn en zelfstandig uw eigen leven vormgeven, dat willen we allemaal wel, hoe jong of oud u ook bent. Gelukkig zijn er in Hof van Twente enorm veel organisaties, hulpmiddelen, regelingen en vrijwilligers die u daarbij kunnen helpen. Om u wegwijs te maken in al die mogelijkheden, hebben we deze Welzijnswijzer gemaakt. Hierin leest u bijvoorbeeld van welke regelingen u gebruik kunt maken. Waar u terecht kunt voor gezelligheid of voor hulp bij het doen van boodschappen. Of hoe u kunt zien wat er allemaal georganiseerd wordt in uw wijk. Kortom: met deze Welzijnswijzer helpen we u om antwoorden te vinden op al uw vragen. Zo hopen we een bijdrage te leveren aan een actief, gelukkig en zelfstandig leven.

SALUT WIJST U DE WEG

Salut werkt aan een samenleving waarin mensen naar elkaar omkijken en elkaar helpen. Waarin het oké is om hulp te vragen als u er zelf niet uitkomt. In deze samenleving hebben mensen zeggenschap over hun eigen leven en hun omgeving en doet iedereen op eigen wijze mee.

Salut is een professionele organisatie die zich inzet voor alle inwoners van Hof van Twente met als doel hun welzijn te verbeteren. We ondersteunen individuen en het collectief waarbij onze actieve aandacht vooral uitgaat naar mensen in een kwetsbare positie.

Salut gelooft in de kracht van menselijk contact. In persoonlijke gesprekken, in het bieden van een luisterend oor, in het echt meedenken met de ander. En dus komt de mens en zijn behoefte bij ons altijd op de eerste plaats. Waar mogelijk werken we samen met andere partijen.

Advies van Salut kost u niets.

IK HEB EEN VRAAG. EN NU?

We hopen dat deze Welzijnswijzer u al van de juiste basisinformatie voorziet. Heeft u een vraag die de Welzijnswijzer niet beantwoordt? Bel of app ons, stuur ons een e-mail of loop bij ons binnen aan de Rozenstraat 2a in Goor of tijdens onze spreekuren in de diverse woonkernen. Wij gaan dan eerst met u in gesprek, zodat we precies weten wat u nodig heeft. Daarna maken we samen een plan van aanpak: welke stappen moeten we nemen, wat kan u zelf en welke tijdelijke ondersteuning kan Salut u geven? Als het nodig is, regelen wij professionele hulp, specialistische zorg en/of hulpmiddelen.

ACTIVITEITEN

Salut verwijst niet alleen door. We organiseren en bieden zelf ook allerlei vormen van ondersteuning om het welzijn van de inwoners van Hof van Twente te vergroten.

INDIVIDUELE ONDERSTEUNING

Individuele cliëntondersteuning is de officiële, wat abstracte term voor iets wat we ook persoonlijke begeleiding kunnen noemen. Een helpende hand, bijvoorbeeld bij het opdoen van nieuwe sociale contacten. Of persoonlijk advies over hoe u zo lang mogelijk zelfstandig kunt blijven wonen. Salut gaat dan samen met u op zoek naar een oplossing. Onze individuele begeleiding is altijd tijdelijk, tot u zelf weer verder kunt. Iedere cliëntondersteuner van Salut heeft zijn eigen specialisme zoals ouderenadvies, maatschappelijk werk, mantelzorgondersteuner of adviseur voor mensen met een beperking.

JEUGD- & JONGERENWERK

Salut steunt jongeren in hun ontwikkeling. We stimuleren hen proactief om hun talenten te ontwikkelen en eigen activiteiten te organiseren.

VRIJWILLIGERSWERK

Vrijwilligerswerk versterkt het sociale karakter van onze gemeente. Salut draagt daar actief aan bij. We werven vrijwilligers, koppelen hen aan passend vrijwilligerswerk, bieden ondersteuning waar nodig en organiseren activiteiten die zorgen dat de vrijwillige werkrelatie goed blijft. Organisaties die vrijwilligers zoeken of meer willen weten over vrijwilligersbeleid kunnen ook bij Salut terecht. Bijvoorbeeld voor informatie over scholing of over verzekeringen.

OPBOUWERK

Salut bouwt dagelijks aan meer sociale samenhang in Hof van Twente. We stimuleren burgerinitiatieven en leggen slimme verbindingen tussen inwoners met ideeën en organisaties of de gemeente. Heeft u een goed idee om uw directe omgeving een sociale impuls te geven? De opbouwwerkers van Salut helpen u graag om uw idee handen en voeten te geven.

BUURTBEMIDDELING

Salut bemiddelt bij problemen met de burens. De buurtbemiddelaars praten eerst met u en dan met uw burens. Daarna organiseren zij een gezamenlijk gesprek en helpen ze bij het maken van afspraken tussen u en uw burens.

TAALCAFÉ EN TAALPUNT

Salut helpt bij het verbeteren van de mondelinge taalvaardigheid in het Taalcafé in de bibliotheek in Delden en Goor. Elke week behandelen de vrijwilligers samen met de taalvragers een thema, zoals de dokter, de herfst of gezonde voeding. De groepssamenstelling varieert, maar bestaat per keer uit zo'n 10 mensen met allerlei nationaliteiten.

Taalscholing vindt plaats via het Taalpunt en gebeurt één-op-één. Salut koppelt een taalvrager aan een passende taalvrijwilliger. In de bibliotheek in Goor werken beiden vervolgens gedurende ongeveer 1 jaar aan het behalen van de afgesproken doelen. Deelname is gratis.

SALUT EN DE GEMEENTE HOF VAN TWENTE

Salut is een onafhankelijke organisatie. Dat betekent dat bij ons u en uw vraag leidend zijn in de ondersteuning die wij bieden.

Wilt u informatie of advies over voorzieningen of heeft u een andere vraag, dan komt een van onze cliëntondersteuners bij u langs om samen met u uw hulpvraag verder te verduidelijken. Gaat uw vraag over een Wmo-voorziening, dan komt iemand van de gemeente bij u langs voor een gesprek. Wanneer u dat wenst, is onze cliëntondersteuner daarbij aanwezig. Zij helpt u bij het voeren van het gesprek en komt op voor uw belangen. Ook Zorgbelang Overijssel biedt onafhankelijke cliëntondersteuning. Zij werken eveneens onafhankelijk van de gemeente en van zorgverleners en hun dienstverlening is gratis.

● ADVIESPUNT ZORGBELANG

(074) 291 35 97 | cliëntondersteuning@zorgbelang-overijssel.nl

● CONTACTGEGEVENS SALUT

Goor: Rozenstraat 2a

maandag t/m vrijdag 09:00 - 17.00 uur

Delden: Averinkstraat 30

dinsdag-, woensdag-, en donderdag, van 09.00 - 12.30 uur

Diepenheim: Raadhuisstraat 8

elke donderdag van 09.00 - 12.30 uur

Bentelo: Burg. Buyvoetsplein 76

elke eerste vrijdag van de maand van 09.00 tot 12.30 uur

Hengevelde: Goorsestraat 19

elke derde vrijdag van de maand, van 09.00 tot 12.30 uur

Markelo: Kerkplein 41

elke donderdag van 09.00 - 12.30 uur

● TELEFOON: (0547) 26 00 53

E-mail: info@salut-welzijn.nl

Website: www.salut-welzijn.nl

Whatsapp: 

ZELFSTANDIG (BLIJVEN) WONEN

In de loop van uw leven verandert uw woning mee met uw persoonlijke situatie, bijvoorbeeld omdat uw kinderen op zichzelf gaan wonen. Soms zijn aanpassingen nodig vanwege een ziekte of beperkingen. Zulke aanpassingen moet u meestal zelf regelen en betalen. Hebben de aanpassingen een (plotselinge) medische oorzaak, dan krijgt u in sommige gevallen een vergoeding via de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo). Het gaat dan om woningaanpassingen of verhuiskosten. Om in aanmerking te komen voor een vergoeding moet u vóórafgaand aan de aanpassing een melding doen bij de gemeente. Als u het lastig vindt om in gesprek te gaan met de gemeente, dan kan de cliëntondersteuning van Salut u helpen met informatie en advies, maar ook met de aanvraag of het gesprek.

● GEMEENTE HOF VAN TWENTE

(0547) 85 85 85 | www.hofvantwente.nl

● SALUT

(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl

ERGOTHERAPIE

Een ergotherapeut is iemand die kijkt met welke aanpassingen u zo zelfstandig mogelijk kunt blijven wonen. Denk aan het zelfstandig aankleden, koken, verplaatsen binnen- en buitenshuis of boodschappen doen. Hij of zij komt bij u thuis voor een consult. Namen van ergotherapeuten zijn beschikbaar bij Salut of bij uw huisarts. U kunt ook de cliëntondersteuner van Salut vragen naar mogelijke, ergonomische oplossingen.

● SALUT

(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl

TIPS

Liever eerst zelf op onderzoek uit? Op de website www.langzultuwonen.nl en www.ouderenwegwijs.nl vindt u tips over het doen van aanpassingen in uw huis.

WOONCENTRA VOOR SENIOREN

In Hof van Twente zijn verschillende wooncentra waar ouderen zelfstandig wonen. De wooncentra zijn bouwtechnisch geschikt voor de rolstoelgebruikers, er is aandacht voor extra veiligheid en voor de nabijheid van zorgverleners. Informatie hierover krijgt u bij:

- **STICHTING WONEN DELDEN**
(074) 376 64 64 | www.wonendelden.nl
- **STICHTING VIVERION**
(088) 321 32 10 | www.viverion.nl
- **CARINT REGGELAND WONEN TWINTA,
DE STOEVELAAR IN GOOR EN DE WIEKEN IN DELDEN**
(074) 367 73 73 | www.twinta.nl
- **WOONZORG NEDERLAND, ANHOLTSKAMP MARKELO**
(020) 666 26 66 | www.woonzorg.nl

EEN (ANDERE) HUURWONING

Bent u op zoek bent naar een huurwoning, dan schrijft u zich in als woningzoekende in de gemeente Hof van Twente. Dat kan via de websites van woningcorporaties Viverion en Stichting Wonen Delden. Informatie over huurhuizen die vrijkomen, vindt u op hun website en staan wekelijks in het Hofweekblad.

- **VIVERION GOOR, DIEPENHEIM, MARKELO, HENGEVELDE EN BENTELO**
(088) 32 13 210 | www.viverion.nl
- **STICHTING WONEN DELDEN**
(074) 37 66 464 | www.wonendelden.nl

ALARMERING

Mobiele alarmering is een service voor senioren die zich buitenshuis veiliger willen voelen. Overkomt u iets waardoor u hulp nodig hebt, dan is één druk op een zender of knop voldoende om een alarmsignaal af te geven.

Personenalarmering is bedoeld voor gebruik binnenshuis. Deze vorm van alarmering is heel geschikt voor mensen die niet meer mobiel zijn, maar graag thuis willen blijven wonen en zich veilig willen voelen. Het alarmsignaal komt binnen bij een familielid of bij hulpverleners die dag en nacht bereikbaar zijn. Hebt u een medische indicatie voor personenalarmering, dan geeft uw ziektekostenverzekering wellicht een extra korting.

Er zijn allerlei mogelijkheden voor mobiele en personenalarmering. Salut informeert en geeft persoonlijk advies. U kunt verder zelf contact opnemen met een ouderenwinkel/ thuiszorgwinkel of diverse websites raadplegen.

- **SALUT**
(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl

U schaft personenalarmering onder andere aan bij:

- **THUISGENOTEN**
(088) 088 15 30 | www.thuisgenoten.nl
- **CARINTREGGELAND**
(088) 367 70 00 | www.carintreggeland.nl



MAALTIJDEN BEZORGD AAN HUIS

In de supermarkt vindt u verschillende kant-en-klare maaltijden: koelvers of diepvries. De maaltijden zijn thuis op te warmen op het moment dat het u uitkomt. Wilt u meer gemak? Verschillende organisaties in Hof van Twente bezorgen maaltijden aan huis, zoals:

- **LEKKER ETT'N (VERS EN WARM THUIS)**
STICHTING WOON- ZORGCENTRUM HERFSTZON
Bezorgt: in Goor en omstreken
(0547) 272342 | www.herfstzongoor.nl/lekker-eten
- **UW SLAGER STEFAN BELD / MEAT & MEALS**
Bezorgt: in Goor
(0547) 74 5044 | www.stefanbeld.uw-slager.nl, www.meatenmeals.nl
- **WIEMERINK DE ÉCHTE GROENTEMAN / MAALTIJDSERVICE HOF VAN TWENTE**
Bezorgt: in Goor
(0547) 272 887 | www.wiemerink.nl
- **SMIT MAALTIJDSERVICE**
Bezorgt: in Delden en Goor
(06) 460 111 42 | www.smitmaaltijdservice.nl
- **'t HOOGSPEL CAFÉ RESTAURANT AMBT DELDEN**
Bezorgt: warme maaltijden in Delden
(074) 376 1344 | www.hoogspel.com
- **JACOBS FOODSERVICE SLAGERIJ-TRAITEUR JACOBS IN BORNE**
Bezorgt: in Delden
(074) 266 1419 | www.jacobsfoodservice.nl
- **DING DONG**
Bezorgt: in gemeente Hof van Twente
(088) 003 1001 | www.distrivers.nl
- **APETITO BV NEDERLAND MAALTIJDSERVICE**
Bezorgt: vriesverse maaltijden in gemeente Hof van Twente
(0800) 023 2975 | www.apetito.nl
- **FOODCONNECT**
Bezorgt: in gemeente Hof van Twente
(0888) 10 10 10 | www.foodconnect.nl

- **SPAR**
Bezorgt: in gemeente Hof van Twente
www.spar.nl/eetsmakelijk

Veel restaurants hebben ook afhaal- en bezorgmogelijkheden.
Informeers eens in uw buurt!

SAMEN ETEN EN ANDEREN ONTMOETEN

Samen eten is vaak gezelliger dan alleen. In de woonkernen van Hof van Twente zijn verschillende eetpunten. Dit zijn restaurants voor senioren waar u met leeftijdgenoten en eventueel met andere belangstellenden van een warme maaltijd kunt genieten. Voorbeelden van eetpunten die van maandag t/m vrijdag geopend zijn, zijn:

- **EETCAFÉ DE NOABER**
Anholtskamp, A. ten Hovestraat 1 in Markelo
Aanmelden via Salut: (0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl
- **OPEN EETTAFEL / SENIORENRESTAURANT DE STOEVELAAR**
De Stoevelaar 1 in Goor | (0547) 38 67 00
- **WIJKVOORZIENING 'T DOESGOOR**
Plevierstraat 1-3 in Goor | (06) 51 26 04 23
- **RESTAURANT HERFSTZON**
Javastraat 2 in Goor | (0547) 27 23 42
- **HOFKERK, SAMEN ETEN**
Diepenheimseweg 2 in Goor | (0547) 27 23 37
- **GRAND CAFÉ IN DE HAGEN**
Stadshagen 201 in Delden
(074) 376 51 04 | www.indehagen.nl
- **PELLEHOF**
Pellehof 19 in Hengevelde
Informatie bij [REDACTED]
- **'t NIEHOES**
Burgemeester Buyvoetsplein 36 in Bentelo
Informatie bij [REDACTED]
- **WOZOCO 'SCHOEF IS AN'**
Marsmanland 4 in Diepenheim
Informatie bij [REDACTED]

HULP BIJ HET BOODSCHAPPEN DOEN

Kost het doen van boodschappen u te veel moeite? Laat u dan assisteren. Vraag buren of familie om met u mee te gaan of maak gebruik van de Boodschappen Buurtbus (BBB). De BBB brengt senioren uit Markelo die geen vervoer hebben naar het centrum van Markelo. U heeft dan ongeveer één uur de tijd om boodschappen te doen. De BBB kost € 2,00 voor een retour. Informatie opvragen of aanmelden kan via Salut. Boodschappen doen kan ook via het ANWB AutoMaatje. Het ANWB AutoMaatje is een vervoerservice. U betaalt een kleine onkostenvergoeding van € 0,30 cent per kilometer per rit aan de vrijwilliger. Sommige (vrijwilligers)organisaties in de Hof ondersteunen ook bij het boodschappen doen, mits incidenteel, zoals:

- **VRIJWILLIGE HULPDIENST DIEPENHEIM**

contactpersoon: [REDACTED]

- **ANWB AUTOMAATJE**

[REDACTED] (maandag t/m vrijdag van 09.00 - 12.00 uur)

- **SALUT**

(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl

Wilt u zelf de deur niet meer uit voor uw boodschappen? Steeds meer supermarkten en sommige bakkers bieden een bezorgservice, soms tegen een kleine vergoeding. Informeer eens bij uw eigen supermarkt of bakker naar de mogelijkheden.



BURENHULP

Samen-leven maakt de eigen buurt leefbaarder. Want aandacht hebben voor elkaar bevordert de onderlinge saamhorigheid. In elke kern of buurt in de Hof vindt u daarom wel een buurtvereniging of een wijkvereniging die activiteiten organiseren om het samen-leven en de participatie in de buurt te stimuleren. Misschien weet uw buurman of buurvrouw welke vereniging actief is bij u in de buurt. Zo niet, dan kunt u www.hofactief.nl raadplegen of bellen met Salut.

- **SALUT**

(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl

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 op-hangen van een schilderij of klein snoeiwerk in de tuin. Of klussen zoals schilderen en behangen, het aanbrengen van hang- en sluitwerk binnenshuis of het vullen van een cv-ketel. Gelukkig zijn er allerlei aanbieders van klusdiensten, zoals een strijkservice of een hondenuitlaatdienst. Ook steeds meer (zorg)organisaties bieden deze service aan. Enkele mogelijkheden zijn:

- **HULPDIENST GRAAG GEDAAN (AMBT) DELDEN / UVV**

contactpersonen: [REDACTED]

- **VRIJWILLIGE HULPDIENST DIEPENHEIM**

contactpersoon: [REDACTED]

- **CARINTREGGELAND LEDEN**

(074) 36 77 177

- **HOF VAN ANPAK'N**

(0547) 745211

- **SWB (SOCIALE WERK BEDRIJF) BOB TUINONDERHOUD**

(074) 249 22 22

- **PEL SNEL, TUINONDERHOUD**

[REDACTED]

- **THUISGENOTEN, HULP AAN HUIS VOOR PARTICULIEREN**

(0546) 576 755

HULPMIDDELEN

Wanneer u wegens ziekte tijdelijk of langdurig hulp- en verpleegartikelen nodig hebt, dan kunt u terecht bij verschillende zorgorganisaties of thuiszorgwinkels. Zo zijn er hulpmiddelen voor 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 hier gebruik van te maken. Vergeet niet bij uw ziekte-kostenverzekeraar te informeren of u de onkosten vergoed krijgt.

Heeft u langdurig een rolstoel of een scootmobiel nodig, informeer dan vooraf eens bij Salut of bij de gemeente of u in aanmerking komt voor een vergoeding.

- **THUIZORGWINKEL / MEDIPOINT IN ENTER, RIJSSEN, HOLTEN, ALMELO, HENGELO**

(088) 102 01 00 | www.medipoint.nl en www.thuiszorgwinkel.nl

- **UITLEENPUNT NEEDE, VEGRO (TOTALE ZORGWINKEL)**

(0545) 296 368 | www.vegro.nl

- **SALUT**

(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl

- **GEMEENTE HOF VAN TWENTE**

(0547) 85 85 85 | www.hofvantwente.nl

HULP BIJ HET HUISHOUDEN

Soms maken een paar extra handen in de huishouding een wereld van verschil. Bijvoorbeeld als u te maken krijgt met ziekte, een lichamelijke beperking of een psychosociaal probleem. Die huishoudelijke hulp kan gegeven worden door familie, vrienden of buren, maar u kunt ook particuliere hulp inschakelen.

HULP VIA DE GEMEENTE

Een derde manier om huishoudelijke hulp te regelen is door een beroep te doen op de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). U vraagt de hulp aan bij de gemeente. Na deze aanmelding volgt een gesprek bij u thuis over de mogelijkheden. De hulp die de gemeente voor u inschakelt, maakt alleen de kamers schoon die u dagelijks gebruikt: woonkamer, keuken, toilet, badkamer en 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.

Huishoudelijke hulp via de gemeente is niet gratis. U betaalt een eigen financiële bijdrage. Een lijst met hulpaanbieders is verkrijgbaar via de gemeente of via Salut.

Meer informatie en advies vindt u uiteraard bij Salut.

- **CAK INFOLIJN**

(0800) 1925 (gratis) | www.hetcak.nl

- **SALUT**

(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl

- **GEMEENTE HOF VAN TWENTE**

(0547) 85 85 85 | www.hofvantwente.nl



VRAGEN OVER ZELFSTANDIG THUIS BLIJVEN WONEN

Veel mensen geven er de voorkeur aan zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen. Maar het kan zijn dat u hulp nodig hebt bij praktische zaken, bij het leggen van contacten of bij het vinden van een zinvolle dagbesteding. Soms is het lastig om voor zo'n vraag een geschikte oplossing te vinden. De clientondersteuner helpt u of uw mantelzorger daarbij. In onze gemeente kunt u bijvoorbeeld gebruik maken van een zogenaamde dagbesteding die varieert van lichte tot intensieve ondersteuning.

Voor intensieve individuele begeleiding en voor verschillende vormen van dagbesteding is een indicatie nodig. U vraagt deze hulp aan via de gemeente. Iemand van de gemeente bespreekt uw hulpvraag met u in een persoonlijk gesprek bij u thuis. Zie daarvoor ook hoofdstuk 1 Salut en de gemeente. Over dagbestedingsmogelijkheden zónder indicatie leest u meer in hoofdstuk 7.

- **GEMEENTE HOF VAN TWENTE**
(0547) 85 85 85 | www.hofvantwente.nl
- **SALUT**
(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl

VRAGEN OVER VERPLEGING EN INTENSIEVE ZORG

WIJKVERPLEGING

Noodzakelijke verpleegkundige thuiszorg, zoals hulp bij het douchen of het geven van medicijnen, is alleen mogelijk als u een indicatie heeft. Dat werkt als volgt. U neemt contact op met een willekeurige thuiszorgorganisatie en vraagt wijkverpleging aan. De wijkverpleegkundige komt dan bij u langs, bespreekt uw hulpvraag en bepaalt: welke zorg is hier nodig. Op basis van die indicatie ontvangt u passende hulp. Wijkverpleging is een zorgrecht en zit in het basispakket van de zorgverzekering. Enkele zorginstellingen in de Hof zijn:

- **CARINTREGGELAND**
(074) 367 7000 | www.carintreggeland.nl
- **BUURTZORG**
(0900) 690 690 6 | www.buurtzorgnederland.com
- **THUISZORG SERVICE NEDERLAND (TSN)**
(0900) 86 15 | www.tsn-thuiszorg.nl
- **THUISGENOTEN**
(088) 088 1530 | www.thuisgenoten.nl

LANGDURIGE ZORG

Onder langdurige zorg valt zorg voor mensen die de hele dag intensieve zorg of toezicht dichtbij nodig hebben. Denk aan mensen met vergevorderde dementie of met een ernstige verstandelijke, lichamelijke of zintuigelijke beperking. Voor langdurige, intensieve zorg en een 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).

- **CENTRUM INDICATIESTELLING ZORG (CIZ)**
(088) 789 10 00 | www.ciz.nl

Instellingen in Hof van Twente die deze intensieve zorg met verblijf bieden, zijn onder meer:

- **CARINTREGGELAND**
(074) 367 7000 | www.carintreggeland.nl
- **HERFSTZON**
(0547) 272 342 | www.herfstzongoor.nl
- **VILLA VRIJLAND**
(0547) 389 689 | www.villavrijland.nl
- **ZORGHUIS HUIZE SCHERPENZEEL / ZORGHUIS TWENTE**
(053) 574 59 89 | www.zorghuistwente.nl
- **HOFHUUS HEECKEREN**
(0547) 273 007 | www.hofhuusheeckeren.nl

VERGEETACHTIGHEID / DEMENTIE

We vergeten allemaal weleens wat en dat hoeft niet erg te zijn. Maar wanneer u zich zorgen maakt over uw vergeetachtigheid of die van iemand in uw omgeving, dan is het verstandig om dat te laten onderzoeken. Uw huisarts zal u enkele vragen stellen alvorens u door te verwijzen naar een geheugenpoli of naar de dementiedeskundige van Mediant. Zowel ziekenhuis ZGT als het Deventer ziekenhuis hebben een geheugenpoli waar ze mensen met geheugenproblemen onderzoeken en diagnosticeren. Het kan ook zijn dat de huisarts u direct doorverwijst naar Mediant.

- **GEHEUGENPOLI ZGT**

(088) 708 78 78 | www.zgt.nl

- **GEHEUGENPOLI DEVENTER ZIEKENHUIS**

(0570) 535045 | www.dz.nl

- **MEDIANT, CASEMANAGER DEMENTIE**

(053) 4 755 755 | www.mediant.nl

Voor advies, informatie of ondersteuning rondom dementie kunt u onder andere terecht bij de casemanager dementie:

- **CARINTREGGELAND**

(088) 367 70 00 | www.carintreggeland.nl

- **TSN THUISZORG**

(0900) 8615 | www.tsn-thuiszorg.nl

- **BUURTZORG DELDEN-BENTELO-HENGEVELDE**

(06)12200466

- **BUURTZORG DIEPENHEIM-MARKELO**

- **BUURTZORG GOOR**

| www.buurtzorg.com

- **SALUT, CLIËNTONDERSTEUNING**

(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl

ACTIVITEITEN

GRATIS CURSUS 'OMGAAN MET DEMENTIE' VOOR MANTELZORGERS IN HOF VAN TWENTE

Dementie is een ingrijpende ziekte. Zowel voor de dementerende als voor de naaste omgeving. Het thuis verzorgen en begeleiden van een dementerende ervaren velen als een zware taak. Salut organiseert daarom in Hof van Twente, in samenwerking met Stichting Informele Zorg Twente, een gratis cursus voor mantelzorgers.

Tijdens deze cursus krijgt u uitgebreid informatie over de ziekte dementie en advies over hoe u met deze ingrijpende ziekte kunt omgaan. Deelnemers aan deze cursus ontmoeten bovendien lotgenoten die voor een dementerende naaste zorgen. Zo kunnen zij persoonlijke ervaringen en praktische tips uitwisselen.

DE KRACHT VAN HERINNERINGEN

Deze bijeenkomst is bedoeld voor dementeren en hun mantelzorger. De bijeenkomst is gericht op het welzijn van de mantelzorger en op het verbeteren van de dagelijkse contactmomenten, onder andere door het toepassen van reminiscentiemethoden. Reminiscentie is het oproepen van herinneringen aan gebeurtenissen uit het verleden. Het praten over die gebeurtenissen helpt bij het herinneren wie men was en is en kan een gevoel van veiligheid en zekerheid geven.

VRIJWILLIGE ONDERSTEUNING

Voor mensen met beginnende dementie is het belangrijk dat ze zolang mogelijk hun gewone activiteiten blijven ondernemen. Dat heeft namelijk een positief effect op hun welzijn. Op een bepaald moment kunnen ze dit niet meer alleen en is ondersteuning gewenst, bijvoorbeeld door een vrijwilliger. Lijkt u dat wat? De inzet van een vrijwilliger regelt u via Salut.

WANDELGROEP VOOR MENSEN MET GEHEUGENPROBLEMEN

Salut organiseert elke maandag in Delden een wandeling voor mensen met lichte geheugenproblemen. Wandelen stimuleert met name voor deze doelgroep de lichamelijke en geestelijke conditie.

- **SALUT**

(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl

ALZHEIMER CAFÉ

Het Alzheimer Café is een ontmoetingsplaats voor mensen met dementie, hun familieleden, vrienden, hulpverleners, vrijwilligers enzovoorts. Naast contact met lotgenoten is er ook ruimte voor informatie. Het Alzheimer Café is gratis toegankelijk en u hoeft zich niet op te geven. In Hof van Twente wordt er 6 keer per jaar, elke laatste dinsdag van een oneven maand, een Alzheimer Café georganiseerd bij de Reggehof in Goor. Voor meer informatie bezoekt u de website van Alzheimer Nederland of neemt u contact op met Salut.

- **ALZHEIMER NEDERLAND**

(0800) 5088 (gratis en 24 uur per dag bereikbaar)
www.alzheimer-nederland.nl

- **SALUT**

(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl

ONDERSTEUNING MANTELZORG

Zorgt u thuis langdurig voor iemand met een chronische lichamelijke of psychische ziekte of beperking, dan bent u mantelzorger. Als mantelzorger komen er vragen op uw pad waar u wellicht niet altijd antwoord op heeft. Vragen over praktische zaken, over regelingen in de zorg, over administratieve besommeringen, of over de emotionele last en de zorg voor uzelf. De mantelzorgerondersteuner van Salut biedt mantelzorgers de volgende ondersteuning:

- Inzet van een vrijwilliger, ter ondersteuning in de zorg of als gesprekspartner.
- Persoonlijk advies.
- Emotionele steun door middel van een luisterend oor.
- Ontmoetingsbijeenkomsten en informatiebijeenkomsten.
- Praktische hulp, bijvoorbeeld bij het invullen van formulieren.
- Inzet van een nachtvrijwilliger wanneer een onrustig slaappatroon van de verzorgde zorgt voor gebroken nachten.

MANTELZORGWAARDERING

Gemeente Hof van Twente waardeert mantelzorgers eenmaal per jaar voor hun inzet. De waarderingswijze verschilt per jaar en kan bijvoorbeeld bestaan uit een geldbedrag, kortingsbon of bijeenkomst voor mantelzorgers. U ontvangt de waardering als u ingeschreven staat als mantelzorger bij Salut. U kunt uzelf daarvoor aanmelden bij Salut. De mantelzorgconsulent van Salut belt of komt bij u langs om te horen hoe u de mantelzorgtaken ervaart en of u ondersteuning behoeft.

● SALUT

(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl

DE KUNST VAN HET ZORGEN EN LOSLATEN

Wanneer u zorgt voor een dierbare dan ontstaat er gemakkelijk een relatie waarin geven en nemen niet meer in balans zijn. Dit kan zorgen voor een gevoel van overbelasting bij de mantelzorger. Deze cursus maakt mantelzorgers bewust van de manier waarop ze zorgen. U leert bewust(er) om te gaan met kwesties die op uw pad komen om zo een zorgpatroon te ontwikkelen waarin ruimte is om uzelf weer op te laden. Aanmelden kan bij Salut.

● SALUT

(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl

RESPIJTZORG

Mantelzorgers hebben tijd nodig voor zichzelf en voor hun eigen sociale netwerk. Het is dan ook belangrijk de zorgtaak af en toe over te dragen. De tijdelijke en volledige overname van mantelzorgtaken heet respijtzorg en wordt ingevuld door vrijwilligers of professionals. Steeds meer zorgverzekeraars vergoeden respijtzorg geheel of gedeeltelijk via een aanvullend pakket. Het loont dus om daar eens naar te informeren bij uw zorgverzekeraar.

Wanneer een mantelzorger plotseling niet beschikbaar is, dan is het mogelijk om tijdelijk gebruik te maken van logeeropvang in een zorginstelling. Dit regelt u via een instelling die intensieve zorg mét verblijf biedt. Deze 'logeeropvang voor zorg' is geregeld vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz). Er zijn overigens meer logeermogelijkheden. Meer weten hierover of over andere aspecten van de mantelzorg? Neem contact op met de mantelzorgondersteuner van Salut.

Vakanties voor mantelzorgers, met of zonder de verzorgende, regelt u bijvoorbeeld via:

- <https://tijdvoorjezelf.mezzo.nl>
- www.allegoedsvakanties.nl
- www.hetvakantiebureau.nl

● SALUT

(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl



DE EIGEN BIJDRAGE

Wanneer u ondersteuning krijgt vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of gebruik maakt van intensieve zorg, dan betaalt u een eigen bijdrage. Hebt u vragen over uw eigen bijdrage, neem dan contact op met de informatielijn van het CAK en met uw zorgverzekeraar.

- **CAK INFOLIJN** (0800) 1925 (gratis) | www.hetcak.nl

ZORG IN NATURA / PERSOONSgebonden BUDGET (PGB)

Wanneer u een indicatie hebt gekregen voor zorg of ondersteuning, dan kiest u daarna uw hulpverlener. Daarmee maakt u gelijk een keuze voor zorg in natura of voor een persoonsgebonden budget (pgb). Zorg in natura is de zorg van een zorgaanbieder waarmee de gemeente of zorgverzekeraar contracten heeft afgesloten. Dat betekent dat allerlei administratieve zaken al zijn afgetikt. Met een persoonsgebonden budget koopt u zelf hulp, zorg en begeleiding in. U bent dan wel zelf verantwoordelijk voor de administratie dus het is belangrijk dat u in staat bent die administratie daadwerkelijk zelf te beheren. U betaalt altijd een financiële bijdrage. De hoogte van die bijdrage hangt af van de soort verzorging en vanuit welke wet het PGB wordt toegekend.

Er zijn drie organisaties die aanvragen voor een voorziening vanuit een pgb afhandelen:

- De gemeente Hof van Twente: voor een voorziening van de Wmo
- Uw zorgverzekeraar: voor een voorziening van wijkverpleging
- Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ): voor een voorziening van langdurige intensieve zorg

Meer weten? Salut en Per Saldo verstrekken informatie en geven advies.

- **SALUT**
(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl
- **PER SALDO**
(0900) 742 48 57 | www.pgb.nl

MOBIEL ZIJN EN BLIJVEN: TEST UW KENNIS

Om anderen te ontmoeten en deel te nemen aan de samenleving is goed vervoer belangrijk. Gelukkig is het openbaar vervoer de laatste jaren flink verbeterd zodat iedereen daar gebruik van kan maken, of u nu goed of minder goed ter been bent, een rolstoel gebruikt of slechtziend bent. Rijdt u zelf nog? Dan is het belangrijk dat u regelmatig checkt of uw rijvaardigheid nog voldoende is om veilig aan het verkeer de te kunnen nemen. De Hof van Twentse afdeling van Veilig Verkeer Nederland en 't Iemenschoter organiseren verschillende veilig verkeer cursussen. Meer informatie is ook te vinden via ergotherapeuten (zie hoofdstuk 2).

- **VEILIG VERKEER NEDERLAND, AFDELING HOF VAN TWENTE**

[REDACTED]
[REDACTED] <http://hof-van-twente.vvn.nl/>

- **'T IEMENSCHOTER DELDEN**

[REDACTED]
[REDACTED] www.t-iemenschoter.nl

AANVRAAG ROLSTOEL OF SCOOTMOBIEL

Thuiszorgwinkels voorzien in allerlei hulpmiddelen om mobiel te blijven, waardoor u zelfstandig erop uit kunt gaan. Voor het aanvragen van een gehandicaptenparkeerkaart neemt u contact op met de gemeente. Voor andere voorzieningen, zoals een rolstoel of een scooter voor langdurig gebruik, neemt u contact op met Salut of met de gemeente.

- **GEMEENTE HOF VAN TWENTE**
(0547) 85 85 85 | www.hofvantwente.nl
- **SALUT**
(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl

OPENBAAR VERVOER AMBASSADEURS

Ov-ambassadeurs zijn vrijwilligers die hun ervaringen met het openbaar vervoer graag delen met anderen. Ze organiseren bijeenkomsten en inloopspreekuren over het openbaar vervoer. Ook organiseren en begeleiden ze proefreizen. Handig voor iedereen die graag met het openbaar vervoer wil reizen, maar niet precies weet hoe alles werkt. Ov-ambassadeurs houden maandelijks, op de tweede dinsdag van de maand, een inloopspreekuur in de Bibliotheek in Goor van 10.00 tot 11.30 uur.

- **OV-AMBASSADEURS**
(038) 45 40 130 | www.ervaarhetov.nl

RIJBEWIJS VERNIEUWEN

Loopt uw rijbewijs af na uw 75e levensjaar, dan mag u uw rijbewijs niet zomaar vernieuwen. U bent dan verplicht eerst een medische keuring te doorlopen om te bepalen of u nog fit genoeg bent om aan het verkeer deel te nemen. U ontvangt hiervan automatisch een oproep. U neemt vervolgens zelf contact op met een rijbewijskeuringsarts. De kosten voor een medische keuring zijn niet overal hetzelfde. Bent u lid van een seniorenvereniging dan kunt u zich goedkoper laten keuren. Eenmaal goedgekeurd, kunt u bij de gemeente uw rijbewijs laten vernieuwen. Uw rijbewijs is dan vijf jaar geldig.

- **CENTRAAL BUREAU RIJVAARDIGHEIDSBEWIJZEN**

klantenservice (088) 227 77 00 | www.cbr.nl

- **GEMEENTE HOF VAN TWENTE**

(0547) 85 85 85 | www.hofvantwente.nl

REISASSISTENTIE MET DE TREIN

Wanneer u vanwege een beperking hulp nodig hebt om te reizen met de trein, denk dan eens aan reisassistentie. Reist u altijd met een vaste begeleider, dan is het mogelijk een ov-begeleiderskaart aan te vragen bij de NS. Uw begeleider reist dan gratis met u mee. De kaart staat overigens op uw naam, zodat u met verschillende begeleiders kunt reizen.

- **NEDERLANDSE SPOORWEGEN REISASSISTENTIE**

(030) 235 78 22, 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar | www.ns.nl

- **OV-BEGELEIDERSKAART**

(030) 235 46 61 | www.ovbegeleiderskaart.nl

VERVOER BINNEN DE REGIO

Bent u 75 jaar of ouder of heeft u een (lichamelijke) beperking? Dan kunt u in aanmerking komen voor de vervoerpas. De pas geeft u toegang tot vervoer met de Regiotaxi tot maximaal 25 km. Om een vervoerpas aan te mogen vragen, heeft u een indicatie nodig. Neem daarvoor contact op met de gemeente. De pas geeft u toegang tot vervoer met de Regiotaxi. U betaalt voor het gebruik van de Regiotaxi per rit een eigen bijdrage. De hoogte van deze bijdrage is afhankelijk van het aantal km dat u reist. U betaalt uw eigen bijdrage achteraf via een factuur. Op die factuur staan de ritten die u in de voorgaande maand met de Regiotaxi hebt gereden. De vervoerpas zelf is gratis. Het is niet meer mogelijk om met de regiotaxi ritten te maken die langer zijn dan 30 kilometer (km). Voor ritten die langer zijn dan 25 km kunt u terecht bij Valys. De Valys is goedkoper, dit kost namelijk € 0,20 per kilometer. Maakt u taxiriten die langer zijn dan 25 km, dan adviseren wij om een Valys pas aan te vragen. Voor de Regiotaxi reserveert u een rit minimaal een dag van te voren, voor 21.00 uur. Bij een reservering na 21.00 uur voor dezelfde of de volgende dag betaalt u € 3,00 extra. Een rolstoel of rollator meenemen is geen enkel probleem.

ANWB AUTOMAATJE

Een aanvulling op de regiotaxi is het ANWB AutoMaatje waarbij vooral het sociale aspect erg belangrijk is. ANWB AutoMaatje is een vervoersdienst waarbij vrijwilligers minder mobiele plaatsgenoten op verzoek vervoeren. Vrijwilligers gebruiken daarvoor hun eigen auto. Aanmelden voor het ANWB AutoMaatje is gratis. U betaalt alleen een onkostenvergoeding van € 0,30 per kilometer per rit aan de vrijwilliger. Voor het aanvragen van vervoer neemt u twee dagen van te voren contact op met het ANWB AutoMaatje.

- **REGIOTAXI TWENTE**

(0900) 18 14 (lokaal tarief) | www.regiotaxitwente.nl

- **GEMEENTE HOF VAN TWENTE**

(0547) 85 85 858 | www.salut-welzijn.nl

- **ANWB AUTOMAATJE**

██████████ (maandag t/m vrijdag van 09.00 - 12.00 uur)

REIZEN BUITEN DE REGIO

Bent u minder mobiel en wilt u reizen buiten de regio, dan kunt u terecht bij Valys. Vervoer met Valys is bedoeld voor reizen die verder gaan dan 25 kilometer vanaf uw woonadres. Voor Valys heeft u een Valyspas nodig. Die vraagt u aan bij Valys of bij Salut. Heeft een vervoerspas voor binnen de regio, dan komt u ook in aanmerking voor een pas buiten de regio.

- **VALYS, RESERVERINGEN**

(0900) 9630 | www.valys.nl

- **SALUT**

(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl

BEGELEID VERVOER

Zoekt u iemand die meegaat naar het ziekenhuis, een bezoek aan uw huisarts of fysiotherapeut, naar een bijeenkomst in de wijk of iets anders? Vraag aan familie, vrienden en burens of zij kunnen helpen. Lukt dit niet, dan kunt u het ANWB AutoMaatje inschakelen. Informeer naar de mogelijkheden bij ANWB AutoMaatje of bij de vrijwillige hulpdienst in de Diepenheim.

- **ANWB AUTOMAATJE**

██████████ | (maandag t/m vrijdag van 09.00 - 12.00 uur)

- **VRIJWILLIGE HULPDIENST DIEPENHEIM**

contactpersoon: ██████████

ONTMOET ELKAAR IN DE WIJK

Leuke activiteiten in uw gemeente geven u een kans op een aangename invulling van uw week. Waarschijnlijk houdt u er zelfs nieuwe contacten aan over. Op de website Hofactief.nl vindt een totaaloverzicht van alle activiteiten die georganiseerd worden in de Hof van Twente. Naast de website vindt u in lokale kranten, lokale websites en bij Salut ook veel informatie over activiteiten voor jong en oud. Stichting Franje organiseert met name allerlei activiteiten voor senioren. Wat dacht u van scootmobiel- en fiets- en wandeltochten, koersbal, lezingen, computer-, tablet- en smartphonecursussen, de koffie inloop, schilderen, jeu de boules, handwerken, (mid)dagtochten of gewoon gezellig kaarten of bingo. Kom vrijblijvend een keer kijken en meedoen. Zo kunt u de sfeer proeven én zelf bekijken of een activiteit iets voor u is.

WWW.HOFACTIEF.NL: EEN OVERZICHT VAN ALLE ORGANISATIES, ACTIVITEITEN EN EVENEMENTEN IN DE HOF VAN TWENTE.

WEBSITES

www.bentelo.info

www.nieuwsuitdelden.nl

www.deepsnieuws.nl

www.maarkelsnieuws.nl

www.goorsnieuws.nl

www.wegdamnieuws.nl

www.franje.nl

DAGBESTEDING ZONDER INDICATIE

Voor senioren zijn verschillende vormen van dagbesteding mogelijk waarvoor u geen indicatie nodig heeft. Dagontmoeting 't Kruispunt is bedoeld voor mensen die meer activiteiten, gezelschap of structuur in hun leven willen. Er is bovendien altijd de mogelijkheid om samen een maaltijd te gebruiken. De kosten bedragen €10,- per keer. Dagontmoeting 't Kruispunt wordt in diverse kernen georganiseerd door stg. Franje. Meer weten? Salut informeert u graag over deze vorm van dagbesteding.

STICHTING FRANJE

(0547) 275 902 | www.franje.nl

SALUT

(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl

VRIJWILLIGERSWERK

Actief deelnemen aan de samenleving is voor iedereen belangrijk. Dat kan bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk te doen. Met vrijwilligerswerk vergroot u uw netwerk, houdt of bouwt u een dag-/weekroutine op, doet u werkervaring op en leert u uw woonomgeving beter kennen. En natuurlijk is vrijwilligerswerk ook gewoon heel leuk. Vrijwilligerszaken van Salut helpt u bij het vinden van passend vrijwilligerswerk. U wordt bovendien kosteloos begeleid en ondersteund. Op de website www.salut-welzijn.nl staat de vacaturebank met het actuele aanbod van vacatures.

SPORT EN BEWEGEN

Bewegen is voor alle leeftijden belangrijk. Het zorgt voor een goed gevoel en een verbeterde balans, het maakt vrolijk en het lichaam blijft gezonder. Omdat u samen met anderen sport of beweegt, is het bovendien een kans om nieuwe contacten op te doen. Op www.hofactief.nl staan alle sportmogelijkheden op een rijtje. Heeft u een chronische ziekte of een beperking? Ook daar zijn verschillende activiteiten voor. Neem voor meer informatie over Gym 55-plus, Zitgymnastiek, Rolstoelwandelen, Sport & Spel en KEEP FIT (een mengvorm van gymnastiek en bewegen op muziek) contact op met Salut. Wanneer de kosten van een cursus een probleem zijn, bekijk dan eens of u in aanmerking komt voor het participatiefonds. Daarover leest u meer in hoofdstuk 8.

BEZOEKDIENSTEN

Heeft u behoefte aan contact, maar bent u zelf niet (erg) mobiel? Bijvoorbeeld omdat u langdurig ziek bent of een lichamelijke beperking hebt? Vrijwilligers van bijvoorbeeld de Zonnebloem of de kerk bezoeken u graag. Informeer eens bij de Zonnebloem.

DE ZONNEBLOEM

DE ZONNEBLOEM AFDELING GOOR-MARKELO-DIEPENHEIM

DE ZONNEBLOEM AFDELING DELDEN

DE ZONNEBLOEM AFDELING HENGEVELDE

DE ZONNEBLOEM AFDELING BENTELO

BEZOEKGROEP KERKEN

PROTESTANTSE KERK DELDEN

HOFKERK GOOR**PKN DIEPENHEIM****HEILIGE GEEST PAROCHIE**

(0547) 260 878 | <https://heiligegeestparochie.nl>

● SALUT

(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl

CURSUSSEN

In Hof van Twente worden allerlei cursussen en activiteiten georganiseerd.

In Delden en Diepenheim kunt u deelnemen aan de Studiekring. De studiekring bestaat uit 55-plussers die samen zelfgekozen thema's onderzoeken en bespreken. Verder biedt Salut ondersteuning bij het maken van een levensboek. Computer-, tablet- en smartphonecursussen zijn mogelijk via de bibliotheek, 't Iemenschoer, 't Beaufort, Seniorweb en de ouderenbonden (zie hoofdstuk 10). ROC Twente en de Volksuniversiteit hebben een speciaal aanbod van creatieve en educatieve cursussen. Voor cursussen op academisch niveau neemt u contact op met de Universiteit voor de derde leeftijd: U3L.

● SALUT

(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl

● BIBLIOTHEEK HOF VAN TWENTE

(0547) 27 34 93 | www.hofbibliotheek.nl

● 'T IEMENSCHOER, DELDEN

www.t-iemenschoer.nl

● 'T BEAUFORT, MARKELO

(0547) 76 90 25 | www.hetbeaufort.nl

● HERBERG DE POL, DIEPENHEIM

(0547) 35 29 11 | www.herbergdepol.nl

● WIJKVOORZIENING 'T DOESGOOR, GOOR

(0547) 273 017 | www.wijkvoorzieningdoesgoor.nl

● SENIORWEB

(030) 276 9965 | www.seniorweb.nl

● ROC VAN TWENTE

(074) 852 50 00 | www.rocvantwente.nl

● U3L: UNIVERSITEIT VOOR DE DERDE LEEFTIJD

www.u3l.nl

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. Komt u er zelf niet goed meer uit, vraag dan om hulp. Want zicht hebben op uw geldzaken helpt schulden te voorkomen. Een vrijwilliger van Salut biedt vanuit het project 'de Omslag' ondersteuning bij het ordenen, opzetten en bijhouden van de financiële administratie. Hij of zij helpt ook als er problemen met schulden zijn. De vrijwilliger komt bij u thuis en alle hulp is gratis. U vindt overigens ook vrijwilligers bij Salut op een vast tijdstip in de week om u te helpen. Elke woensdagmorgen beantwoorden zij vragen en geven ze advies. Zij gaan altijd vertrouwelijk om met uw informatie. Woont u in een andere plaats en bent u niet in de gelegenheid om op woensdagmorgen naar Goor te komen, dan kunt u ook op locatie in Delden of Markelo geholpen worden. U kunt hiervoor een appje sturen aan SAS: (06) 20 89 49 99.

HULP BIJ AANVRAGEN TOESLAGEN OF VERGOEDINGEN

Vindt u het lastig om een toeslag of korting aan te vragen, vraag dan om assistentie bij de Belastingtelefoon, bij vrijwilligers van Brievenhulp of bij medewerkers van Salut. Bent u lid van een ouderenbond of vakbond, dan kunnen zij u wellicht ook helpen.

● BELASTINGTELEFOON

(0800) 0543 (gratis)

● BRIEVENHULP

De vrijwilligers van Brievenhulp zijn iedere woensdag tussen 09.00 en 12.00 uur aanwezig bij Salut, Rozenstraat 2a te Goor. Zij helpen u gratis bij het invullen van formulieren.

● SALUT

(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl

HULP BIJ SCHULDEN

Wanneer schulden oplopen en onbetaalde rekeningen zich opstapelen, dan wordt het steeds moeilijker om hier zelf uit te komen. Via www.zelfjeschuldenregelen.nl kunt u zelf een oplossing vinden die werkt in uw situatie.

Wanneer u schuldhulpverlening krijgt, zet een budgetadviseur graag samen met u een overzichtelijke administratie op. Neem daarvoor contact op met de Stadsbank.

● ZELF UW SCHULDEN REGELEN

www.zelfjeschuldenregelen.nl

● DE STADSBANK OOST NEDERLAND

(088) 766 3666 | www.stadsbankoostnederland.nl

VOEDSELBANK

Wanneer u, om wat voor reden ook, niet of onvoldoende geld heeft om voedsel te kopen, dan kunt u terecht bij De Voedselbank Midden Twente. Op de website van de voedselbank staat precies omschreven hoe u zich hiervoor aanmeldt. Telefonisch contact met hen opnemen voor meer informatie kan natuurlijk ook. De voedselbank voert altijd eerst een inkomenstoets uit om te bepalen of u in aanmerking komt voor een voedselpakket.

- **VOEDSELBANK MIDDEN TWENTE**

www.voedselbankmidentwente.nl

KLEDINGWAARDEBON

De gemeente Hof van Twente heeft afspraken gemaakt met een aantal kringloopwinkels en instanties. Het betreft:

- **OUTLET HOF VAN ANPAK'N**
- **KRINGLOOPWINKEL KIEKEBOE**
- **KRINGLOOPWINKEL 2.0**
- **KLEDINGBANK / PAX KINDERHULP**
- **DOORS WIDE OPEN**

Alle inwoners met een minimuminkomen krijgen van de gemeente Hof van Twente een waardebon om te besteden bij bovengenoemde winkels en instanties. De bon heeft een waarde van € 10,00 per persoon en mag u alleen gebruiken voor kleding en niet voor andere spullen. Na inlevering van de waardebon kunt u zelf een kledingpakket samenstellen. Kost de uitgezochte kleding meer dan het bedrag op de bon, dan zal een eigen bijdrage gevraagd worden. De waardebon is persoonlijk. Dat betekent dat u hem niet aan iemand anders mag geven als u hem zelf niet wilt gebruiken.

Moet u rondkomen van een minimuminkomen en heeft u geen waardebon ontvangen, dan kunt u er een aanvragen bij de gemeente.

- **GEMEENTE HOF VAN TWENTE**

(0547) 85 85 85 | www.hofvantwente.nl/laaginkomen

DOORS WIDE OPEN

Doors Wide Open biedt mensen een helpende hand. Heeft u geen geld meer om boodschappen te betalen? Bent u het overzicht verloren? De vrijwilligers van Doors Wide Open luisteren, bieden praktische ondersteuning en helpen u weer op weg.

- **DOORS WIDE OPEN**

www.doorswideopen.nl

AANVULLENDE INKOMSTEN

De Nederlandse wet- en regelgeving kent verschillende soorten toeslagen en bijdragen. Voorbeelden van vergoedingen zijn: huurtoeslag, zorgtoeslag, en kwijtschelding van gemeentebelastingen zoals rioolheffingen en de afvalstoffenheffing. Dergelijke regelingen zijn bedoeld om financiële problemen te voorkomen. Heeft u een laag inkomen en denkt u dat u in aanmerking komt voor een of enkele regelingen? Vraag bij de gemeente naar regelingen voor mensen met een laag inkomen.

- **GEMEENTE HOF VAN TWENTE**

(0547) 85 85 85 | www.hofvantwente.nl/laaginkomen

PARTICIPATIEFONDS

Sporten is heerlijk, maar kost vaak ook geld. Datzelfde gaat op voor het lezen van boeken van de bibliotheek. Wanneer uw financiële situatie u ervan weerhoudt om deel te nemen aan dit soort activiteiten, dan kunt u een beroep doen op de regeling Participatiefonds. Vraag ernaar bij de gemeente.

Het Participatiefonds is vanaf 2018 gekoppeld aan de Hofpas. De Hofpas is een combinatie van een spaar- en cadeaukaart. Wanneer u een product koopt bij een aangesloten onderneming, spaart u punten op uw Hofpas. De punten wisselt u vervolgens in voor een korting op producten van de aangesloten ondernemers. Een overzicht van deelnemende winkels, sport-, muziek- en culturele verenigingen en horeca is te vinden op www.hofpas.nl.

- **GEMEENTE HOF VAN TWENTE**

(0547) 85 85 85 | www.hofvantwente.nl/laaginkomen

PENSIOENEN

Uw pensioen was altijd iets voor later. Maar nu is het ineens (bijna) zover. Op de website Mijn Pensioenoverzicht staat precies hoeveel pensioen u hebt opgebouwd en bij welke partij. 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.

- **MIJN PENSIOENOVERZICHT**

www.mijnpensioenoverzicht.nl, inloggen met DigiD

- **DNB, INFORMATIEDESK VERGETEN PENSIOENEN**

(0800) 020 10 68 (gratis)

KOPEN AAN DE DEUR, VIA DE TELEFOON OF INTERNET

U was het niet van plan, maar nu heeft u tóch iets gekocht aan de deur, via de telefoon of op internet. Was uw aankoop minimaal € 50,00, dan mag u de koop ongedaan maken. Dat is wettelijk zo geregeld. U heeft dan namelijk altijd een bedenktijd van 14 dagen. Deze bedenktijd start op de dag dat u het product ontvangt óf de dag waarop u de overeenkomst sluit óf op de dag dat u de dienst geleverd krijgt. U maakt de koop binnen de bedenktijd ongedaan via een aangetekende brief of met een herroepingsformulier. Komt u er zelf niet helemaal uit of heeft u een vraag? Het Juridisch Loket is telefonisch en via hun website bereikbaar.

- **HET JURIDISCH LOKET**

(0900) 80 20 (€0,25 / p/m) | www.juridischloket.nl

HET REGELEN VAN TOEKOMSTIGE ZAKEN

U bent gewend zelf uw zaken te regelen. Toch kan het gebeuren dat u zelf geen beslissing meer kunt nemen. Bijvoorbeeld omdat u ziek wordt of een zwaar ongeluk krijgt. Het kan verstandig zijn om nu al na te denken over wat er dan moet gebeuren. Die wensen kan u vastleggen in een volmacht of een levenstestament. Daarin geeft u bijvoorbeeld aan wie namens u beslissingen mag nemen. Let op: het gaat dus om de uitvoering van uw wensen terwijl u nog leeft. Uw notaris of de experts bij de Notaristelefoon beantwoorden graag al uw vragen.

- **DE NOTARISTELEFOON**

(0900) 346 93 93 (€0,80 / minuut) | www.notaris.nl

UW LAATSTE ZORG ZO 'THUIS' MOGELIJK

Wanneer u in uw laatste levensfase graag thuis verzorgd wilt worden, dan heeft u natuurlijk het liefst familie en vrienden om u heen. Om die zorg thuis vol te kunnen houden, bieden geschoolde en ervaren vrijwilligers van de Stichting Leendert Vriel gratis aanvullende hulp. Hun hulp is erop gericht er te zijn voor u als patiënt in uw laatste levensfase en voor uw familie. De professionele hulp van de huisarts en de thuiszorg blijft ondertussen gewoon doorgaan. De Netwerken Palliatieve Zorg geven op hun website een handig overzicht van bijvoorbeeld de inloophuizen en beschikbare hospicevoorzieningen in Twente.

- **STICHTING LEENDERT VRIEL**

hofvantwente@leendertvriel.nl
http://leendertvriel.nl/hof-van-twente/

- **NETWERK PALLIATIEVE ZORG**

https://www.netwerkpalliatievezorg.nl/twente

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. Een hospice biedt u alle rust, tijd en aandacht die nodig is voor uw verzorging.

- **DEVENTER: HOSPICE DE WINDE**
(0570) 659 413 | www.hospicedewinde.nl
- **HAAKSBERGEN: BUURTZORGHUIS**
www/buurtzorghuis.nl/locaties/haaksbergen/
- **HENGELO: LEONARDUS HOSPICE TWENTE**
(074) 243 4589 | www.hetleonardushospice.nl
- **HENGELO: ROPARUN HOSPICE TMZ**
(0900) 245 3453 | www.triviummeulenbeltzorg.nl
- **RIJSSEN: HOSPICE DE REGGESTROOM**
(010) 32 00 789 | www.hospicedereggestroom.nl

EEN VRIJWILLIG LEVENSEINDE

Wanneer u nadenkt over een vrijwillig levenseinde, bespreek dit dan met uw huisarts. Wilt u liever eerst wat informatie inwinnen? De Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde beantwoordt graag al uw vragen. De vereniging heeft als doel een waardig sterven voor iedereen bereikbaar te maken.

- **NEDERLANDSE VERENIGING VOOR EEN VRIJWILLIG LEVENSEINDE**
(020) 620 0690 | www.nvve.nl

OMGAAN MET VERLIES

Het overlijden van een dierbare is een van de meest aangrijpende gebeurtenissen in het leven. Ook na verloop van tijd blijft vaak de behoefte bestaan om te praten over uw verlies. Tegelijkertijd kan de aandacht van uw omgeving voor uw verdriet afnemen. Het kan helpen om te praten met mensen die uit eigen ervaring weten wat het is om een dierbare te verliezen. De Stichting Leendert Vriel organiseert 'lotgenotengroepen' voor mensen met partnerverlies. De vrijwilligers van Sensoor bieden dag en nacht een luisterend oor. En heeft u behoefte aan individuele begeleiding? Dan kunt u terecht bij Salut.

- **SALUT**
(0547) 26 00 53 | www.salut-welzijn.nl
- **STICHTING LEENDERT VRIEL ENSCHEDE**
voor rouwverwerking: <http://leendertvriel.nl/1356-2/>
- **SENSOOR, LOCATIE BORNE**
(074) 255 25 51 | www.sensoor.nl

RONDON HET OVERLIJDEN

kunt u terecht bij de Uitvaart Informatie Hulplijn. De notaris adviseert en informeert u over belangrijke beslissingen zoals schenkingen aan (klein)kinderen, erfenisverdeling, testamenten, hypotheek en het verkopen van uw huis.

- **UITVAART INFORMATIE HULPLIJN**
(0800) 444 40 00
- **DE NOTARISTELEFOON**
(0900) 346 93 93 (€0,80 / minuut)

DE AFSCHEIDSWIJZER

De Afscheidswijzer is een gids rondom het overlijden. De gids bevat veel praktische informatie zoals telefoonnummers en adressen. Hij is verkrijgbaar bij onder andere de gemeente Hof van Twente, huisartsenpraktijken en op internet. In de Afscheidswijzer is ook een persoonlijke wensenlijst opgenomen om zelf in te vullen.

- **AFSCHEIDSWIJZER**
(088) 237 24 34 | www.afscheidungswijzer.nl/edities/hengelo-eo



Ouderenbonden behartigen de belangen van ouderen. Ze organiseren bovendien allerlei activiteiten voor hun leden. Als lid van een ouderenbond mag u meedenken over allerlei zaken die spelen in uw buurt of omgeving. U kunt lid worden van (lokale afdelingen van) landelijke bonden of van lokale bonden.

LANDELIJK/REGIONAAL

- **ANBO, ALGEMENE OUDERENBOND**

(0348) 46 66 66 | www.anbo.nl

- **KBO, KATHOLIEKE BOND VAN OUDEREN**

(0572) 361 177 | www.kbo-overijssel.nl

- **FASV, FEDERATIE VAN ALGEMENE SENIORENVERENIGINGEN**

(0570) 653 246 | info@fasv.nl | <http://fasv.nl/>

- **ZORGBELANG OVERIJSEL**

(074) 2500 155 | www.belangenorganisatiesoverijssel.nl/zorgbelang-overijssel

- **SENIORENPLATFORM HOF VAN TWENTE**

(074) 376 32 14

LOKAAL

- **KBO BENTELO**

(0547) 292 512

- **OUDERENVERENIGING DELDEN**

(074) 376 1420

- **KBO AFDELING DELDEN**

(074) 376 3425

- **PCOB AFDELING DELDEN**

(074) 376 3053

- **SENIORENVERENIGING DIEPENHEIM**

(0547) 389 834

- **OUDERENVERENIGING GOOR**

(0547) 275 382

- **KBO HENGEVELDE**

(0547) 333 349

- **OUDERENVERENIGING MARKELO**

(0547) 36 20 63

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS● **AMBULANCE**

112

● **BRANDWEER TWENTE**

Spoed: 112

Geen spoed: (088) 25 67 000

● **DIERENAMBULANCE**

(06) 30 704 810

● **HUISARTSENPOSTEN**

Huisartsenpost Hengelo | (088) 555 11 55

Spoedpost Deventer | (0570) 501 777

● **POLITIE**

Spoed: 112

Geen spoed: (0900) 8844

● **ZIEKENHUIZEN**

ZGT, locatie Almelo en Hengelo | (088) 708 78 78

Ziekenhuis Deventer | (0570) 535 353

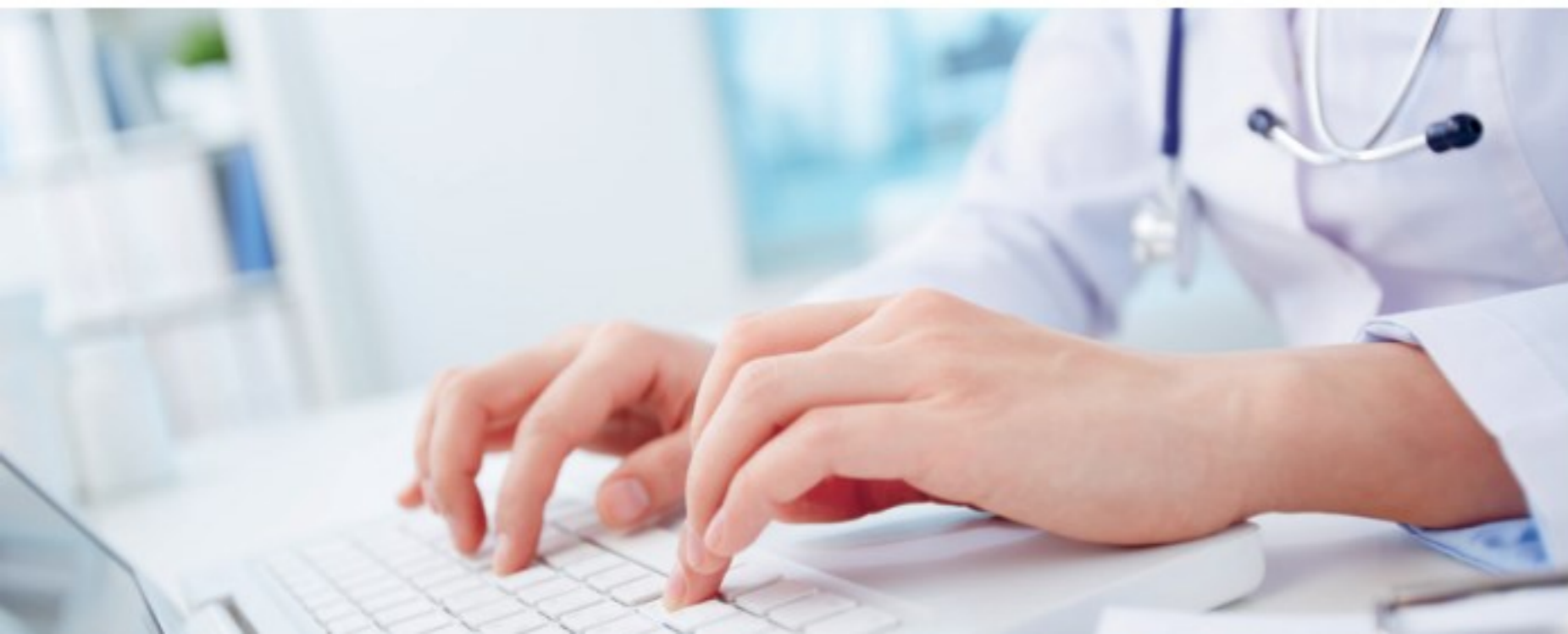
MST Enschede | (053) 487 2000

PRIKPOSTEN● **PRIKPOST DEVENTER ZIEKENHUIS**Gezondheidscentrum Het Stroaten, Burg. De Beaufortplein 3d, Markelo
Maandag t/m vrijdag tussen 08.00 - 10.00 uur● **PRIKPOST SHO (STICHTING HUISARTSENLABORATORIUM OOST)**Stadscentrum het Parochiehuis, Langestraat 79, Delden
Maandag, woensdag en vrijdag tussen 08.15 - 10.00 uur● **PRIKPOSTEN MEDLON****BENTELO** Prikpost Op 't Niehoes, Burgemeester Buyvoetsplein 20
Donderdag tussen 07.45 - 08.15 uur**DELLEN** Zorgcentrum De Wieken, Molenstraat 1
Woensdag tussen 07.30 - 10.30 uur**DELLEN** Gezondheidscentrum, Averinkstraat 30
Maandag, dinsdag, donderdag, vrijdag tussen 07.30 - 10.30 uur**GOOR** Medisch Centrum De Oliphant, Irisstraat 2
Maandag t/m vrijdag tussen 07.30 - 10.30 uur**DIEPENHEIM** Huisartsenpraktijk, Grotestraat 80a
Donderdag tussen 09.00 - 09.45 uur**WAT MOET IK DOEN BIJ EEN RAMP?***Iedere ramp of noodsituatie is anders.**Maar bij elke noodsituatie moet u een aantal dingen doen:*

1. Hoort u de sirene? Ga naar binnen en sluit deuren en ramen.
2. Waarschuw en informeer mensen in uw omgeving.
3. Bent u gewond of verkeert u in direct gevaar?

Alarmeer dan de hulpdiensten of probeer anderen om hulp te vragen.

4. Bent u zelf niet gewond, help dan waar mogelijk anderen.
5. Probeer informatie te krijgen van een betrouwbare bron.

Luister naar de regionale rampenzender op 95,6 FM, dit is de frequentie van RTV Oost, of kijk op www.crisis.nl.

● *Deze Welzijnswijzer is met zorg samengesteld.*

We streven ernaar de informatie correct te vermelden.

Aan de informatie in dit boekje kunnen geen rechten ontleend worden.

Mist u informatie of ziet u verbetering?

Uw suggesties en/of aanvullingen zijn welkom.

U kunt ze doorgeven aan info@salut-welzijn.nl.

COLOFON

WELZIJNSMAGAZINE IS EEN UITGAVE VAN

Salut | Rozenstraat 2a | 7471 JN Goor

OPLAGE

Via Salut verkrijgbaar

PROJECTBEGELEIDING

Salut: [REDACTED] en [REDACTED]

REDACTIE

Tekst | [REDACTED] | [REDACTED]

Opmaak en vormgeving | [REDACTED] | Drukkerij Unaniem

Uitgave: December 2019