Voorwoord

Sjoege

Voor u ligt de eerste uitgave van onze informatiegids Sjoege van het Servicepunt vrijwilligers van de Dimence Groep.

Sjoege is in het dialect / Nederlands een veel gebruikt woord dat is ontleend aan het Jiddische *sjoewe* 'antwoord' als in *sjoewe geven* 'antwoord geven' .

Wij vonden het een toepasselijke naam voor een handige compacte wegwijzer voor zorgvragers, senioren en mantelzorgers in de gemeente Almelo. Het is een uitgebreide sociale kaart, bedoeld als aanvulling op de gemeentegids en toegespitst op specifieke vragen over diverse regelingen en voorzieningen op het terrein van wonen, welzijn, zorg en financiën. Met Sjoege zetten wij de antwoorden voor u op een rij. De verschillende voorzieningen zijn per rubriek gerangschikt. Mocht u meer informatie willen dan kunt u bij de genoemde organisaties terecht.

Deze gids is met zorg samengesteld vanuit diverse openbare bronnen. Ongetwijfeld niet volledig, maar wel zo volledig mogelijk: toch kan in deze snel veranderende maatschappij informatie snel verouderen. Dat geldt ook voor de informatie in deze gids. Aanvullingen en wijzigingen kunt u doorgeven aan het servicepunt vrijwilligers van de Dimence Groep.

Met vriendelijke groet,
Servicepunt vrijwilligers Dimence Groep.
www.vrijwilligerswerkdimencegroep.nl

Telefoonnummer 0570-680825 of 038-8515799
mail vrijwilligerswerk@dimencegroep.nl

DIMENCE GROEP

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

Copyright © 2017: Sjoege is een uitgave van Dimence Groep en WijZ welzijn

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord 1

1. Hulp bij zorg 6

1.1 Hoe vraag je hulp aan? 6

1.2 Eigen bijdrage in de zorg. 7

1.3 Zorg in natura of toch een PGB (persoonsgebonden budget) 7

1.4 Belangenvereniging van mensen met een PGB (persoonsgebonden budget) Per Saldo. 8

1.5 Dagbehandeling. 8

1.6 Thuiszorgorganisaties in Almelo. 10

1.7 Allochtone ouderen. 11

1.8 Voor mensen met een beperking. InteractContour. 12

1.9 Mantelzorg en het SIZ Twente. 12

2. Begeleiding en ondersteuning 18

2.1 Luisteren met aandacht. 18

2.2 Korrelatie. 18

2.3 Mindfit. 18

2.4 Adviseurs zorgorganisaties. 18

2.5 Praktische begeleiding. 19

2.6 Voor mensen met lichamelijk en/of psychische beperkingen. 19

2.7 Maatschappelijk werk. 20

2.8 Geestelijke gezondheid/Dimence. 20

2.9 Slachtofferhulp. 21

2.10 Verslavingszorg/Tactus. 21

3. De helpende hand geboden. 23

3.1 Op het gebied van zorg: 23

3.2 Op het gebied van financiën. 26

3.3 Op gebied van juridische hulp. 30

3.4 Op gebied van kleding. 30

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

3.5 Op gebied van voeding. 33
3.6 De ruil voor hulp hoek op facebook 34
3.7 Voedselbanken 34
3.8 Op gebied van meubilair 35
3.9 Op gebied van opvoeding. 36
3.10 Op gebied van huisvesting. 36
3.11 WMO. 40
3.12 Op gebied van taal. 40
3.13 Op gebied van praktische zaken. 42
3.14 Op gebied van speelgoed voor kinderen. 44
3.15 Op gebied van verjaardagen voor kinderen. 46
4. Wonen 46
4.1 Een woning huren in Almelo. 46
4.2 Verhuizen / onkostenvergoeding. 47
4.3 Wonen met zorg. 48
4.4 Zoekt u met spoed een woning? ..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
5. Voeding en maaltijden. 49
5.1 Maaltijden via Zorgaccent. 49
5.2 Het Streekfornuus 49
5.3 Vriesverse maaltijden via Food Connect Maaltijdservice. 50
5.4 Samen eten. 51
5.5 Andere eetprojecten in Almelo. 53
5.6 De voedselbank 55
5.7 Wanneer komt u in aanmerking voor een pakket 55
5.8 Vrijwilligers 57
5.9 Boodschappenmand Almelo. 57
6. Informatie en advies 58
6.1 Scoop. 58
6.2 Ouderenadviseur. 58
6.3 Sociale Kaart Twente. 58
6.4 Informatie over werk. 58
6.5 Werkplein Twente. 59
6.6 UWV WERKbedrijf 59
7. Vrijwilligerswerk 59

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

7.1 Vrijwilligerswerk of mantelzorg. 59
7.2 Waarom zou je vrijwilligerswerk doen? 60
7.3 Scoop Welzijn. 61
7.4 Voorbeelden van organisaties waarbij je vrijwilligerswerk zou kunnen doen. 62
7.5 We helpen.nl. 64
7.6 Project ik ben noaber. 64
7.7 Servicepunt vrijwilligers Dimence Groep 65
8. Vrije tijd, activiteiten en cursussen. 66
8.1 Activiteiten in de buurt. 66
8.2 Sport en beweging. 70
8.3 De miko koffiebus en de picknicktukker. 71
8.4 Project Bak & Praat. 72
8.5 Ontmoetingsplein 55 plus. 72
8.6 Een avondje uit. 73
8.7 De bibliotheek. 75
8.8 Cursussen. 76
8.9 Besparen kan schulden voorkomen 78
9. Contacten en vakanties. 80
9.1 Vakanties. 80
9.2 Steunpunt Mantelzorg Almelo. 82
9.3 Vriendschappelijk huisbezoek van Humanitas. 83
9.4 Maatjes contact. 83
10. Geldzaken. 83
10.1 Je thuisadministratie goed op orde. 83
10.2 Overzicht van financiële mogelijkheden. 84
10.3 Belastingaangifte. 84
10.4 Project een KnipOog. 84
10.5 Huur en zorgtoeslag. 85
10.6 Bijzondere bijstand. 85
10.7 Kwijtschelding gemeentelijke belastingen. 86
10.8 Financiële bijdrage voor sportieve en culturele activiteiten. 86
10.9 Lenen en schulden. 87
10.10 Beheren van financiële zaken. 87
10.11 Geluksbudget/geluksroute. 88

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

11. Belangenbehartiging. 88
11.1 Algemeen 88
11.2 Depressie. 90
11.3 Angst, fobie, obsessie en compulsie. 90
11.4 Traumatische gebeurtenissen. 91
11.5 Alcohol- of middelenmisbruik. 91
11.6 Persoonlijkheidsstoornissen. 91
11.7 Dissociatie ervaringen. 92
11.8 Aanpassingsstoornissen. 92
11.9 Verlies van het contact met de werkelijkheid. 92
11.10 Cognitieve problemen, dementie en hersenletsel. 92
11.11 Migrantenorganisaties. 93

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

1. Hulp bij zorg.

1.1 Hoe vraag je hulp aan?

De gemeente organiseert zorg en ondersteuning dichtbij u. Zij kijken wat u zelf kunt. Eventueel met hulp van uw omgeving. Ook kijken zij wat mogelijk is vanuit algemene voorziening`. Bijvoorbeeld een buurthuis, openbaar vervoer, een maaltijdservice etc. Op maat gemaakte regelingen zijn de laatste optie. Deze worden voor u op maat gemaakt. Zoals huishoudelijke hulp of aanpassing aan uw woning. Dit gebeurt via de WMO, dat staat voor Wet maatschappelijke ondersteuning.

Wmo

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) is erop gericht dat iedereen met een aandoening of beperking zo lang mogelijk zelfstandig kan blijven wonen en meedoen aan de maatschappij. We kijken samen met u naar wat u zelf kunt en hoe familie, bekenden of vrijwilligers u kunnen helpen. Als het nodig is, krijgt u hulp op maat.
De Wmo-balie is op maandag-, woensdag-, en vrijdagochtend open
Let op: een Wmo-voorziening is altijd maatwerk. Het is een aanvulling op wat u zelf nog kan. De een kan dus iets anders krijgen dan de ander

Wat u moet weten

U kunt iemand meenemen naar uw gesprek met de gemeente. Heeft u niemand in uw omgeving die u kan helpen, dan kunt u iemand van Almelo Sociaal vragen. De cliëntondersteuning van Almelo Sociaal is onafhankelijk en gratis.
Bel Almelo Sociaal op (0546) 45 69 09.
Bent u 18 jaar of ouder, dan betaalt u voor de voorziening een eigen bijdrage. Hoeveel u betaalt, hangt af van uw eigen situatie en van de voorziening die u krijgt

Huishoudelijke ondersteuning
Huishoudelijke ondersteuning wil zeggen dat iemand komt helpen uw huis schoon en leefbaar te houden. Wij leggen u uit wat dit inhoudt en wat de mogelijkheden zijn.

Woningaanpassingen
Om langer zelfstandig te blijven wonen, is het soms nodig om de woning aan te passen of om te verhuizen. Wij leggen u uit wat dit inhoudt en wat de mogelijkheden zijn.

Vervoer en mobiliteit
Met vervoer en mobiliteit bedoelen we de mate waarin u nog kunt lopen en bewegen. Maar ook of u nog kunt fietsen, autorijden en met de bus of de trein kunt reizen. Er zijn allerlei oplossingen mogelijk, als dit niet meer zo makkelijk gaat. Wij leggen u uit wat dit inhoudt en wat de mogelijkheden zijn.

COPYRIGHT DIMENSE GROEP

Begeleiding
Zijn er problemen in het gezin, is uw mantelzorger overbelast, is er sprake van eenzaamheid en niet meer zelfstandig kunnen participeren, dan kan de wijkcoach u verder helpen. Wij leggen u uit wat dit inhoudt en wat de mogelijkheden zijn.

1.2 Eigen bijdrage in de zorg.

De gemeente is verantwoordelijk voor ondersteuning bij de huishoudelijke taken vanuit de WMO. Iedereen in Nederland is voor ziektekosten verzekerd via de basisverzekering. Maar er zijn ziektekosten die niet te verzekeren zijn zoals langdurige zorg thuis of verzorging in een verpleeghuis.
Voor deze zorg op grond van de WMO betaalt u een eigen bijdrage. Hoe hoog deze bijdrage is, hangt af van uw inkomen. Het CAK (Centraal Administratie Kantoor, bepaalt dit. Voor alle vragen hierover kunt u terecht bij een speciale informatielijn: 0800-1925. Dit nummer is gratis.
Wanneer de kosten van deze eigen bijdrage voor u een probleem zijn, kunt u eventueel via de bijzondere bijstand een vergoeding aanvragen bij de gemeente Almelo. Zonder indicatie krijgt u de hulp niet vergoed. U kunt wel de door u gewenste hulp krijgen, maar u betaalt dan zelf alle kosten.

1.3 Zorg in natura of toch een PGB (persoonsgebonden budget)

Zorg in natura
Als u kiest voor zorg in natura krijgt u de zorg, begeleiding, hulp of voorzieningen die u nodig hebt via een instelling of leverancier die een contract heeft met uw gemeente. Voorbeelden zijn een instelling voor thuiszorg, een centrum voor dagopvang of een leverancier van revalidatiehulpmiddelen; soms kunt u kiezen voor een bepaalde instelling.

Persoonsgebonden budget
Met het budget dat u krijgt regelt u zelf zorg, begeleiding, hulp, voorzieningen, door zelf uw zorgverleners, begeleiders of leveranciers uit te kiezen of een organisatie in te schakelen die in opdracht van u gaat werken. U moet zelf op zoek naar zorgverleners of voorzieningen, u bent zelf verantwoordelijk voor een goed beheer van het pgb, en u maakt zelf afspraken over het werk en het salaris.

Voor meer informatie en voor een volledige lijst met instellingen kunt u contact opnemen met het Zorgkantoor Almelo .
www.kiesbeter.nl en www.kiesmetzorg.nl.

Een volledig overzicht van alle aanbieders huishoudelijk ondersteuning, dagbesteding, begeleiding en kortdurend verblijf vindt u op de website www.samen14.nl.

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

Menzis Zorgkantoor Twente.
Postbus 477, 7500 AL Enschede
Telefoon afdeling PGB 088-222 4949
Telefoon afdeling Zorgadviseur 088-222 4242
www.menziszorgkantoor.nl

1.4 Belangenvereniging van mensen met een PGB (persoonsgebonden budget) Per Saldo.

Per Saldo is de belangenvereniging van mensen met een persoonsgebonden budget. Leden van Per Saldo krijgen naast informatie ook ondersteuning en advies bij het aanvragen en het besteden van het budget.

Per Saldo.
Postbus 19161, 3501 DD Utrecht
Telefoon 0900- 7424857
Ma. t/m do. Van 10.00 tot 17.00 uur.
E-mail: info@pgb.nl
www.pgb.nl

1.5 Dagbehandeling.

Het ouder worden kan gepaard gaan met kleine en grotere problemen zowel op lichamelijk als op geestelijk gebied. Voorbeelden van aandoeningen zijn beroerte (CVA), de ziekte van Parkinson, vergeetachtigheid of dementie. Als u klachten krijgt, raakt u steeds meer aangewezen op de hulp van anderen.
Dagbehandeling betekent behandeling, begeleiding en verzorging op lichamelijk en geestelijk gebied aan zelfstandig wonende mensen. De behandeling is erop gericht uw lichamelijke en/of geestelijke functies te behouden en/of te verbeteren.

Bij de start van de dagbehandeling is een vaste medewerker uw begeleider. Zij gaat regelmatig met u in gesprek over uw ervaringen binnen de Dagbesteding en hoe u uw dag wilt besteden. De begeleider coördineert de afspraken in het kader van uw behandeling en zorgt voor afstemming tussen u en uw behandelaars. Op basis hiervan maken we samen met u afspraken over de invulling van uw dagprogramma. Naast uw begeleider bestaat het behandelteam onder andere uit een verpleeghuisarts, een psycholoog en een maatschappelijk werkende. Waar nodig wordt het behandelteam uitgebreid met een fysiotherapeut, ergotherapeut en/of logopedist. Dit is afhankelijk van uw situatie.

Samen eten
De activiteiten vinden plaats in een huiselijke, gezellige sfeer. Tussen de middag eten we samen (een warm gerecht of een broodmaaltijd). Kunt u niet zelfstandig komen? Dan regelen we vervoer van en naar huis voor u.

Zorgboerderijen

Voor senioren die van het buitenleven houden, is dagbesteding in een landelijke omgeving een uitkomst. Daarom werkt ZorgAccent samen met diverse zorgboerderijen:

- Zorgboerderij 't Klein Wierke (Bornerbroek)
- Zorgerf Kotter (Enter)
- Zorgboerderij Erve Tijhuis (Langeveen)
- Gasthoeve De Zonnebloem (Lemele)
- Woonzorgboerderij Erve Nienenhoek (Den Ham)

Locaties dagbesteding
Dagbesteding De Koppel, Almelo

Vanaf 2015 wordt dagbesteding niet meer gefinancierd vanuit de AWBZ, maar vanuit de WMO. Dit betekent dat gemeenten samen met ZorgAccent en de inwoners de dagbesteding zelf gaan organiseren. U kunt bij het WMO loket of zorginformatiepunt in uw gemeente of bij uw thuiszorgteam terecht met uw vraag over deelname aan dagbesteding.

Beschikking (indicatie)
Voor dagbesteding heeft u een indicatiestelling nodig van het gemeentelijk zorgloket. De consulent van de gemeente of WMO loket bespreekt uw situatie met u en beoordeelt welke vorm van hulp u nodig heeft en voor hoeveel uur. Tijdens het indicatiegesprek geeft u aan dat u deel wilt nemen aan de dagbesteding van ZorgAccent. Wij krijgen dan uw gegevens en kunnen u vervolgens snel helpen

Dagdelen dagbesteding
Het aantal dagdelen per week waarop u deel kunt nemen aan dagbesteding is afhankelijk van uw beschikking. U kunt aangeven welke locatie uw voorkeur heeft en op welke dag(en) u daar zou willen deelnemen. De openingstijden wisselen per locatie. Klik hier voor een overzicht.

Vervoer
Indien u een beschikking heeft voor ‘vervoer’, dan wordt dit verder door ZorgAccent geregeld. U wordt op de afgesproken dag(en) ’s morgens van huis opgehaald en aan het eind van de middag weer thuis gebracht.

Kosten dagbesteding
Wat de inkomensafhankelijke bijdrage is, hangt af van uw inkomen, de samenstelling van uw gezin en het aantal uren hulp. Dit wordt berekend en geïnd door het Centraal Administratie Kantoor (CAK) in Den Haag. Het CAK is een landelijk systeem waarop wij geen invloed hebben. Voor alle vragen over de eigen bijdrage kunt u de CAK-Infolijn gratis bellen: 0800 1925 (op werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur).

Deelname Dagbesteding
Wanneer u de beschikking heeft ontvangen kunt u contact opnemen met de locatie van uw voorkeur. We maken dan een afspraak met u voor een kennismakingsgesprek. In dit gesprek kunt u aangeven wat uw wensen zijn met betrekking tot de dagbesteding.

Meer weten?
Wilt u meer informatie neem dan contact op met de locatie waar u deel wilt gaan nemen, of met het algemene telefoonnummer van ZorgAccent T. 0900 0678 (lokaal tarief)

1.6 Thuiszorgorganisaties in Almelo.

Woon- en zorgcentrum Friso
Onderdeel van: Woon- en Zorgcentrum Friso
Rustweg 1
7608RM Almelo

Buurtzorg Nederland
Onderdeel van: Buurtzorg Nederland
Twentelaan 15
7609RE Almelo

TriviumMeulenbeltZorg (TMZ) Thuiszorg Almelo
Onderdeel van: TriviumMeulenbeltZorg
Vriezenveenseweg 176
7602PV Almelo

Carintreggeland, Thuiszorg Almelo
Onderdeel van: Carint Reggeland
Sluiskade Noordzijde 58
7602HS Almelo

Zorg Plus Twente
Onderdeel van: Stichting Zorg Plus Twente
Bedrijvenpark Twente 305
7602KL Almelo

Thuiszorg Service Almelo
Onderdeel van: Thuiszorgservice Nederland
Wierdensestraat 18
7607GH Almelo

ZorgAccent Zorg Thuis locatie Almelo
Onderdeel van: Stichting Zorg Accent & Thuiszorg Noord West Twente
Bellavistastraat 3
7604AD Almelo

Care4all
Onderdeel van: Zorg
Dotterbloemstraat 2

7601CJ Almelo

BTKzorg, Thuiszorg Gemeente Almelo (incl. Aadorp, Bornerbroek, Mariaparochie) - Almelo
Zilvermeeuw 1
7609 PP Almelo
Telefoon088-2383737
Websitewww.btkzorg.nl

Thuisgenoten Thuiszorg - Almelo
Thuiszorg
Adres*Egbert Gorterstraat 3*
7607 GB Almelo
Telefoon*0546-576755*
Website*www.thuisgenoten.nl*

1.7 Allochtone ouderen.

Voor allochtone ouderen biedt de Witte Tulp dagverzorging aan. Scoop welzijn organiseert huiskamers, bij sommige huiskamers komen veel allochtone ouderen. Residentie Buitenzorg organiseert in wijkcentrum De Schöppe dagbesteding voor Indische en Molukse ouderen. Olcea heeft een dagverzorging voor Turkse ouderen.

De Witte Tulp.
Ootmarsumsestraat 286, 7609 AS Almelo
Telefoon (0546) 60 19 98
www.de wittetulp.nl

Scoop Huiskamerproject.
Plesmanweg 9, gebouw L. 7602 PD Almelo
Telefoon (0546) 54 41 00
E-mail info@scoopwelzijn.nl
www.scoopwelzijn.nl

Residentie Buitenzorg.
Wijkcentrum De Schöppe, Clematisstraat 2a, Almelo
Don Furstner, telefoon 06-26641247
E-mail h.furstner@chello.nl

Olcea
Nieuwstraat 171, 7605 AD Almelo
Telefoon 074-3491857
E-mail info@olcea.nl
www.olcea.nl

COPYRIGHT DIMENSIEGROEP

1.8 Voor mensen met een beperking. InteractContour.

InteraktContour is er voor mensen die problemen ervaren als gevolg van hersenletsel, na bijvoorbeeld een beroerte, ongeluk of hersentumor. Hersenletsel verandert hun leven en dat van hun naasten; terug naar werk of school lukt vaak niet en thuis is alles anders.

Toch is er altijd iets mogelijk. Dáár richt InteraktContour zich op, met gespecialiseerde zorg en ondersteuning. Cliënten en hun naasten boeken resultaten op het gebied van leven, wonen en werken. InteraktContour biedt daarvoor behandeling, begeleiding, dagbesteding en 24-uurs zorg in Oost- en Midden-Nederland.

Locaties in Almelo.

Begeleid zelfstandig wonen Almelo (Catharinahof)
Aletta Jacobsstraat 18
7607 SG Almelo
Tel: 0546 82 01 92

Begeleid zelfstandig wonen Almelo (de Burcht)
Burcht 80
7608 JG Almelo
Tel: 0546 87 17 60

Behandeling Almelo
Cath. v. Renneslaan 126
7604 KV Almelo
Tel: 0341 255 777

Dagbesteding Almelo, locatie Knooppunt
Cath. v. Renneslaan 126
7604 KV Almelo
Tel: 0546 85 09 83

Individuele begeleiding Almelo
Cath. v. Renneslaan 126
7604 KV Almelo
T. 0546 85 09 83
E. almelo@interaktcontour.nl

1.9 Mantelzorg en het SIZ Twente.

Mantelzorg is langdurige zorg voor een partner, kind of bekende uit de naaste omgeving. Het kan gaan om lichamelijke, psychische of verstandelijke beperkingen en uit zich in zorg hebben voor iemand.

Bij het SIZ, Stichting Informele Zorg Twente, kunt u terecht voor informatie, advies, emotionele of praktische ondersteuning.
Het SIZ staat voor professionele mantelzorgondersteuning en vrijwillige thuishulp.

Zorgen voor iemand in je naaste omgeving.

Het is iets wat veel mensen gewoon doen. Bijvoorbeeld voor je kinderen, partner, ouders kennis of een vriend. Door het langdurig zorgen voor iemand kan het gebeuren dat je sommige dingen, die je voorheen wel deed, niet meer of minder kunt doen. Het kan je lichamelijk en psychisch overbelasten.
Het SIZ Twente biedt daarom ondersteuning, hiervoor is GEEN indicatie nodig.
Denk hierbij aan:
. Inzet van vrijwilligers ter ondersteuning in de zorg en als gesprekspartner.
. Persoonlijk advies en ondersteuning in je zorgsituatie.
. Emotionele steun dmv een luisterend oor.
. Educatie en informatie dmv cursussen en themabijeenkomsten.
. Praktische hulp, bv bij het invullen van formulieren.

Het SIZ werkt met specifieke doelgroepen.

GGZ.
Wanneer je iemand in je directe omgeving een psychisch probleem heeft, kan dat veel impact hebben. In je omgeving kunnen mensen zijn die er maar weinig van begrijpen. Bij het SIZ kun je je verhaal doen, zij begrijpen je verhaal.
Ze kunnen adviezen geven en waar nodig bemiddelen. Verder organiseren ze cursussen die je verder kunnen helpen.

Dementie
Mantelzorgers van mensen met dementie kunnen bij het SIZ deelnemen aan gespreksgroepen en diverse cursussen volgen op gebied van dementie.

Jonge mantelzorgers.
Veel kinderen en jongeren maken het mee: Bij hen thuis heeft iemand een langdurige ziekte of en beperking of een verslaving of psychische problemen.
Speciaal voor hen organiseert het SIZ diverse groepsactiviteiten en cursussen, bieden zijn individuele ondersteuning of kan een ervaringsmaatje worden ingezet. Kijk voor meer informatie op www.siztwente-jmz.com en www.ervaringsmaatjes.nl.

Werk en mantelzorg.
Eén op de acht werknemers combineert zorg met een baan. Gemiddeld kost de intensieve zorg mantelzorgers 17 uur per week. De kans op overbelasting is groot waardoor u uit kunt vallen of zelfs moet stoppen met werken. SIZ Twente kan u en uw werkgever helpen bij het bedenken van slimme oplossingen, zoals verlichting van het takenpakket, het inzetten van respijtzorg. Met her- of erkenning door de werkgever is al een belangrijke stap gezet.

COPYRIGHT DEMENCE GROEP

Door middel van onze persoonlijke ondersteuning denken wij met u mee ten aanzien van diverse (regel)zaken, die u als mantelzorger tegen komt rondom en bij de zorg voor uw naaste. Samen kijken we onder andere naar hoe (en door wie) deze zorg zo optimaal mogelijk zou kunnen worden uitgevoerd en helpen we u om ook uzelf niet te vergeten in uw rol als mantelzorger. Ook bieden we eventueel praktische ondersteuning, waarbij u kunt denken aan bij het invullen van formulieren en het verstrekken van informatie over mantelzorgregelingen, zoals het mantelzorgcompliment.

Logenotencontacten

Ontspanningsactiviteiten
Mantelzorg Café Hengelo, Borne, Oldenzaal, Haaksbergen & Almelo

Cursussen en themabijeenkomsten

Cursus: De kunst van het zorgen en loslaten
Cursus: Omgaan met dementie
Alzheimer Café's
Kracht van herinneringen
Gezellige bijeenkomsten voor mantelzorgers én mensen met dementie

Respijtvoorzieningen
Bij onze Mantelzorg Café's bieden onze vrijwilligers recreatieve activiteiten voor de verzorgde, zodat de mantelzorger bijvoorbeeld even naar de markt kan of andere bezigheden in de stad kan uitvoeren. Uiteraard kunnen mantelzorger en verzorgde ook gezellig samen het mantelzorgcafé of de huiskamer bezoeken.

Respijtarrangementen
In een respijtarrangement krijgt u in een sfeervolle en gezellige omgeving de kans om de zorgtaak los te laten. Even de zinnen te verzetten en tot rust te komen. In contact met andere mantelzorgers en onder deskundige begeleiding kunt u zich ontspannen en werken aan het versterken van hun eigen kracht. Wij werken samen met onderstaande aanbieders:

De Zwanenhof in Zenderen
Landgoed Lutje Brunink in Enschede
Mantelzorgarrangement Boerderij Spa Nutter

Vrijwillige thuishulp
Inzet van vrijwillige thuishulp ter ondersteuning van de zorg en als gespreks- of activiteitenpartner voor degene voor wie u zorgt, zodat u op gezette tijden even onbezorgd tijd heeft voor u zelf.

Vervoersdienst
Vrijwilligers van onze vervoersdienst in Almelo begeleiden mensen die daar zelfstandig niet meer toe in staat zijn bij activiteiten buitenshuis, zoals ziekenhuisbezoek en winkelen. Zij gebruiken hiervoor hun eigen auto en u betaalt hen een kleine vergoeding afhankelijk van

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

uw bestemming. De kracht van de vervoersdienst ligt niet alleen in het halen en brengen, maar juist in de persoonlijke begeleiding die onze vrijwilligers u bieden. Zo kan de vrijwilliger u of uw naaste desgewenst begeleiden tot in de spreekkamer van de arts, meeluisteren met het gesprek, het gezegde nog eens herhalen en de informatie waar nodig terugkoppelen naar hulpverleners.

Mantelzorgpas
'Wie neemt de zorg over als ik er niet kan zijn?' 'Wie weet wat er moet gebeuren?' en 'Wie weet dat er iemand van mij afhankelijk is?' zijn veel gehoorde zorgen die mantelzorgers bezig blijken te houden. Ook uit recent onderzoek is gebleken dat de kans op acute uitval als knelpunt wordt ervaren door veel mantelzorgers. Daarom introduceert Stichting Informele Zorg in samenwerking met de gemeente Hengelo/Carintreggeland en de gemeente Oldenzaal/Maartje, de mantelzorgpas voor mantelzorgers uit deze gemeenten.

Bent u alleenstaand of heeft u een andere hulpvraag? Dan kunt u in de Gemeente Almelo eventueel ook gebruik maken van onderstaande mogelijkheden:

Vervoerdienst en/of gezelschap

Naast mantelzorgondersteuning biedt ons steunpunt in Almelo ook hulp aan alleenstaanden met een hulpvraag. In deze gemeenten kunt u gebruik maken van de hierboven beschreven vervoersdienst. Daarnaast kunnen onze vrijwilligers in deze gemeenten wanneer u behoefte heeft aan gezelschap af en toe eens een bezoekje bij u thuis brengen voor een goed gesprek of een luisterend oor. Ook samen eens iets leuks, als een wandelingetje ondernemen behoort tot de mogelijkheden.

Meer weten over onze mogelijkheden? Neem gerust eens contact met ons op of kom langs bij ons steunpunt.

Kookgroepen Schuif 's aan

Op drie locaties in Almelo, in wijkcentrum de Schelf, voetbalvereniging CVV Oranje Nassau en Mixed Hockey Club MHC, zijn kookgroepen voor alleenwonende 65+ers opgestart. De kookgroepen bestaan uit minstens vijf ouderen en twee vrijwilligers. Deze enthousiaste vrijwilligers organiseren en begeleiden de deelnemers en halen en brengen hen desgewenst. Uiteraard eten de vrijwilligers mee. Kent of bent u een alleenwonende 65+er en woonachtig in de gemeente Almelo? Schuif gezellig aan bij een kookgroep. Aanmelden kan via 085-7731720.

Ervaringsmaatjes
Ervaringsmaatjes is een maatjesproject van SIZ Twente, waarin jonge vrijwilligers en stagiaires die zelf zijn opgegroeid met zorg in het gezin, ondersteuning bieden aan jonge mantelzorgers. Vaak gaat veel aandacht en zorg uit naar het zieke of beperkte gezinslid, dat kan wel eens lastig zijn. Een ervaringsmaatje weet als geen ander hoe dat is en is er speciaal

COPYRIGHT DIVENCE GROEP

voor het kind zónder beperking. Een ervaringsmaatje biedt een luisterend oor, ondersteunt bij praktische zaken en is er voor de gezelligheid. Ook helpt hij of zij inzicht te krijgen in de eigen wensen en behoeften van de jonge mantelzorgers. Ervaringsmaatjes worden door de professionals van SIZ Twente getraind en begeleid.

Nachtvrijwilligers
Binnen dit project zijn vrijwilligers geworven, opgeleid en ingezet als nachtvrijwilligers. Deze nachtvrijwilligers nemen een nacht (23.00 -7.00 uur) over van een zwaar belaste mantelzorger die te maken heeft met slapeloze of onrustige nachten. Dit zijn vooral mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie, maar het kan ook gaan om andere chronische ziekten of handicaps. Door de inzet van nachtvrijwilligers kunnen de mantelzorgers een nacht doorslapen en bijtanken en zo de zorg langer volhouden.

De opleiding tot familie-ervaringsdeskundige.
De cliënt-ervaringsdeskundige in de GGZ is inmiddels een bekend fenomeen. We zien ervaringsdeskundigen in diverse functies en in steeds meer organisaties en sectoren. De successen die geboekt zijn met cliënt-ervaringsdeskundigen, zijn eveneens de inspiratie voor een nieuwe ontwikkeling: de inzet van familie-ervaringsdeskundigen. Daar waar de kennis en ervaring van (ex)GGZ cliënten een belangrijke pijler vormt voor het herstel van de cliënt, zijn de kennis en ervaring van familieleden van (ex)GGZ cliënten enorm waardevol bij de begeleiding, ondersteuning en herstel van familieleden van (ex)GGZ cliënten.

Familie-ervaringsdeskundigen kunnen op verschillende manieren worden ingezet. Zij kunnen zich inzetten voor individuele familieleden of voor groepen familieleden. Zij kunnen praktische hulp bieden, bijvoorbeeld bij het invullen van formulieren, of tips, adviezen en een luisterend oor bieden. Familie-ervaringsdeskundigen kunnen ook werken als ondersteuner van een familieraad of familie-vertrouwenspersoon. Ook kunnen ze bijdragen aan (door)ontwikkeling van familiebeleid of aan de vanzelfsprekendheid van het betrekken van familie bij de begeleiding en behandeling van cliënten (waar dat mogelijk en wenselijk is).

Samen gamen, samen spelen.
Kinderen met autisme zijn erg verschillend van hun broers en zussen zonder autisme. Binnen dit project willen we wederzijds begrip creëren. We willen de kinderen laten inzien dat ze verschillend zijn, omdat hun hersenen anders werken. Vaak denken brussen dat hun broer of zus niet met hen wil spelen, geen contact met hen maakt of boos wordt op hen, omdat deze de brusse niet leuk vindt. Door de kinderen te laten zien dat het verschil in de hersenen zit, willen wij hen handvatten geven om elkaar beter te begrijpen. Door het verschil te laten zien kun je bouwen naar een verbinding.

Siz Twente Almelo
Medisch Centrum de Kolk
Bornebroeksestraat 42
Telefoon: 085-7731720

COPYRIGHT DIMENSE GROEP

almelo@siztwente.nl
Specifiek voor de GGZ.

Een hoofd vol zorgen, maar niemand die het ziet.
Logisch toch dat je voor iemand zorgt die hulp nodig heeft? Vaak wel, maar het kan ook moeilijk zijn. Bijvoorbeeld als het gaat om psychische problematiek.
De impact van een psychische ziekte is ook voor naasten/familie groot. Zeker als je voor de eerste keer te maken krijgt met de psychiatrie of een (acute) opname van je familielid komt er veel op je af. Ook als er al langere tijd een diagnose is kunnen er vragen zijn, bv over het ziektebeeld en hoe hiermee om te gaan.

De consulenten van het SIZ bieden ondersteuning en helpen je graag verder. Omdat zij over een breed netwerk beschikken kunnen ze ook doorverwijzen naar de juiste hulpverlening.

Taboe.
Het taboe op het hebben van psychische klachten is nog steeds erg groot. Voor de buitenwereld is het niet altijd zichtbaar als er (ernstige) problemen zijn. Dat neemt niet weg dat uw zorgen, angsten, verdriet en soms ook boosheid reëel zijn.
Het belangrijkste doel van het SIZ is dat u als mantelzorger gezien wordt en leert omgaan met de psychische problematiek van uw naaste. Zodat u op een gezonde manier leert zorgen voor uw naaste, maar ook zeker voor UZELF!

Mantelzorgers GGZ/naastbetrokkenen kunnen zich aanmelden voor verschillende cursussen en gespreksgroepen. Ook zijn er bijeenkomsten voor moeders van een kind met autisme (ASS .

Ook is er een inloopspreekuur waarbij mantelzorgers vrijblijvend binnen kunnen lopen voor informatie, ondersteuning, of een luisterend oor.
Dat kan iedere dinsdag tussen 13.00 – 15.00 uur bij het steunpunt in het MC de Kolk. (Bornebroeksestraat 42)

Bent u zelf een ervaren mantelzorger, die met gepaste afstand kan kijken naar de eigen zorgsituatie, dan maakt het SIZ graag kennis met u. Misschien bent u de vrijwilliger die zij zoeken voor het maatjesproject GGZ of het inloopspreekuur bij Dimence. U kunt zich hier voor aanmelden bij het SIZ.

Stichting Informele Zorg Twente
Deldenerstraat 22
7551 AG Hengelo
P. Postbus 1117, 7550 BC Hengelo
T. 085-7731720

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

2. Begeleiding en ondersteuning

2.1 Luisteren met aandacht.

Bellen met deze telefonische hulpdienst kan anoniem, dag en nacht, alle dagen van de week, het hele jaar door. Al meer dan 57 jaar weten mensen Sensoor te vinden. Want praten lucht op. Wanneer je pijn hebt of ergens over piekert; op de momenten dat je je alleen voelt of juist blij. Wij geven je even dat steuntje in de rug. De hulp is vrijblijvend en anoniem.Je kan ook chatten en mailen.
Bel 0900-0767 voor een luisterend oor (5 cent per minuut plus eventueel de kosten voor je provider) of bel een lokaal nummer (alleen de kosten voor je provider).
E-mail: hulp@sensoor.nl
www.sensoornederland.nl

2.2 Korrelatie.

Korrelatie is een landelijke organisatie. Zij bieden anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp. Korrelatie geeft individueel advies en hulp aan iedereen die hierom vraagt. Dit kan telefonisch en online.
Bij Korrelatie werken psychologen en maatschappelijk werkers. Zij luisteren, adviseren en verwijzen zo nodig door naar passende hulp.

Bel 0900-1450 (0,15 p/m)
Chat hulpverlening ma t/m vr 09.00 – 17.30
Mail **vraag@korrelatie.nl** ma t/m vr 09.00 – 18.00

2.3 Mindfit.

Op zoek naar hulp bij psychische klachten, vragen of problemen? Mindfit biedt geestelijke gezondheidszorg, dichtbij en eigentijds. Op basis van positieve psychologie werken we samen met u aan het versterken van de veerkracht die u nodig heeft om tegenslagen en uitdagingen in uw leven het hoofd te bieden.

Mindfit heeft een passend aanbod voor iedereen. Of u nu wilt leren beter om te gaan met dagelijks ongemak en tegenslag, of u wilt werken aan psychische problemen en klachten. Bij Mindfit kunt u vandaag nog beginnen met online zelfhulp of u aanmelden voor een cursus of (online) behandeling.

Mindfit
Haven Noordzijde 45
7607 ES Almelo
Telefoon: 088-6463308
E-mail: almelo@mindfit.nl
www.mindfit.nl

2.4 Adviseurs zorgorganisaties.

Ook bij de diverse zorgorganisaties kunt u terecht voor informatie, advies en begeleiding. Soms is het nodig dat u lid bent van deze thuiszorgorganisatie.

Bij de organisaties zijn adviseurs/wijkverpleegkundigen werkzaam die u kunnen helpen. Ze komen bij u thuis, bieden een luisterend oor en hebben oog voor uw wensen op het gebied van wonen, zorg en welzijn. Ze bekijken samen met u de mogelijkheden en regelen datgene dat wenselijk is.

Carintreggeland, welzijnsmakelaar
Telefoon 088-367 70 00
www.carintreggeland.nl

Woon en zorgcentrum Friso, adviseur
Telefoon (0546) 482000
www.zorginalmelo.nl

TriviumMeulenbeltZorg, adviseur
Telefoon 0900-245 34 53
www.triviummeulenbeltzorg.nl

2.5 Praktische begeleiding.

Soms kan een steuntje in de rug nodig zijn om de situatie thuis goed te laten verlopen. Diverse thuiszorgorganisaties bieden Thuisbegeleiding aan. Een thuisbegeleider kan u helpen om de situatie te verbeteren, zodat u uiteindelijk zelf de draad weer op kan pakken.
Thuisbegeleiding kan bv helpen bij:
. het organiseren van het huishouden
. Het op orde brengen en houden van de financiën of administratie
. Het leggen of herstellen van sociale contacten.
. Het weer grip krijgen op het leven na een ingrijpende gebeurtenis
. Het vinden van een passende dagbesteding
Voor thuisbegeleiding is een indicatie nodig. Deze kan aangevraagd worden bij de gemeente waarin u woont. Voor Almelo is dat:

Gemeente Almelo, sector Klantencontact Centrum
Haven Zijdzijde 30, 7607 EW Almelo
Telefoon (0546) 54 11 11
www.almelo.nl

2.6 Voor mensen met lichamelijk en/of psychische beperkingen.

InteraktContour is er voor mensen die problemen ervaren als gevolg van hersenletsel, na bijvoorbeeld een beroerte, ongeluk of hersentumor. Hersenletsel verandert hun leven en dat van hun naasten; terug naar werk of school lukt vaak niet en thuis is alles anders.

Toch is er altijd iets mogelijk. Dáár richt InteraktContour zich op, met gespecialiseerde zorg en ondersteuning. Cliënten en hun naasten boeken resultaten op het gebied van leven, wonen en werken. InteraktContour biedt daarvoor behandeling, begeleiding, dagbesteding en 24-uurs zorg in Oost- en Midden-Nederland.

COPYRIGHT DIMENSE GROEP

Postbus 128
8070 AC Nunspeet
T. (0341) 255 777
E. info@interaktcontour.nl

2.7 Maatschappelijk werk.

Maatschappelijk Werk noord west Twente
Jong of oud, getrouwd, ongetrouwd, arm of rijk: iedereen heeft wel eens moeilijkheden. Moeilijkheden horen bij het leven, zo ook het zoeken naar oplossingen.
Meestal lukt het om zelf of samen met anderen de juiste oplossingen te vinden. Maar soms kunnen moeilijkheden zich opstapelen tot problemen. Problemen waar mensen zelf, ook met behulp van familie of vrienden, niet meer uit kunnen komen.
Als je in zo'n situatie komt is het goed een deskundige hulpverlener in te schakelen. Dat kan door een beroep te doen op het maatschappelijk werk.
Het leven van alledag brengt allerlei problemen met zich mee. Vaak bent u zelf in staat deze problemen op te lossen, eventueel met behulp van familie of vrienden. Soms is het nodig een deskundige te raadplegen zoals bijvoorbeeld een maatschappelijk werker. Bij het Maatschappelijk Werk kunt u terecht met allerlei vragen en problemen. Het kan hierbij gaan om advies, informatie, bemiddeling of begeleiding. Soms kan dit in een éénmalig gesprek, maar vaak zijn er meer gesprekken nodig.
Het Maatschappelijk Werk is een algemene basisvoorziening waar iedereen gebruik van kan maken. Aan de hulpverlening zijn **geen kosten** verbonden. Onze organisatie wordt gefinancierd door de gemeenten in ons werkgebied.

Iedereen kan zonder voorwaarden vooraf bij het Maatschappelijk Werk terecht. Je kunt zich zelf melden bij het Maatschappelijk Werk maar je kunt ook worden verwezen door bijvoorbeeld je huisarts.
Je kunt rekenen op vertrouwelijke hulp van beroepskrachten die zijn opgeleid om mensen met problemen op weg te helpen. Wij gaan samen met je na hoe je het beste geholpen kunt worden. Als dat nodig is bemiddelen of verwijzen zij je naar de juiste instantie.

Maatschappelijk Werk noordwest Twente.
Bellavistastraat 7, 7604 AD Almelo
Ma, wo en vr van 9.30-10.30
Di en do van 15.30-17.00
Telefoon 088-040 38 00
www.mwnwt.nl

2.8 Geestelijke gezondheid/Dimence.

Stichting Dimence biedt toonaangevende (hoog)specialistische ggz aan de mensen in haar werkgebied. Samen met u en uw naasten streven we naar zoveel mogelijk gezondheidswinst en bieden we perspectief. Tijdens de behandeling voor uw probleem doen wij onze uiterste best om u het vertrouwen te geven dat het leven de moeite waard is en dat u de moeite waard bent. We werken samen met overheden, politie, wijkteams, huisartsen en andere

COPYRIGHT UITGEVERIJ

partners. We geloven in een gemêleerde, kleurrijke en menselijke samenleving. Medewerkers van stichting Dimence werken met hart en ziel in de ggz en staan midden in de maatschappij.

Haven Noordzijde 45
7607 ES Almelo
0546 684 000
info@dimence.nl

Openingstijden
maandag:08:30-18:30
dinsdag:08:30-21:00
woensdag:08:30-18:30
donderdag:08:30-21:00
vrijdag:08:30-18:30

2.9 Slachtofferhulp.

Bureau Slachtofferhulp Almelo

Als slachtoffer kunt u bij het Slachtofferloket terecht met vragen over de afhandeling van uw aangifte. Het Slachtofferloket informeert, adviseert en begeleidt slachtoffers tijdens het hele strafproces. In het Slachtofferloket werken de politie, Slachtofferhulp Nederland en het Openbaar Ministerie (OM) nauw samen. De medewerkers van het Slachtofferloket geven u tijdens het strafproces informatie en uitleg over uw aangifte en strafzaak. Hierbij kunt u denken aan: informatie over of uw aangifte leidt tot een strafzaak (de opsporingsfase); informatie over de afhandeling van de strafzaak (de vervolgingsfase); hulp bij het claimen van een schadevergoeding in de rechtszaak; ondersteuning bij het spreekrecht in het strafproces; informatie over uw aanwezigheid bij een strafzitting. informatie over de uitspraak in uw strafzaak

Tarief Gratis
Adresgegevens Het Baken 1
7607AA Almelo
Telefoonnummer 0900-0101
E-mailadres via contactformulier op de website
Website http://www.slachtofferhulp.nl

2.10 Verslavingszorg/Tactus.

Advies en Hulp
Het drinken van alcohol of het spelen van een game is voor veel mensen normaal. Maar soms raken mensen hier verslaafd aan. Een klein gedeelte van de mensen die verslaafd is, gaat op zoek naar professionele hulp. Meestal doen zij dit pas als ze al langer verslaafd zijn en de verslaving al veel kapot heeft gemaakt. Dat is jammer, want er zijn goede behandelmethodes voor verslaving en de kans op herstel is groter wanneer iemand hulp zoekt als zijn of haar leven nog redelijk op orde is.

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

Tactus biedt hulp en advies voor elke vorm van verslaving van alcohol en drugs tot eten, gokken, gamen, internet en/of seks. Samen met ons lukt het om te minderen of stoppen. We zoeken naar de beste passende begeleiding voor iedere afzonderlijke cliënt. Wij geloven in de eigen kracht van mensen als basis van herstel.
De begeleiding kan thuis of op een locatie van Tactus plaatsvinden, maar kan tegenwoordig ook in veel gevallen via één van onze internetbehandelingen.
Tactus Verslavingszorg biedt:
Advies en hulp aan mensen met een verslavingsprobleem en hun naasten.
Preventie in de vorm van voorlichting, trainingen en cursussen, zelftesten en zelfhulpsites, adviesgesprekken voor werkgevers en het begeleiden van beleidsprocessen.
Informatie aan en ondersteuning van professionals.

Tactus Verslavingszorg
Telefoon 088-3822887 (tijdens kantooruren)
Locatie Wierdensestraat, aanmeldlocatie voor Almelo
Wierdensestraat 32, 7607 GJ Almelo
www.tactus.nl

Alcohol infolijn
De Alcohol infolijn geeft informatie en adviezen over alcohol. Informatie beluisteren over alcohol kan, dag en nacht, 7 dagen per week. Een gesprek met een medewerker is mogelijk op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur. De Alcohol infolijn is neutraal en alle informatie wordt vertrouwlijk behandeld. Deskundige medewerkers geven informatie en advies. Als het nodig is verwijzen zij door voor meer hulp en informatie.

Alcohol en infolijn
Telefoon 0900-1995 (0,10/min, 24 uur per dag, 7 dagen per week)
e.vraagbaak@alcoholinfo.nl
Gesprek met een medewerker
(anoniem): ma. t/m vr. 9.00-17.00 uur.
www.alcoholinfo.nl

COPYRIGHT DIVENCE GROEP

Anonieme Alcoholisten Nederland.

Wat is AA?
‘Anonieme Alcoholisten’ is een gemeenschap van mannen en vrouwen die hun ervaring, kracht en hoop met elkaar delen om hun gemeenschappelijk probleem op te lossen en anderen te helpen bij het herstel van hun alcoholisme.
Voor wie is AA?
AA is voor mensen die willen stoppen met drinken. Niets meer, niets minder. In AA beschouwen we als een alcoholist: iemand die geen greep meer heeft op zijn of haar drinken en wiens leven daardoor onbeheersbaar is geworden.

Hoe werkt AA?
Wij beschouwen alcoholisme als een ziekte. Volgens ons drinkt een alcoholist omdat hij of zij niet anders kan. Om niet meer te hoeven drinken moet er dus iets veranderen. In AA helpen we elkaar hiermee door onze eigen ervaring vrijelijk beschikbaar te stellen voor een ieder die daarvan gebruik wil maken. We doen dat voornamelijk via onze groepsbijeenkomsten.

AA- hulplijn is 24 uur per dag bereikbaar via 085-1045390
adb@aa-nederland.nl

3. De helpende hand geboden.

Van kwetsbaar naar weerbaar.

Er zijn veel verschillende organisaties die zich bezig houden met het bieden van een helpende hand waar dat nodig is. Zo is het Armoedepact ook ontstaan.
Als Almelose organisaties gaan we aan de slag met het opzetten, uitvoeren van een gezamenlijk actieprogramma
gericht op de voorkoming en bestrijding van armoede.
Van kwetsbaar naar weerbaar! Armoede raakt ons allemaal.
We hebben veel te bieden, als samenleving en vanuit onze organisaties. Er zijn kansen op een beter leven en een beweging van kwetsbaar naar weerbaar. Er is een breed en goed aanbod van regelingen en diensten waar mensen gebruik van kunnen maken. Toch weten mensen ons niet altijd te vinden. Of ze vinden het te ingewikkeld om iets aan te vragen. En mensen die weinig geld hebben, praten daar liever niet over. We hebben dagelijks contact met mensen. Wij zien veel, weten bij welke mensen het niet zo goed gaat en wat de problemen zijn. Toch kennen wij elkaar soms nog niet goed genoeg. Zo kan het gebeuren dat we als ene organisatie iets zien dat we zelf niet kunnen oplossen, terwijl een andere organisatie daar juist wel een oplossing kan bieden. Signaal en oplossing komen dan niet altijd bij elkaar.
Er zijn veel organisaties in Almelo die u een HELPENDE HAND willen bieden!

3.1 Op het gebied van zorg:

Het Maatschappelijk Werk**.**

Het Maatschappelijk Werk is een algemene basisvoorziening waar iedereen gebruik van kan maken. Aan de hulpverlening zijn geen kosten verbonden. Wij ontvangen voor ons werk subsidie van de gemeenten in ons werkgebied.
Waarom/voor wie:
Het leven van alledag brengt allerlei problemen met zich mee. Vaak bent u zelf in staat deze problemen op te lossen, eventueel met behulp van familie of vrienden. Soms is het nodig een deskundige te raadplegen zoals bijvoorbeeld een maatschappelijk werker. Bij het Maatschappelijk Werk kunt u terecht met allerlei vragen en problemen. Het kan hierbij

COPYRIGHT DIVENCE GROEP

gaan om advies, informatie, bemiddeling of begeleiding. Soms kan dit in een éénmalig gesprek, maar vaak zijn er meer gesprekken nodig.
Adres:
Bellavistastraat 7
7604 AD Almelo
Inloopspreekuur:
Inloopspreekuur op maandag, woensdag en vrijdag van 8.30 uur tot 9.30 uur
Dinsdag en donderdag van 15.30 uur tot 17.00 uur

Turks inloopspreekuur:
Maandag en woensdag:
8.30-9.30 uur
Meer informatie:
www.mwnwt.nl
0546-546300

Bij Bosshardt

Bij Bosshardt is een ontmoetingsplek in de buurt. Een ontmoetingsplek waar iedereen jong, oud, arm en rijk, allochtoon of autochtoon welkom is. Je kunt er terecht voor een kop koffie, een luisterend oor, gezellige maaltijden of andere activiteiten. Iedere bezoeker is deelnemer. De een wat actiever dan de ander. De activiteiten die door Bij Bosshardt worden georganiseerd worden bepaald door de wensen en behoeften in de buurt.
Waarom/voor wie:
Mensen die eenzaam zijn, gezelligheid zoeken, contacten zoeken kunnen terecht bij Bij Bosshardt. Bij Bosshardt voorkomt eenzaamheid en geeft mensen het gevoel erbij te horen. Het geeft contacten aan buurtbewoners die elkaar anders niet zouden ontmoeten.
Er worden tal van activiteiten georganiseerd voor allerlei verschillende groepen. Het belangrijkste is dat de bezoekers van het steunpunt zelf aan zet zijn. Activiteiten zoals samen eten, knutselen, spellen doen worden door de bewoners zelf georganiseerd en hebben een belangrijke verbindende functie.
Adres:
Troelstralaan 1
604VW Almelo
Meer informatie:
cwzwoverijssel.legerdesheils.nl/bij-bosshardt-almelo
06 10990312

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

Online zelfhulp van mirro
Helpt om inzicht te krijgen in je eigen mentale gezondheid. En het biedt concrete hulpmiddelen om hier zelfstandig mee aan de slag te gaan: informatie, tips, tests, oefeningen, video's en ervaringsverhalen. Met online zelfhulp kan je zelf aan de slag om te voorkomen dat zorgen problemen worden.

Waarom/voor wie:

Wat als angst je soms meer in de greep houdt dan je zou willen? Ben je al een tijdje somber? Kom je maar niet van die dip af? Maak jij je zorgen om je financiële situatie? Lig jij weleens in bed na te denken over allerlei zaken? Zit je relatie in een dip? Slaap jij vaak slecht?

Informatie:
mirro.nl/onlinezelfhulp/aandeslag/

Dimence biedt geestelijke gezondheidszorg en welzijn voor iedereen in Oost Nederland. Wij zijn er voor iedereen, ongeacht leeftijd, sekse en cultuur. Bijvoorbeeld voor mensen met een (manische) depressie, een fobie, een psychose, ADHD, autisme, dementie of een verslaving.

Waarom/voor wie:
Wilt u hulp van Dimence? Neem dan contact op met uw huisarts. Hij of zij kan u doorverwijzen. Uw huisarts meldt u aan bij Dimence. Vervolgens nodigen wij u uit voor een eerste kennismaking. Alleen wanneer u bent doorverwezen door een huisarts of een specialist komt u in aanmerking voor een vergoeding van uw zorgverzekeraar.

Postadres:
Westerdok
Haven Noordzijde 45
7607 ES ALMELOMeer informatie:
www.dimence.nl
0546 542 424

RIBW
Je woont in de gemeente Almelo en je hebt een psychische beperking. Op de website van RIBW kun je zien wat RIBW GO voor jou kan betekenen. Dat kan ondersteuning bij (zelfstandig) wonen, dagbesteding of werken en leren zijn. Kom gerust.

Meer informatie:
Stadionlaan 50,
7606 JZ ALMELO
almelo.ribwgo.nl

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

3.2 Op het gebied van financiën.

Thuisadministratie

Wat is het Thuisadministratie team?

Het Thuisadministratie team bestaat uit een groep vrijwilligers die u ondersteunen bij het opzetten en bijhouden van uw administratie. De hulp is erop gericht om u gedurende een bepaalde periode te leren zelfstandig uw administratie te beheren

Thuisadministratie is er voor u

Als u jonger bent dan 65 jaar en in staat bent om de administratie, na een tijd van begeleiding, weer zelf op orde te houden. Het is van belang dat u de Nederlandse taal spreekt en kunt lezen en schrijven. Begeleiding van de Thuisadministratie is tijdelijk en duurt maximaal een jaar. Bent u ouder dan 65 jaar, dan kan het Senioren Advies Team van Scoop u begeleiden bij uw administratie.

Wat doet de Thuisadministratie

Samen met de vrijwilliger leert u hoe u binnengekomen post moet verwerken en ordenen. U wordt begeleid in het doen van betalingen, het invullen van formulieren en het aanvragen van regelingen als subsidies, toeslagen en kwijtscheldingen. Samen wordt een bestedingsplan opgesteld en krijgt u tips op welke manier u zich aan dit plan kunt houden. Bij grote financiële problemen kunnen voorbereidingen worden getroffen voor aanvraag van schuldhulpverlening. Vrijwilligers kunnen u niet helpen bij het regelen van afbetalingen, het voeren van juridische procedures en het invullen van belastingaangiften

Kosten

Ondersteuning door een vrijwilliger van de Thuisadministratie is kosteloos. Onkosten die gemaakt moeten worden, zoals een map voor de administratie, kopieerkosten en verzendkosten, komen voor rekening van de hulpvrager.

Meer informatie:
www.scoopwelzijn.nl/thuisadministratie-info
thuisadministratie@scoopwelzijn.nl
06 – 19 43 90 05

LIFECENTER
community - connection - coffee

LifeCenter

LifeCenter wil hulp en hoop geven aan mensen in nood!

COPYRIGHT DIMENSE GROEP

Een van de activiteiten van LifeCenter is **LifeBudget**.
LifeBudget werkt samen met SchuldHulpMaatjes Almelo om mensen te helpen die in financiële problemen zijn geraakt.
De vrijwilliger helpt mensen bij het op orde brengen van hun financiën en administratie. Hij/zij helpt bij het budgetteren, geeft ondersteuning in een traject van schuldsanering en biedt nazorg.
Bezoekadres:
Hofkampstraat 169
7607 NG Almelo
Meer informatie:
www.life-center.nl
www.life-center.nl/lifebudget
info@life-center.nl

SchuldHulpMaatje

SchuldHulpMaatje is een landelijk netwerk van lokale vrijwilligersorganisaties. De vrijwilligers van de lokale organisaties helpen mensen die in financiële problemen zijn geraakt. Wij helpen iedereen die aanklopt voor hulp, ongeacht geloof, ras of levensovertuiging. Een SchuldHulpMaatje is een professioneel getrainde vrijwilliger en moet voor de training een Verklaring Omtrent het Gedrag overhandigen. Verder verleent een maatje zijn diensten gratis en doet zijn werk uit betrokkenheid met zijn medemens.
Het maatje helpt mensen bij het orde op brengen van hun administratie en financiën, maar hij neemt niet de plaats in van professionele hulpverlening van Sociale Diensten of bureaus voor schuldhulp. Wel biedt hij ondersteuning en daarbij kiest hij voor een structurele aanpak. Geen symptoombestrijding, maar hulp die uitkomst biedt voor de lange termijn. Dat betekent dat een maatje niet alleen helpt om orde op zaken te stellen, maar ook leert hoe je een financieel gezond leven kunt leiden.
Schuldhulpmaatje Almelo
Meer informatie:
Schuldhulpmaatje.nl
Jan Nijmeijer: jan.nijmeijer@shmalmelo.nl
Ben Hemstede: ben.hemstede@shmalmelo.nl
Harry van der Meijden: harry.vandermeijden@shmalmelo.nl

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

Een KnipOog.

Mensen met een beperking of (chronische) ziekte maken jaarlijks veel extra kosten voor bijvoorbeeld medische hulp. Gelukkig zijn die kosten voor een groot deel aftrekbaar via de belastingen. Het is soms lastig om te bepalen wat wel of niet aftrekbaar is. Een KnipOog informeert, adviseert en ondersteunt bij het optimaal aftrekken van medische kosten.
Geld terugverdienen
Met de hulp van Een KnipOog kunt u soms honderden euro's terugverdienen. De aftrek geldt voor zogenaamde 'specifieke zorgkosten', zoals medische hulp, voorgeschreven medicijnen, dieet op doktersadvies en vervoer van en naar het ziekenhuis. Hoe hoog het bedrag is dat u terug kunt krijgen, hangt af van uw zorgkosten, uw inkomen en dat van een eventuele fiscale partner.
Vrije inloop voor budgetvragen
Elke donderdagmiddag kunt u van 13.00 tot 16.00 uur terecht bij onze inloop in het Torentje van Hedeman aan de Fabrieksstraat op het Sluitersveld.
Bezoekadres:
Plesmanweg 9 – gebouw J (complex achter Soweco)
7602 PD Almelo Almelo
Meer informatie:
www.stichtingbbn.nl/
(0546) 853 184

Almelo Sociaal

Almelo Sociaal is een koepel van vrijwilligersorganisaties die de belangen behartigen van mensen in kwetsbare posities.
Waarom/voor wie:
Sinds vele jaren kunt u bij Almelo Sociaal terecht voor hulp en advies op het gebied van onder andere uitkeringen, re-integratie, Wmo, zorg, en problematiek van ouderen. Ook mensen die een Wmo-voorziening (willen) aanvragen bij de gemeente of geherindiceerd worden, kunnen naar Almelo Sociaal voor onafhankelijke en gratis ondersteuning. Dat houdt in dat onze vrijwilligers samen met u in kaart brengen wat uw wensen en behoeften zijn met betrekking tot de Wmo. Ook kunnen zij u bijstaan tijdens het keukentafelgesprek met de gemeente.
Bezoekadres:
Grotestraat 174, Almelo

COPYRIGHT DIMENSE GROEP

Meer informatie:
www.almelosociaal.nl
0546 – 45 69 09
info@almelosociaal.nl

Stadsbank Oost Nederland.

De Stadsbank Oost Nederland is er voor mensen met financiële vraagstukken of problemen. Daarvoor bieden wij diverse diensten aan; wij verstrekken leningen voor noodzakelijke goederen, wij helpen uw huishoudboekje op orde te krijgen, helpen u bij het oplossen van uw schulden en adviseren u. Voor deze en andere financiële vraagstukken of problemen kunt u contact met ons opnemen. Laat u informeren over de mogelijkheden van de Stadsbank. Financiële problemen? Neem het heft in eigen hand! De Stadsbank helpt u met het oplossen van financiële problemen. Daarbij zet u zich actief in want u bent en blijft verantwoordelijk voor uw inkomsten en uitgaven. Als u hulp kunt gebruiken dan start dat met uw aanmelding bij de Stadsbank. De manier waarop u zich aanmeldt hangt af van de gemeente waar u woont. Bij ons werkgebied vindt u daar meer informatie over.
Bezoekadres: (vanaf 1 maart 2014)
Twentheplein-Plein 7
7607 GZ Almelo
Meer informatie:
www.stadsbankoostnederland.nl
Tel. 088 – 766 3666

MinusPlus is een adviesbureau met een brede expertise op het gebied van financiële begeleiding en schulddienstverlening. Wij zijn sinds 2000 actief in de schulddienstverlening en hebben bij diverse hulpverlenende instanties en gemeenten ervaring hebben opgedaan. Sinds 2011 richt MinusPlus zich specifiek op het begeleiden van werkgevers waarvan medewerkers in een schuldenproblematiek zijn beland. Vertrouwen, openheid en inzicht in hun financiële situatie zijn belangrijke voorwaarden om tot goede oplossingen en resultaten te komen. Alleen samen met de werknemer kunnen de financiële problemen worden opgelost. Volledige medewerking is derhalve nodig.
Contact:
minusplus.nl
Gildenweg 8C
7641 AZ Wierden
Mobiel 06 – 44 15 55 35

COPYRIGHT DIMENSIEGROEP

Mobiel 06 – 24 77 62 47
info@minusplus.nl

Uitkeringen:
Welke uitkeringen zijn er, voor wie zijn ze bestemd, en onder welke voorwaarden? Gemeente Almelo wijst je de weg in uitkeringsland.
Sociale regelingen voor kinderen
Heb je geen geld voor de sport of muziekles van je kinderen of voor kinderopvang.
werk, inkomen en uitkering?

Meer informatie/aanvragen
Bezoekadres:
Stadhuisplein 1, 7607 EK Almelo
Meer informatie:
www.almelo.nl
(0546) 54 11 11
gemeente@almelo.nl

3.3 Op gebied van juridische hulp.

Centrum Advocaten is een laagdrempelig advocatenkantoor met als specialisaties arbeidsrecht (alles wat met werken/ontslag heeft te maken), sociaal zekerheidsrecht (uitkeringen die geweigerd, ingetrokken en gewijzigd worden), echtscheidingen en alles wat daarmee samenhangt zoals alimentatie en omgangsregelingen en erfrecht. Wij hebben elke donderdag tussen 15.00 en 17.30 uur een gratis inloopspreekuur waar u zonder afspraak terecht kunt met vragen op de genoemde rechtsterreinen.
Contact:
Wierdenstraat 26, 7607 GJ Almelo
Telefoon 0546 898010
info@centrumadvocaten.nl
www.centrumadvocaten.nl

3.4 Op gebied van kleding.

ReShare store
Tweedehands kleding voor een sociale prijs, een kop koffie en een werkplek voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. In onze nieuwe ReShare Store vind je het allemaal. Kom snel winkelen in deze hippe winkel voor iedereen; het hart van het Leger des Heils.
Bezoekadres:
Troelstralaan 1

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

7604VW Almelo
Meer informatie:
www.reshare.nl/
(036) 539 81 11

Mandy,s Kledingbank Almelo

Deze kledingbank biedt kleding aan mensen die het nodig hebben en het niet zelf kunnen betalen vanwege bijv. scheiding, overlijden van de kostwinner, ontslag van kostwinner of door schulden.
Bezoekadres:
Poulinkstraat 13
7607 GS, Almelo
Meer informatie:
www.facebook.com/mandykledingbank/
06-57097407

EZRA Fashion

EZRA Fashion biedt kleding aan volwassenen die het dringend nodig hebben en daar tijdelijk niet zelf in kunnen voorzien vanwege bijv. ontslag, scheiding, overlijden van de kostwinner of door schulden.
Waarom/voor wie:
De kleding die EZRA Fashion aanbiedt is voor volwassenen. Niet alleen geeft EZRA Fashion 'dagelijkse' kleding uit, maar ook kleding voor bijzondere gelegenheden zoals bijv. een sollicitatie- of stage gesprek.

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

Ook biedt Ezra kleding voor kinderen: EZRA Kinderkleding geeft nieuwe en herbruikbare kleding en schoenen aan gezinnen die het hard nodig hebben, maar het zelf even niet (meer) kunnen betalen.
Bezoekadres winkel:
Grotestraat 146, Almelo
Meer informatie:
www.ezrafoundation.nl
Tel. 06 46524371
info@ezrafoundation.org

Stichting Babyspullen

Stichting Babyspullen biedt minima-ouders hulp bij het verzamelen van hun babyuitzet.
Waarom/voor wie:
Stichting Babyspullen vindt dat elk kindje, ongeacht de financiële situatie van de ouders, recht heeft op een goede start. Wat zij doen is het landelijk inzamelen van babyspullen, om er vervolgens babystartpakketten van te maken welke zij verspreiden via oa Voedselbanken, kledingbanken, bureau jeugdzorg, tienermoederhuizen, consultatiebureaus en vele anderen. Mensen die ingeschreven staan bij de Voedselbank of andere hulpinstanties kunnen via deze instanties het babystartpakket aanvragen.
www.stichtingbabyspullen.nl

Kringloopwinkel Almelo.
Bij de Kringloopwinkel Almelo doen wij ons best om een goed assortiment herbruikbare artikelen voor u te presenteren. De eerste verdieping heeft onder andere een ruim assortiment kleding, boeken, Eetkamer tafels, bedden en Kleding. Aan kleding is er voldoende keuze voor mannen, vrouwen en kinderen (ook baby).
Waarom/voor wie:
Door spullen een tweede leven te geven en mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt van werk te voorzien. Ook de kringloop heeft kleding. Kom langs bij Kringloop Almelo de Beurs aan de Frederik van Eedenstraat 1a. www.kringloopalmelo.nl
www.kringloopalmelo.nl

COPYRIGHT DIMENSE GROEP

3.5 Op gebied van voeding.

LifeMeals.
Warme maaltijden
Een van de meest in het oogspringende activiteiten van LifeCenter is de verstrekking van warme maaltijden; LifeMeals. Dit sociale restaurant is een laagdrempelige gelegenheid in Almelo voor gezinnen, dak- en thuislozen en iedereen die door slechte financiële omstandigheden geen geld heeft voor een warme maaltijd.
Al enkele jaren serveren vrijwilligers een warme maaltijd aan mensen die dit om uiteenlopende redenen hard nodig hebben. Maar, naast het eten van een maaltijd, is het er ook gezellig. Er wordt uitgebreid aandacht gegeven aan de gasten.
Belangrijk is dat er ook wordt geluisterd naar hun verhaal. Want de 'gasten' van LifeMeals kunnen, naast het eten, ook een gesprek aanvragen met een medewerker van LifeCenter over allerlei uiteenlopende zaken of problemen. Waar mogelijk zal het LifeCenter daar vervolgens iets mee doen. Bijvoorbeeld helpen bij doorverwijzing naar passende professionele hulp.
Men kan elke woensdag en donderdag tussen 17.00 – 19.00u binnenkomen om te eten.
Bezoekadres:
Hofkampstraat 169
7607 NG Almelo
Meer informatie:
www.life-center.nl
www.life-center.nl/lifemeals
info@life-center.nl

Stichting De eethoek.

https://www.facebook.com/Moniquevandeeethoek/timeline
Deze groep is bedoeld voor minderbedeelde mensen, die willen meeloten op een gratis maaltijd.

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

Facebookgroep: 0546 warme maaltijd
https://www.facebook.com/groups/910825132303163/
Meld je aan bij de Facebookgroep 0546 warme maaltijd over. Deze groep is voor iedereen die een warme maaltijd over heeft, of kan gebruiken. Het aangeboden eten is vers bereid en GRATIS. Iedereen mag lid worden.

3.6 De ruil voor hulp hoek op facebook

Deze hoek ruilt spullen voor eten. https://www.facebook.com/groups/521238247987701/
Dus bijvoorbeeld een kandelaar voor een pak rijst, of aardappels, macaroni, saus, groenten.

3.7 Voedselbanken

Voedselbanken

Voedselpakket
De Voedselbank Almelo verzamelt voedsel in en reikt dat uit aan diegenen die rond het bestaansminimum leven en nauwelijks geld hebben voor kleding en voedsel.
Wanneer komt iemand in aanmerking voor een voedselpakket?
Als je niet meer dan € 180,- per maand (eenpersoonshuishouden, € 60,00 meer per persoon in uw huishouden, check de bedragen op de site) overhoudt om te besteden aan eten, dan kun je een voedselpakket aanvragen. Als (landelijk vastgesteld) criterium voor verstrekking wordt uitgegaan van een bepaald maximum leefgeld per maand. Daarmee bedoelen we het inkomen dat resteert ná aftrek van vaste lasten als huur, gas, elektriciteit, water, verzekeringen, ziekenfonds, aflossingen van schulden en dergelijke. Dat leefgeld is bedoeld voor de variabele kosten van een huishouden, zoals eten, kleding en andere zaken. Als je niet meer dan € 180,- per maand (eenpersoonshuishouden, € 60,00 meer per persoon in uw huishouden, check de bedragen op de site) overhoudt om te besteden aan eten, dan kun je een voedselpakket aanvragen.
Bezoekadres:
St. Egbertuskerk
Bornerbroeksestraat 160, Almelo
Meer informatie:
www.voedselbankalmelo.nl
06 4160 5996
info@voedselbankalmelo.nl

COPYRIGHT DIMENSIE GROEP

Boodschappenmand Almelo.

De **Boodschappenmand** helpt gezinnen en alleenstaanden die in een (financiële) noodsituatie verkeren. De aanvragen worden ontvangen via verschillende Almelose stichtingen, instanties en maatschappelijke organisaties.
Meer informatie:
www.boodschappenmandalmelo.com
boodschappenmand@telfort.nl

Het leger des Heils.

Bij de **Dagopvang** van het Leger Des Heils is er iets te eten en te drinken, je kunt er douchen, je kleding wassen of omruilen en natuurlijk mensen ontmoeten.
In de **nachtopvang** kunnen dak- en thuislozen ook iets eten en ze hebben de mogelijkheid om te douchen.
Bezoekadres:
Troelstralaan 1
7604VW Almelo
Meer informatie:
www.legerdesheils.nl
(036) 539 81 11

3.8 Op gebied van meubilair.

Kringloop
Bent u op zoek naar andere meubels, witgoed, decoratie of wilt u gewoon wat origineels? Kom langs bij Kringloop Almelo aan de Frederik van Eedenstraat 1a.
www.kringloopalmelo.nl

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

Stichting Babyspullen.

Stichting Babyspullen biedt minima-ouders hulp bij het verzamelen van hun babyuitzet. Stichting Babyspullen vindt immers dat elk kindje, ongeacht de financiële situatie van de ouders, recht heeft op een goede start. Wat zij doen is het landelijk inzamelen van babyspullen, om er vervolgens babystartpakketten van te maken welke zij verspreiden via oa Voedselbanken, kledingbanken, bureau jeugdzorg, tienermoederhuizen, consulatiebureaus en vele anderen. Mensen die ingeschreven staan bij de Voedselbank of andere hulpinstanties kunnen via deze instanties het babystartpakket aanvragen.
www.stichtingbabyspullen.nl

Meubelproject.
Het meubelproject wordt gerund door vrijwilligers. Mensen kunnen hier op afspraak hun goede gebruikte spullen afgeven en het Meubelproject schenkt het aan hulpbehoevenden. 'Wij zijn een liefdadigheidsinstelling. Wanneer mensen in nood, om welke reden dan ook, spullen nodig hebben voor hun huis, wordt via instanties of kerk contact met ons gezocht en kan er bij ons weer gratis goede huisraad worden opgehaald.'
Bel voor informatie en afspraken met 06 – 23786650.

3.9 Op gebied van opvoeding.

LOES.
Leuk om kennis met je te maken! Ik ben Loes. Ik werk voor het Centrum Jeugd en Gezin in dertien Twentse gemeenten. Je kunt bij mij terecht voor informatie en advies over opvoeden en opgroeien. Met deze informatie kun je zelf weer verder.
Waarom/voor wie:
Op onze website vind je 24 uur per dag allerlei tips die je kunt gebruiken bij de opvoeding van je kind(eren). Naast tips vind je ook een blog van andere ouders, opvoedcursussen, interessante links en folders. Staat de informatie die jij zoekt er niet bij? Neem dan contact op via het telefoonnummer of het contactformulier op deze website.
Meer informatie:
www.loes.nl

3.10 Op gebied van huisvesting.

Beter Wonen.
Om in aanmerking te komen voor een huurwoning, kunt u zich inschrijven bij Woonburo Almelo.
Wat als ik de huur niet op tijd kan betalen?
Als u de huur niet op tijd kan betalen adviseren wij om direct contact op te nemen met de medewerkers van ons Klantencentrum. Zij zijn bereikbaar via telefoonnummer (0546) 54 64

COPYRIGHT DIVENCE GROEP

64. U kunt de medewerkers van het Klantencentrum ook persoonlijk spreken in onze Woonwinkel. Samen met u zoeken we naar een oplossing.

Meldpunt Huurschulden

Wij werken samen met het Meldpunt Huurschulden. Om te voorkomen dat de huurachterstand verder oploopt kan het zijn dat wij gegevens van een huurder(s) doorgeven aan het Meldpunt Huurschulden. Het Meldpunt maakt dan een afspraak met de huurder(s) om samen naar een oplossing te zoeken.

Bezoekadres:
Klimopstraat 2a, 7601 SH Almelo
Meer informatie:
www.beterwonen.nl
(0546) 546464

Woningstichting St. Joseph Almelo.

stja
woningstichting st.joseph almelo
'daar voel je je thuis'

STJA is een middelgrote woningstichting. U zoekt een woning. In de binnenstad van Almelo, in een van de Almelose stadswijken of in een dorp of buurtschap in Noordoost Twente. Dan bent u bij ons aan het juiste adres.

Adres:
Heetveldsweg 1a
7603 BG Almelo
Meer informatie:
www.stja.nl
(0546) 87 58 00
info@stja.nl

Leger des Heils

Leger Des Heils

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

Voor wie:
In Nederland zijn heel wat mensen dak- of thuisloos. Velen van hen kloppen aan bij het Leger des Heils. Het gaat om (zwerf-)jongeren, mannen, vrouwen, vrouwen met kinderen, tienermoeders, ouderen en zelfs hele gezinnen. Daarom hebben wij verschillende voorzieningen voor hen.
Dagopvang biedt mensen die op straat leven, de gelegenheid om op verhaal te komen. Er is iets te eten en te drinken, je kunt er douchen, je kleding wassen of omruilen en natuurlijk mensen ontmoeten. Bovendien is er een spreekuur van een verpleegkundige of arts, het maatschappelijk werk, de verslavingszorg en de sociale dienst. Ook bestaat de mogelijkheid om een postadres bij de dagopvang te hebben. Dat is nodig om een uitkering te kunnen ontvangen. Het Leger des Heils kan ook helpen bij het leren omgaan met geld.
In een **nachtopvang** kunnen dak- en thuislozen terecht die van tijd tot tijd de behoefte hebben aan een plek om te slapen. Men ligt er op vier- tot tienpersoonskamers. Ook hier is er eten en de mogelijkheid om te douchen.
In voorzieningen voor **24-uurs opvang** kunnen mensen tijdelijk wonen. Samen met medewerkers van het Leger des Heils werken zij aan een toekomst waarin ze zo veel mogelijk zelfstandig kunnen functioneren. Verder zijn er verschillende vormen van begeleid wonen. En als een cliënt (weer) zelfstandig woont, is er eventueel ambulante begeleiding mogelijk.
Voor (zwerf)jongeren die willen leren zelfstandig te wonen en te werken, hebben we trainingsprojecten als Vast en Verder en Enkeltje Zelfstandig. Het zijn voorzieningen waarbij jongeren in een bekende omgeving wonen en door medewerkers van het Leger des Heils begeleid worden.
Bezoekadres:
Troelstralaan 1
7604VW Almelo
Meer informatie:
www.legerdesheils.nl
(036) 539 81 11

Humanitas Onder Dak (HOD).
Humanitas Onder Dak (HOD) is een vangnetorganisatie die hulp biedt aan jongeren en volwassenen als zij de aansluiting bij de samenleving zijn kwijtgeraakt of dreigen kwijt te raken. HOD geeft deze mensen vraaggerichte begeleiding vanuit de Humanistische grondwaarden gelijkwaardigheid, eigen verantwoordelijkheid, eigen regie en eigen kracht zodat zij weer volwaardig kunnen participeren in de samenleving.
Opvang, ondersteuning en begeleiding
Na een tegenslag verliezen mensen soms de aansluiting met de samenleving. Ze raken dakloos en leiden een marginaal bestaan. Humanitas Onder Dak biedt tijdelijk professionele opvang, ondersteuning en begeleiding.

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

Adres:
Adastraat 6,
7607 HB Almelo
Meer informatie:
www.humanitasonderdak.nl
0546-45 15 20
info.locatiealmelo@humod.nl

Woongemeenschap De Wonne Almelo
De Wonne is een woongemeenschap, waar een vaste kerngroep samenwoont met mensen die tijdelijk onderdak nodig hebben. Doorgaans gaat het om mensen met een meervoudige problematiek. Er is geen personeel in dienst. Van alle bewoners wordt verwacht dat zij – naar vermogen – dagelijks iets in het huishouden doen. De Wonne ontvangt geen subsidie. Alle bewoners dragen naar vermogen financieel bij.
Wonen in De Wonne betekent voor ieder die hier tijdelijk komt wonen, dat hij of zij de bereidheid moet hebben om een aantal zaken samen te doen, zoals het samen eten en het doen van huishoudelijk werk. Ook wordt van hem of haar respect voor de andere bewoners verwacht, ongeacht hun overtuiging, geaardheid of afkomst. Verder dient hij of zij de huisregels in acht te nemen. In principe is het verblijf maximaal negen maanden, in individuele gevallen wordt hiervan afgeweken.
Alle kerngroepsleden kozen vanuit hun eigen achtergrond om een tijdelijk thuis te scheppen voor mensen die dit nodig hebben. Hun belangrijkste inspiratiebron is het leven van Jezus Christus. Hij kwam op voor wie in een moeilijke situatie verkeerden, en stelde mensen die in de maatschappij meer aan de kant stonden, in het middelpunt.
Het streven is dat er een klimaat ontstaat waarin bij de tijdelijke bewoners het gevoel van eigenwaarde kan groeien en ze weer moed vatten om het leven na het verblijf in De Wonne, krachtiger tegemoet te treden.
De kerngroepsleden bieden geen hulpverlening of behandeling. Dit verwachten ze van de professionals, die ook op grond van hun deskundigheid, zo nodig kunnen bemiddelen in verdere begeleidingstrajecten.
Meer informatie:
www.dewonnealmelo.nl
tel. 0546 456436 (kerngroep) of 810613 (gasten)
info@dewonnealmelo.nl

Mijande Wonen.

Bent u op zoek naar woonruimte? Op onze website vindt u informatie over het zoeken naar woonruimte en het huren van een woning bij Mijande Wonen. Via het zoekvenster aan de rechterkant kunt u zoeken naar geschikte woningen. Ons actuele huuraanbod wordt online gepubliceerd.
U kunt uzelf online inschrijven voor een huurwoning.

COPYRIGHT DIVENSE GROEP

Adres:
Burg. Scholtensplein 1, 7595 AN Weerselo
Meer informatie:
www.mijande.nl
tel. 088 – 807 07 00
mail@mijande.nl

3.11 **WMO**.

Het doel van de Wmo is dat iedereen kan meedoen aan de maatschappij en zo lang mogelijk zelfstandig kan blijven wonen. Wanneer u vanwege een beperking moeilijkheden ondervindt bij het zelfstandig functioneren, dan zal de gemeente u stimuleren om eerst zelf een oplossing te zoeken.
Meer informatie/aanvragen
Bezoekadres:
Stadhuisplein 1, 7607 EK Almelo
Meer informatie:
www.almelo.nl
(0546) 54 11 11
gemeente@almelo.nl

3.12 Op gebied van taal.

Stichting Beter leren lezen en schrijven
Het vermogen om te kunnen lezen en schrijven is een basisrecht voor elk individu. Geletterdheid is een randvoorwaarde voor een gezonde, veerkrachtige, welvarende en duurzame samenleving waarin alle burgers actief deelnemen.
Wilt u ook beter leren lezen, schrijven of rekenen?
Of kent u iemand in uw omgeving die graag beter wil leren lezen, schrijven of rekenen?
Bel dan gratis naar: 0800 023 44 44. U kunt dan vragen naar een cursus bij u in de buurt.
Informatie:
lezenenschrijven.nl
0800 023 44 44

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

LifeLetters.
Het LifeCenter is in samenwerking met stichting Lezen en Schrijven gestart met LifeLetters. In Nederland wonen anderhalf miljoen volwassenen die moeite hebben met lezen en schrijven (laaggeletterden). Tweederde daarvan is van Nederlandse afkomst. Laaggeletterdheid komt in alle lagen van de bevolking voor.
Laaggeletterdheid kan voor problemen zorgen in persoonlijke, maatschappelijke en zakelijke situaties. Denk bijvoorbeeld aan het moeite hebben met e-mailen, het lezen van veiligheidsinstructies of van straatnaamborden, het schrijven van een klachtenbrief, het invullen van formulieren zoals voor zorgtoeslag, kinderopvang of huurtoeslag, etc.
LifeLetters heeft als doel de laaggeletterdheid in Almelo terug te dringen door volwassenen met lees- en schrijfproblemen te motiveren om hun vaardigheden te verbeteren.
Bezoekadres:
Hofkampstraat 169
7607 NG Almelo
Meer informatie:
www.life-center.nl
www.life-center.nl/lifeletters
info@life-center.nl

Taalpunt Almelo.

Gaat voorlezen aan de kinderen niet goed?
Lukt het niet om boodschappen op te schrijven?
Kunt u geen mailtje versturen op de computer?
Vindt u rekenen erg moeilijk?
U bent niet de enige. Meer dan 1,5 miljoen mensen in Nederland hebben moeite met lezen en schrijven. U kunt er iets aan doen!
In de bibliotheek in Almelo is het Taalpunt. Het Taalpunt vindt u in de kelder naast de trap. Bij het Taalpunt zijn vrijwilligers. Deze mensen praten met u over wat u wilt leren. Daarna krijgt u les in een groep of alleen. U krijgt les van een vrijwilliger. U krijgt boeken. De les is gratis. Wilt u meer weten over het Taalpunt? Kom dan kijken!
Het Taalpunt is open op:
Dinsdag van 10.30 uur tot 12.00 uur
Donderdag van 18.30 uur tot 20.00 uur
Het adres van de bibliotheek is Het Baken 3 in Almelo.
De website van het Taalpunt is:
http://www.bibliotheekalmelo.nl/speciaal-voor/taalpunt-almelo
U kunt ook bellen met Sanne Tijhuis van Scoop, 06- 14 52 81 92.

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

Het Taalpunt is een samenwerking tussen Bibliotheek Almelo, ROC van Twente, Scoop en Stichting Lezen en Schrijven.

3.13 Op gebied van praktische zaken.

Het Senioren Advies Team.

Het Senioren Advies Team bestaat uit vrijwilligers die worden geschoold en aangestuurd door Scoop. Een vrijwilliger van het Senioren Advies Team bezoekt u meestal thuis en gaat samen met u aan de slag om de zaken af te handelen. Het Senioren Advies Team probeert u zo te begeleiden dat u na verloop van tijd de zaken zelf kunt regelen.
Het Senioren Advies Team werkt voor
Alle zelfstandige wonende ouderen in de gemeente Almelo, die vanwege leeftijd, gezondheid, inkomen of andere omstandigheden ondersteuning kunnen gebruiken. Bent u jonger dan 65 jaar, dan kan het Thuisadministratie Team van Scoop u begeleiden bij uw administratie.
Wat doet de Thuisadministratie
Met uw vragen op het gebied van bijvoorbeeld financiële regelingen en mogelijkheden, het invullen van formulieren, het telefoneren of corresponderen met instellingen, het ordenen van de privé-administratie en het regelen van een verhuizing. Daarnaast doen een aantal vrijwilligers van het Senioren Advies Team belastingaangifte bij klanten thuis.
Kosten
Ondersteuning door een vrijwilliger van het Senioren Advies Team is kosteloos. Onkosten die gemaakt moeten worden, zoals een map voor de administratie, kopieerkosten en verzendkosten, komen voor rekening van de hulpvrager.
Informatie en aanmelding
Wilt u zich aanmelden voor of meer informatie over het Senioren Advies Team, dan kunt u contact opnemen met Sanne Tijhuis, projectleider Senioren Advies Team.
Telefoon: 06 14 52 81 92 of s.tijhuis@scoopwelzijn.nl
Meer informatie over het SAT vindt u op http://www.scoopwelzijn.nl/sat

Het Presentproject.
Doel initiatief Hulpontvanger na afloop van een Presentproject: “Die verslaving heb ik achter me gelaten, maar nu met mijn schone huis durf en kan ik daarin ook de draad weer oppakken!”
Present wil in Almelo een beweging op gang brengen waarbij steeds meer mensen het vanzelfsprekend vinden naar elkaar om te zien. Vanaf oktober 2012 slaan we bruggen tussen Almeloërs (e.o.) die hulp bieden en Almeloërs (e.o.) die deze hulp hard nodig hebben. Zo ontstaan er bijzondere ontmoetingen. Bijvoorbeeld: mensen helpen een alleenstaande moeder om te **verhuizen, pakken een verwilderde tuin** aan of gaan een **dagje uit** met bewoners van een instelling.
Bezoekadres:
Hedemanplein 3, 7603 WJ Almelo
Meer informatie:
stichtingpresent.nl/almelo
Leonie Verloop: 06 – 83225881

COPYRIGHT DIMENSE GROEP

Ruth Dam: 06 – 83225609

Almelo Doet Mee.

Met ‘Almelo Doet mee’ kan iedereen weer actief worden, andere mensen ontmoeten en samen activiteiten ondernemen. Gewoon omdat het leuk is, maar ook omdat het andere mensen en onze stad helpt. ‘Almelo Doet mee’ is dus meedoen om er samen beter van te worden.
Als deelnemer bepaalt u samen met de andere deelnemers wat voor activiteiten er worden ondernomen. Het gaat erom wat u leuk vindt om te doen, waar u goed in bent en wat u misschien nog beter wil leren. U bedenkt de activiteiten samen, en voert ze ook samen uit.
‘Almelo Doet mee’ is voor en door de inwoners van Almelo. Door nieuwe mensen te ontmoeten en samen activiteiten te ondernemen ontdekt u waar u goed in bent. En hoe u uw talenten nog meer uit de verf kunt laten komen. Vaak blijkt dat mensen veel meer kunnen dan ze aanvankelijk dachten. En dat geeft natuurlijk een goed gevoel.
Of u nu werkt of niet werkt, een grote of een kleine beurs hebt, zich prima kan redden of daar meer moeite mee hebt, u bent altijd welkom.
‘Almelo Doet mee’ is er voor u. ‘Almelo Doet mee’ biedt ruimte en stimulans voor persoonlijke groei, ieder doet dit op zijn manier, zonder druk of verplichting, maar wel met eigen verantwoordelijkheid en inzet. U zult vaak verrast zijn over uw talent, moed, eigen kracht en creativiteit.
Meedoen geeft een positieve draai aan uw leven. U doet weer mee, wordt gezien, krijgt nieuwe vrienden, bent van betekenis voor anderen en krijgt waardering.
Bezoekadres:
Rietstraat 143 7601 XC Almelo
Meer informatie:
almelodoetmee.nl
(0546) 835 680
info@almelodoetmee.nl

Fiks-Ed, reparatie-atelier.

Is uw strijkbout, stofzuiger, radio, dvd-speler, etc… kapot? Fiks-Ed repareert het!
Fiks-Ed is een:
REPARATIE-ATELIER VOOR KLEIN HUISHOUDELIJK GOED voor mensen met een krappe beurs.
Kijk op http://fiks-ed.weebly.com
Bezoekadres:
Ed de Vries, Haven Noordzijde 89, 7602EG Almelo

COPYRIGHT DIVENEGROEP

Meer informatie:
06-22 666 824
fiks-ed@hotmail.com

Beter Wonen.

Bent u huurder bij Beter Wonen?
Een reparatieverzoek of storing kunt u op de volgende manieren melden:
Telefonisch via (0546) 54 64 64 (24 uur per dag bereikbaar)
Schriftelijk via reparaties@beterwonen.nl of via
Beter Wonen
Postbus 327
7600 AH Almelo
Persoonlijk tijdens kantoortijden op het bezoekadres (ma/vr van 9.00-16.00 uur).
Bezoekadres:
Klimopstraat 2a, 7601 SH Almelo
Meer informatie:
www.beterwonen.nl
(0546) 546464

Woningstichting St. Joseph.

Bent u huurder bij STJA? U kunt schade melden via:
http://www.stja.nl/huurdersinformatie/woningonderhoud/?k=20
Adres:
Heetveldsweg 1a
7603 BG Almelo
Meer informatie:
www.stja.nl
(0546) 87 58 00
info@stja.nl

3.14 Op gebied van speelgoed voor kinderen.

Speelgoedbank Almelo De Speelgoedkast
Veel mensen moeten rondkomen van een klein budget, leven rond de armoedegrens; huisvesting, voldoende eten en kleding hebben prioriteit. Geld om speelgoed aan te schaffen voor de kinderen is er niet. Voor deze kinderen is een cadeau met hun verjaardag of een

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

cadeautje met de feestdagen niet vanzelfsprekend, laat staan zomaar iets tussendoor. Om die reden willen wij deze kinderen helpen en hun leven een beetje leuker maken! Wij zamelen goed en herbruikbaar speelgoed in (geen knuffels) en geven het door aan gezinnen die van weinig geld rond moeten komen.
We zitten in het Huis van Katoen.
Meer informatie:
facebook http://speelgoedbank-almelo.nl/

Stichting Babyspullen.

Stichting Babyspullen biedt minima-ouders hulp bij het verzamelen van hun babyuitzet. Stichting Babyspullen vindt immers dat elk kindje, ongeacht de financiële situatie van de ouders, recht heeft op een goede start. Wat zij doen is het landelijk inzamelen van babyspullen, om er vervolgens babystartpakketten van te maken welke zij verspreiden via o.a. Voedselbanken, kledingbanken, bureau jeugdzorg, tienermoederhuizen, consultatiebureaus en vele anderen. Mensen die ingeschreven staan bij de Voedselbank of andere hulpinstanties kunnen via deze instanties het babystartpakket aanvragen.
www.stichtingbabyspullen.nl

Kinderhulp.

Kinderhulp helpt kinderen met minder kansen
Nationaal Fonds Kinderhulp zet zich al meer dan 50 jaar in voor kinderen in moeilijke thuissituaties die door financiële problemen buitenspel komen te staan. Met bescheiden financiële bijdragen voor bijvoorbeeld een tweedehands fiets, contributie voor de sportclub, een weekje kamperen of een Sinterklaascadeautje maken wij geluk mogelijk. Want elk kind verdient een beetje gewoon geluk om aan een betere toekomst te kunnen werken!
Hoe maakt Kinderhulp geluk mogelijk?
Kinderhulp helpt op een hele praktische en kindgerichte manier. Niet met onderzoeken of grote projecten maar gewoon met geld voor een fiets, kleding, een dagje uit, Sinterklaascadeautje of zwemles. Dingen die misschien vanzelfsprekend lijken maar enorm belangrijk zijn voor kinderen. Armoede sluit kinderen buiten en Kinderhulp wil dit helpen voorkomen. Geluk zit hem namelijk vooral in het kunnen meedoen, erbij horen. Zo is een fiets is niet alleen een vervoermiddel, maar ook een middel om vriendschappen te onderhouden op weg naar school. En een zwemdiploma geeft je de vrijheid om in de zomer mee te gaan zwemmen.
Adres:
Nationaal Fonds Kinderhulp
Postbus 2130, 7420 AC Deventer
Bijdrage aanvragen:
kinderhulp bijdrage aanvragen

COPYRIGHT DIMENSIEGROEP

0570 – 611 899
info@kinderhulp.nl

3.15 Op gebied van verjaardagen voor kinderen.

Hieronder staan verschillende andere links die het e.e.a. kunnen verlichten:
Gemeenten zijn v.a. 1 januari 2015 verantwoordelijk voor de onafhankelijke cliëntondersteuning.
Cliënten van MEE en BJZO kunnen na 1 januari 2015 terecht bij het zorgloket van hun gemeente.
Gemeente Almelo (0546) – 54 11 11 gemeente@almelo.nl
Gemeente Borne (074) – 265 8500 wmo@borne.nl
Gemeente Dinkelland (0541) – 85 41 00 zorgloket@dinkelland.nl
Gemeente Enschede Zie website wijkcoaches: www.wijkcoaches-enschede.nl
wijkcoaches@enschede.nl
Gemeente Haaksbergen (053) – 573 45 67 gemeente@haaksbergen.nl
Gemeente Hengelo (074) – 245 91 31 zorgloket@hengelo.nl
Gemeente Hof van Twente (0547) – 85 85 85 wmo@hofvantwente.nl
Gemeente Oldenzaal (0541) – 58 81 11 wmo@oldenzaal.nl
Gemeente Losser (053) – 53 77 400 zorgloket@losser.nl
Gemeente Tubbergen (0546) – 62 8000 zorgloket@tubbergen.nl
Gemeente Twenterand (0546) – info@zorginformatietwenterand.nl
Gemeente Wierden / MEE IJsseloevers (088) – 633 0 633 info@meeijsseloevers.nl
Gratis lesmateriaal voor/tijdens/na de inburgering:
www.gratisnederlandsleren.nl
Online als hulpmiddel bij de interculturalisatie van vrijwilligersorganisaties:
www.KleurmeterVrijwilligerswerk.nl
Hulp bij taal, lezen en schrijven:
oefenen.nl
Contact Armoedepact
Peter van Heteren
Tel: 06 533 770 59
info@armoedepact.nl

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

4. Wonen

4.1 Een woning huren in Almelo.

Wilt u een woning huren in Almelo, dan kunt u terrecht bij Woonburo Almelo.
Woonburo Almelo is een initiatief van de woningcorporaties Beter Wonen en St. Jospeh Almelo (STJA). Op de website van Woonburo Almelo www.woonburoalmelo.nl vindt u het complete aanbod van beide wooncorporaties. Naast huurwoningen bieden de woningcorporaties ook koopwoningen, garages, parkeerplaatsen en bergruimten aan.

Zo schrijft u zich in.

Bent u op zoek naar een (andere) huurwonin, dan kunt u zich inschrijven bij Woonburo Almelo. Gaat u naar www.woonburoalmelo.nl en schrijf u in via het rode menu.

Zo reageert u op een woning.
Staat u ingeschreven als woningzoekende dan reageert u zelf op een woning. Ook dat doet u op www.woonburoalmelo.nl.

Zoekt u met spoed een woning?
Door medische of sociale omstandigheden kunt u in aanmerking komen voor bemiddeling door een van de woningcorporaties. Een urgentie kunt u aanvragen bij het Meldpunt Zorg van de gemeente Almelo.
Het loket is op werkdagen geopend van 9.00 tot 12.00 uur. U kunt ook telefonisch contact opnemen met het Meldpunt Zorg.
Het telefoonnummer is (0546) 5411 11.
Voor het aanvragen van een sociale urgentie betaalt u 62,80. Wanneer u een urgentie wordt toegewezen, dan krijgt u voor een periode van 6 maanden voorrang op andere werkzoekenden.

Woonburo Almelo.
www.woonburoalmelo.nl

Woningstichting St. Joseph Almelo (STJA)
Heetveldsweg 1a, 7603 BG Almelo
Telefoon (0546) 878500
www.stja.nl

Almelose Woningstichting Beter Wonen
Klimopstraat 2a, 7601 SH Almelo
Telefoon (0546) 546464
www.beterwonen.nl

Gemeente Almelo, Sector Klantcontact Centrum
Haven Zuidzijde 30, 7607 EW Almelo
Telefoon (0546)54 11 11
www.almelo.nl

Woonzorg Nederland
Postbus 339, 1180 AH Amstelveen
Telefoon 088-9210321
E-mail- twente@woonzorg.nl
www.woonzorg.nl

4.2 Verhuizen / onkostenvergoeding.

Soms zijn aanpassingen in de woning niet mogelijk of erg kostbaar. Daarnaast kunnen andere redenen meespelen, wanneer u besluit te verhuizen naar een andere woning.

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

Verhuist u vanwege bepaalde acute gezondheidsredenen naar een andere woning, dan kunt u een bedrag vergoed krijgen vanuit de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). Het is belangrijk dat u deze vergoeding tijdig aanvraagt, voordat u akkoord gaat met een nieuwe woning.

Gemeente Almelo, Sector Klantencontact Centrum.
Haven Zijdzijde 30, 7607 EW Almelo
Telefoon (0546) 54 11 11
www.almelo.nl

4.3 Wonen met zorg.

Om in aanmerking te komen voor een woonzorgcentrum of een verpleeghuis, moet u zich eerst aanmelden bij Sector Klantcontact Centrum, gemeente Almelo of de zorginstelling van uw keuze. Uw indicatie bepaalt welke zorg u krijgt.

Wonen met zorg in Almelo
Stichting Woon – en zorgcentrum Friso
Rustweg 1, 7608 RM Almelo
Telefoon (0546) 48 20 00
www.zorginalmelo.nl

Zorgaccent
Locatie de Hofkamp.
Canisiushof 1, 7607 ZC Almelo
Telefoon (0546) 54 39 00

Locatie de Koppel
Brouwerijstraat 1, 7601 BK Almelo
Telefoon (0546) 54 37 00
www.zorgaccent.nl

Carintreggeland.
Telefoon 088-367 7000
www.carintreggeland.nl

Locatie Hoog Schuilenburg
Beethovenlaan 1, 7604 GC Almelo
Locatie Weijdehof
Schietspoel 2, 7603 WB Almelo
Locatie Titus Brandsmahof
Titus Brandsmahof 3, 7606 SB Almelo
Locatie Buurstede
Roskamstraat 5, 7602 JX Almelo
Locatie Eugeria
Vriezenveenseweg 1, 7602 AA Almelo

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

TriviumMeulenbeltZorg
Locatie Het meulenbelt
Vriezenveenseweg 176, 7602 PV Almelo
Telefoon 0900-2453453

5. Voeding en maaltijden.

Goede voeding is van groot belang. Wanneer u zelf geen maaltijd meer kunt bereiden of u kiest voor het gemak een kant-en-klare maaltijd, dan zijn er verschillende mogelijkheden. Ook is het mogelijk om samen met anderen een maaltijd te gebruiken; dit is een fijne manier om contacten op te bouwen. Wanneer de kosten voor u een probleem zijn, kunt u eventueel via de bijzondere bijstand een vergoeding aanvragen bij de gemeente Almelo.

5.1 Maaltijden via Zorgaccent.

Maaltijden aan huis bezorgd
De maaltijdenservice aan huis is gemakkelijk, veelzijdig en lekker. ZorgAccent biedt een keuzemogelijkheid voor maaltijden in de regio Noord West Twente en heeft een samenwerking met Het Streekfornuus uit Almelo en maaltijdservice 'n Tip uit Daarle.

	Het Streekfornuus	'n Tip
Warme maaltijden	Ja	Nee
Koelverse maaltijden	Ja	Ja
Bezorging	Almelo, Aadorp, Bornerbroek, Harbrinkhoek, Mariaparochie, Wierden	Gemeente Hellendoorn, Twenterand, Tubbergen, Almelo, Wierden en Rijssen
Bezorgkosten	Gratis bezorging van de warme maaltijden. €2,- bezorgkosten voor de koelverse maaltijden	Gratis
Prijs	• De warme maaltijd met soep of toetje kost € 7,00 • De warme maaltijd met soep en toetje kost € 7,60 • Koelverse maaltijd kost € 5,30	• De koelverse maaltijden kosten vanaf € 4,95 tot maximaal € 6,50 per hoofdgerecht • Soep € 1,15 en toetje € 0,75 • € 14,85 voor 3 koelverse maaltijden.
Ledenvoordeel	De eerste bezorging van de koelverse maaltijden of boodschappen is gratis.	U ontvangt 3 keer een koelverse maaltijd voor € 10,00 bij de eerste aanmelding.
Contact	T. (0546) 702073	T. (0546) 697160

5.2 Het Streekfornuus

Zowel warme als koelverse maaltijden en boodschappen van Het Streekfornuus. De warme maaltijden worden dagelijks vers gekookt en warm aan huis bezorgd. Vers, ambachtelijk en smaakvol bereid, dat is nog eens smakelijk eten! Een enthousiast team vrijwilligers bezorgt de maaltijden *warm* bij u thuis. Voor het weekend bezorgen we koelverse maaltijden. Informeer naar de mogelijkheden!

Plaatsen
Almelo, Aadorp, Bornerbroek, Harbrinkhoek, Mariaparochie, Wierden.

Wat kost het?
Prijs: De warme maaltijd bestaat uit twee of drie gangen. De warme maaltijd met soep of toetje kost € 7,00. De warme maaltijd met soep en toetje kost € 7,60. De koelverse maaltijd kost € 5,30.
Ledenvoordeel: De eerste warme maaltijd krijgt u gratis bij een minimale afname van 10 warme maaltijden. De eerste bezorging van de koelverse maaltijden of boodschappen is gratis.
Informatie
Neem dan contact op met T. 0546-702073 of M. info@hetstreekfornuus.nl of via de website van Het Streekfornuus: www.hetstreekfornuus.nl

5.3 Vriesverse maaltijden via Food Connect Maaltijdservice.

Hoe het werkt?
Ervaar het gemak via ons stappenplan Wij maken u het graag zo gemakkelijk mogelijk. Maaltijden kiezen en bestellen gaat dan ook in een handomdraai.
Bestellen

Wij helpen u graag

Spreekt u ons het liefst persoonlijk of heeft u een vraag? Neem dan gerust contact met ons op via de consumentenlijn: **0 888 – 10 10 10** om uw bestelling telefonisch door te geven.U kunt ook kiezen voor het gemak van onze menulijsten. De bezorger geeft u wekelijks nieuwe lijsten en neemt de ingevulde lijsten weer voor u mee. Daarnaast kunt u ook digitaal bij ons bestellen in de **webshop.**
Thuisbezorgd

Persoonlijk bij u bezorgd

COPYRIGHT COMMENCE GROEP

Uw bezorger brengt uw maaltijden en verse boodschappen wekelijks op een vaste dag bij u thuis. U hoeft dus niet elke dag thuis te blijven voor de bezorger. U kunt de maaltijden bewaren in de koelkast of vriezer en zelf bepalen wanneer u eet.
Verwarmen

Met onze instructies kan het niet misgaan

U kunt uw maaltijden verwarmen in de oven of magnetron. Op het etiket staat aangegeven hoe lang en op welke temperatuur u uw maaltijd moet verwarmen. Voor het verwarmen dient u gaatjes te prikken in het folie, de maaltijd kan in het bakje worden verwarmd.
Eet smakelijk!

5.4 Samen eten.

Samen eten.
In Almelo kunt u op verschillende locaties samen met anderen eten. Meestal betreft het een warme maaltijd, soms is ontbijten of een lunch ook mogelijk.
Hieronder vindt u een overzicht van enkele locaties met telefoonnummer en wanneer u kunt eten. Meestal moet men zich van te voren aanmelden.

Zorgaccent
Locatie De Koppel
Telefoon 0546-543711
Brouwerijstraat 1, Almelo
Dagelijks ontbijt en warme maaltijd om 12.00 uur.
Locatie De Hofkamp
Telefoon 0546-543900
Canisiushof 1, Almelo
Warme maaltijd om 12.00 uur.

Stichting Woon- en zorgcentrum Friso
Telefoon (0546) 48 20 00
Rustweg 1, Almelo
Warme maaltijd dagelijks tussen 12.00 en 13.30 uur

Carintreggeland
Locatie Hoog Schuilenburg
Beethovenlaan 1, Almelo

COPYRIGHT DIVÉNCE GROEP

Maaltijd dagelijks.

Locatie Eugeria
Vriezenveenseweg 1, Almelo
De uitkijk is dagelijks geopend tussen 10.00 n 17.30 uur

ROC (Regionaal Opleidingscentrum)
Wierdensestraat 65, Almelo
Telefoon (0546) 80 90 11
Maandag t/m vrijdag tijdens het schooljaar Lunch om 12.00 uur, diner om 17.30 uur (op vrijdag is er geen diner)

TriviumMeulenbeltZorg
Locatie Het Meilenbelt
Telefoon 0900-2453453
Vriezenveenseweg 176, Almelo
Dagelijks tussen 12.00 en 13.30 uur. Vooraf aanmelden is niet nodig.

Locatie Het Noabershoes
Telefoon 0900-245 34 53 of (0546)45 25 23
Zwanenbelt 37 (ingang Holtjesstraat). Almelo.
Maaltijden op maandag en dinsdag om 12.30 uur en op de donderdag om 17.00 uur.

Locatie steunpunt de Riet.
Telefoon 0900-245 34 53
Dotterbloemstraat 9, Almelo
Samen koken en eten, maak een afspraak.

Locatie Beth TWZ
Telefoon 0900-245 34 53
Kerkplein 1, Almelo
Maaltijden op werkdagen om 12.00 uur, wel van te voren aanmelden!

Twentse Zorgcentra
Locatie De Colckhof
Den Alerdinck 2, Almelo
Maandag t/m vrijdag tussen 12.30 en 13.30 uur.

Wijkcentrum de Schelf, de Ont-moeting
Telefoon (0546) 86 07 78
Binnenhof 51, Almelo
Maandag t/m vrijdag koffie 9.00 – 15.30 uur, luch 11.00 – 14.00 uur

Wijkcentrum De Schöppe
Telefoon (0546) 81 55 72
Clematisstraat 2a, Almelo
Iedere dinsdag tussen 12.00 en 13.30 uur en tussen 17.00 en 18.30 uur.

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

De Komeet
(achter de Grote kerk, Kerkplein)
Telefoon (0546) 86 82 88/ 86 49 75/ 81 97 53
Maaltijd elke zaterdag om 18.00 uur, behalve de 1e zaterdag van de maand.
Iedereen is welkom en opgave zaterdags tot 12.00 uur.

Buurthuis `t Dok, Tastoe!
Telefoon (0546) 81 89 14
Sumatraplein 1, Almelo
Elke dinsdagavond van 17.30 tot 19.00 uur. Opgave vrijdags tot 12.00 uur.

Lifemeals
Telefoon 06-19 49 79 26
Hofkampstraat 169-173, Almelo
Elke woensdag en donderdag van 17.00 tot 19.00 uur.
www.life-center.nl/lifemeals

5.5 Andere eetprojecten in Almelo.

BIJ BOSSHARDT Leger des Heils.
Een huiskamer voor de buurt
Bij Bosshardt is een ontmoetingsplek in de buurt. Een buurtsteunpunt waar iedereen jong, oud, arm en rijk, allochtoon of autochtoon welkom is. Je kunt er terecht voor een kop koffie, een luisterend oor, gezellige maaltijden of andere activiteiten. Iedere bezoeker is deelnemer. De een wat actiever dan de ander. De activiteiten die door Bij Bosshardt worden georganiseerd worden bepaald door de wensen en behoeften in de buurt.

Het buursteunpunt is meerdere dagen per week geopend. Er worden tal van activiteiten georganiseerd voor allerlei verschillende groepen. Het belangrijkste is dat de bezoekers van het steunpunt zelf aan zet zijn. Activiteiten zoals samen eten, knutselen, spellen doen worden door de bewoners zelf georganiseerd en hebben een belangrijke verbindende functie. Doordat bewoners kunnen meewerken in Bij Bosshardt ontwikkelen zij zich op verschillende gebieden zoals samenwerking, organiseren en uitvoeren en verantwoordelijkheid nemen. Het belangrijkste is dat mensen zich thuis voelen, er bij horen en gezien worden.

Korps Almelo
Troelstralaan 1 7604 VW Almelo
korps.almelo@legerdesheils.nl
Telefoon : 0546-810315

.

De medewerkers van Bij Bosshardt hebben een belangrijke verbindende functie bij het buurtsteunpunt. Zij zijn de oren en de ogen van de buurt. Wanneer nodig kunnen zij bezoekers vroegtijdig bezoekers doorverwijzen naar hulpinstanties.

COPYRIGHT DIMENSE GROEP

Maatschappelijk belang
Bij Bosshardt voorkomt eenzaamheid en geeft mensen het gevoel erbij te horen. Buurtbewoners weten Bij Bosshardt te vinden en komen op deze manier uit een sociaal isolement. Bezoekers voelen zich minder verdrietig, meer zelfverzekerd en zelfs gezonder. Problemen worden vroegtijdig gesignaleerd en wanneer nodig worden mensen doorverwezen naar professionele hulpverlening.

Openingstijden Bij Bosschard Almelo:

Maandag 9.30 uur – 15.00 uur
Dinsdag 9.30 uur – 15.00 uur (maaltijdverzorging tussen de middag)
Woensdag 9.30 uur –15.00 uur
Donderdag 9.30 uur –21.30 uur uur (Buurtproject 'de Buurvrouw')

Wat is de Buurvrouw ?
Bij de Buurvrouw is er altijd plek aan tafel. Gezellig koffie drinken en met elkaar koken en eten.
Bij de Buurvrouw word je altijd gezien en gehoord.
Bij de Buurvrouw staan we voor elkaar klaar, we kunnen helpen met klusjes, tips geven, hulp bij het invullen van formulieren en allerlei andere dagelijkse dingen.
De Buurvrouw kent altijd wel iemand die je verder komt helpen….
De Buurvrouw is een partner die je verder kan en wil helpen!

Contactadres Bij Bosschardt Almelo:
Marjolein Heijboer, Troelstralaan 1, 6704 VW Almelo

Stichting de Eethoek Almelo.

Stichting de Eethoek is een eetproject bestaande uit een team van vrijwilligers.
Zij komen op voor de minderbedeelde mensen in Almelo, mensen die net overal buiten vallen en met te weinig moeten rondkomen. Elke dins- en vrijdag wordt er een warme maaltijd bereid, op de maan- en donderdag een lunch.
De Eethoek kantine is elke ochtend geopend van 9.30 uur voor een inloop. Vanaf 12.00 uur begint de lunch. De maaltijd wordt afgesloten met een kopje koffie.
Info over dit project kan bij Monique van Baaren. 06-39400371

Ik ben noaber.
Ik Ben Noaber is een nieuw initiatief van Scoop. Ik Ben Noaber verbindt mensen in Almelo die graag iets voor een ander willen doen. Wilt u iets voor een buurtgenoot betekenen? Bent u ergens goed in en staat u graag voor een ander klaar?
Of kunt u zelf wel wat hulp gebruiken? Wij van Ik Ben Noaber begeleiden u daarin.

U kunt denken aan klusjes zoals: samen boodschappen doen, samen wandelen, een klusje in het huishouden, hond uitlaten, gezelschap, samen een keer wat leuks doen etc. Alles is

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

bespreekbaar. Voor Almeloërs door Almeloërs, samen aan de slag!

Info
Contact 06-30037419
Contactpersoon Jet Nuismer
Mail ikbennoaber@scoopwelzijn.nl
Bezoek ons Dinsdagmiddag 13.00 – 17.00 uur
Bibliotheek Almelo (1e etage)
Het Baken 3
7607 AA Almelo

Donderdag van 09.00 – 17.00 uur
Dienstencentrum de Riet
Plompstraat 6
7601 CR Almelo

5.6 De voedselbank

De Voedselbank Almelo is een dynamische organisatie. Sinds haar oprichting in 2008 is zij gegroeid van een kleine groep van initiatiefnemers naar een geoliede organisatie met circa 60 vrijwilligers. Zij ontvangen geen enkele vergoeding voor hun werkzaamheden. Wel proberen zij dag in dag uit hun steentje bij te dragen aan het oplossen van de financiële problemen van een nog steeds groeiende groep inwoners in onze regio. Dat doen zij door voedselproducten in te zamelen (waarbij tevens voedselverspilling wordt tegengegaan) en die vervolgens weer uit te reiken aan diegenen die rond het bestaansminimum leven en nauwelijks geld hebben voor het kopen van voedsel.
De voedselpakketten worden wekelijks uitgereikt aan diegenen die, na een financiële toets, voldoen aan de door Voedselbanken Nederland vastgestelde criteria.
De Voedselbank Almelo heeft in de afgelopen jaren haar plek in het hulpverleningscircuit verworven. Zij maakt deel uit van het Armoedepact dat in Almelo is gesloten tussen de diverse instellingen, die zich zorgen maken over de toenemende armoede.

5.7 Wanneer komt u in aanmerking voor een pakket

Een pakket aanvragen
De Voedselbank heeft een inloopspreekuur op de 1e en 3e vrijdag van de maand van 9:30-11:30 uur aan de Bornerbroeksestraat 162 in de pastorie van de voormalige St. Egbertuskerk.
Bij de aanmelding moet u meenemen:

- de bankafschriften van de afgelopen 3 maanden
- of een budgetoverzicht van de Stadsbank of bewindvoerder van de afgelopen 3 maanden en
- een identiteitskaart of paspoort
- Eénmalig :kopie beschikking rechtbank (bij beschermingsbewind)

- Bij alle controles een recent overzicht van:
  1. Het schuldenoverzicht;
  2. De beheerrekening;
  3. De leefgeldrekening en
  4. Het budgetplan

"Welke verplichtingen heeft een klant van de voedselbank?"
De enige verplichting die klanten van de Voedselbank hebben is dat is bij de intake de juiste gegevens verstrekken en dat zij hun pakket wekelijks afhalen. Indien een klant onverhoopt niet in de gelegenheid is om het pakket op te halen dan moet hij of zij
-> op vrijdag voor 12.00 uur bellen naar **06 18464776** om zich af te melden of om mee te delen dat iemand anders het pakket komt ophal*en.*
Let op:
Binnen een half jaar twee keer een pakket niet ophalen zonder tijdige afmelding: twee keer een gesprekje met bestuurslid of coördinator over de reden ervan
Als voor derde keer pakket niet wordt opgehaald zonder tijdige afmelding: naam van de klant wordt geschrapt van de lijst en kan zich na twee maanden weer aanmelden, maar dan wel via een nieuwe intakeprocedure.
Ook kan de naam van een klant geschrapt worden indien bij de herintake geen of verkeerde gegevens verstrekt worden.

"Welke criteria hanteert Voedselbank Nederland".
Het (landelijk vastgesteld) criterium voor verstrekking van een voedselpakket is een bepaald maximum aan leefgeld per maand. Daarmee bedoelen we het inkomen dat resteert ná aftrek van vaste lasten zoals huur, gas, elektriciteit, water, verzekeringen, ziekenfonds, aflossingen van schulden en dergelijke. **Dus het geld dat nodig is voor de zogenoemde variabele kosten van een huishouden, zoals eten, kleding en andere dagelijkse levensbehoeften.**
Hieronder vindt u de criteria en de bedragen die gelden vanaf 1 juli 2015 voor nieuwe aanvragen en verlenging van lopende aanvragen.
Op hoofdlijnen:
Basisbedrag per huishouden: € 110,-

- Dit bedrag is gebaseerd op kosten die nauwelijks afhankelijk zijn van het aantal personen en die bij aftrek van de uitgaven buiten beschouwing worden gelaten (zoals kosten voor huisdieren, krant, tuin etc.).
- Bedrag per persoon: € 70,-
- Voorbeeldsituaties:
- alleenstaande zonder kinderen: € 110,– + € 70,- = € 180,-
- echtpaar zonder kinderen: € 110,- + € 70,- + € 70 = € 250,-
- echtpaar met 1 kind: € 110,– + € 70,- + € 70 + € 70,- = € 320,-

Meer informatie kunt u vinden op www.voedselbankennederland.nl
Hulp wordt in principe geboden voor een periode van maximaal 3 jaar. Veelal komt deze periode overeen met de periode waarin een aflossingsverplichting bestaat in het kader van een eventuele schuldsanering. Iedere zes maanden wordt door de werkgroep intake

COPYRIGHT DIVENCE GROEP

bekeken of de gegevens van de klanten nog kloppen en of de voedselhulp dus nog steeds nodig is.

Welke gegevens slaat de voedselbank op?
De Voedselbank slaat de volgende gegevens op:
Naam, adres, woonplaats, telefoonnummer waar men te bereiken is, de gezinssamenstelling en de hoogte van de schuld.
Mocht u langs willen komen, dan kunt u ons vooraf uw gegevens toesturen via het contactformulier (kies dan voor de optie : Aanmelden). Uiteraard dient u de overige bovenstaande papieren nog wel mee te nemen.
De privacy van de aavrager.
Stichting Voedselbank Almelo respecteert de privacy van de door aanvrager verstrekte gegevens. De Voedselbank geeft de vastgestelde gegevens niet ter beschikking van of ter inzage aan derden, tenzij zij daar wettelijk toe verplicht is/wordt.
voor vragen & intake kunt u contact opnemen:
Tel: 06 24920749

5.8 Vrijwilligers

De voedselbank is ook altijd op zoek naar vrijwilligers.
Bij de Voedselbank Almelo werken zo'n 60 vrijwilligers.
De hele week door zijn zij actief. Als chauffeur, schoonmaker, intaker, moestuinmedewerker of inpakker.
Alle vrijwilligers doen hun werk belangeloos.
Regelmatig kan de Voedselbank nog wel wat extra handen gebruiken. Dus, als u interesse en tijd heeft om mee te helpen en er voor te zorgen dat iedere vrijdag week zo'n 220 klanten met een goed gevulde boodschappentas het weekend in kunnen gaan, stuur dan een e-mail naar info@voedselbankalmelo.nl of bel naar 06 41605996.
Er volgt dan een gesprekje met het bestuurslid belast met vrijwilligerszaken waarin de wederzijdse verwachtingen worden besproken.

Bezoekadres:
St. Egbertuskerk
Bornerbroeksestraat 160, Almelo
Meer informatie:
www.voedselbankalmelo.nl
06 4160 5996
info@voedselbankalmelo.nl

5.9 Boodschappenmand Almelo.

COPYRIGHT GROEP

De **Boodschappenmand** helpt gezinnen en alleenstaanden die in een (financiële) noodsituatie verkeren. De aanvragen worden ontvangen via verschillende Almelose stichtingen, instanties en maatschappelijke organisaties.
Meer informatie:
www.boodschappenmandalmelo.com
boodschappenmand@telfort.nl

6. Informatie en advies.

Informatie over zorg, wonen en welzijn

6.1 Scoop.

Scoop welzijn geeft informatie, advies en ondersteuning aan allerlei mensen en hun familieleden en vrijwilligers die met hun werken. U kunt er terecht met al uw vragen, problemen of suggesties. Tevens kunt u informatie krijgen over voorzieningen en activiteiten.
Scoop.
Plesmanweg 9, gebouw L, 7602 PD Almelo
Telefoon (0546) 54 41 00
E-mail info@scoopwelzijn.nl
www.scoopwelzijn.nl

6.2 Ouderenadviseur.

Als oudere kunt u in situaties terecht komen waar u niet direct raad mee weet. Het kan prettig zijn om met iemand over uw situatie te praten en om samen te bekijken wat nu precies de knelpunten zijn en wat de mogelijkheden zijn. Een ouderenadviseur van Scoop kan u daarbij helpen. De ouderenadviseur werkt nauw samen met andere instellingen, organisaties en hulpverleners. Ondersteuning door de ouderenadviseur is gratis.
(zie hierboven infogegevens van Scoop)

6.3 Sociale Kaart Twente.

De Sociale Kaart Twente is een digitaal overzicht van het aanbod op het gebied van wonen, werk, zorg en welzijn in de regio. Deze website is ontwikkeld door de Twentse gemeenten. U vindt de Sociale Kaart op: www.socialekaarttwente.nl.

6.4 Informatie over werk.

Arbeidsvoorzieningen.
React Twente.

React Twente is een re-integratiebedrijf in Twente. Ze houden zich bezig met het (re) integreren en activeren van mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Hierbij begeleiden en bemiddelen ze naar werk en bieden tevens zorgtrajecten aan.
React Werkt BV.

React Werkt BV is een uitzendbureau wat zich specifiek richt op de plaatsing van werkzoekenden met een afstand tot de arbeidsmarkt.

React Twente
Parkeerterrein Grotestraat N-2
7443 AJ Nijverdal
Telefoon 0548-612042
www.reactwente.nl

6.5 Werkplein Twente.

Werkplein Twente is een samenwerkingsverband tussen UWV en de andere Twentse gemeenten. Zij werken samen op het gebied van werkzoekenden-Dienstverlening. Door middel van een gezamenlijke aanpak proberen zij mensen met een WW-uitkering, bijstandsuitkering of arbeidshandicap aan een passende baan te helpen.

6.6 UWV WERKbedrijf

Het UWV Werkbedrijf, voorheen Centrum voor Werk en Inkomen, daarvoor arbeidsbureau , is een onderdeel van het UWV (dat staat voor Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen).
Het WERKbedrijf houdt zich bezig met arbeidsbemiddeling en re-integratie.
Dat doen ze door vraag en aanbod bij elkaar te brengen. Zij richten zich primair op werkzoekenden met een afstand tot de arbeidsmarkt en op werkgevers die deze werkzoekenden willen aannemen.

Werkplein Twente- locatie Almelo
Twenthe-Plein 7
7607 GZ Almelo
Telefoon 0900-9294
www.werkpleintwente.nl
www.uwv.nl

7. Vrijwilligerswerk

7.1 Vrijwilligerswerk of mantelzorg.

De begrippen mantelzorg, vrijwilligerswerk, vrijwillige zorg en informele zorg worden nogal eens door elkaar gebruikt. Daarom gaan we hier in op de betekenis ervan.

Mantelzorg
Mantelzorg is 'langdurende, onbetaalde en vaak intensieve zorg voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende naaste (partner, kind, ouder, vriend of familielid)'. Als u zorgt voor uw zieke of gehandicapte partner, kind, broer, zus, ouder of ander familielid, vriend of buur, dan bent u een mantelzorger. U heeft een persoonlijke band met degene voor wie u zorgt. Jong of oud, iedereen kan voor kortere of langere tijd mantelzorger zijn.

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

Meestal ziet u en uw omgeving deze hulp als vanzelfsprekend. Vaak neemt de zorg geleidelijk toe en kan zelfs leiden tot overbelasting.

Vrijwilligerswerk
Werk dat in enig georganiseerd verband, onverplicht en onbetaald wordt verricht ten behoeve van anderen of de samenleving.

Wat is vrijwilligerswerk en wat niet?
Zoals uit de definitie hierboven blijkt, heeft vrijwilligerswerk een aantal kenmerken:
het is onbetaald, het is niet verplicht, het komt ten goede van anderen of de samenleving, er is een zekere mate van organisatie.

Het vrijwilligerswerk kan in het algemeen belang of in een specifiek maatschappelijk belang zijn, maar daarnaast bestaat ook clubbelang of persoonlijk belang, of dat van een cliënt of patiënt.
Vrijwilligerswerk wordt door veel vrijwilligers niet als werk gezien maar wel als verantwoordelijkheid en de meeste vrijwilligers krijgen een vorm van beloning. Deze beloning kan een onkostenvergoeding zijn maar ook semi-betaald werken met behoud van uitkering. Voor sommige vrijwilligers geldt vrijwilligerswerk als een officiële functie, voor anderen is het ad hoc of eenmalig.

Vrijwillige zorg
Hieronder verstaan we alle vormen van hulp en zorg die door vrijwilligers geboden wordt aan zorgvragers en hun mantelzorgers. Dit kan zijn in een instelling, woonvorm of bij iemand thuis. Vrijwillige zorg wordt ook wel vrijwilligerszorg genoemd.

Informele zorg
Informele zorg is het verzamelbegrip voor mantelzorg en vrijwillige zorg: alle onbetaalde zorg en hulp die wordt geleverd aan zorgvragers en hun mantelzorgers.

COPYRIGHT DIMEN

7.2 Waarom zou je vrijwilligerswerk doen?

Ieder mens heeft eigen redenen om vrijwilligerswerk te doen.

- Het is een leuke en zinvolle vrijetijdsbesteding
- Het geeft je de mogelijkheid jezelf te ontwikkelen
- Je leert nieuwe mensen kennen
- Je doet ervaring op
- Je kunt iets voor een ander betekenen
- Je kunt (samen met de organisatie) je beschikbare tijd en inzet bespreken
- Je kunt je talenten benutten
- Je krijgt waardering
- Als opstapje naar betaald werk
- Als tegenprestatie

Een paar voorbeelden

- activiteiten organiseren voor groepen als gehandicapten, ouderen, kinderen, etc.
- bestuurlijke taken
- gastvrouw of gastheer zijn
- één op één contact, een maatje
- trainer bij een sportclub
- barwerk in een jongerencentrum
- nieuwslezer bij de radio
- administratief werk
- werken in de natuur of met dieren
- taalbegeleiding geven aan nieuwe Nederlanders

7.3 Scoop Welzijn.

Scoop welzijn is dé organisatie voor welzijn in Almelo en omgeving. Scoop vindt het van groot belang dat ieder mens de mogelijkheid moet krijgen om zich persoonlijk te ontwikkelen. Zelfstandigheid en eigen verantwoordelijkheid zijn daarbij het uitgangspunt.

Scoop biedt voor peuters, kinderen, tieners en jongeren, ouders vrijwilligers en ouderen een gevarieerd pakket producten en diensten. Daarnaast geven medewerkers van Scoop informatie en advies. Familieleden of andere betrokkenen, kunnen bij Scoop terecht voor informatie, advies, activiteiten, contacten en vrijwilligerswerk.

Scoop Vrijwilligers heeft een overzicht van allerlei mogelijkheden om als vrijwilliger aan de slag te gaan. Voorbeelden zijn bezoekwerk, gastheer/gastvrouw, chauffeur, op scholen helpen, mentor, administratieve ondersteuning, wandelen met mensen en het begeleiden van mensen naar het ziekenhuis. Er is heel veel keuze.
De vacatures zijn te vinden op de site www.scoopwelzijn.nl/vrijwilligers. Ook organisaties kunnen op deze site een vacature of klus aanmelden.

Bezoekadres Scoop vrijwilligers

Bibliotheek Almelo 1e etage
Het Baken 3
7607 AA Almelo
Telefoon: 0546- 544 110
E-mail: vrijwilligers@scoopwelzijn.nl

Openingstijden:
Maandag op afspraak
Dinsdag 10.00-17.00 uur
Woensdag 10.00-14.00 uur
Donderdag 10.00-17.00 uur

COPYRIGHT DIMENSIE GROEP

7.4 Voorbeelden van organisaties waarbij je vrijwilligerswerk zou kunnen doen.

Humanitas onder dak.
Voor het aanvragen van **vrijwilligerswerk** kunt u via onderstaand formulier uw aanvraag digitaal indienen. U kunt natuurlijk ook eerst contact opnemen met Rob Barend voor meer informatie:
088 1198800 of via r.barend@humod.nl.

Leger des Heils.
Een voorbeeld volgt van een vrijwilligersvacature bij het Leger des Heils.
Maatje binnen het Leger.
De zogenoemde deelnemers van het Leger des Heils zijn mensen die te maken hebben met psychosociale beperkingen. Als gevolg daarvan vinden zij moeilijk hun weg in de maatschappij. Zelfstandig wonende deelnemers - die dagbesteding volgen bij het Leger de Heils- hebben vaak een beperkt of sociaal netwerk. Die deelnemers hebben **s 'avonds** en in het **weekend** veel behoefte aan een maatje waar zij iets leuks mee kunnen ondernemen in hun vrije tijd.
Een **maatje** is een sociaal en maatschappelijk betrokken persoon die zich in zijn vrije tijd graag voor een ander inzet. Hij of zij biedt een luisterend oor, en onderneemt (kleine) activiteiten die aansluiten op de interesses van de deelnemer. Bij voorkeur gaat het om iemand van het zelfde geslacht, met ongeveer dezelfde leeftijd. Het is ook mogelijk om **duomaatje** te worden. In dat geval wisselt het maatje het bezoek aan de deelnemer af met een ander maatje.

Ben je geïnteresseerd in het maatjesproject van het Leger des Heils? Of heb je andere vragen? Reageer online op deze vacature of mail naar wouter.rozema@legerdesheils.nl

Vluchtelingenwerk Nederland.
Vluchtelingen die in Nederland aankomen, hebben nu extra hard jouw hulp nodig. Wil je je handen uit de mouwen steken voor vluchtelingen?
Hieronder volgen enkele voorbeelden van vacatures die heel goed door vrijwilligers gedaan kunnen worden bij vluchtelingenwerk Nederland.

Kantoor VluchtelingenWerk in Borne
In iedere gemeente in Nederland wonen vluchtelingen met een verblijfsvergunning. Deze mensen hebben zich na een periode van onzekerheid in een stad of dorp mogen vestigen. Vrijwilligers van VluchtelingenWerk ondersteunen deze statushouders in het proces naar zelfredzaamheid.
Maatschappelijk begeleider

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

Als maatschappelijk begeleider maak je cliënten wegwijs in de buurt en regel je zaken als uitkeringen, verzekeringen, huis- en tandarts en onderwijs. Tijdsbesteding: 2 dagdelen per week.

Spreekuurmedewerker

Vluchtelingen die al langer in een gemeente wonen kunnen op woensdag morgen en donderdagmorgen van 10.00 tot 12.30 langskomen op het informatie- en adviespunt (spreekuur) van VluchtelingenWerk Borne in het Kulturhus. Als vrijwilliger beantwoord je de vragen van vluchtelingen die het spreekuur bezoeken. Tijdsbesteding: 1 dagdeel per week.

Administratief vrijwilliger

Je bent als vrijwilliger medeverantwoordelijk voor de administratieve verwerking van cliënt- en vrijwilligersgegevens van de locatie. Tijdsbesteding: 3 tot 4 dagdelen per week of meerdere vrijwilligers voor 2 dagdelen

Het Asielzoekerscentrum.(C.O.A. centraal orgaan opvangs asielzoekers)

Waar kan ik me melden als vrijwilliger?

Asielzoekers helpen bij de opbouw van een nieuw bestaan? Het COA heeft hiervoor voortdurend vrijwilligers nodig. Lokale vrijwilligersvacatures vindt u op de pagina van de betreffende opvanglocatie. U kunt ook een mail sturen naar een opvanglocatie bij u in de buurt.

Ook VluchtelingenWerk Nederland (link is external) is voortdurend op zoek naar vrijwilligers. Via het programma Parttime Held (link is external) wil VluchtelingenWerk vrijwilligers en vluchtelingen zo goed mogelijk met elkaar matchen.

Daarnaast hebben het Rode Kruis (link is external) en veel lokale vrijwilligersorganisaties (link is external) geregeld mensen nodig bij de hulp aan vluchtelingen

Kijk op www.coa.nl/nl/opvanglocaties voor de contactgegevens van een opvanglocatie bij u in de buurt.

Stichting de Klup.

Heb je zin en tijd om vrijwilligerswerk te doen en wil je je inzetten voor mensen met een beperking, dan ben je bij stichting de Klup Twente van harte welkom. We kunnen ieder jaar ook een aantal MBO-ers, HBO-ers en universitair studenten een goede stageplek bieden.

Bij De Klup Twente komen meer dan 1000 mensen uit de doelgroep voor één of meer van de vijftig verschillende activiteiten in en buiten het activiteitencentrum Meester Siebelinkhuis. Onze deelnemers zijn woonachtig in Almelo, Tubbergen, Twenterand, Wierden, Borne, Hof van Twente, Rijssen-Holten en Hellendoorn.

De vrijwilligers en stagiar(e)s van De Klup Twente zetten activiteiten op en voeren ze uit. Ze krijgen daarbij, waar nodig, ondersteuning van beroepskrachten. Jaarlijks zetten zich al meer dan 450 mensen belangeloos in voor mensen met een beperking. Onder hen een stijgend aantal bedrijfsvrijwilligers, werknemers van ondernemingen die hun personeel tijd en ruimte geeft om zich in te zetten voor De Klup Twente.

DIVINCEGROEP

De Klup Twente heeft ieder jaar plek voor een aantal stagiair(e)s van verschillende opleidingen op MBO, HBO en universitair niveau. We hebben aanbod op de volgende vakgebieden: sport, sociaal cultureel werk, economie, game-industrie, financiën, dagopvang, buitenschoolse opvang e.a.

Informatie MBO en HBO sociaal cultureel werk: Jolanda Overdorp / jolanda@deklup.nl / telefoon 06 14 46 52 88
Informatie MBO en HBO sport: Ellen Perik / ellen@deklup.nl / telefoon 06 12 96 03 89
Informatie HBO overig, game-industrie en universitair niveau: Jan Anema / jana@deklup.nl / telefoon 06 51 29 84 25

7.5 We helpen.nl

WeHelpen gelooft in informele zorg, burenhulp en nabuurschap op een nieuwe, eigentijdse manier. Daarvoor biedt de coöperatie wehelpen.nl aan mensen aan die hulp nodig hebben en mensen die hulp willen bieden. Wehelpen.nl verbindt deze mensen, biedt hen de mogelijkheid hun steentje bij te dragen en daagt iedereen uit deel te blijven nemen in de samenleving. WeHelpen is betrokken en zorgzaam, betrouwbaar en vol vertrouwen. WeHelpen zet met de website wehelpen.nl in op wederkerigheid: iedereen kan van waarde zijn voor een ander en kan een ander helpen in raad of daad. Zo draagt WeHelpen bij aan een samenleving waarin elkaar helpen vanzelfsprekend is.

Hulp zoeken en aanbieden in je eigen buurt.

www.wehelpen.nl

7.6 Project ik ben noaber.

Ik Ben Noaber is een nieuw initiatief van Scoop. Ik Ben Noaber verbindt mensen in Almelo die graag iets voor een ander willen doen. Wilt u iets voor een buurtgenoot betekenen? Bent u ergens goed in en staat u graag voor een ander klaar?
Of kunt u zelf wel wat hulp gebruiken? Wij van Ik Ben Noaber begeleiden u daarin.

U kunt denken aan klusjes zoals: samen boodschappen doen, samen wandelen, een klusje in het huishouden, hond uitlaten, gezelschap, samen een keer wat leuks doen etc. Alles is bespreekbaar. Voor Almeloërs door Almeloërs, samen aan de slag!

Info
Contact 06-30037419
Contactpersoon Jet Nuismer
Mail ikbennoaber@scoopwelzijn.nl
Bezoek ons Dinsdagmiddag 13.00 – 17.00 uur
Bibliotheek Almelo (1e etage)
Het Baken 3
7607 AA Almelo

COPYRIGHT DIMENSIEGROEP

Donderdag van 09.00 – 17.00 uur
Dienstencentrum de Riet
Plompstraat 6
7601 CR Almelo

7.7 Servicepunt vrijwilligers Dimence Groep

In onze maatschappij kunnen we niet meer zonder de inzet en het enthousiasme van gemotiveerde vrijwilligers. In de zorg zijn vrijwilligers van grote betekenis voor de kwaliteit van leven van cliënten. We moeten er echter voor waken dat we te gemakkelijk over hun inzet denken. Vrijwilligerswerk moet gaan over zinvolle bezigheden die voldoening en plezier geven. Vooral dan kunnen vrijwilligers echt iets toevoegen, bijdragen aan een goede sfeer en ervoor zorgen dat cliënten zich tevreden en op hun gemak voelen.

Omdat wij vinden dat vrijwilligerswerk nooit vrijblijvend is en een goede aansturing en vaste plek in de organisatie verdient, hebben we gekeken hoe wij als Dimence groep hierin echt iets kunnen betekenen en bereiken als het gaat om een optimale inzet van vrijwilligers.

Binnen de Dimence Groep is daarom gekozen voor de opzet van het Servicepunt Vrijwilligers.

Het doel van het servicepunt is het leveren van professionele ondersteuning en begeleiding gericht op het zo zelfstandig mogelijk functioneren van het vrijwilligerswerk in de diverse steden en de diverse stichtingen binnen de Dimence Groep met de nadruk op lokaal organiseren.

Praktisch kan dit worden vertaald in de volgende taken voor het servicepunt:

* Ondersteunen bij het vormgeven van lokale projecten

* Ondersteunen bij het werven en selecteren van vrijwilligers

* Coachen van beroepskrachten in het werken met vrijwilligers

* Centraal organiseren van scholing voor vrijwilligers.

* Ontwikkelen en bewaken van het vrijwilligersbeleid en regelingen voor vrijwilligers.

* Lokale contacten onderhouden met diverse externe organisaties en deze verbinden met de beroepskrachten die de vrijwilligers binnen de Dimence Groep begeleiden zodat zij gaan samenwerken en gebruik maken van elkaars deskundigheid.

* Signaleren van lokale initiatieven en activiteiten op het gebied van vrijwillige inzet en hierop anticiperen in samenwerking met de teams.

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

* Signaleren van trends en innovaties op het gebied van vrijwillige inzet en vertalen naar de zorg binnen de Dimence Groep.

* Organiseren van attenties voor vrijwilligers.

* Administratieve ondersteuning: archiveren vrijwilligersovereenkomsten, aanvraag Verklaring Omtrent Gedrag (VOG), eerste aanspreekpunt, vraagbaak voor de medewerkers van de Dimence Groep m.b.t. vrijwilligerswerk.

Het Servicepunt vrijwilligers staat voor het koesteren van onze vrijwilligers, behandeld vrijwilligers als gelijkwaardige partners en zorgt ervoor dat hun werk goed is georganiseerd waardoor de vrijwilligers op een zinvolle manier hun bijdrage kunnen leveren en beroepskrachten en cliënten vrijwilligers kunnen inschakelen in aansluiting op hun talenten en vaardigheden.

Het Servicepunt vrijwilligers is werkzaam in het totale werkgebied van de Dimence Groep.

Wilt u een bijdrage leveren door middel van vrijwilligerswerk of hebt u innovatieve ideeën voor projecten dan nodigen wij u van harte uit contact op te nemen met;

Servicepunt vrijwilligers op telefoonnummer 0570-680825 of 038-8515799
Ook zijn wij per mail bereikbaar via vrijwilligerswerk@dimencegroep.nl

8. Vrije tijd, activiteiten en cursussen.

8.1 Activiteiten in de buurt.

Centrum:
TriviumMeulenbeltZorg, wijksteunpunt De Kolk
Bornerbroeksestraat 46, Telefoon (0546) 45 25 23
Wijkbewoners, senioren en belangstellenden kunnen bij wijksteunpunt De Kolk binnenlopen voor gezelligheid, advies, activiteiten en ondersteuning.

TriviumMeulenbeltZorg, locatie Beth TMZ
Kerkplein 1, Telefoon (0546) 81 98 95 of 0900 - 245 34 53
o.a. ontmoeting, koffie, informatie en diverse activiteiten zoals creatief bezig zijn, tekenen, puzzelen, bloemschikken, gespreksgroep en samen eten.

Buurthuis 't Dok
Sumatraplein 1, Telefoon (0546) 81 89 14
o.a. koersbal, kaarten, spelmiddag, gym en biljarten.

Kaliber Kunstenschool
Elisabethhof 2, Telefoon 088 - 486 87 00
Diverse creatieve cursussen zoals het bespelen van een muziekinstrument; in een groep of alleen, tekenen, schilderen, glasvorming, beeldhouwen, boetseren, keramiek, zingen in een

koor, gezond bewegen tijdens de yoga of spelplezier tijdens theatersport.
Er zijn diverse kortingsmogelijkheden waardoor ook mensen met een lager inkomen deel kunnen nemen aan de cursussen.

LifeCenter
Hofkampstraat 169 – 173, Telefoon 06 – 19 49 79 26
Koffieochten op dinsdag, maaltijden op woensdag en donderdag, regelmatig creatieve avonden voor vrouwen.

Scoop, Trefpunt Elisabeth
Hofkampstraat 96, 7607 NJ Almelo, Telefoon 06-13717052/ (0546) 54 41 00
Diverse cursussen en activiteiten. Elke donderdagmiddag van 13.30 t/m 16.00 uur komt een groep ouderen bij elkaar in "de huiskamer" om elkaar te ontmoeten en samen leuke dingen te doen. Met elkaar stellen we vast wat we gaan doen.

Sluitersveld, Schelfhorst, Markgraven, Kluppelshuizen, Mariaparochie:

De Trefhoek
Ootmarsumsestraat 247/249, Telefoon (0546) 86 13 45
o.a. biljart en computerlessen, clubgerichte activiteiten en ontspanning.

Carintreggeland, locatie de Weijdehof
Schietspoel 2, Telefoon 088 - 367 70 00.
Grand Café voor dagelijkse activiteiten zoals muziek, schilderen, bingo, ontmoeting, uitstapjes en optredens.

Wijkcentrum De Schelf
Binnenhof 51, Telefoon (0546) 86 07 78
o.a. biljarten, soos, kaarten, sjoelen, handwerken, gym en bingo.

Ontmoetingsplein55plus
Ontmoetingsplein55plus brengt 55-plussers met elkaar in contact. Iedere eerste woensdag van de maand tussen 9.30 en 11.00 uur kunt u ons en andere 55-plussers vrijblijvend ontmoeten in wijkcentrum de Schelf, Binnenhof 51. Kom gerust langs. Zie ook 8.3.

Scoop Huiskamer Schelfhorst
Wijkcentrum de Schelf, Binnenhof 51, Telefoon 06 – 53 45 71 32.
Elke dinsdagochtend van 10.00 t/m 12.15 uur, komt een groep van maximaal acht senioren wekelijks bij elkaar om elkaar te ontmoeten en samen leuke dingen te doen. Met elkaar stellen we vast wat we gaan doen.

Woon- en Zorgcentrum Friso
Rustweg 1, Telefoon (0546) 48 20 00
Uitgebreide keuze van activiteiten verenigingen zoals handwerken, schilderen, bloemschikken, sport voor ouderen, geheugentraining, etc.

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

De Riet, Nieuwland, Nijrees, Kollenveld, Bolkshoek, Bornerbroek:

Wijkcentrum De Schöppe
Clematisstraat 2A, Telefoon (0546) 81 55 72
E-mail c.mulder@stedelijkbeheer.nl
o.a. diverse activiteiten zoals creatieve middag en bingo, eens per week maaltijd (zie Hoofdstuk 4).

Scoop, Dienstencentrum De Riet
Plompstraat 6, Telefoon (0546) -544100/ 06-39715241
Diverse cursussen en activiteiten.

ZorgAccent, locatie De Koppel
Brouwerijstraat 1, Telefoon (0546) 54 37 00
o.a. ontbijten, restaurant, wijkwinkel en diverse activiteiten zoals kaarten, bingo, zang, Meer Bewegen voor Ouderen, Internetcafé, herengroep en creatieve ochtenden

Dorpcentrum 't Brookshoes
Pastoor Ossestraat 21, Bornerbroek, Telefoon 074 - 384 17 90
o.a. maaltijd op dinsdag, kaarten, Meer Bewegen voor Ouderen en Volleybal

TriviumMeulenbeltZorg, De Theresiahof
Theresiahof 11, Bornerbroek, Telefoon 0900 - 245 34 53
o.a. maaltijden en dagbesteding

Café Brockie
Entersestraat 2, Bornerbroek, Telefoon 074 - 384 12 76
o.a. ouderensoos, bingo, kerstochtend en carnaval

Noorderkwartier, Aadorp, Wierdensehoek:

Wijkcentrum Erve Noordik
Bosrand 33, Telefoon (0546) 86 01 00
o.a. biljarten, boetseren, handwerken, kaarten, computerles, bingo, linedance en koersbal

Wijkcentrum Eninver
Apollolaan 1, Telefoon (0546) 85 14 85
o.a. biljarten, gymnastiek, koersbal, volksdansen, computercursussen (internet, e-mail en fotobewerking), bloemschikken, bingo enz.

Scoop Huiskamer AC Knooppunt
Activiteitencentrum Knooppunt, Catharina van Renneslaan,
Telefoon 06 – 53 44 98 53. Elke donderdagochtend van 9.30 t/m 12.30 uur, komt een groep van maximaal acht senioren wekelijks bij elkaar om elkaar te ontmoeten en samen leuke

COPYRIGHT DMEDIA GROEP

dingen te doen. Met elkaar stellen we vast wat we gaan doen.

Carintreggeland, locatie Hoog Schuilenburg
Beethovenlaan 1, Telefoon 088 - 367 70 00

Carintreggeland, locatie Eugeria
Vriezenveenseweg 1, Telefoon 0546) 48 65 09
Inloopatelier, internetcafe, handwerken, bingo, optredens, bloemschikken, themamarkten, muziekactiviteit, uitstapjes, clowns, bakactiviteiten

Dorpshuis 't Aahoes
Albardastraat 20, Aadorp. Telefoon (0546) 86 29 61
o.a. gymnastiek, volleybal, bingo, biljarten en toneelvereniging

InteraktContour
Activiteitencentrum Knooppunt, C. van Renneslaan 126, Telefoon (0546) 85 09 83
Verschillende cursussen voor mensen met een lichamelijke beperking en niet-aangeboren hersenletsel.

Nieuwstraatkwartier, Windmolenbroek, Ossenkoppelerhoek:

Wijkcentrum De Driehoek
Jan Tooropstraat 27, Telefoon (0546) 81 03 53
o.a. computercursussen, kookcursussen, koersbal, aquarelleren, biljarten en eetgroep.

Scoop Huiskamer Titus Brandsmahof
Woonzorgcentrum Titus Brandsmahof, Titus Brandsmahof 3, Telefoon 06 – 53 44 98 53. Elke dinsdagochtend van 9.30 - 12.30 uur, komt een groep van maximaal acht senioren wekelijks bij elkaar om elkaar te ontmoeten en samen leuke dingen te doen. Met elkaar stellen we vast wat we gaan doen.

Wijkcentrum Möllnwiek
Leemstraat 9, Telefoon (0546) 81 00 38

Wijkcentrum Goossenmaat
Platanenstraat 40, Telefoon (0546) 81 90 50

Stichting De Klup Twente, locatie Meester Siebelinkhuis
Berlagelaan 2, Telefoon (0546) 53 68 20
Jolanda Overdorp, Telefoon (0546) 53 68 22
o.a. Meer Bewegen voor Ouderen/ouderensoos voor ouderen met een (verstandelijke) beperking en internetcafé (voor internetcafé tijden in overleg)

Carintreggeland, Ontmoetingscentrum Titus Brandsmahof
Titus Brandsmahof 3, Telefoon 088 - 367 70 00 (lokaal tarief)

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

Ontmoetingscentrum, dagvoorziening, inloopatelier, wandelclub, restaurant, kleurrijk koken, vergader mogelijkheden, internetcafé, muziekactiviteiten, activiteiten i.s.m. kinderclubs en boodschappenbus.

Proveid
Vier keer per jaar organiseert een werkgroep van vrijwilligers activiteiten voor mensen van 65 jaar en ouder uit de Ossenkoppelerhoek. De activiteiten vinden op verschillende locaties in de wijk plaats. De activiteiten zijn in het kader van veiligheid, voorlichting, jong en oud, multicultureel, ontmoeting en ontspanning. Voor informatie Scoop, Telefoon (0546) 544 100/ 06 – 23 92 90 35 .

Huiskamer Scoop Windmolenbroek
De Karakiet 55, Telefoon (0546) 544 100 of 06 – 23 92 90 35
Op de dinsdag- en de donderdagochtend komt een groep van maximaal 10 ouderen bij elkaar in 'de huiskamer' om elkaar te ontmoeten en samen leuke dingen te doen. De deelnemers maken met elkaar een programma. Er wordt een kleine bijdrage gevraagd.

8.2 Sport en beweging.

Sporten is niet alleen gezond, maar ook gezellig. Badminton of volleybal, fietsen of sportief wandelen, gewone gymnastiek of conditie opbouwen in een fitnesscentrum, het is allemaal mogelijk. Veel sportverenigingen bieden speciale activiteiten voor 55-plussers. Pak uw vroegere sport op of probeer eens iets nieuws. U maakt nieuwe vrienden en zet uw gedachten even op een ander spoor. Voor mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking en/of een chronische aandoening zijn ook aangepaste sporten mogelijk. Zo zijn er ondermeer sportactiviteiten voor astmapatiënten, hartpatiënten, reumapatiënten en mensen die een hersenbloeding of herseninfarct hebben gehad. Voor een overzicht zie de website van Sportbedrijf Almelo www.sportbedrijfalmelo.nl of de website van Sportservice Overijssel www.sportwijzeroverijssel.nl

Sportbedrijf Almelo
Telefoon (0546) 86 36 36
www.sportbedrijfalmelo.nl

FUN-IE-Fit centrum van stichting de Klup Twente

Het FUN-IE-Fit centrum is, heel kort gezegd, een digitaal (virtueel) sport- en healthcentrum. Een accommodatie met interactieve games, exergames geheten, zoals de WII-sport, Kinect, Playstation en andere fitnessgames. Die computerspelprogramma's verleiden mensen om in beweging/actie te komen. Het FUN-IE-FITcentrum is bestemd voor zowel mensen met een beperking als mensen zonder een beperking

FUN-IE-FIT centrum
Berlagelaan 2, 7606 ST Almelo
Telefoon (0546) 53 68 20

Woon- en Zorgcentrum Friso beschikt over een beweegclub voor ouderen, toegankelijk voor

elke inwoner van Almelo.

Stichting Woon- en zorgcentrum Friso
Rustweg 1, 7608 RM Almelo
Telefoon (0546) 48 20 00
www.zorginalmelo.nl

Stichting Dimence

"Samen Actief is leuker!" is een project voor mensen die ambulant in zorg zijn bij Stichting Dimence. Zij willen graag bewegen en/of sociale activiteiten ondernemen (wandelen, fietsen, zwemmen, winkelen, museum bezoeken) maar zij willen dat niet alleen. Door mensen te koppelen gaat men samen dingen ondernemen. Door mensen met dezelfde problematiek, of mensen die bekend zijn met deze problematiek, aan elkaar te koppelen blijkt dat de herkenning en het lotgenotencontact door de deelnemers als prettig worden ervaren.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het servicepunt vrijwilligers op telefoonnummer 0570-680825 of per mail via vrijwilligerswerk@dimencegroep.nl

8.3 De miko koffiebus en de picknicktukker.

Miko koffiebus en Picknicktukker
Stichting De Klup Twente heeft de Miko koffiebus en De Picknicktukker. Met de Miko koffiebus kunt u thuis opgehaald worden en wordt u gereden naar een restaurant of iets naar keuze in de omgeving waar u uitgebreid koffie kunt drinken. De Picknicktukker is een bus die door het Twentse landschap toert. Met een gevulde picknickmand gaat u op weg naar een bijzondere Twentse bestemming waar u onder genot van een lunch, kunt genieten van de Twentse cultuur.

Stichting De Klup Twente
Berlagelaan 2, 7606 ST Almelo
Jolanda Overdorp, Telefoon (0546) 53 68 22
www.deklup.nl

Project Bak & Praat
SIZ Twente en Bak & Praat organiseren kookgroepen voor alleenstaande ouderen. Een kookgroep bestaat uit ongeveer zes deelnemers, één of twee vrijwillige koks en een vrijwillige chauffeur die, indien gewenst, zorgt voor het vervoer. U gaat gezellig op één van de locaties in Almelo samen koken en eten. Voorwaarden om kosteloos mee te doen: u dient 65 jaar of ouder te zijn en u bent alleenstaand.

Project Bak & Praat
Telefoon 085 - 77 31 720
E-mail info@bakenpraat.nl
www.siztwente.nl

Ontmoetingsplein55plus
Ontmoetingsplein55plus brengt 55-plussers met elkaar in contact. Wij zijn benieuwd wie u bent. Heeft u een vraag? Wilt u voor iemand iets doen? Heeft u een idee om samen iets te ondernemen? Kunt u anderen ergens mee helpen? Heeft u iets waar u hulp bij zoekt? Laat het ons weten! Naast het bij elkaar brengen van individuen brengt Ontmoetingsplein55plus ook graag activiteiten onder de aandacht. Zie de website www.ontmoetingsplein55plus.nl.

Iedere eerste woensdag van de maand is Ontmoetingsplein55plus aanwezig in wijkcentrum de Schelf. We nodigen 55-plussers uit de Schelfhorst en andere geinteresseerden uit om met ons elkaar kennis te maken. U bent tussen 9.30 en 11.00 uur van harte welkom voor een kopje koffie of thee in de centrale ontmoetingsruimte van wijkcentrum de Schelf. Kom gerust langs. U bent tot niets verplicht. We hopen u te ontmoeten.

Ontmoetingsplein55plus
Ferrie Vlaar 06 – 45 74 90 91 of
Alwin van Es (0546) 86 77 25.
E-mail info@ontmoetingsplein55plus.nl
www.ontmoetingsplein55plus.nl

8.4 Project Bak & Praat.

Gaat u graag naar het theater, museum of bioscoop maar liever niet alleen of heeft u moeite om het vervoer geregeld te krijgen, dan kunt u gebruik maken van Stichting 'Vier het Leven'. Onder het motto "samen uit, samen genieten", zorgt deze stichting ervoor dat een vrijwilliger bij u uit de buurt met u mee gaat. De vrijwilliger zal u ophalen en weer thuis brengen, biedt u gezelschap tijdens de voorstelling en kan u eventueel hulp bieden. In samenwerking met het Theaterhotel Almelo en Hof 88 in Almelo is een gevarieerd aanbod voor u samengesteld. Als u zich aanmeldt ontvangt u drie keer per jaar het nieuwe programma en kan een keus worden gemaakt. De Stichting 'Vier het Leven' zorgt voor de entreekaarten.

Stichting Vier Het Leven
Telefoon 035 – 524 51 56 (dagelijks 9.00 – 18.00 uur)
E mail info@4hetleven.nl
www.4hetleven.nl

8.5 Ontmoetingsplein 55 plus.

Van oudsher is de bibliotheek een uitleencentrum, maar het verandert steeds meer naar een informatie- en cultureel ontmoetingscentrum. Binnenlopen voor een boek, dvd of cd-rom: u bent van harte welkom. Dat kost niets. Wanneer u iets mee naar huis wilt nemen, is inschrijving nodig en ontvangt u een ledenpasje. Daarvoor betaalt u jaarlijks contributie.
Bij de bibliotheek zijn ook grootletter boeken of luisterboeken beschikbaar wanneer u slecht kunt zien.

De bibliotheek biedt nog meer. In leescafé De Meridiaan kunt u een tijdschrift of een krant lezen en ook een lunch of warme maaltijd bestellen. U kunt exposities bezoeken en

cursussen volgen. Tevens worden er regelmatig literaire actuele en muzikale activiteiten georganiseerd.
Via de bibliotheek zijn diverse leesgroepen actief. Een vast groepje leest dezelfde boeken en komt regelmatig bij elkaar om over de boeken na te praten of zich te verdiepen in de achtergrond van de boeken.

Wanneer u niet zelf naar de bibliotheek kunt komen door ziekte, leeftijd of handicap kunnen vrijwilligers eens per drie weken bij u aan huis komen. Voor deze Boeken-aan-huis-dienst heeft u een geldige lenerspas nodig. Buiten uw normale lidmaatschap zijn er geen extra kosten aan verbonden.

Boeken-aan-huis-dienst
Telefoon (0546) 822 005 Yolande Hurkmans, bereikbaar dinsdag t/m vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur
E-mail boekenaanhuis@biliotheekalmelo.nl

Bibliotheek Almelo
Het Baken 3, Almelo
Telefoon (0546) 82 20 05
www.bibliotheekalmelo.nl
Openingstijden dinsdag t/m vrijdag 10.00 - 21.00 uur en zaterdag 10.00 - 17.00 uur

8.6 Een avondje uit.

Het ROC van Twente verzorgt verschillende cursussen. Bijvoorbeeld Engels en de basis- en vervolgcursus Computergebruik. Ook zijn er verschillende cursussen voor vrijwilligers in besturen en binnen het ouderenwerk. Op het gebied van vrije tijd en hobby biedt de Volksuniversiteit diverse cursussen aan. Voor ouderen worden op het niveau van beginnend hoger onderwijs cursussen verzorgd door de Stichting HOVO Overijssel.

ROC Twente
MBO College voor Loopbaanontwikkeling & Participatie
Thorbeckelaan 184, 7604 XK Almelo
Telefoon (0546) 80 95 00

Volksuniversiteit, locatie Almelo
Wierdensestraat 65, 7604 BB Almelo
Informatie via 074 - 852 55 25
www.rocvantwente.nl

U3L, Universiteit voor de 3de Leeftijd
Antwoordnummer 1057, 7550 VB Hengelo
Telefoon 06 – 8149 5887 (op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur)
www.U3L.nl

Scoop heeft in samenwerking met leerlingen van het ROC de basiscursus 'Samen Online' voor computer/tablet ontwikkeld. Gedurende negen/zes weken nemen vier ROC studenten

van de sector ICT acht deelnemers aan de hand mee op ontdekkingsreis langs de mogelijkheden van de computer/tablet en het internet. De cursus wordt door de kleine groepen, laagdrempeligheid en herhaling zeer positief ontvangen door de deelnemers. De cursussen vinden plaats in de wijken Ossenkoppelerhoek, Windmolenbroek, Aalderinkshoek en binnenstad. Voor drie euro per les bieden studenten deze lessen aan. Duur van de cursus is negen weken (computercursus) en zes weken (tablet/i-padcursus). Twee keer per week twee uur op de woensdag- en vrijdagmorgen van 10.00-12.00 uur. De cursussen starten in september en februari/maart.

Scoop
Plesmanweg 9L
7602 PD Almelo
(0546) 54 41 00
E-mail info@scoopwelzijn.nl
www.scoopwelzijn.nl

Kaliber Kunstenschool biedt een gevarieerd programma. Leer een muziekinstrument bespelen of speel samen in een ensemble. Kom samen zingen in een overdagkoor, inclusief een gezellige theepauze. Ook leuk om jezelf uit te dagen en spelplezier te beleven bij Theatersport. Of geniet van creatief bezig zijn tijdens een beeldende cursus tekenen, schilderen, glasvormgeving, beeldhouwen, boetseren of keramiek. De yoga is goed voor gezondheid, lichaam en geest. Maak je spieren sterker en soepeler tijdens de les en geniet van een kop koffie na afloop. Sinds kort zijn er ook vakantieactiviteiten voor kinderen samen met opa's en oma's. Alle cursussen zijn geschikt voor zowel beginners als gevorderden. Ook het volgen van een proefles is mogelijk.
Er zijn diverse kortingsmogelijkheden waardoor ook mensen met een lager inkomen deel kunnen nemen aan de cursussen.

Kaliber Kunstenschool
Elisabethhof 2, 7607 ZD Almelo
Telefoon 088 - 486 87 00
Email:info@kaliberkunstenschool.nl
www.kaliberkunstenschool.nl

De Bibliotheek Almelo biedt cursussen Internet en e-mail en Kennismaken met Windows Vista aan voor 55-plussers.

Bibliotheek Almelo
Telefoon (0546) 82 20 05
www.bibliotheekalmelo.nl

Voor cursussen over reanimatie (AED), assertiviteit, babymassage, beter slapen, blaastraining, eerste hulp bij kinderongevallen, leren masseren en voeding kunt u bij Reggeland informeren. Bent u lid van de ledenservice van Reggeland (Reggeland +), dan krijgt u korting op de deelname kosten. Ook voor andere onderwerpen kunt u bij Reggeland terecht: bijvoorbeeld voor schilderles, bloemschikken, internetcafé en de bingo. De locaties

van Reggeland staan open voor mensen uit de wijk.

Carintreggeland
Telefoon 088 - 367 70 00 (lokaal tarief)
www.carintreggeland.nl

Mocht u graag mee willen doen aan activiteiten en een minimum inkomen hebben, dan kunt u wellicht gebruik maken van een bijdrage uit de Naturaregeling die door `Almelo doet mee ~namens de gemeente wordt uitgevoerd.

Almelo doet mee.
Telefoon 0546 – 83 56 80

8.7 De bibliotheek.

Informatiecentrum, uitleencentrum en cultureel ontmoetingscentrum
Van oudsher is de bibliotheek een uitleencentrum, maar het verandert steeds meer naar een informatie- en cultureel ontmoetingscentrum. Binnenlopen voor een boek, dvd of cd-rom: u bent van harte welkom. Dat kost niets. Wanneer u iets mee naar huis wilt nemen, is inschrijving nodig en ontvangt u een ledenpasje. Daarvoor betaalt u jaarlijks contributie.
Bij de bibliotheek zijn ook grootletter boeken of luisterboeken beschikbaar wanneer u slecht kunt zien.

De bibliotheek biedt nog meer. In leescafé De Meridiaan kunt u een tijdschrift of een krant lezen en ook een lunch of warme maaltijd bestellen. U kunt exposities bezoeken en cursussen volgen. Tevens worden er regelmatig literaire actuele en muzikale activiteiten georganiseerd.
Via de bibliotheek zijn diverse leesgroepen actief. Een vast groepje leest dezelfde boeken en komt regelmatig bij elkaar om over de boeken na te praten of zich te verdiepen in de achtergrond van de boeken.

Wanneer u niet zelf naar de bibliotheek kunt komen door ziekte, leeftijd of handicap kunnen vrijwilligers eens per drie weken bij u aan huis komen. Voor deze Boeken-aan-huis-dienst heeft u een geldige lenerspas nodig. Buiten uw normale lidmaatschap zijn er geen extra kosten aan verbonden.

Boeken-aan-huis-dienst
Telefoon (0546) 822 005 Yolande Hurkmans, bereikbaar dinsdag t/m vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur
E-mail boekenaanhuis@biliotheekalmelo.nl

Bibliotheek Almelo
Het Baken 3, Almelo
Telefoon (0546) 82 20 05
www.bibliotheekalmelo.nl
Openingstijden dinsdag t/m vrijdag 10.00 - 21.00 uur en zaterdag 10.00 - 17.00 uur

8.8 Cursussen.

Op het gebied van vrije tijd en hobby biedt de Volksuniversiteit diverse cursussen aan.

Volwassenen schrijven zich in op losstaande cursussen, omdat ze mogelijk aan een tweede loopbaan willen beginnen. De volksuniversiteit is er voor iedereen, ongeacht vooropleiding of achtergrond, hoewel de cursist doorgaans de school allang verlaten heeft. Voorop staat het bieden van mogelijkheden om zich onder deskundige begeleiding zo breed mogelijk te informeren en te vormen. Dat kan zijn een vreemde taal leren, een nieuwe hobby beginnen of alleen maar inzicht vergroten en algemene ontwikkeling bevorderen. De cursussen van een volksuniversiteit zijn als aanvulling bedoeld en eventuele getuigschriften ervan hebben geen wettelijk karakter, maar zijn nuttig als referentie bij het solliciteren naar een baan of het opnemen van vrijwilligerswerk.

Op de volksuniversiteit werkt men veel met kleinere groepen; een tiental cursisten kan voldoende zijn om een cursus te laten plaatsvinden, waardoor de interactie tussen docent en cursisten groter is.

Volksuniversiteit, locatie Almelo.
Wierdensestraat 65, 7604 BB Almelo
Informatie via 074-8525525

De Volksuniversiteit Hengelo e.o. is de plek waar u kunt halen wat bevoegde docenten, ervaren coaches en inspirerende trainers te bieden hebben. Zij bepalen zelf de inhoud van de cursus en nemen uw leerwensen daarin mee. Een oude formule, al bijna 100 jaar oud, toegepast door docenten van nu. De cursussen zijn eigentijds, de gedachte blijft hetzelfde: een leven lang leren, voor elk wat wils. De Volksuniversiteit Hengelo e.o. is een aparte stichting, die samenwerkt met het ROC van Twente.

Leren is leuk
Dat leren leuk is wordt bij de Volksuniversiteit ieder jaar weer opnieuw bewezen. Elk jaar vindt u bij ons een breed aanbod aan cursussen en workshops. Voor elk wat wils, een leven lang leren. Al onze cursisten hebben iets gemeen met elkaar en dat is dat ze gemotiveerd zijn. De ongedwongen sfeer maakt het makkelijk binnen te stappen en zorgt ervoor dat de cursisten het naar hun zin hebben en blijven terug komen.

Locaties
Cursussen en workshops worden gegeven in Almelo, locatie Wierdensestraat 65 en in Hengelo, locatie Gieterij 200. In een aantal gevallen wordt hiervan afgeweken, dit staat vermeld bij de betreffende cursus of workshop

Kaliber Kunstenschool.

Kaliber Kunstenschool biedt een gevarieerd programma, ook voor senioren. Leer een muziekinstrument bespelen of speel samen in een ensemble. Kom samen zingen in een overdagkoor, inclusief een gezellige theepauze. Ook leuk om jezelf uit te dagen en spelplezier te beleven bij Theatersport. Of geniet van creatief bezig zijn tijdens een beeldende cursus tekenen, schilderen, glasvormgeving, beeldhouwen, boetseren of keramiek. De yoga is goed voor gezondheid, lichaam en geest. Maak je spieren sterker en soepeler tijdens de les en geniet van een kop koffie na afloop. Sinds kort zijn er ook vakantieactiviteiten voor kinderen samen met opa's en oma's. Alle cursussen zijn geschikt voor zowel beginners als gevorderden. Ook het volgen van een proefles is mogelijk.
Er zijn diverse kortingsmogelijkheden waardoor ook mensen met een lager inkomen deel kunnen nemen aan de cursussen. (via Almelo doet Mee)

Kaliber Kunstenschool
Elisabethhof 2, 7607 ZD Almelo
Telefoon 088 - 486 87 00
Email:info@kaliberkunstenschool.nl
www.kaliberkunstenschool.nl

Bibliotheek Almelo.

De Bibliotheek Almelo biedt ook vele cursussen internet en e-mail en Kennismaken met Windows Vista aan .
Computer en internet De digitale wereld is handig, leuk en voor velen zelfs onmisbaar. Bent u al computervaardig? Het is nooit te laat om deze fantasti sche mogelijkheden te ontdekken! Wees niet bang, het is niet moeilijk om te leren. De Bibliotheek heeft cursussen op ieder niveau.

De cursussen en workshops worden gegeven in de Bibliotheken van Almelo, Enschede, Hengelo en Goor. Voor iedere deelnemer is er een computer aanwezig. De prijs is inclusief koffie en thee en cursusmateriaal (m.u.v. Enschede, daar kunt u het materiaal bij aanvang van de cursus aanschaffen). Een groot deel van ons aanbod is tot stand gekomen met onze partner SeniorWeb. Leden van de Bibliotheek en SeniorWeb krijgen korting!

Almelo Doet Mee.

Mocht u graag mee willen doen aan activiteiten of cursussen en een minimun inkomen hebben, dan kun u wellicht gebruik maken van een bijdrage uit de Naturaregeling die door Àlmelo doet Mee`namens de gemeente Almelo wordt uitgevoerd.

COPYRIGHT DIMENCE

Almelo Doe(t) mee' is er om mensen(18+) met een kleine beurs (115% van de bijstandsnorm, die geen studiefinanciering hebben) de mogelijkheid om mee te doen aan activiteiten voor Sport , Cultuur en Kennis/Informatie
Het is een uniek initiatief, juist omdat het van en voor de inwoners is. Niet de professionals maar de inwoners zelf zijn verantwoordelijk voor de uitvoering van deze activiteiten.
'Almelo Doe(t) mee' wordt uitgevoerd door vrijwilligers. Zij zijn uitermate gemotiveerd en komen grotendeels uit de doelgroep en dus ervaringsdeskundigen op het gebied van het leven met een smalle beurs. Zij weten hoe het is om van weinig geld rond te moeten komen en kunnen u ook tips en adviezen geven. U kunt bij ons andere mensen ontmoeten, de koffietafel staat centraal, daar groeien ideeën en activiteiten. En die gaan we met elkaar uitvoeren.

'Almelo Doe(t) mee' is er voor U! Als u meedoet aan een activiteit zult u merken dat dit u goed doet. Je voelt je beter door actief te zijn waardoor je lekkerder in je vel zit. Door iets te doen wat u leuk vindt ontdek je waar je kwaliteiten liggen. Je kunt je op een leuke manier ontwikkelen. U zult verrast zijn over uw talent, moed, eigen kracht en creativiteit. Meedoen geeft een positieve draai aan uw leven, u doet weer mee, wordt gezien, maakt nieuwe contacten, bent van betekenis voor anderen en krijgt waardering. Ook kunt u meedoen op een andere manier: door vrijwilliger bij ons te worden. Er zijn op dit moment ongeveer 20 mensen als vrijwilliger actief bij 'Almelo Doe(t)mee', wij bieden de mogelijkheid om zelf met ideeën te komen en stimuleren de mensen om eigen initiatieven te nemen.

Mocht u problemen of moeilijkheden ervaren met bv. lezen en schrijven, uw huishoudboekje, juridische kwesties, of andere zaken dan kunnen zij u ook op de hoogte brengen en eventueel doorverwijzen naar andere instanties passend bij uw vraag. Er valt dan te denken aan het juridisch loket, jeugdfonds, stadsbank, voedselbank, etc.Kom langs bij ons aan de Rietstraat 143 en bekijk wat voor u de mogelijkheden zijn. De koffie staat klaar en een praatje kost nog steeds niks bij hen.

Probeer schulden altijd te voorkomen

8.9 Besparen kan schulden voorkomen

Soms is het moeilijk om met weinig geld rond te moeten komen. Als er minder geld binnenkomt dan u uitgeeft kan dat een begin zijn van schulden. Een situatie die u beter kunt voorkomen. Daarom kunt u eens kijken waarop u eventueel kunt besparen. Op een rijtje voor u:

- Besparen op uw boodschappen is niet zo moeilijk. Door huismerken te kopen bespaart u al flink. Vergelijk ook de folders van supermarkten en pik de beste aanbiedingen eruit. Profiteer vooral van aanbiedingen als twee-halen-een-betalen, maar koop geen artikelen die u normaal nooit gebruikt. En als u voor meer dagen tegelijk boodschappen doet, is het risico dat u dingen koopt die u niet nodig hebt veel kleiner.

- Ga eens kritisch uw abonnement na. Leest u uw tv-gids nog wel? Kunt u misschien de 'gids' gebruiken die waarschijnlijk op uw tv zit via uw tv-provider. En dat weekblad of de krant ?

- Werkt u nog steeds trouw aan uw conditie op de sportschool of hield u het na een maand of twee wel voor gezien? Bedenkt dat abonnementen niet meer zomaar verlengd mogen worden. Zeg abonnement op die u niet meer gebruikt en vraag om een bevestiging.

- Bespaar op energie en water door geen licht te laten branden in kamers waar u niet bent, de verwarming overdag een graadje lager te zetten en ’s avonds een uurtje voor het naar bed gaan de thermostaat op 15 graden te zetten.

- Deuren niet open laten staan, tochtstrips aanbrengen, apparaten uit te zetten in plaats van op standby, korter te douchen, te wachten met wassen tot de machine vol is en de was buiten te drogen. Dat levert u tientallen euro’s per jaar op. Bent u toe aan een nieuwe koelkast of wasmachine, koop er dan een meet A+ of A++ label. Die is iets duurder maar die kosten verdient u weer terug.

- Ga naar www.energielastenverlager.nl en kom er via de test achter hoeveel u kunt besparen door praktische en makkelijke tips uit te voeren. Ook de test op www.energiebespaarwijzer.nl is een aanrader. U ontdekt in enkele minuten uw energiescore. Hoe hoger uw score, hoe energiezuiniger u bent. Na de test ontvangt u handige tips voor een (nog) lagere energierekening.

- De meeste huishoudens hebben tegenwoordig internet. Hebt u al jaren dezelfde internetprovider en bent u tevreden, maar ziet u ook goedkopere aanbiedingen van andere providers langskomen? Neem dan contact op met uw provider en dat u overweegt over te stappen. Heel vaak komt uw provider dan met een beter aanbod. Zo bespaar u iedere maand op uw kosten. Uiteraard kunt u ook overstappen naar een goedkopere provider, niet alleen voor tv, internet en telefonie maar ook voor gas, elektra, zorgverzekering. Er zijn hier tal van vergelijkingssites voor opgezet. Google maar eens op ‘elektra vergelijken’ en u krijgt enkele sites.
- Een leven zonder mobiele telefoon is bijna ondenkbaar. Maar de kosten kunnen flink oplopen. Daarom is het verstandig na te gaan of uw abonnement past bij uw telefoongebruik. Sms’t u nooit, maar zit dat wel in uw bundel? Of gaat u altijd over uw beltegoed heen? Pas dan uw abonnement aan. Een andere manier om kosten te besparen is gebruik maken van gratis programma’s als Whatsapp, Skype en bellen via Viber. Ook Facetime via WIFI kost niets, behalve een keer 0,21 eurocent om Facetime te activeren.

- Zoekt u een bank, tafel, kooktoestel of iets dergelijks? Of wilt u juist spullen die u niet meer gebruikt kwijt ? Bezoek dan eens koop- en verkoopsites als Marktplaats, e-Bay, Tweedehands, Speurders of Speurplaza. Daar kunt u voor weinig geld allerlei spullen kopen en verkopen.

- Veel mensen weten het niet, maar als u rood staat bij uw bank, betaalt u rente. En die rente is hoog, namelijk tot wel 15 procent per jaar. Als u een spaarrekening heeft,

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

is het verstandiger geld van die rekening over te maken zodat u niet meer rood staat. De rente op uw spaarrekening is meestal lager.

- Lenen kost geld. Als u op afbetaling koopt bij een postorderbedrijf, is dat ook lenen. Realiseer u dat postorderbedrijven en ook creditcardmaatschappijen meestal de maximaal toegestane rent plus een opslag van 12 procent rekenen. Als u € 2.500,00 leent betaalt u € 375,00 per jaar. Dus als u echt moet lenen, doe dat dan bij de bank. Dat is goedkoper.

- Het is belangrijk om goed verzekerd te zijn. Maar te dure of dubbele verzekering zijn zonde van het geld. Ga eens na op welke verzekeringen u kunt besparen. Als u verschillende verzekeringen bij een maatschappij heeft, kunt u korting bedingen. Wilt u kijken of u misschien (veel) goedkoper uit bent bij een andere maatschappij ? Bezoek dan eens www.independer.nl, www.zorgkiezer.nl, www.verzekeringssite.nl of www.kiesbeter.nl

Almelo doet Mee
Rietstraat 143
7601 XC Almelo
T: (0546) 541222
E: info@almelodoetmee.nl
W: www.almelodoetmee.nl
Openingstijden: Ma, Wo, Vr – 10.00 – 16.00 uur

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

9. Contacten en vakanties.

9.1 Vakanties.

Vakanties voor mensen die een beetje extra zorg nodig kunnen hebben.
Er zijn patiëntenorganisaties die reizen verzorgen voor mensen met een bepaalde aandoening of handicap. Hieronder volgen enkele voorbeelden van zorgvakantie aanbieders.

Stichting Amigo
Stichting Amigo organiseert vakanties en logeerweekenden in Nederland voor kinderen en jongeren met een gedragsstoornis. Hierbij moet u bijvoorbeeld denken aan stoornissen als ADHD, PDD-NOS en ODD.
http://www.stichtingamigo.nl

Zorgvakanties
Zorgvakanties biedt een brede variatie aan vakantiemogelijkheden aan voor mindervaliden, zorgbehoevenden en rolstoelgebruikers. Vakantiegangers met een beperking kunnen via

Zorgvakanties genieten van een heerlijke vakantie.
http://www.zorgvakanties.com

Typisch Schep
Typisch-schep organiseert vakanties in Nederland voor kinderen en jongeren met ontwikkelings- en gedragsproblemen zoals ADHD, aan autisme verwante stoornissen en/of een verstandelijke beperking hebben.
http://www.typisch-schep.nl

Zorgboerderij Slachtehiem
Wij bieden onze gasten een volledig dagprogramma aan waarbij zij worden gemotiveerd en geactiveerd. Op een bijzondere wijze ontvangen de gasten prikkels die erg plezierig zijn en die uitnodigend werken.
http://www.slachtehiem.nl

Sky Health Club
De Care after Cure Holidays van Sky Health Club zijn speciaal ontwikkeld voor mensen die herstellen van lichamelijke of geestelijke problemen. U vliegt per KLM Economy Comfort naar Bonaire, waar u geniet van het milde subtropische klimaat en de beste medische verzorging.
http://www.skyhealthclub.com

Librasol.
Vakantie Professioneel begeleid
Onze vakanties worden speciaal georganiseerd voor reizigers die vanwege hun psychische gesteldheid professionele begeleiding nodig hebben op vakantie. Deze psychische klachten kunnen variëren van lichte klachten tot complexe problematiek.

Deelnemers
De reizigers die een vakantie boeken bij Librasol zijn 18 jaar of ouder en wonen zelfstandig of in een zorginstelling. Zij zijn zelfredzaam, goed mobiel en hebben geen verzorging nodig. Door hun psychische problematiek hebben zij op vakantie wel begeleiding en/of ondersteuning nodig.

Begeleiding
Onze begeleiders, onder leiding van een psychiatrisch verpleegkundige, bieden tijdens onze begeleide groepsvakanties de noodzakelijke ondersteuning. Zij helpen de deelnemers bij praktische zaken en medicatie, zorgen voor sfeer en gezelligheid, bieden structuur en houvast door sociaal contact en organiseren activiteiten en excursies met een vrijblijvend karakter.

Ook zijn er particuliere initiatieven voor speciale ggz vakanties. Kijk hiervoor eens op de site van GZvakanties.nl. Hieronder het verhaal van iemand die zelf begonnen is op deze speciale vakanties te organiseren.
Ik was eerder 7 jaar werkzaam in een ziekenhuis als A- Verpleegkundige daarna ben ik de opleiding voor B- verpleegkundige gaan doen. Hier heb ik een paar jaar gewerkt, waarna ik

COPYRIGHT DIMENSE GROEP

de HBO opleiding heb gedaan te Utrecht voor wijkverpleegkundige en sociaal psychiatrisch verpleegkundige. Hierna heb ik nog de Gestalt therapieopleiding gedaan te Vught. Ook heb ik naast de reguliere opleidingen ook wel een opleiding gedaan voor chakra''s lezen. Nu studeer ik voor Psycholoog aan de OU. Ik was 27 jaar werkzaam in de GGZ (voorheen Riagg) gewerkt en ik begeleid en behandel clienten. Ik heb gemerkt in mijn werkervaring dat vakantie voor cliënten van belang is, zowel om meer zelfstandig te worden, als ook om soms een behandelimpasse te doorbreken. Ook is het eigen tempo van jezelf van belang. In je eigen tempo dus vakantie vieren en zo nodig begeleiding. Mijn wens is om mensen die meer of minder begeleiding nodig hebben een plezierige tijd te geven tijdens hun verblijf in Frankrijk.

Ik heb vorig jaar een Spoorweghuis gekocht met een stuk grond. Als het is opgeknapt is, kan er ook overnacht worden in het huis. Tot die tijd verzorg ik overnachtingen in de buurt. Zoals in Gites, bij Bed en Breakfast, Challets huren, Hotelletje, etc, op jouw verzoek en jouw financiële mogelijkheden, dus.

Het spoorweghuis is dus bij voorkeur bestemd voor vakantiedoeleinden voor mensen met psychische klachten of ex- cliënten, en of mensen die een handicap hebben, denk aan autisme, chronische angstklachten, lichtere vorm van een depressie, (uitsluiting: suïcidaliteitsgedachten of recente gestart met antidepressiva) e.a.. Ook wel bestemd voor cliënten met persoonlijkheidsproblemen of voor je partner die zorgt behoeft, jij wilt ook wel eens op vakantie. Zo ben je er beiden even tussen uit. Dus zowel somatische klachten kunnen ook begeleid worden, denk aan de combinatie van psychische klachten en b.v. diabetici en insuline spuiten. Er is dus indien nodig voortdurend toezicht, begeleiding.

Het huis kan een vertrekpunt zijn voor excursies. Of misschien wil je alleen maar lekker rustig aan doen en af en toe een wandelingetje maken, dat kan ook. Dit kan ook georganiseerd in kleine groepjes. B.v. mooie kastelentochten of je wilt eens de mooie stad Limoges bezoeken, naar de Dordogne (die op 40 km. afstand is) of naar Bordeaux of anderszins. Als je een behandelaar hebt, wil ik graag vooraf telefonisch contact met hem/ haar. Zo is er, indien nodig, een continuïteit in de begeleiding. Als je verder zelfstandig bent en toch graag met anderen bent, onzeker over je vakantieplanning, nog wel wat hulp in de buurt wilt hebben, b.v. af en toe een gesprek als het nodig is, of zorg voor medicatie andere somatische klachten, dan ben je hier ook zeker op je plek.

9.2 Steunpunt Mantelzorg Almelo.

Maatje voor mantelzorger of alleenstaande

Respijtzorg is het tijdelijk overdragen van mantelzorgtaken onder andere aan een vrijwilliger. U als mantelzorger heeft dan een paar uurtjes de tijd voor uzelf. De vrijwilliger blijft bij degene voor wie u zorg heeft. Ook alleenstaande mensen die weinig contacten hebben en graag met een vrijwilliger in contact komen kunnen zich melden.

Steunpunt Mantelzorg Almelo

Telefoon 085 - 773 17 20 op werkdagen van 9.00 tot 16.00 uur

COPYRIGHT DIMENSUS GROEP

E-mail: almelo@siztwente.nl
www.siztwente.nl

9.3 Vriendschappelijk huisbezoek van Humanitas.

Er kunnen allerlei redenen zijn waardoor u zich eenzaam voelt of minder sociale contacten hebt. Bij vriendschappelijk huisbezoek komt iemand bij u op bezoek. De kern van het huisbezoek is dat iemand aanwezig is en bereid is tot luisteren. Hierbij staan de volgende uitgangspunten voorop: zelfbeschikking, gelijkwaardigheid en wederkerigheid. Niet oordelen maar luisteren met respect voor geheimhouding. In de gemeente Almelo kunt u zich op verschillende manieren aanmelden: u kunt uzelf aanmelden of iemand anders kan dat voor u doen.

Vriendschappelijk huisbezoek van Humanitas Twente in Almelo.
Mw. F. Timmerhuis
Telefoon 06 – 33 90 25 15
E mail almvriendhum@live.nl

9.4 Maatjes contact.

Als er omstandigheden zijn waardoor u contacten verliest en u zich alleen voelt, kunt u bij Humanitas Tandem of LifeCenter terecht om nieuwe contacten op te bouwen. U maakt met een vrijwilliger, een maatje, afspraken. Bijvoorbeeld om eens te bellen, mee te gaan wandelen, te kaarten, om samen naar de markt of het museum te gaan. Het is bedoeld voor iedereen, die zich geïsoleerd en alleen voelt, ongeacht zijn levensverhaal, achtergrond en leeftijd.

Humanitas Tandem
Oude Bornseweg 85, 7556 GW Hengelo
Telefoon 074 - 243 77 33 op werkdagen tussen 9.00 en 15.00 uur
E mail tandem.twente@humanitas.nl
www.humanitastandem.nl

10. Geldzaken.

10.1 Je thuisadministratie goed op orde.

Heeft u moeite met het opruimen van uw financiële gegevens? Of bent u alleen en wilt u wat hulp bij het voeren van de administratie? U kunt altijd een beroep doen op het Senioren Advies Team van Scoop, het project SchuldHulpMaatje of Een Knipoog. Het Senioren Advies Team helpt ook bij het invullen van verschillende formulieren. U wordt bij deze organisaties geholpen door vrijwilligers die deskundig en vertrouwelijk om gaan met uw informatie. U blijft zelf verantwoordelijk voor uw administratie.

Scoop welzijn, Senioren Advies Team
Plesmanweg 9, gebouw L, 7602 PD Almelo

Telefoon (0546) 54 41 00
E mail info@scoopwelzijn.nl
www.scoopwelzijn.nl

SchuldHulpMaatje
Telefoon 0900 – 117 77 71 of 06 - 4396 8162
E-mail info@schuldhulpmaatje.nl
www.schuldhulpmaatje.nl

Een Knipoog
Plesmanweg 9, gebouw J03, 7602 PD Almelo
Telefoon (0546) 85 31 84
E mail info@eenknipoog.nl
www.eenknipoog.nl

10.2 Overzicht van financiële mogelijkheden.

Er zijn allerlei financiële mogelijkheden: maar welke zijn voor u van toepassing? Wanneer u het niet weet, kunt u hulp krijgen van het Senioren Advies Team van Scoop of Een Knipoog

Scoop welzijn, Senioren Advies Team
Plesmanweg 9, gebouw L, 7602 PD Almelo
Telefoon (0546) 54 41 00
E mail info@scoopwelzijn.nl
www.scoopwelzijn.nl

Een Knipoog
Plesmanweg 9, gebouw J03, 7602 PD Almelo
Telefoon (0546) 85 31 84
E mail info@eenknipoog.nl

10.3 Belastingaangifte.

Senioren Advies Team
Het Senioren Advies Team van Scoop kan u helpen bij de belastingaangifte. Deze vrijwilligers worden jaarlijks bijgeschoold en vragen een onkostenvergoeding van 10 Euro.

Scoop welzijn, Senioren Advies Team
Plesmanweg 9, gebouw L, 7602 PD Almelo
Telefoon (0546) 54 41 00
E mail info@scoopwelzijn.nl
www.scoopwelzijn.nl

10.4 Project een KnipOog.

Een KnipOog informeert, adviseert en ondersteunt bij geldzaken. Daarnaast biedt Een KnipOog budgetbegeleiding en helpt bij het lezen/invullen van formulieren om bijvoorbeeld regelingen aan te vragen. Een KnipOog is aangesloten bij het Armoedepact Almelo en kan

COPYRIGHT DIMENSIEGROEP

daardoor, in voorkomende gevallen, snel doorverwijzen.

Stichting Budget Begeleiding Nederland in Almelo, project met een Knipoog
Plesmanweg 9, gebouw J03, 7602 PD Almelo
E mail info@eenknipoog.nl
www.eenknipoog.nl

10.5 Huur en zorgtoeslag.

Is uw inkomen niet zo hoog en woont u in een huurhuis? Dan kunt u toch betaalbaar wonen. U kunt een toeslag van de belasting krijgen, een huurtoeslag. U vraagt de huurtoeslag aan bij de Belastingdienst / Toeslagen. U kunt hulp vragen bij het invullen van deze formulieren, bijvoorbeeld bij de belastingdienst, de woningcorporatie of het Senioren Advies Team.

Iedereen die in Nederland woont, moet verplicht een zorgverzekering hebben. U betaalt hiervoor een vast bedrag per maand. Niet iedereen kan de premie even gemakkelijk betalen. Daarom is er zorgtoeslag, een bijdrage in de maandelijkse kosten. Deze bijdrage wordt uitbetaald door de Belastingdienst / Toeslagen. De hoogte van het bedrag hangt af van uw situatie, ondermeer van uw inkomen en dat van uw eventuele partner.

De Huurtoeslag en de Zorgtoeslag krijgt u maandelijks uitbetaald. Na afloop van het jaar volgt op basis van het werkelijke jaarinkomen de definitieve berekening. Wanneer er gedurende het jaar wijzigingen in uw situatie zijn opgetreden, dan is het raadzaam om deze door te geven. De toeslag wordt op deze veranderingen aangepast en u voorkomt dat u na afloop van het jaar geld moet bijbetalen.

Voor hulp bij het aanvragen van een toeslag kunt u onder andere terecht bij de Belastingdienst, de woningstichting, het Senioren Advies Team of een Een Knipoog.

Scoop welzijn, Senioren Advies Team
Plesmanweg 9, gebouw L, 7602 PD Almelo
Telefoon (0546) 54 41 00
E mail *info@scoopwelzijn.nl*
www.scoopwelzijn.nl

Belastingdienst Regio Oost
Stationsstraat 5 te Almelo
Telefoon 0800 - 0543
www.toeslagen.nl

Een Knipoog
Plesmanweg 9, gebouw J03, 7602 PD Almelo
Telefoon (0546) 85 31 84
E mail *info@eenknipoog.nl*
www.eenknipoog.nl

10.6 Bijzondere bijstand.

COPYRIGHT DIVENCE GROEP

Heeft u een minimum inkomen, , en kunt u als gevolg van bijzondere omstandigheden, zoals ziekte of een handicap, bepaalde extra kosten niet betalen, dan kunt u voordat u de uitgave doet bijzondere bijstand aanvragen.

Denkt u bijvoorbeeld aan:
· aanschaf gebit, incontinentiemateriaal en dergelijke;
· slijtage van kleding door hulp- en kunstmiddelen;
· eigen bijdrage voor zorg aan het CAK;
· eigen bijdrage rechtshulp;
· alarmering;
· maaltijdvoorziening;

Informatie op internet over minimaregelingen vindt u op *www.rechtopbijstand.nl*. De gemeente houdt rekening met uw spaargeld en inkomen bij het toekennen van bijzondere bijstand; ook een eigen huis telt mee..

Gemeente Almelo
Contact & Informatie Twenthe-plein 7, 7607 GZ Almelo
Telefoon (0546) 54 17 89
Alleen op afspraak
Openingstijden balie: ma. t/m do. 9.00 tot 12.00 uur
E mail *socialezaken@almelo.nl*
www.almelo.nl

10.7 Kwijtschelding gemeentelijke belastingen.

Met een minimuminkomen of een inkomen tot 115% van de bijstandsnorm kunt u - onder bepaalde voorwaarden - in aanmerking komen voor kwijtschelding van gemeentelijke belastingen. Het gaat hierbij om de onroerende zaak belasting, verontreinigingsheffing, hondenbelasting (voor één hond), rioolrecht en afvalstoffenheffing.

Gemeente Almelo, Sector Klantcontact Centrum
Haven Zuidzijde 30, 7607 EW Almelo
Telefoon (0546) 54 11 11
www.almelo.nl

Een Knipoog
Plesmanweg 9, gebouw J03, 7602 PD Almelo
Telefoon (0546) 85 31 84
E-mail *info@eenknipoog.nl*
www.eenknipoog.nl

10.8 Financiële bijdrage voor sportieve en culturele activiteiten.

Mocht u graag mee willen doen aan activiteiten en een minimum inkomen hebben, dan kan u wellicht gebruik maken van een bijdrage uit de Naturaregeling die door ‘Almelo Doet mee’ namens de gemeente wordt uitgevoerd. Almelo Doe(t) mee is een organisatie die bestaat uit vrijwilligers uit de doelgroep, namelijk mensen met een minimum inkomen. U bent van harte welkom in hun pand aan de Rietstraat 143.

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

Almelo Doet mee
Rietstraat 143, 7601 XC Almelo
Telefoon (0546) 83 56 80 / 06-39113025 / 06-31997539
Maandag, woensdag en vrijdag tussen 10.00 en 16.00 uur.
E mail *info@almelodoetmee.nl*
www.almelodoetmee.nl

10.9 Lenen en schulden.

Wanneer u moeite heeft om overzicht te houden over uw inkomsten en uitgaven dan kan de Stadsbank dit wellicht voor u regelen door budgetbeheer in te zetten. Daarmee worden uw inkomsten beheerd en de betaling van de vaste lasten verzorgd. Als er schulden zijn die u zelf niet meer kunt oplossen, dan kan de Stadsbank u wellicht helpen een regeling te treffen met uw schuldeisers of een wettelijke schuldsanering aanvragen. Wanneer u door onvoorziene omstandigheden niet meer aan uw financiële verplichtingen kunt voldoen, kan de Stadsbank Oost Nederland hulp bieden. Wanneer u vanwege een laag inkomen elders geen lening kunt afsluiten, kunt u wellicht terecht bij de Stadsbank. Bijvoorbeeld wanneer u geld nodig heeft voor een verhuizing of om een kapotte koelkast, televisie of wasmachine te vervangen. Bent u slecht ter been of om andere redenen niet in staat naar de bank toe te gaan, vraag dan een huisbezoek aan.

Zoekt u hulp bij de administratie of begeleiding in het omgaan met geld en schulden dan kunt u terecht bij SchuldHulpMaatje of Een Knipoog. Een getrainde vrijwilliger kan u helpen om alles weer op orde te krijgen. Tips op internet over het omgaan met geld vindt u op *www.nibud.nl* en over het omgaan met schulden op *www.blijfpositief.nl*.

Stadsbank Oost Nederland
Twenthe-Plein 7, 7607 GZ Almelo
Alleen op afspraak
Telefonisch spreekuur tussen 9.00 en 16.00 uur
Telefoon 088 - 766 3666
E-mail *info@stadsbankoostnederland.nl*
www.stadsbankoostnederland.nl

SchuldHulpMaatje
Telefoon 0900 – 117 77 71 of 06 - 4396 8162
E-mail *info@schuldhulpmaatje.nl*
www.schuldhulpmaatje.nl

10.10 Beheren van financiële zaken.

Als u zelf niet langer in staat bent om uw financiële zaken te beheren, nemen vaak familie of kennissen deze taak van u over. Niet iedereen heeft mensen in zijn directe omgeving die dit werk kunnen of willen doen of wellicht wilt u liever niet dat mensen uit uw directe omgeving dit voor u doen. Het is mogelijk om uw financiën door een stichting of anderszins professionele organisatie te laten beheren. Hierbij zijn twee vormen mogelijk, bewindvoering en inkomensbeheer. Bewindvoering is het gevolg van een

COPYRIGHT DIMENSIEGROEP

onderbewindstelling door een kantonrechter. Bij inkomensbeheer is sprake van een vrijwillige keuze om de geldzaken door een stichting of professionele organisatie te laten beheren.
Bij diverse instanties is het mogelijk om uw geld te laten beheren. Onder andere:

Stuiver beschermingsbewind en mentorschap
Postbus 756, 7500 AT Enschede
Telefoon 053 – 436 41 58
www.stuiverbb.nl

Stichting Humanitas Financiële Hulpverlening
Postbus 40008, 7504 RA Enschede
Telefoon 053 – 711 29 29 (ma t/m do 9.00 – 12.00 uur)
www.humanitasfinancielehulpverlening.nl

Stadsbank Oost Nederland
Twenthe-Plein 7, 7607 GZ Almelo
Alleen op afspraak
Telefonisch spreekuur tussen 9.00 en 11.00 uur
Telefoon 088 - 766 3666
www.stadsbankoostnederland.nl

Een Knipoog
Plesmanweg 9, gebouw J03, 7602 PD Almelo
Telefoon (0546) 85 31 84
E-mail *info@eenknipoog.nl*
www.eenknipoog.nl

10.11 Geluksbudget/geluksroute.

Een Geluksroute is professionele begeleiding en een kleine, eenmalige persoonlijke subsidie die zonder al teveel gedoe ingezet kan worden voor zelf gekozen activiteiten.

Het doel van een Geluksroute is sociale activering. Daarbij maakt het niet zoveel uit of het activering naar vrijetijdsactiviteiten of naar werk is. Het geld werkt voor mensen die bijvoorbeeld vanwege langdurige ziekte in een sociaal isolement verkeren als een eerste stimulans.

Voor meer informatie kijk op: [i] www.geluksacademie.org
[t] 074 - 242 65 20

11. Belangenbehartiging.

11.1 Algemeen

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

Een op de vijf mensen lijdt aan een psychische stoornis en de helft van alle mensen krijgt er in zijn leven mee te maken. Niks geks aan de hand dus, of, om met Stichting Pandora te spreken: `Ooit een normaal mens ontmoet?'

Een eerste stap bij het constateren van psychische problemen is overleg met een partner, vriend, vriendin, kennis, buurvrouw, familielid, huisarts, bedrijfsarts, collega of onderwijzend personeel.
Rondkijken op internet is ook nuttig, bijvoorbeeld via algemene sites als:

- kompas psychische stoornissen
- psychowijzer.nl
- psychiatrienet.nl
- trimbos.nl

- Cliëntenbond in de Geestelijke Gezondheidszorg
  www.clientenbond.nl

  Informatiecentrum Geestelijke Gezondheidszorg (IGG)
  p/a Vincent van Gogh Instituut
  www.vvgi.nl
  (Laagdrempelige info over psychische/psychiatrische problematiek.)

  Korrelatie
  www.korrelatie.nl
  (Telefonische hulp, advies en informatie bij allerlei psychische, psychiatrische en psychosociale problemen.)

  Stichting Labyrint / In Perspectief
  0900-2546674 (Telefonische Hulplijn)
  www.labyrint-in-perspectief.nl
  (Zelfhulporganisatie van en voor familieleden en anderen die betrokken zijn bij `psychiatrische patiënten´.)

  Federatie Similes
  www.similes.org
  (Vereniging voor gezinsleden en nabij-betrokkenen van personen met psychiatrische problemen.)

  Trimbos-instituut
  www.trimbos.nl
  (Onafhankelijk landelijk kenniscentrum met als doel geestelijke gezondheidszorg te bevorderen; uitgebreide bibliotheek.)
  www.zelfhulpwijzer.nl

Vereniging GGZ Nederland
www.ggznederland.nl
(Koepelorganisatie van ongeveer 300 instellingen in de geestelijke gezondheidszorg.)

Federatie van Diensten voor Geesteljike Gezondheid (FDGG)
www.fdgg.be
(Koepel van en voor de Centra voor geestelijke Gezondheidszorg.)

Stichting Pandora
0900-612.0909 (lotgenotenlijn depressie)
www.stichtingpandora.nl
(Stichting ter verbetering van de maatschappelijke positie van mensen die psychische problemen hebben (gehad); voorlichting, belangenbehartiging en lotgenotencontact.)

Fonds Psychische Gezondheid
www.psychowijzer.nl

11.2 Depressie.

Depressie Centrum
www.depressiecentrum.nl

Vereniging voor Winterdepressie-patiënten Nederland (VvWN)
tel.: 0900-044.1059

manisch-depressiviteit -- bipolaire stoornis

Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen (VMDB)
Lotgenotenlijn 0900 5123456 (10 ct p/m 09.00-21.00)
www.vmdb.nl

11.3 Angst, fobie, obsessie en compulsie.

Stichting Fobieclub Nederland / Angst- en Fobiecentrum
www.adfstichting.nl

Stichting FobieVrienden (FVR)
0252-518.689 (paniekopvang & informatie)
0900-616.1611 (psychologisch advies & medicijnbegeleiding)

www.npcf.nl/fobie.htm
(Stichting van, voor en door (ex-)fobiepatiënten.)

VVM, Vereniging van Verlegen Mensen
www.verlegenmensen.nl

Stichting Fobieclub Nederland / Angst- en Fobiecentrum
www.adfstichting.nl

Stichting Angst-, Fobie- en Hyperventilatiehulp Nederland (AFHH)
www.afhh.nl

11.4 Traumatische gebeurtenissen.

Landelijk bureau slachtofferhulp Nederland
www.slachtofferhulp.nl

Stichting medeleven met gedupeerden ten gevolge van misdrijven (MGM)
Postbus 97664
2509 GB Den Haag
tel.: 070-393.7962 / 070-360.0618

Stichting `Achter de regenboog' (AdR)
tel.: 0900-2334141
fax: 030-230.0893
www.achterderegenboog.nl
(Voor kinderen en jongeren die een sterfgeval meemaken in gezin of directe omgeving.)

Landelijke Stichting Rouwbegeleiding (LSR)
tel.: 030-276.1500 (advieslijn)
www.verliesverwerken.nl

11.5 Alcohol- of middelenmisbruik.

Alcoholinfolijn 0900 500 2021
www.alcoholinfo.nl

Anonieme Alcoholisten Nederland (AA)
www.aa-nederland.nl

Al-Anon Familiegroepen Nederland
www.al-anon.nl
(voor familie en vrienden van alcoholisten)

STAP Stichting Alcohol Preventie
www.alcoholpreventie.nl

Landelijke Stichting Ouders en Verwanten van Druggebruikers (LSOVD)
www.lsovd.nl

MDHG, belangenvereniging druggebruikers
www.mdhg.nl

11.6 Persoonlijkheidsstoornissen.

www.moeilijkemensen.nl
(informatieve site, verzorgd door therapeuten en psychiaters)

Stichting Borderline
www.stichtingborderline.nl

Zelfhulpgroep Borderlinepatiënten
bereikbaar via: Cliëntenbond in de geestelijke gezondheidszorg.
tel 030-252.1812 (informatie)

11.7 Dissociatie ervaringen.

Caleidoscoop
www.caleidoscoop.nl
(Landelijke vereniging voor en door mensen met een dissociatieve stoornis.)

DIS Beraad
Orionlaan 23
7771 EJ Hardenberg
0523-265.211

Stichting Landelijk Steunpunt MPS
e-mail: landelijk.steunpunt.mps@planet.nl

11.8 Aanpassingsstoornissen.

http://stressophetwerk.nl
http://stress.startkabel.nl
http://stress.pagina.nl

11.9 Verlies van het contact met de werkelijkheid.

Kenniscentrum Phrenos
www.kenniscentrumphrenos.nl

Vereniging `Anoiksis'
www.anoiksis.nl
(Vereniging van mensen met een schizofrene of psychotische stoornis.)

Ypsilon
www.ypsilon.org
(Vereniging van familieleden van mensen met schizofrenie of een psychose

11.10 Cognitieve problemen, dementie en hersenletsel.

Alzheimerstichting
tel.: 030-656.7511 (Alzheimertelefoon)
www.alzheimer-nederland.nl

Stichting Hersenletsel Organisaties Nederland (SHON)
tel.: 030-656.2848
e-mail:shon@wxs.nl

(Samenwerkingsverband van zes patiëntenorganisaties op het gebied van niet-aangeboren hersenletsel.)

Vereniging Cerebraal
www.cerebraal.nl

Nederlandse Hersenbank
www.hersenbank.nl

11.11 Migrantenorganisaties.

Er zijn vele migrantenorganisaties die zich inzetten voor Almelose samenleving. Hieronder vindt u een selectie uit de sociale kaart Netwerk Migrantenorganisaties.

Almelose Ataturk Vereniging
Zwaluwenstraat 53, 7609 DD Almelo
Telefoon (0546) 82 20 30
Email almeloataturk@zonnet.nl

ATIB (Almelose Vereniging vanuit Turkije Afkomstige Arbeiders)
Bornerbroeksestraat 19, 7607 KD Almelo
Telefoon (0546) 82 02 05
E mail b.atib@orange.nl

Stichting Onderlinge Hulp Sociaal Werk Almelo
Rohofstraat 110, 7605 AX Almelo
Telefoon (0546) 43 29 15
E mail soswa@kpnplanet.nl

Stichting Allochtone Ouderen Almelo
Ambtstraat 77, 7605 EP Almelo
Dhr. Arslan(secr.) Telefoon 06 - 51 45 43 71
E mail info@saoa.nl

Islamitische Stichting Nederland Yunus Emre Moskee Almelo
Bellavistastraat 30, 7604 AE Almelo
Telefoon (0546) 82 82 23
E mail info@almelocami.nl

Elele, Turkse Vrouwenvereniging
Dahliastraat 9 A, 7601 AW Almelo
Stichting Rozentuin Almelo
J.Steenstraat 67 A, 7606 XX Almelo
E mail info@stichtingrozentuin.nl

COPYRIGHT DIMENCE GROEP

Armeense Apostolische Kerkgenootschap te Almelo
Vriezenveenseweg 174, 7602 PV Almelo
Dhr.Gelici
E mail info@armeensekerk.nl

Platform Turkse Verenigingen in Almelo
Bellavistastraat 30, 7604 AE Almelo
E mail salihilhan1950@live.nl

Stichting Islamitisch centrum Almelo
J. Steenstraat 67A, 7606 XX Almelo

Adige Xase Tjerkesse Cultuur Vereniging Nederland
Postbus 542, 7600 AA Almelo

Vereniging Islamitische Godsdienst Almelo
Veldkampsweg 16, 7605 AR Almelo
Telefoon (0546) 81 49 34

Sociaal Culturele St. Yerevan
Wierdensestraat 127, 7604 BD Almelo
Telefoon (0546) 81 26 87

COPYRIGHT DIMENCE GROEP