



Borgerhout

# GRIS

Een kleurrijk magazine voor  
de Borgerhoutse senior

Beleef Borgerhout

In gesprek met:  
Sadik Akhandaf

Binnenkijken bij  
Michael Bracke

Straatpraat,  
Bibtips,  
en veel meer ...





p.2

Voorwoord



p.4

In gesprek met  
Sadik Akhandaf



p.6-14

Beleef  
Borgerhout



p.10

Cultuur in  
Borgerhout



p.15

Binnenkijken bij  
Michael Bracke



p.17

Borgerretro



p.18-19

Kaïssa's blik op  
de wereld



p.20-21

Bibtips



p.22

Straatpraat



p.23

Quiz



p.24-26

Nuttige informatie



p.27

Wat vond je ervan?

JAARNUMMER 1 | EDITIE NUL | TEST MAGAZINE

REDACTIE

Jean Van Hout, Arthur Schoeters, Linda Jansen, Nicole Bierebeek,  
Marijke Weyn, Nadine Duymelinck en Kamal El Morabit

EINDREDACTIE

communicatie district Borgerhout

GRAFISCHE VORMGEVING

Anneke Van der Kinderen

DEPOTNUMMER

D/2021/0306/89

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Linda Snoeys, Moorkensplein 1, 2140 Borgerhout

# Voorwoord

## **Beste Borgerhoutenaar,**

Hier is het dan, Grijs, het kleurrijk magazine voor de Borgerhoutse senior. Het is gemaakt voor en door Borgerhoutse senioren. We willen jullie hiermee informeren over het reilen en zeilen in ons district. Laten kennismaken met unieke mensen en verhalen, maar vooral ook in gesprek gaan met de meer dan 8000 senioren die ons district rijk is. We willen van jullie horen.

Het laatste anderhalf jaar was heel moeilijk voor velen, niet in het minst voor de oudsten in onze samenleving. De mensen met de langste levenservaring, die onze samenleving gebouwd hebben tot wat ze nu is, konden plots elkaar, de kinderen en kleinkinderen niet meer zien. Tegelijk zagen we gelukkig ook een golf van hartverwarmende solidariteit. Van honderden kaartjes en tekeningen die bij onze woonzorgcentra binnenstroomden en tientallen vrijwilligers, jong en oud, die hun handen uit de mouwen staken om boodschappen te gaan doen of te checken of alles in orde was met de buur die alleen woont.

Voor ons werd het plots ook heel duidelijk hoe moeilijk, maar ook hoe belangrijk het is om iedereen te kunnen bereiken. Als district willen we uit deze periode leren en dit magazine, dat bij alle senioren in de bus valt, is een eerste stap.

Het is een testnummer: 'editie nul'. Wat vind je ervan? Wat kan er beter? Wat vind je goed? Wat ontbreekt er in de manier waarop het District Borgerhout nu met jou het gesprek aangaat? Of wil je iets helemaal anders kwijt? Aarzel niet om ons te contacteren of de antwoordkaart in te vullen op **p.27**.

Dit boekje kwam tot stand dankzij de geweldige redactie van de Borgerhoutse seniorenraad. Oprechte dank aan alle medewerkers.

Geniet ervan en hopelijk tot snel.

**Ben Van Duppen**

Borgerhoutse districtsschepen voor senioren



# In gesprek met Sadik Akhandaf

Ik ben een zondagskind. Bij het eerste interview dat ik, Nadine, voor 'Grijs' mag afnemen, zit tegenover mij een man met een bijzonder levendig verteltalent: Sadik Akhandaf, afkomstig uit Tétouan, Marokko, een dertigtal kilometer onder de Spaanse enclave Ceuta. Geen geboren, wel een getogen Borgerhoutenaar: lid van Safina vzw, een zogenaamde zelforganisatie die zich sinds 1990 inzet voor het samenleven van verschillende culturen, lid van de seniorenraad in Borgerhout en vrijwilliger was bij de 'Senioristen', senioren die een helpende hand bieden aan andere senioren, al was het maar met een praatje over de telefoon. Een niet te versmaden luxe voor wie nood heeft aan wat menselijke warmte.

## BEHANGPAPIER VONDEN WE RAAR

Het Borgerhoutse verhaal van Sadik begint na een proloog in de wijk Zurenborg waar vader Akhandaf een onderkomen gevonden had voor zijn gezin. Als ik Sadik vraag of de aanpassing aan België moeilijk was, schudt hij gedeicideerd het hoofd. "Ik verhuisde van de ene stad naar de volgende stad. De architectuur in Tétouan is anders: een huis wordt er gebouwd rond een binnenplein met een fontein, de watervoorziening voor de hele woning. Toilet en keuken worden gedeeld door alle bewoners. Wij woonden in één lange kamer met een slaapplek voor de ouders achterin. Bedden voor de kinderen werden afgeschermd met gordijnen. Bij feesten maakte ieder gezin een deel van zijn kamer vrij om gasten te ontvangen; daarbij werd de huisraad opgestapeld in een hoek. Als je zo dicht op elkaar woont, moet je regels volgen en goede afspraken maken. Voor mensen uit het bergland was het moeilijker, zij waren gewend aan ruimte, aan

het elkaar toeroepen over grote afstanden. Zij hadden nooit geleerd hun stemgeluid te beheersen of rekening te houden met burens. Behangpapier vonden we wel raar, we moesten er mee leren omgaan. Later zorgden we dat de woning van nieuwe immigranten behangen was voor hun aankomst. Dat bespaarde hen een stuk vervreemding.”

## VAN BONHEIDEN NAAR BONANZA

“En hoe verliep het op school?”, vraag ik nieuwsgierig. “Ik ging naar de Gemeentelijke Jongensschool in de Grote Hondstraat. Ik was de enige Marokkaanse jongen in de klas. Ik kende een beetje Frans. Van een leraar in een grijze stofjas kreeg ik hulp met het Vlaams en van de andere jongens leerde ik de minder nette woorden. In de school was een openbare badinrichting gevestigd, toegankelijk met jetons en open op zaterdag en zondag. Maar je moest opletten of je bleef ingezeept na de toegestane douchetijd van een kwartier. Spelen deden we op de Dageraadplaats, het was de ‘place to be’ voor jongens én meisjes. We leerden er basketten dankzij Mark Van Mol, later hoofddocent Modern Arabisch aan het Interfacultair Instituut voor Levende Talen van de KULeuven. Hij leerde ons Engels, wij leerden hem zijn eerste Arabische woorden. Mijn vroegste vakantieherinnering dank ik aan diezelfde Mark Van Mol die samen met de school een zomerwerking opstartte, waarbij stadskinderen konden spelen op het platteland in Bonheiden. Elke dag op en neer met het openbaar vervoer: een avontuur op zich.

Sadik vertelt honderduit over die zondagmorgen toen hij voor zijn moeder brood ging kopen, uitgleed in de sneeuw, bewusteloos op de schouders van een buurjongen naar diens huis werd gedragen en bijkwam naast de gastvrije warmte van een Leuvense stoof. Van die dag af mocht hij elke week bij de familie Bal naar het feuilleton Bonanza gaan kijken en naar Kapitein Zeppos. Hij heeft er duidelijk nog deugd van.

**“Ik ben er in gerold, gewoon, wat ik als kind en jongere aangeboden heb gekregen, probeer ik nu terug te geven.”**

## LEVENSBSCHOUWING

Ik wil graag weten of Sadik de sociale beleving binnen het moslimgeloof miste. “Als kind denk je daar niet over na. Mijn ouders leerden me dat je, na je zorgvuldig te hebben gewassen, thuis even goed kon bidden. En de verschillende levensbeschouwingen kende ik al. In Tétouan woonden Spaanse katholieke kloosterlingen. Tijdens de Semana Santa, de Heilige Week, gingen we bij hen naar clowns kijken en naar filmvoorstellingen. In de Joodse gemeenschap mochten we op de sabbat klusjes doen: vuur aanmaken, licht opsteken en alle simpele taken die voor gelovige Joden die dag verboden zijn. We kregen er snoep voor. In de Steenbokstraat in de Joodse wijk deden we dezelfde werkjes en kregen we ook snoep. Later toen ik al op het Technisch Instituut zat, ging ik met de paters op zaterdagmiddag opruimen in de kelders van de Peperbus (een sindsdien ontwijde neoromaanse kerk, nota van de red.) en de kerk gereedmaken voor de zondagse eredienst. De overgang van de lagere naar de middelbare school verliep trouwens vlekkeloos. Na een kort intermezzo in Brussel om beter Frans te leren, bleef ik in mijn woonplaats Borgerhout naar school gaan.

Als ik vraag naar het waarom van zijn sociaal engagement benadrukt hij met een stralende glimlach: “Ik ben er in gerold, gewoon, wat ik als kind en jongere aangeboden heb gekregen, probeer ik nu terug te geven.”

Een mooi statement voor een man die zegt geen echt levensmotto te hebben.

Tekst: Nadine Duymelinck

Foto's: Yannick Van Hecke en Kamal El Morabit.

# Beleef Borgerhout

## Gratis digitale hulp voor senioren



Je hoort tegenwoordig heel wat over internetfraude en 'phishing'. Tegelijk kan je ook videobellen met familie en foto's bewaren en doorsturen. De technologie staat niet stil, maar mee zijn is echt niet makkelijk. Volg daarom een cursus of bel voor individuele hulp en je geraakt op weg. In het najaar kunnen Borgerhoutse senioren gratis cursussen, workshops en inloopmomenten reserveren om digitaal bij te leren en geholpen te worden.

### Programma

#### Verkenner voor beginners

3 weken | dinsdag van 13 uur tot 16 uur  
26/10 - 2/11 - 9/12

#### Orde scheppen in je computer

2 weken | donderdag van 9 uur tot 12 uur  
28/10 - 4/1

#### Starten met mailen

4 weken | dinsdag van 13 uur tot 16 uur  
16/11 - 23/11 - 30/11 - 7/12

### Workshops

1x per maand | **phishing mails en fraude via het internet**  
woensdag van 13 uur tot 16 uur | 13/10 - 10/11 - 8/12

### Individuele begeleiding nodig voor je digitale vraag?

Heb je nog moeite om foto's of filmpjes te sturen en ontvangen of om te beeldebellen met je kind of kleinkind? Wil je hulp bij het internetbankieren? Schrijf je in voor een inloopmoment en krijg gratis individuele begeleiding op de 2de verdieping aan het Moorkensplein 19, boven de bibliotheek.

De beschikbare uren zijn op woensdag en vrijdag van 9 uur tot 12 uur. Je kan je inschrijven via de seniorendienst of ter plaatse aan het onthaal. Plaatsten zijn beperkt en maximaal 1 uur per afspraak. Vergeet zeker je mondmasker niet.

### Inschrijven of een vraag?

Bel: 03 338 17 74

Mail: [senioren.borgerhout@antwerpen.be](mailto:senioren.borgerhout@antwerpen.be)

### Locatie

Moorkensplein 19, 2de verdieping

## November: een hele maand seniorenfeest!

Na een moeilijk coronajaar staken de lokale dienstcentra, de senioren dienst en de cultuurpartners van Borgerhout de koppen bij elkaar. Dit jaar verwent het district de senioren extra met een seniorenfeest dat een maand zal duren. Verwacht je in november aan uiteenlopende concerten, lezingen, wandelingen en voorstellingen, gespreid over de 5 dienstcentra en 2 woonzorgcentra, naast andere locaties. **Alles is gratis** toegankelijk voor Borgerhoutse senioren. Het programma wordt mee gekozen door de seniorenraad. Binnenkort vind je het programma op [www.borgerhout.be](http://www.borgerhout.be) en op affiches in het straatbeeld.

### Meer info

Bel: 03 338 17 74

Mail: [senioren.borgerhout@antwerpen.be](mailto:senioren.borgerhout@antwerpen.be)



## Langer thuis wonen zonder zorgen? Vraag een premie aan

Borgerhoutse 65-plussers krijgen onder bepaalde voorwaarden een tussenkomst van maximum 200 euro voor aanpassingen aan hun woning of bij aankoop van een hulpmiddel.

Een advies van een ergotherapeut is wel noodzakelijk en kan je helpen om je aanvraag in te dienen. Bovendien gaat de ergotherapeut samen met jou op zoek naar oplossingen om je dagelijkse activiteiten zo vlot mogelijk te laten verlopen. Vraag ernaar bij je ziekenfonds of neem contact op met de klantendienst van Zorgbedrijf Antwerpen, 03 338 92 44 of [klantendienst@zorgbedrijf.antwerpen.be](mailto:klantendienst@zorgbedrijf.antwerpen.be).

Dien een aanvraag in en bezorg het document volledig ingevuld en ondertekend, samen met de bewijsstukken bij de seniorenwerking van het districtshuis of stuur per mail naar [senioren.borgerhout@antwerpen.be](mailto:senioren.borgerhout@antwerpen.be)

Bekijk ook via uw ziekenfonds of je in aanmerking komt voor “de Vlaamse aanpassingspremie om de woning aan te passen aan een oudere bewoner”.

### Meer info

Seniorenconsulent Borgerhout

Moorkensplein 1, Borgerhout

Bel: 03 338 17 43

Mail: [Senioren.borgerhout@antwerpen.be](mailto:Senioren.borgerhout@antwerpen.be)

## Mantelzorg? Versterk je veerkracht met BloomUp



Ben je mantelzorg? Boek dan 3 gratis gesprekken met een erkende psycholoog of psychotherapeut via het online platform BloomUp. Zo verlicht je emotionele druk en verhoog je jouw veerkracht. Heb je liever een gesprek via de telefoon? Geen probleem!

**Bel: 0471 08 47 99**

**Mail: [info@bloomup.org](mailto:info@bloomup.org)**

[talk.bloomup.org/mantelzorgantwerpen](http://talk.bloomup.org/mantelzorgantwerpen)

## Leer omgaan met eenzaamheid

Voel je je eenzaam en wil je aan de slag met die gevoelens? KrachtVeer organiseert groeps sessies over het thema. In 10 workshops werk je met lotgenoten rond gedachten, gevoelens en ervaringen.

### **Meer info over data en mogelijke locaties**

**Bel: 0486 42 02 09**

**Mail: [info@krachtveer.be](mailto:info@krachtveer.be)**

[www.krachtveer.be](http://www.krachtveer.be)

## Luisterplezier

Wil je gelijkgestemden ontmoeten en samen leren luisteren naar muziek? Wil je graag je muzieksmaak uitbreiden en instrumenten beter leren kennen?

### **Kom dan vrijblijvend kennismaken op:**

**maandag 25/10/2021 van 13.30 uur tot 15.30 uur  
in het districtshuis van Borgerhout.**

### **Start lessen**

**8 en 22/11/21, 6 en 20/12/21**

**In 2022: 10 en 24/1/22, 7 en 21/2/22, 7 en 21/3/22.**

### **Gratis reserveren**

**Bel: 03 236 00 39**

**Mail: [clara.begeleidster@gmail.com](mailto:clara.begeleidster@gmail.com)**





## Boodschappendienst Borgerhout

District Borgerhout en Samana starten een boodschappendienst voor de Borgerhoutse senior en personen met een mobiliteitsbeperking. Kan je hulp gebruiken bij het boodschappen doen? Of kies je graag zelf je boodschappen in de winkel, maar kan je die niet meer zelf naar huis dragen? Doe dan beroep op de boodschappenlijn. Dat is een gratis telefoondienst die voor jou op zoek gaat naar een vrijwilliger in je buurt die je boodschappen aan huis komt leveren.

Of ben je iemand die graag mensen helpt en wanneer je naar de winkel gaat ook de boodschappen voor iemand wil meebrengen? Misschien een kleine moeite voor jou, maar een hele opluchting voor de ander.

Of je bent een handelaar die deel wil uitmaken van het winkeliersnetwerk? Neem dan zeker contact met ons op.

### Boodschappen aanvragen?

**Bel: 0800 95 001 (bereikbaar op weekdays van 10 uur tot 12 uur)**

**Mail: [boodschappenlijn@samana.be](mailto:boodschappenlijn@samana.be)**

[www.samana.be](http://www.samana.be)

### Meer info

**Bel: 03 338 17 43**

**Mail: [senioren.borgerhout@antwerpen.be](mailto:senioren.borgerhout@antwerpen.be)**



## Toegankelijke voetpaden voor senioren en minder mobiele personen

Het district Borgerhout streeft naar een veilige en toegankelijke leefomgeving voor de senior. Maar uit gesprekken blijkt dat voetpaden en oversteekplaatsen in Borgerhout vaak nog onvoldoende goed zijn om zich vlot en veilig te kunnen verplaatsen.



**Doe mee!**

Elk obstakel vermindert de zelfstandigheid en het comfort. Daarom start het district met een werkgroep die straten en voetpaden in Borgerhout zal screenen op toegankelijkheid.

Eerst worden waar mogelijk per wijk alle straten gescreend en worden de belangrijke knelpunten in kaart gebracht. Rustpunten, zoals extra zitbanken, worden hierbij als noodzakelijk beschouwd. Er wordt een werkgroep samengesteld. Wil je in je buurt mee aan de slag, dan kan je dat doorgeven.

### Meer info

**Bel: 03 338 17 43**

**Mail: [senioren.borgerhout@antwerpen.be](mailto:senioren.borgerhout@antwerpen.be)**



# Cultuur in Borgerhout

Ons district heeft een grote rijkdom aan cultureel en artistiek talent. Er zijn ook veel plekken waar je dat kan beleven. Onze cultuurmedewerker heeft enkele tips voor je op een rij gezet:

Genieten van **concerten** doe je in:

- **Rataplan** (Wijnegemstraat 27)
- **De Roma** (Turnhoutsebaan 286)
- **Trix** (Noordersingel 28/30)

**Theater** kan je ook meepikken bij:

- **Sering** (Groeningervein 2)
- **Madam Fortuna** (Sergeyselsstraat 20)
- **Poppentheater Jojo** (Sterlingerstraat 54)
- **Theatergarage** (Bouwhandelstraat 72)

**Groene vingers** kunnen zich uitleven bij:

- **De Kompaan** (Sergeyselsstraat 16)
- **Buurtwerk Borgerbaan** (Turnhoutsebaan 236)
- **'t Werkhuys** (Zegelstraat 13)

Ontdek **lokaal erfgoed** waaronder de **jaarlijkse Reuzenstoet** (9 oktober 2021), de nieuwe erfgoedwerking van het district rond gevoelig erfgoed (binnenkort op [www.borgerhoutbewaart.be](http://www.borgerhoutbewaart.be)) of het speelse **luisterverhaal De Bode van Borgerhout** in het prachtige districtshuis op het Moorkensplein.

## Meer info

Bel: 03 338 18 77

Mail: [cultuurantenne.borgerhout@antwerpen.be](mailto:cultuurantenne.borgerhout@antwerpen.be)

[www.borgerhout.be](http://www.borgerhout.be)

## In groep voordelig op stap?

Kom dan eens langs het vrijetijdsloket. Dit maandelijks ontmoetingsmoment is er speciaal voor Borgerhoutenaren die drempels ervaren in hun vrijetijd (aanbod is te duur, te onbekend, niemand om mee te gaan...). De vrijwilligers ontvangen je hartelijk en nemen samen met jou het vrijetijdskrantje door. Elke maand zijn er nieuwe groepsuitstappen in Borgerhout of Antwerpen waarvoor je kan inschrijven. Of word je graag zelf vrijwilliger? Altijd welkom om te komen kennismaken!

### Vrijetijdsloket Borgerhout

Elke eerste maandag van de maand

Volgende data:

8 november, 6 december 2021 en 7 februari 2022

Van 13 uur tot 16 uur Bib Vrede | Moorkensplein 19

[www.borgerhout.be/vrijetijdsloket](http://www.borgerhout.be/vrijetijdsloket)

Inkom is gratis en inschrijven voor activiteiten kost gemiddeld 2 euro



## Straf theater in Borgerhout buiten de Singel

De Theatergarage in Borgerhout extra-muros (Bouwhandelstraat) is een klein maar fijn cultureel buurthuis. Er worden tal van kleine en grote activiteiten geprogrammeerd, denk aan yoga, een buurtkoor, concerten, familievoorstellingen en ook een aanbod voor senioren, zoals deze try-out:

### Mankracht

door Steven Goegebeur

Het leven heeft Steven niet gespaard. Hij incasseerde slag na slag. Ging uiteindelijk op de knieën. En net niet uitgeteld gebeurde het wonder; ergens vond hij de kracht. Om weer recht te krabben, op te staan, de rug te rechte. Mankracht. Waar hij die kracht vond, wie hem die kracht gaf, hoe die kracht te gebruiken? Steven vertelt het je allemaal in zijn vierde show. In een verhaal van struikelen, vallen en weer opstaan. Een verhaal dat niemand onberoerd zal laten.

Zaterdag 23 oktober om 19.30 uur | 15 euro | kansentarief mogelijk

De Theatergarage, Bouwhandelstraat 72

**Tickets en info:**

Mail: [info@theatergarage.be](mailto:info@theatergarage.be)

[www.theatergarage.be/jaarprogramma](http://www.theatergarage.be/jaarprogramma)

## Gezelligheid troef in 't Werkhuys



't Werkhuys in de Zegelstraat is onder-tussen een gekende plek in Borgerhout. Je kan er van cultuur én lekker eten proeven en ook tal van sportlessen volgen. Het is ook een gezellige plek om samen te zijn. In 't Kaffee, op het rustige binnenplein of in de nieuwe Samentuin.

### Samen koken of eten

- Iedereen kan er de eerste vrijdag van de maand genieten van de **Volxkeukens**. 6 euro of 3 euro met kansentariaef
- Leer ook zelf lekkere dingen maken dankzij de **kookworkshops** op 9/10, 13/11 en 11/12 van 10 tot 15 uur. 4 euro voor 1 workshop of 12 voor 4 workshops.
- Voor mensen met kansentariaef zijn er elke middag **buurtmaaltijden** aan 3 euro. Keuze tussen vlees, halal of vegetarisch.

### Kom biljarten, schaken of gezelschapspelletjes spelen

- **Biljarten** met de biljartclub de Peperbus: maandag en woensdag tussen 12 uur tot 18 uur (gratis met de club, zelf biljarten is 5 euro)
- **Borgerhoutse Schaakkring**: elke donderdag om 20 uur (gratis)
- **Playtime**: samen gezelschapspelletjes spelen elke 1e donderdag en 3e dinsdag van de maand vanaf 19.30 uur (7,5 euro voor een heel jaar)

#### 't Werkhuys

Zegelstraat 13

#### 't Kaffee

open elke weekdag van 12 uur tot 23 uur

Meer info: [www.werkhuys.be](http://www.werkhuys.be) of bel 03 432 42 10

## Stap je mee naar een betere gezondheid?

De Borgerhoutenaars werden de afgelopen jaren regelmatig getraceerd op fijne georganiseerde wandelingen: zoektochten, natuur- en cultuurtochten en vanaf volgend voorjaar zijn er nieuwe wandelingen beschikbaar.

Wist je dat een aantal van die wandelingen nog steeds beschikbaar zijn? Kom langs in de gezondheidskiosk voor een afgeprinte versie van deze wandelingen 'uit de oude doos' of contacteer de seniorenconsulent.

Maar in oktober organiseren we ook nieuwe wandelingen. Want samen wandelen is nóg gezelliger. Alle wandelingen vertrekken van op het Terloplein, ter hoogte van de Gezondheidskiosk. De concrete informatie is binnenkort op [www.borgerhout.be](http://www.borgerhout.be) te vinden, maar we geven jullie toch al graag enkele weetjes mee:



- Op **zaterdag 9 oktober** wandelen we in de namiddag een stukje mee met **Reuzin Amal en onze eigen Reuskens**.
- **Zaterdag 16 oktober** is het **Dag van de Trage Weg** en we sluiten (een stukje) aan bij de georganiseerde wandeling die van Ekeren helemaal tot in Deurne gaat (passage Borgerhout in de namiddag).
- Wil je graag eens op stap met een **stappenteller**? Dan kan je deze gratis ontlennen (doorlopend vanaf oktober).

### Meer info

**Seniorenconsulent Borgerhout**

**Bel: 03 338 17 43**

**Mail: [senioren.borgerhout@antwerpen.be](mailto:senioren.borgerhout@antwerpen.be)**

of

**De gezondheidskiosk op het Terloplein**

**Bel: 0485 11 19 34**

**Mail: [gezondheidskiosk@uantwerpen.be](mailto:gezondheidskiosk@uantwerpen.be)**

## Gratis gezondheidsadvies

Leeftijd of een ongezonde levensstijl brengen vaak wat kwaaltjes met zich mee. Met kleine dagelijkse aanpassingen kan je heel wat klachten voorkomen of zelfs verbeteren. Zo minimaliseer je het risico op onder andere hart- en vaatziekten. Het hele najaar kan je in de gezondheidskiosk op het Terloplein terecht voor een check-up. Aan de hand van een vragenlijst, die we samen overlopen, stellen we een profiel voor je op. Daarna bekijken we samen welke aanpassingen je kan doen om je persoonlijke gezondheidsscore te verbeteren. Dit is allemaal vrijblijvend en gratis.

**De vragenlijst en het gesprek duren ongeveer 20 minuten.**

### Voor wie?

Iedere Borgerhoutenaar tussen **40 en 75 jaar**

### Waar?

Aan de gezondheidskiosk op het **Terloplein**

### Wanneer?

Van september tot en met december 2021.

Maak een afspraak:

**Bel: 0485 11 19 34**

**Mail: [gezondheidskiosk@uantwerpen.be](mailto:gezondheidskiosk@uantwerpen.be)**



# Binnenkijken

## In het atelier van Michael Bracke

**Het is hondenweer als we op bezoek gaan bij animalier Michael Bracke. Bij het binnenkomen is meteen de toon gezet: Mata en Rosa, allebei rasechte 'stratiers', dollen om ons heen. Geadopteerd uit een asiel zijn ze duidelijk gesteld op hun thuis, hun baasje -inclusief zijn bezoekers- en op elkaar. Ze tronen ons mee naar de heerlijk ruime stadstuin, Middelheim in miniatuur. Op stille ochtenden kan Michael hier zijn geliefde leeuwen in de Zoo horen brullen. Het heeft hem zelfs een 'moment of fame' opgeleverd toen Bart Peeters er een televisieprogramma over maakte.**

Hoewel geboren in het Moederhuis van Wilrijk is Michael een meer dan getogen Borgerhoutenaar. Hij heeft zijn atelier in het huis waarin hij sinds zijn vijfde woonde met zijn ouders. Hij ging naar de lagere jongensschool 'Sint-Norbertus' in de Groenstraat. De directeur was een priester en Michael werd misdienaar. Om zeven uur 's morgens bracht moeder hem naar school, samen met de Duitse dog Pep, een nooit vergeten jeugdvriend. Later diende hij de mis in de parochie O-L-Vrouw ter Sneeuw. De ernst van het misdienaren lacht hij weg. "Naar de mis moesten we toch, dan liever actief deelnemen dan je zitten vervelen. Tijdens een ellenlange preek durfden we, half verscholen aan de zijkant van het koor, wel eens een kaartje leggen. En ik hield van rituelen. Gedurende de Paasweek werd er overdag intensief gerepeteerd voor de erediensten 's avonds. Voor mij was dat een feest."

"Als jong kind had ik een hoop gezondheidsproblemen en werd ik vaak thuisgehouden van school. Dat verklaart misschien gedeeltelijk mijn neiging tot een solitair leven. Ik ben graag alleen. Mijn moeder hield van dieren. Van een occasioneel toevluchtsoord voor een verloren hond of kat werd ons huis een officieus dierenasiel. Later kwam de samenwerking met de dierenbescherming. Dat was in een tijd waarin je nog apen kon kopen op de Vogelenmarkt. Echt waar," reageert hij op het ongeloof in mijn ogen, "wij vonden er Monkey, een goudbuikmangabey die in zijn jeugd bij ons vrij in- en uitliep, tot het onhoudbaar werd. De 'Stichting Aap', een organisatie die zich nog steeds bezighoudt met verwaarloosde exotische dieren, bezorgde hem een goede thuis."

Een goudbuikmangabey, wat een prachtig woord voor een spelletje scrabble! Na de Latijn-Griekse in de middelbare school ging Michael dierengeneeskunde studeren, later geschiedenis en biologie om tenslotte zonder diploma de universiteit de rug toe te keren. Hij werkte tussentijds als jobstudent in een dierenasiel. Met een gelukje kon hij aan de slag als verzorger in de Zoo van Antwerpen, eerst bij de nacht- en roofdieren,

**Ik vraag Michael op de man af: "Wat raakt je in dieren dat mensen niet hebben?" Hij moet er niet lang over nadenken. "Dieren oordelen niet" zegt hij".**

daarna bij de leeuwen en kleine apen. Hij ontmoette er de man die hij zijn mentor noemt.

“Ronald De Winter was een geniaal animalier maar door en door chaotisch, zodat hij nooit de erkenning kreeg die hem toekwam. Ik zag hem in de Zoo een poema boetseren. Ik wist onmiddellijk : zo moet het, exact zó zie ik dat dier. Van Ronald kreeg ik mijn eerste boetseerlei met de goede raad: gewoon proberen, tot het lukt. In Erwin Peeters, oppasser in de Zoo, vond ik een compagnon de route. Bijkomende technieken zoals bv. het maken van mallen leerde ik in de Academie van Berchem. Toen ik na het eerste jaar op de opendeurdag meteen een beeld verkocht, wist ik: dit is mijn weg, hier liggen mijn talenten.”

In het atelier staan kriskras door elkaar voltooide beelden en ontwerpen die nog moeten rijpen voor ze hun definitieve vorm krijgen. “Dit is Nicolai, een Siberische tijger. Hij kwam aan in een foute kist, zodat hij zijn vier hoektanden stuk gebeten had op de tralies. Ondanks al onze zorgen, zoals het vullen van de tandstompen, ging de ontsteking over op de rest van zijn lijf. Hij heeft er zijn hele leven last van gehad. In ‘Stervende tijger’ toon ik de wil en de kracht van een dier om zich nog een laatste keer op te richten. Ik heb jaren voor ijsberen gezorgd, ik boetseer ze graag omdat ze, hoewel levensgevaarlijk, er heel grappig en speels kunnen uitzien. In de tuin staat een buste van gorilla Kumba, een zilverrug, zo genoemd omdat de rug van het leidend mannetje in een groep grijs wordt. Dat is het mooie aan dieren uitbeelden: ze zijn zo verschillend. Ik kan in een beeld uitdrukken wat ik meemaak met de dieren, en de gevoelens die ik daarbij heb. Mensen beeldhouwen is beperkender: er is maar één soort. Ik maak wel portretten in opdracht. Ik boetseerde de buste van Wannes Van De Velde, als eerbetoon te zien aan een gevel in de Breughelstraat en ik heb met veel plezier de kop gemaakt van



de reus Wannes, allebei voor het Wijkcomité Klein Antwerpen vlakbij het stadspark.

Ik vraag Michael op de man af: “Wat raakt je in dieren dat mensen niet hebben?” Hij moet er niet lang over nadenken. “Dieren oordelen niet” zegt hij.

Michael Bracke was medeorganisator van ‘Borgerhart’, een wandeling langs open ateliers in Borgerhout, na corona wil hij daar beslist mee herbeginnen. Hij helpt sinds jaar en dag bij het maken van nieuwe reuzen voor de ‘Reuzenstoet’. Een aardig sociaal palmares voor een zelfverklaarde eenzaat. Toch?

### Praktische info

Nieuwsgierig geworden naar het werk van Michael Bracke? Kijk dan op zijn website [www.michaelbracke.net](http://www.michaelbracke.net) of neem contact op met hem op telefoonnummer **0479 34 49 31**.

**Wie een dier wil adopteren** kan dat via [www.pets.be](http://www.pets.be) of [www.adopteer.be](http://www.adopteer.be). Zij stellen geen telefoonnummers ter beschikking, maar verwijzen via hun website naar een plaatselijk asiel.

Tekst: Nadine Duymelinck  
Foto's: Kamal El Morabit



# BorgerRETRO

## de Peperbus

Al 130 jaar is de ronde toren van de Peperbus, de neoromaanse kerk in de buurt van het Krugerplein, een baken voor reizigers die Antwerpen vanuit het oosten naderen. De frivole gotische toren van de kathedraal verdwijnt aan deze kant achter de gedrongen vorm van de Peperbus. De toren moest lager gebouwd worden dan gepland omdat de kerk geen doelwit zou zijn voor kanonskogels tijdens een gewapend conflict. Niemand had ooit voorzien dat 100 jaar later de bommen ver boven de gesloopte stadsmuren zouden vliegen en een ravage zouden aanrichten in de dicht bevolkte wijk rond de kerk.

Toen ze werd ingewijd, in 1890, stond deze kerk ingebed in zandheuveld tussen enkele boerderijen. Amper tien jaar later was het land rond de kerk verkaveld en volgebouwd met zowel statige burgerhuizen als meer bescheiden arbeiderswoningen. Borgerhout veranderde in sneltreinvaart van een dorp van slagers en brouwers in een overbevolkte voorstad met steegjes en gangen waar armoede troef was. De kerk was gebouwd op deze groei met haar tweeduizend plaatsen voor de parochianen. Hoeveel inwoners van Borgerhout zijn hier gedoopt, hebben hun communie gedaan, zijn er getrouwd en zijn er vertrokken naar hun laatste rustplaats?

Terwijl ze in WOII nog diende als asielpaats voor mensen op de vlucht voor vervolging, naderde met oorlogsgeweld en tromgeroffel, de nieuwe tijd. De V-bommen hadden de Peperbus gemist, maar er waren grote gaten geslagen in de dichtbevolkte wijken errond. Hele straten waren verwoest en werden heropgebouwd met de moderne voorzieningen van deze nieuwe tijd. De gangen en stegen verdwenen stilaan. Met deze tijd kwamen heel wat nieuwe mensen wonen in de buurt van de Peperbus. Velen onder hen gingen niet naar de kerk. Op veertig jaar tijd liep het aantal parochianen terug van 2000 naar 200.

Stilaan groeide de idee dat de romaanse kerk een uniek gebouw is, waardoor het in 1987 werd erkend als monument. Ondertussen liep het aantal kerkgangers terug naar amper 20. De kerk werd ontwijd om een nieuwe bestemming mogelijk te maken, een kans voor de inwoners van de buurt om dit monument alle eer aan te doen, om de kerk een nieuwe toekomst te geven.



# Kaïssa's blik op de wereld

Er was eens... een dorp zoals zovele: een plein met de kerk op de ereplaats, ernaast de pastorie, ertegenover het onvermijdelijke café. Aan de overkant het gemeentehuis met de troosteloos lege vlaggenstok boven het balkon, de imposante herenwoning van de notaris er vlakbij en de dokterspraktijk even verderop. Vertrekend vanop het plein lopen in verschillende richtingen de Kerkstraat, de Dorpsstraat, de Schoolstraat en de Steenweg naar de naburige provinciestad.

In het Schoolstraatje rechtover het kerkportaal overleven de 19de eeuwse lage bouwsels van de Bewaarschool waar alle dorpelingen hun academische loopbaan beginnen. Het woord kleuter is nog niet in de mode.

Jaren later gaat de ene groep kinderen de straat links voor de kerk in, naar de Jongensschool, annex het huis van de champetter die in theorie de publieke dronkenschap moet beteugelen en de openbare orde handhaven, maar die liever bugel speelt op de **teerdagen\*** van de fanfare. De meisjes gaan rechtdoor naar de Nonnekensschool gelegen naast het Rusthuis waar de Zusters van de Congregatie de hun toevertrouwde oudjes gelukkig met meer egards behandelen dan hun pupillen in het klaslokaal.

In de winter lijden de jongens meer kou dan de meisjes, ze krijgen hun eerste lange broek pas bij hun plechtige communie. Op die heuglijke dag gaan de meisjes symbolisch gekleed als kleine bruiden in lange witte gewaden compleet met gazen sluiers op de veel te zorgvuldig gecoiffeerde hoofdjes. In de zomer wandelen de meisjes de weg naar school onder een reusachtig rabarberblad als parasol. 's

Winters laten ze hun '**galoches\*** drogen bij de kolenstoof waarvan de stoofbuis in een onwaarschijnlijke bocht door de muur naar de speelplaats vlucht.

Wie naar de grote school gaat, mag voor moeder, dikwijls tegen zijn goesting, **commissies\*** doen. In het dorp heb je een bakker-cum-kruidenier, een beenhouwer, een paardenslagerij, een kledingzaak voor hoofdzakelijk keukenschorten en nachtjaponnen, een schoenmaker en een bazaar waar je behalve eten letterlijk alles kan kopen, van een ijzerzaagje over kleurpotloden tot nepantiek voor op de vlaamse schouw. Bovendien is er een brouwer, bij gelegenheid tevens burgemeester, en vijf cafés, waarvan één met een feestzaal en één met een twijfelachtige reputatie. Een oppassend gezinshoofd kan zich daar met goed fatsoen niet laten zien.

Voor het jonge volkje wordt in het patronaat heel soms een cinemavoorstelling geïmproviseerd op zaterdagmiddag. 's Morgens op school komt de onderpastoor reclame maken: de film mag zich verheugen in de goedkeuring van de Kerk, Marcelino pan y vino, een stichtelijk verhaal over een vroom jongetje met hemelse visioenen.

Een hele tijd na het afgesproken uur start de eerste filmspoel met een hoorbaar schokje, glinsterend stof dwarrelt in de lichtstraal van de projector, met zacht geknetter begeleidt de geluidsband een ballet van enthousiast dansende zwarte vlokjes op het gelegheidscherm. Tijdens het wisselen van spoel kan je kauwgommend -chips zijn nog niet uitgevonden discreet rondspieden of je broer zijn vrienden heeft meegebracht. Want die zitten, zoals het hoort, aan de andere kant van

de zaal. Als het licht weer dooft, vliegen de papierproppen je om de oren; zij hebben ook naar jou uitgekeken.

Voor een film met een frivoler thema en een kuise happy-end kus fiets je op zondagmiddag met je ouders naar het Gildenhuis in de stad. Ik herinner me het ideale koppeltje Conny Froboess en Peter Krauss, hoewel ik hem te grote tanden vond hebben. In de pauze krijg je ijspralines, het lekkerste snoepje ter wereld.

Verder vermaak: in de meimaand bij valavond de rozenkrans bidden aan een veldkapelletje. Op warme zomeravonden bij de spoorweg wuiven naar de verlichte ramen van een voorbij denderende trein. Als je geluk hebt, kan je tijdens de grote vakantie proeven van het stadsleven bij nonkel en tante aan zee of **in de koekenstad\***. Verder kan je niet komen; gereisd wordt er niet. In december een paar dagen jaarmarkt: een rondje rijden op de paardenmolen of in de botsauto's, naargelang je leeftijd.

Tweemaal 's jaars komt een ambulante **witgoedkoopman\*** tot in de meest afgelegen dreven zijn waren slijten. Moeders kopen een half dozijn handdoeken of een lakenset voor de toekomstige uitzet van hun dochters. Vanaf de lente passeert nu en dan een leurder met gekookte kreukels die je met een stopnaald uit hun slakkenhuisje mag peuteren. De hele zomer lang wacht je met ongeduld op het dagelijkse fluitje van de ijskar. En na elke grote vakantie moet je weer een opstel schrijven over de vertrekkende zwaluwen en herfstbladeren rapen voor de tekenles.

Maar één of andere septembermaand ben je plots geen dorpskind meer en ga je naar de Middelbare School, onwennig in een nagelnieuw uniform, helemaal alleen met de bus naar de stad. Voortaan is je wereld de bibliotheek, de schaakclub, de muziekschool en de

nieuwe stedse vriendinnen. Je groeit niet alleen naar volwassenheid toe, maar ook weg van je kindertijd en weg van je dorp. Onherroepelijk weg. Of toch niet?

Tekst: Nadine Duymelinck



- **Teerdagen**

Een teerfeest, ook wel teerdag, is een jaarlijks feest in Vlaanderen georganiseerd door een vereniging. Het woord teerfeest komt van potverteren, ofwel jaarlijks datgene wat in kas is, opdoen.

- **Galoches**

Overschoenen van rubber of ander waterafstotend materiaal, vooral die tot boven de enkel reiken en vaak gespen of andere sluitingen hebben.

- **Commissies doen**

Boodschappen doen

- **In de koekenstad**

De stad Antwerpen wordt soms de koekenstad genoemd, wegens de peperkoeken in de zestiende eeuw en later vanwege de vele koekenfabrieken in Antwerpen. De Beukelaer en Parein waren daarvan de bekendste.

- **Witgoedkoopman**

Verkoper van meestal witte apparatuur zoals koelkasten, wasmachines.

# BIBtips



## Bib Vrede komt gratis bij je thuis!

Ben je tijdelijk of voor langere tijd zelf niet in de mogelijkheid om naar de bibliotheek te komen? Laat je bibliotheekmaterialen gratis bij je thuis brengen. Meer dan 200 Antwerpenaars maken intussen gebruik van deze dienst.

### Hoe werkt Bib aan Huis?

Als klant van de bibliotheek mag je gratis gebruik maken van deze dienst. Je maakt een afspraak en een bibliotheekmedewerker komt voor een kennismakingsgesprek bij jou thuis. Vanaf dan komt onze vrijwilliger bij jou langs om te luisteren naar je wensen. **Informeer bij je bibliotheek** of neem contact op met het **stedelijk contactcenter** op het nummer **03 22 11 333**. Aarzel niet om ons te contacteren, bel ons op.

### Wat kan je thuis laten bezorgen?

- Boeken (alle soorten en genres)
- Groteletterboeken voor als het lezen wat moeilijker wordt, vooral romans
- Films op dvd
- Muziekcd's
- Tijdschriften

### Meer info

**Bib Vrede: Moorkensplein 19.**

[www.bibvrede.be](http://www.bibvrede.be)

## De keuze van de bib (gelezen door senioren in de leesclub)



### Wat alleen wij horen

**Saskia De Coster**

De bewoners van een appartementsgebouw krijgen te horen dat het gebouw gesloopt zal worden en ze dus moeten verhuizen. Deze grote verandering brengt bij iedereen gemengde gevoelens mee.

Bestaat ook in groteletterversie.



## **Mazzel tov** **Margot Vanderstraeten**

Zes jaar lang begeleidt Margot Vanderstraeten de kinderen van de Schneiders bij hun huiswerk. Via dochter Elzira en zoon Jakov krijgt ze geleidelijk aan toegang tot de gesloten orthodox-joodse wereld van dit Antwerpse gezin. Hier heersen religieuze wetten en eeuwenoude tradities die de Vlaamse studente maar moeilijk kan rijmen met de tijd: de jaren negentig. Maar ook de joodse familie wordt beproefd door de open, maar kritische werkstude-  
dente. Dat zij ongehuwd samenwoont met haar Iraanse vriend Nima wekt achterdocht. Gaandeweg winnen respect, nieuwsgierigheid en humor het van verontwaardiging en verwerping. Als de kinderen afgestudeerd zijn zal Vanderstraeten ze jaren later in Israël en New York opzoeken. *Mazzel tov* biedt een indringend, uniek inkijkje in de onbekende wereld van de ander, die toch zo nabij is.



## **Over bergen heen** **Charles Martin**

Een aangrijpend verhaal over liefde en verbondenheid in de meest barre omstandigheden. Twee mensen stranden door een dreigende storm op een vliegveld: Ben Payne is chirurg en wil zo snel mogelijk naar huis voor zijn werk. Ashley Knox staat op het punt om te trouwen. Een vlucht met een privévliegtuigje lijkt een uitweg te bieden. Maar als de piloot een hartaanval krijgt, storten Ben en Ashley midden in de Rocky Mountains neer. Ashley raakt door de crash zwaargewond aan haar been. Ben komt er met een paar gekneusde ribben nog goed van af. Maar de sneeuw valt onafgebroken uit de lucht, de wind giert om het vliegtuigwrak en de temperatuur daalt. Als duidelijk wordt dat er geen hulp komt beginnen ze aan de onmogelijke tocht door de bergen.



# Straatpraat

## Anekdotes uit Borgerhoutse straten

Leonie is onze buurvrouw en een fervent poezenliefhebster. Ze is een fijne buur en is het allerliefst met poezen bezig. Begrijpelijk dat zowel wij als de burens, Leonie verkiezen als oppas voor onze poes wanneer wij er eens tussenuit willen. Ook dat jaar zijn we in de zomervakantie naar Italië getrokken. Een glunderende Leonie stond net buiten toen we aankwamen. Ze had voor onze Mickey gezorgd en ook voor Flor, de poes van andere burens. 2 dagen geleden was ze Flor eten gaan geven en de volgende dag was Flor zoek. Waar was Flor? De mooie, langharige, streelezachte Flor? Leonie had heel de straat op stelten gezet en was overal gaan aanbellen om te vragen naar Flor. De helft van de straat had dan ook mee gezocht. Wat een drama voor Leonie! Ze had heel het huis doorzocht, nergens een Flor te vinden. Wat baalde Leonie, ze voelde zich dubbel verantwoordelijk voor de poes van iemand anders. Een slapeloze nacht... De overburens hadden ondertussen beweging gezien en Flor werd in een andere kelder gevonden 2 huizen verder. Hoe was Flor daar terecht gekomen? Leonie had alles grondig afgesloten en toch was de poes buiten geglipt. Er werd gezocht en gevonden: Flor was ontsnapt via de brievenbus, die vol haren hing! Toen de burens terug thuis kwamen vonden ze hun brievenbus gebarricadeerd met een spinnende Flor en een al even tevreden Leonie. Eind goed, al goed.

Tekst: Nicole Bierebeek



## De 10 vragen van quizmaster Jean Van Houte\*

1. Roma, cherry en tasty Tom zijn allemaal soorten van deze vrucht?
2. Wie gaat er op reis in de boeken van Jonathan Swift ?
3. Welke heilige rivier stroomt door India en Bangladesh ?
4. Met welk muziekinstrument is Louis Armstrong bekend geworden ?
5. Welke Britse tv kok houdt zich bezig met het programma 'Hell's Kitchen'?
6. Welk Europees land wordt bedoeld met 'Helvetia'?
7. Wat is het kleinste bewoonde eiland van de Balearen ?  
a) Ibiza            b) Formentera            c) Minorca
8. Welke Volkswagen Kever met nummer 53 speelt de hoofdrol in diverse Disney films?
9. Welke sterke drank zit er in een Irish coffee?
10. Bij welke voetbalclub werd Zinédine Zidane in 2016 trainer?



### In beeld

Nisran Azouaghe maakte deze mooie foto tijdens de T-dansant van Radio Minerva in De Roma. De volgende dansnamiddagen zijn op: **zondag 24/10**, **woensdag 3/11** en **zondag 12/12**.

**Vergeet je dansschoenen niet!**

**Antwoorden quiz:**  
1 Tomaat, 2 Gulliver, 3 Ganges, 4 Trompet, 5 Gordon Ramsey, 6 Zwitserland,  
7 b Formentera, 8 Herbie, 9 Whisky, 10 Real Madrid



## • Verenigingen voor senioren

**OKRA Stenenbrug** (seniorenvereniging met vrijetijdsaanbod)

- Voorzitter en contactpersoon: Carlo Aerts
- Email: [Carloaerts@hotmail.com](mailto:Carloaerts@hotmail.com) | Tel: 03 239 52 60

**VLAS Borgerhout** (seniorenvereniging met vrijetijdsaanbod)

- Contactpersoon: Jozef Geens
- Email: [jozefgeens@outlook.com](mailto:jozefgeens@outlook.com) | Tel: 0497 13 17 35

**S-Plus Borgerhout** (seniorenvereniging met vrijetijdsaanbod)

- Voorzitter en contactpersoon: Jean Van Hout
- Email: [jean.van.hout@telenet.be](mailto:jean.van.hout@telenet.be) | Tel: 03 236 90 82

**Welzijnsschakel Borgerhout** (vrijwilligers met zorg voor kwetsbare personen)

- Contactpersoon: Raf Geurts
- Email: [dominique.theerens@skynet.be](mailto:dominique.theerens@skynet.be) | Tel: 03 235 30 90

**Karekiet SAMANA** (ondersteuning voor personen met een chronische ziekte)

- Contactpersoon: Herline Plaisire
- Email: [pairon.romain@skynet.be](mailto:pairon.romain@skynet.be) | Tel: 03 236 76 71

**Seniorenconsulent district Borgerhout**

- Kamal Morabit. Moorkensplein 1, 2140 Borgerhout
- Email: [senioren.borgerhout@antwerpen.be](mailto:senioren.borgerhout@antwerpen.be) | Tel: 03 338 17 43

## • Heb je een vraag, melding of klacht voor district Borgerhout?

- Mail: [klm.bo@antwerpen.be](mailto:klm.bo@antwerpen.be)
- Of bel 03 338 17 77 ( tussen 9 uur en 16.30 uur)

## • Wil je sluikstort melden?

- Dat kan via de gratis sluikstortlijn: tel. 0800 935 11
- Of online via [antwerpen.be/melden](https://antwerpen.be/melden).  
Daar kan je ook foto's toevoegen van het probleem.

## • Noodnummers

- Brandweer en ziekenwagen: **112**
- Politie voor dringende politiehulp: **101**
- Politie voor niet dringende vragen en meldingen (de Blauwe Lijn): **0800 123 12**
- Vlaamse infolijn: **1700**
- Centrale infolijn stad Antwerpen: **03 22 11 333**
- Antigifcentrum: **070 245 245**
- Federale corona infolijn: **0800 146 89**
- Antwerpse wachtdienst apothekers: **0903 9900** (tussen 22 uur en 9 uur)
- Brandwondencentrum: **03 217 75 95**
- Card Stop: **070 344 344**
- Centraal oproep dierenartsen: **03 233 56 51**
- Centraal oproep dokters: **0900 10 512**
- Nachtzorg Antwerpen: **03 220 17 77**
- Ombudsvrouw: **0800 94 84 3**
- Palliatieve hulpverlening Antwerpen: **03 265 25 31**





# Thuis in Borgerhout

## Leer de diensten- en woonzorgcentra kennen

In Borgerhout zijn er 6 dienstencentra en 1 woonzorgcentrum van Zorgbedrijf Antwerpen. In een dienstencentrum kan je terecht voor een warme maaltijd, diverse activiteiten, cursussen, wellness, een drankje, een hapje, feestjes en nog veel meer.

Je kan ook beroep doen op diensten aan huis. Denk aan poetshulp, hulp bij persoonlijke zorg zoals het nemen van een bad, hulp bij administratie en betalingen, boodschappen doen of koken. Een grote schoonmaak zodat je er weer tegen aankunt, hulp bij een verhuis of, wanneer het nodig is, thuisverpleging. We hebben ook een vervoersdienst met aangepaste wagens. We bieden ook woonadvies. Een specialist bekijkt je woning en legt uit welke hulpmiddelen je kan installeren om langer zelfstandig te wonen. Het plaatsen van een personalarms kan ook, zodat je snel iemand kunt verwittigen wanneer je onwel wordt of in huis valt. Of je verhuist naar één van onze gezellige service flats.

Lukt het niet meer om zelfstandig thuis te wonen, dan is het woonzorgcentrum Gitschothelhof misschien een optie voor jou. Je woont er in je zelf ingerichte kamer met je eigen spullen, in alle comfort. Als je tijdelijk hulp en verzorging nodig hebt, dan is het dagverblijf of kortverblijf de ideale keuze. Je krijgt er dan alle zorgen, terwijl je partner of familieleden even tijd vrij hebben.

Voor meer informatie kan je bellen naar 03 431 31 31. Of kom langs in een dienstencentrum (DC) bij je in de buurt:

<b>DC Boelaer</b>	Lodewijk Van Berckenlaan 361 C
<b>DC Den Bleek</b>	Montensstraat 4
<b>DC Den Drossaert</b>	Helmstraat 163
<b>DC De Fontein</b>	Fonteinstraat 31
<b>DC Vrijgeweide</b>	Luitenant Lippenslaan 59
<b>DC Hoge Weg</b>	Hoge Weg 17
<b>WZC Gitschotelhof</b>	Lodewijk Van Berckenlaan 361

Borsbeekhof is een andere verborgen parel in Borgerhout. De verzorgers daar willen een gelukkig en warm thuisgevoel creëren voor iedereen. Naast kwaliteitsvolle, nabije zorg zetten ze ook volop in op een aangenaam en bruisend woon- en leefklimaat. Het woonzorgcentrum heeft een capaciteit van 118 woongelegenheden.

Het speelse gebouw is ruim en licht, met een gezellige stadstuin. Er is veel aandacht voor een zinvolle dagbesteding voor iedere bewoner. Bovendien vinden buurtbewoners en vrijwilligers gemakkelijk de weg naar ons en maken graag deel uit van onze leefgemeenschap. Dit houdt Borsbeekhof zo levendig.

**Borsbeekstraat 11 | 2140 Borgerhout**  
**Bel: 03 270 07 00 | Mail: [info@borsbeekhof.be](mailto:info@borsbeekhof.be)**  
[www.borsbeekhof.be](http://www.borsbeekhof.be)





# Wat vond je ervan?

Zoals gezegd in het voorwoord, is dit een testmagazine. District Borgerhout wil graag met zijn oudste inwoners in contact komen en hen beter leren kennen. Wat vond je van dit magazine voor en door Borgerhoutse senioren? of wil je graag meewerken? Laat het ons weten!

**Wij luisteren graag naar je.**

**Bel ons op of stuur een mail:**

**Email: [senioren.borgerhout@antwerpen.be](mailto:senioren.borgerhout@antwerpen.be)**

**Tel: 03 338 17 43 | tussen 9 uur en 16.30 uur |**

**Of vul onderstaand formuliertje in.**

Dit kan u posten of in de brievenbus deponeren van het districtshuis ter attentie van:

**Seniorenwerking Borgerhout**

**Moorkensplein 1**

**2140 Borgerhout**

## Antwoordkaart

Geef hier je mening over het magazine of de seniorenwerking van het district en stop het antwoordformuliertje in onze brievenbus op het Moorkensplein 1.

**Naam:**.....

**Leeftijd:** .....

**Adres:**.....

**Mailadres:**.....

**Telefoonnummer:** .....

**Ik vind:**.....

.....

.....

.....

Zet een kruisje indien je wil meewerken of op de hoogte wil blijven:

**Ik wil in de toekomst op de hoogte gehouden worden van acties voor senioren**

**Ik wil in de toekomst meewerken aan acties voor senioren**



KNIP OF SCHEUR MIJ AF

**Een eik is een eik  
Zo wil ik leven  
Ik wil zijn wie ik ben  
Ik hoef niet groot te zijn  
Gevierd te zijn of sterk  
Ik wil geen populier zijn  
Die zich aanstelt als een berk**

*Toon Hermans*

