



Borgerhout



Een hechter Borgerhout voor senioren

INHOUD

CAW Antwerpen Wijkteam Borgerhout	p. 4
Dienstencentrum Den Bleek	p. 8
Samenlevingsopbouw Borgerhout	p. 12
Dienstencentrum Den Drossaert	p. 16
Fietstaxi	p. 20
Villers Borgerhout	p. 24
Warme Buurt	p. 28
Welzijnsschakels	p. 32



Acht warme verhalen voor 55-plussers

Mensen zijn sociale wezens, we hebben elkaar nodig. Zeker als u een dagje ouder wordt, is het belangrijk dat u omringd bent door mensen op wie u een beroep kan doen als u steun nodig hebt of met problemen, ziekte, ... geconfronteerd wordt. Er zijn tal van organisaties die u kunnen helpen om nieuwe banden op te bouwen. En vrijwilligers die tijd maken om er te zijn, te luisteren en te vertellen.

Het district Borgerhout wil senioren in contact brengen met organisaties die erop gericht zijn om mensen met elkaar te verbinden. Op de volgende bladzijden leest u acht verhalen van Borgerhoutse senioren die contact zochten en van hulpverleners die hen bijstaan. Bent u op zoek naar een luisterend oor of wil u advies? Deze brochure is een aanzet om de gepaste organisatie te vinden.



“Mijn wantrouwen veranderde in vertrouwen toen ik voelde dat Elise geen oordeel over me had”

Hulp op maat bij het CAW

Hélène: “Twee jaar geleden maakte ik kennis met Elise van het CAW Borgerhout. Ik was via een andere dienst doorgestuurd naar het wijkteam omwille van administratieve en familiale problemen. In het begin voelde ik vooral wantrouwen ten opzichte van het CAW. Ik schaamde me voor de stapels brieven, papieren en rekeningen die over de jaren heen zijn opgestapeld. Na een tijdje is er toch vertrouwen gekomen. Waarschijnlijk omdat ik het gevoel had dat mijn begeleider geen oordeel had over mij en omdat ik alle tijd kreeg die ik nodig had.

Door de stress die er in ons gezin heerste, liep de relatie tussen mij en mijn dochter ook moeilijk. Buiten elkaar hadden we niemand anders en omdat we zoveel beroep op elkaar deden, raakten de gemoederen geregeld verhit.

Omdat ik vaak met Elise afspraak in buurthuis de Shelter leerde ik verschillende nieuwe mensen kennen, iets wat al héél lang geleden was voor mij. Mijn leven zag er opeens anders uit. Mijn administratie begon eindelijk wat op orde te komen. Ik heb veel bijgeleerd over het sorteren van inkomende post en de wetgeving rond bepaalde sociale zaken. De relatie met mijn dochter was terug goed. Ik neem haar nu altijd mee als ik in het buurthuis ben of een afspraak met Elise heb. Ook zij heeft nieuwe mensen leren kennen en voelt zich er heel goed bij.”

CAW Antwerpen Wijkteam Borgerhout

Hebt u een probleem, bezorgdheid of welzijnsvraag? Als buurtbewoner van Borgerhout (intramuros) kan u bij het Wijkteam Borgerhout terecht. Een hulpverlener luistert naar de moeilijkheden die u ervaart. Samen zoekt u naar een oplossing op uw maat of naar gepaste hulp.

Langstraat 102 - 2140 Borgerhout - tel. 03 270 39 74
www.caw.be/wijkteam-borgerhout

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





“Nu, vier jaar later, heb ik me al vaak afgevraagd waarom ik me niet eerder heb ingeschreven”

Altijd iets te beleven in dienstencentrum Den Bleek

Hilda: “Na lang wachten kreeg ik eindelijk een brief: er was een flat vrij in dienstencentrum Den Bleek. Bij de kennismaking merkte ik meteen dat hier geleefd wordt! Er is een kapsalon, pedicure, betaalbaar middageten; een echte aanrader.

Men geeft ook taallessen, turnen, computerles en we gaan zelfs zwemmen. Er is een goed uitgeruste bibliotheek. In de cafetaria kan ik een koffietje drinken, voor een prijs van lang geleden.

Binnenkort ga ik voor de vierde maal geheugentraining volgen. Dat is nodig, want mijn hersenen willen niet altijd mee. Hoe meer de lessen vorderen, hoe minder ik vergeet.

Er is een nieuwe wereld voor me opengestaan door in een serviceflat te wonen. Nu, meer dan vier jaar later, heb ik mij al vaak afgevraagd waarom ik me niet eerder heb ingeschreven. De centrumleidster is een parel! Als er iets misloopt of stukgaat, krijg je niet te maken met een zuchtende huisbaas, maar wordt het meteen doorgegeven én aangepakt.

Vroeger dacht ik dat een serviceflat een en al rust was, maar vergeet het maar. Alles wat er te vieren valt, wordt gevierd met muziek en dans. We gaan elk jaar een midweek naar zee, we bezoeken de Sinksenfoor, gaan paling eten in Hamme, ... Ik heb ongelooflijk veel respect voor het personeel: na die leuke momenten moeten zij nog opruimen, terwijl wij ons terugtrekken in onze woonst. En de volgende dag is alles weer proper en klaar voor onze komst. Dank u!”

Dienstencentrum Den Bleek

Als bewoner van een serviceflat geniet u van een comfortabel appartement met andere senioren als burens. Een serviceflat is altijd vlak bij een dienstencentrum, een gezellige ontmoetingsplaats. Aanbod van de dienstencentra: lekker middageten, leuke activiteiten, ontspannende uitstappen, gezellige babbels, gratis gebruik van computers en wifi.

Montensstraat 4 - 2140 Borgerhout - tel. 03 235 41 04
dc.denbleek@zorgbedrijf.antwerpen.be
www.zorgbedrijf.antwerpen.be
www.facebook.com/dienstencentrumdenbleek

NOTITIES





“Iedereen wordt graag gezien,
er is vriendschap en dat kost niks”

Heel veel warmte in de brei- en haakgroep in de Shelter

Monique: “Ik zit veel alleen thuis en voel me soms zo eenzaam. We wonen met een paar senioren in een seniorenhuis. Ieder heeft een eigen appartement en er is één gezamenlijke leefruimte. Mijn medebewoner Georges nam me mee naar de Shelter.

Ik durfde niet alleen te gaan, ik was bang dat de mensen niet tegen mij zouden praten. Maar het klikte van de eerste keer terwijl ik er niemand kende. Nu kom ik elke maandag naar hier, om te kunnen babbelen, al 2,5 jaar. Ik geniet weer van het leven, ik voel me gezonder én hier wordt veel gelachen.

Ik zie mijn breiwerk niet meer, mijn ogen zijn te slecht geworden, maar ik kom voor het gezelschap. Als er iemand eens niet komt, dan zijn we bezorgd en nemen we contact op met de afwezige. We zijn een groep, iedereen wordt graag gezien.

Ik leef een hele week toe naar deze bijeenkomsten. Alleen in de winter kan ik soms niet komen als het te hard gevoren heeft. Ik moet rondkomen van 4 euro per dag, dus een taxi kan ik niet betalen. Maar in de Shelter is alles gratis. De stap durven zetten om buiten te komen is het moeilijkst. En dan gaat het vanzelf, want de mensen hier zijn heel open. Er is veel vriendschap en dat kost niks!”

Samenlevingsopbouw Borgerhout

U ontmoet nieuwe mensen in het buurtwerk van Oud-Borgerhout. U kan er iets drinken, de krant lezen, een praatje maken of vrijwilligerswerk doen. In het buurtwerk vindt u ook een luisterend oor. Aan het onthaal zoekt men samen met u antwoorden op uw vragen. Geen prater? U kan ook veel doen: samen eten, leren naaien, Nederlands oefenen of samenkomen met vrouwen.

Sergeyselstraat 45 (vanaf voorjaar 2018 nieuw adres op de Turnhoutsebaan)
2140 Borgerhout - tel. 03 270 39 46
info.antwerpenstad@samenlevingsopbouw.be

NOTITIES





“Een warme koffie, een vriendelijk woord. En ook als het wat moeilijker gaat, zijn we er voor elkaar”

Zorgen voor elkaar in dienstencentrum Den Drossaert

Nicole: “Ik woon in Borgerhout en hou van deze bruisende buurt. Mijn ouders waren avontuurlijke levensgenieters, met een groot hart voor de medemens. Dat heb ik van kleins af van hen meegekregen. Ik ben graag onder de mensen en help waar ik kan. Daarom ben ik ook vrijwilliger in dienstencentrum Den Drossaert.

Toen het moeilijker werd om alles zelf te doen, verhuisden mijn ouders naar een serviceflat boven het dienstencentrum. Wie de tv-reeks ‘Een kwestie van geluk’ zag, herinnert zich hun warme verhaal misschien: Charles en Georgette waren mijn ouders. Intussen heb ik helaas van beiden afscheid moeten nemen. Dat is natuurlijk niet gemakkelijk. Met de steun van mijn vrienden in Den Drossaert en de nodige rust lukt het wel.

Op mijn 65ste verjaardag ben ik me meteen gaan inschrijven op de wachtlijst voor een serviceflat.

Als vrijwilliger zie ik elke dag hoe de mensen in het dienstencentrum voor elkaar zorgen. Met een koffietje, een vriendelijk woord, een babbel. Samen amuseren we ons met de zotste activiteiten en gezellige feesten. Ook als het eens wat moeilijker gaat, zijn we er voor elkaar.

Dankzij de open blik die ik van mijn ouders meekreeg, vind ik ook mijn weg naar fijne plekken in de buurt. Een workshop Marokkaanse harcha-koekjes maken in De Shelter en een buitenlandse film met proevertjes in De Roma bijvoorbeeld. Fantastisch dat dat hier allemaal is in Borgerhout.”

Dienstencentrum Den Drossaert

Lekker eten, boeiende activiteiten en cursussen, wellness, handige thuisdiensten (van poetshulp en huishoudhulp tot thuisverpleging) en nog veel meer. In het dienstencentrum in uw buurt vindt u het allemaal. Ook als vrijwilliger bent u hartelijk welkom, want voor Zorgbedrijf Antwerpen zijn vrijwilligers een onmisbare schakel.

Helmstraat 163 - 2140 Borgerhout - tel. 03 289 11 60
dc.dendrossaert@zorgbedrijf.antwerpen.be
www.zorgbedrijf.antwerpen.be

NOTITIES





“De chauffeurs van de fietstaxi zorgen niet alleen voor vervoer, maar bieden ook hulp en een babbel”

De fietstaxi brengt u overal!

Sinds februari 2016 rijdt de fietstaxi uit in Borgerhout. Wekelijks maken enkele bewoners van dienstencentrum Den Drossaert er gebruik van. Vrijdag is het de vaste marktdag. Dennis, één van de chauffeurs, doet zijn best om om half tien stipt te arriveren. Antoine en Maria zijn de eerste klanten, zij rijden altijd samen. Antoine is moeilijk te been en is erg blij met de hulp. “Ik ben heel content dat ik naar de markt kan. Ik heb hulp nodig bij het stappen en het dragen en Dennis is heel attent.”

Maria is het zonnetje in huis. “Ik heb mijn vast plaatske op de markt waar ik al jaar en dag charcuterie ga halen. Alleen raak ik daar moeilijk, maar met de fietstaxi kan ik weer elke vrijdag gaan.” Ze lachen wat af met twee op de achterbank. “Het is zo gezellig om samen op stap te zijn”, zegt Maria. Onderweg voelt ze zich ‘madam’ als de mensen kijken en lachen. “We hebben Dennis graag, hij is een bijouke”, vertelt ze enthousiast.

Teruggekomen wacht Mariette voor haar toer. “Ik denk dat ik vaste klant ben. Ik kan niet zo ver meer gaan en de chauffeurs helpen me goed.” Ze rijdt steeds dapper mee, ook door regen en wind. Eerst pikken ze haar bestelling

op bij de slager aan het Stuivenbergziekenhuis. Daarna gaan ze naar de bakker en de markt. Naast het vaste bezoek aan de markt op vrijdag rijden Mariette en Annie ook één keer per maand naar de Aldi. De chauffeurs gaan mee naar binnen, helpen alles vinden en dragen thuis de boodschappen naar boven. Annie geniet volop. Ze heeft haar rollator nodig om te stappen en die kan mee. “Ik kom anders niet buiten en het is fantastisch om zelf boodschappen te kunnen doen! Ik heb het vaak moeilijk alleen en dan is een gezellig babbeltje en mensen tegenkomen een goeie manier om er terug door te komen”, vertelt ze.

Fietstaxi

De fietstaxi is het vervoermiddel bij uitstek voor senioren en mensen met mobiliteitsproblemen. Voor 2 euro per half uur brengt een vrijwilliger u naar de bib, winkel, bank, kapper, vrienden of familie, ... Naast vervoer mag u zich verwachten aan een babbel en praktische ondersteuning. U betaalt per rit of koopt een vijfrittenkaart. U kan (uiterlijk twee dagen op voorhand) reserveren.

tel. 0489 34 61 50 - travant@cawantwerpen.be - www.3tact.be

NOTITIES





**“Al vier jaar komt Roselyn me helpen.
Ik wil geen ander meer!”**

Langer zelfstandig thuis blijven wonen dankzij Villers thuishulp

Rosa: “Mijn ouders waren zelfstandigen en werkten veel ’s avonds laat, ik stond op ’s morgens, nam een boek en kon daar uren in lezen. Ik lees nog steeds graag. Mijn man was ook zelfstandige, ik heb mijn hele leven veel gelezen en heb altijd mijn tijd heel goed kunnen indelen. Ik ben 93, maar wil graag zelfstandig blijven wonen. Dat is echt heel belangrijk voor mij. Ik wil zelf beslissen wat ik doe met mijn tijd en hoe ik die invul. Hulp vragen aan familie en burens wil ik niet. Ik val niet graag andere mensen lastig! Ik heb nog veel jeugd vriendinnen die ik bijna elke week zie. Op vrijdag ben ik alleen thuis en dan geniet ik van de rust.

Sinds enkele jaren heb ik een probleem met mijn evenwicht. Ik val soms en draag daarom steeds een alarm dat direct verbinding maakt met een hulpcentrale. Die helpen me terug op de been. In huis loop ik nu meestal met een rollator.

Een vriendin vertelde over de hulpverlening van Villers. Al vier jaar komt Roselyn elke week hier om me te helpen met boodschappen doen, strijken, koken, gaan wandelen... Ik wil geen ander meer. Roselyn ziet werk en kan hard en goed werken. Ik kan altijd op haar rekenen. Ze heeft al medailles gewonnen met hardlopen, hordelopen en haar kinderen ook. Ja, 't is een hele goeie. Vanaf volgende week kan ze een dag meer komen per week. Daar ben ik zo blij mee! Door de hulp die Roselyn biedt, kan ik hier in mijn eigen woning zelfstandig blijven wonen.”

Villers Borgerhout

Gezinszorg Villers is een onafhankelijke vzw die actief is in thuiszorg. Bent u al een dagje ouder en zou wat extra hulp bij de dagelijkse taken meer dan welkom zijn? Villers Borgerhout staat voor u klaar! Zij zorgen ervoor dat u uw zelfstandigheid kan behouden. Doorgaans werken ze tussen 8 en 17 uur. Maar hulp 's avonds, in weekenden en op feestdagen of 's nachts is ook bespreekbaar.

Koxplein 13/1 - tel. 03 543 92 10 - intake@villersvzw.be
www.villersvzw.be en www.villersvzw.be/wijkhuis/borgerhout

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





“Elke keer als ik Diana kan doen lachen is mijn dag geslaagd!”

Warme Buurt: een hart voor senioren in de stad

Karin: “Toen mijn kinderen het huis uit trokken, had ik plots veel meer tijd. Ik ontdekte het project Warme Buurt na een bezoek aan een vrijwilligersbeurs, een paar jaar geleden. Sindsdien kom ik regelmatig bij Diana over de vloer. Zij beslist wat we doen wanneer ik langskom. Soms doen we boodschappen of vergezel ik haar naar de dokter. Maar gewoon gezellig zitten kletsen kan natuurlijk ook.”

Diana: “Ik ben 63 jaar getrouwd geweest. Mijn man en ik deden altijd alles samen. Toen hij overleed sloeg de eenzaamheid toe. Ik had het er heel moeilijk mee. Als je jong bent, begrijp je dat niet. Vroeger kon ik me zoiets niet voorstellen.”

Karin: “Ik zit goed in mijn vel. Dat gevoel wil ik aan Diana meegeven. Als ik terug naar huis ga en ik heb haar doen lachen, dan is mijn dag geslaagd.”

Diana wil mensen in een gelijkaardige situatie zeker aanraden om contact op te nemen met de Warme Buurt: “De eerste stap zetten is vaak moeilijk, maar het is het zeker waard. Ik ben heel blij dat ik het uiteindelijk toch heb gedaan.”

Warme Buurt

De vrijwilligers van ‘Warme Buurt’ gaan op bezoek bij senioren en kwetsbare mensen. Hoe het samenzijn wordt ingevuld, verschilt, afhankelijk van de hulpvraag: het kan gaan van een goed gesprek thuis, een bezoekje aan een dienstencentrum tot het bijwonen van een toneelvoorstelling of zelfs samen gaan zwemmen.

tel. 03 221 95 78 (Eliane Deboeck)
eliane.deboeck@samana.be
www.samana-antwerpen.be

NOTITIES





“We komen hier omdat het zo gezellig is”

Warme ontmoetingen bij Welzijnsschakels

Paula, Annie, Jef, Maria, Guy, Maddy, Yvonne en vrijwilligers Angela en Raf komen elke dinsdag bij elkaar in de Welzijnsschakels.

Maddy: “Ik woon extramuros en heb de soep gemaakt die we deze middag samen opeten. Ik raak hier via de Minder Mobielen Centrale, want met bus en tram lukt het mij niet meer. Ik kom graag omdat het altijd zo gezellig is.”

Dat ze komen voor de gezelligheid wordt direct beaamd door iedereen. Jef komt al 9 jaar naar Welzijnsschakels, Annie 15 jaar! Vanaf het eerste moment dat ze kennismaakten met de groep zijn ze blijven komen. Hier is warmte, ze eten samen, als er iemand jarig is, wordt er getrakteerd. Voor Jef mogen ze zelfs vaker bijeenkomen en dan mag het een hele dag duren.

Annie: “Ik heb een rollator en het is niet gemakkelijk om daarmee de tram te nemen of trappen op te gaan. Mijn vriendin helpt me dan, zij draagt de rollator.”

Aan de hoek van de tafel spelen drie mensen rummikub, de anderen babbelen erop los, ze informeren elkaar over anderen van de groep die ziek zijn, ze helpen elkaar en soms gaan ze op uitstap samen met de leden van Samana. Elke week zijn er weer redenen genoeg om te komen!

Welzijnsschakels

Bij Welzijnsschakels kunnen mensen elkaar ontmoeten. Er is een openheid voor ieders sociale, culturele of levensbeschouwelijke achtergrond. U kan helemaal uzelf zijn in de groep. Het aanbod varieert van groepsgesprekken, ontspannende activiteiten en samen eten tot een film, gezelschapsspelletjes, of gewoon een babbeltje bij een kopje thee of koffie.

Sint-Mattheüsstraat 41 - 2140 Borgerhout - tel. 03 235 47 23

elke dinsdagvoormiddag van 9.30 tot 11.30 uur

Om de twee weken is het soepdag en dan duurt de bijeenkomst tot 12.30 uur.

Leen Ooms - tel. 03 236 74 25 - leen.ooms@skynet.be

www.welzijnsschakels.be

NOTITIES



Colofon

Deze brochure is een gratis uitgave van het district Borgerhout.

Verantwoordelijk uitgever: Stefan Nieuwinckel, bestuurscoördinator district Borgerhout,
Moorkensplein 1, 2140 Borgerhout

Fotografie: Victoriano Moreno

Tekst en redactie: Hedwig Van Roost, Annick Jacobs, Ine Bouly en Pascale Daemen

Vormgeving: Ann Van der Kinderen

Wettelijk depotnummer: D/2017/0306/136