



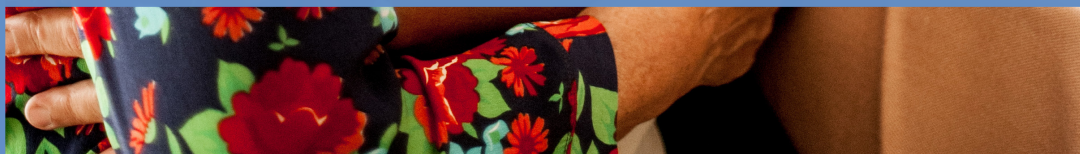
PB-PP|B-04007
BELGIE(N)-BELGIQUE



Berchem

ZORGGIDS 2019

VOOR BERCHEMSE SENIOREN



Voorwoord	5
Als u vragen hebt	7
Infolijn van de stad	7
De meldingskaart	7
OCMW-informatiepunt	7
Seniorenconsulent	8
Seniorenraad	8
Info via computer, tablet en smartphone	8
Als u gezelschap zoekt of actief wil blijven	11
Nieuwsbrief “surplus”	11
Seniorenverenigingen	11
Buurtcentrum posthof	12
Team vrije tijd	13
Sport	13
Cultuur	14
Verenigingen en activiteiten met zorg	14
Als u hulp nodig hebt	19
Hulp in het huishouden met dienstencheques	19
Persoonlijke hulp	19
Klusjesdienst	24
Lotgenoten en ondersteuning	25
Dienstencentra	27
Inkomsten en financiële ondersteuning	29
Warme maaltijden	33
Voedselbedeling	33
Mutualiteiten	34
Als u niet zo mobiel bent	37
Mobiliteitscentrale Aangepast Vervoer	
Provincie Antwerpen (MAV)	37
Taxicheques	37
Niet-dringend ziekenvervoer	38
Minder mobiele centrale	38
De Antwerpse rolkar	38

Vervoer van Zorgbedrijf Antwerpen	39
Handi-trans	39
Openbaar vervoer met De Lijn	40
Kaart voor begeleider	40
De Lijn – Meer mobiele Lijn	40
De Lijn – Rolstoeltoegankelijke service	42
Parkeerkaart voor personen met een handicap	43
Bib aan huis	43
Stap-op Stap-af bus	43
Als u uw woning wil aanpassen	44
Woonkantoren	45
Ecohuis Antwerpen	45
Ergowoonadvies	45
Aanpassingspremie zelfstandig wonen en kleine hulpmiddelen	46
Vlaamse aanpassingspremie voor ouderen	47
Als u verhuist	49
Vlaamse huursubsidie	49
Hulp bij het verhuizen	49
Serviceflats en assistentiewoningen	50
Woonzorgcentra (WZC)	52
Woonzorglijn	53
Als het tijd is om afscheid te nemen	55
Laatste wilsbeschikking	55
Het uitvaartcontract	55
Euthanasie	56
Negatieve wilsverklaring	57
Verklaring voor orgaandonatie	57
Lichaam schenken aan de wetenschap	57
Erfenis, testament of schenking	58
Aangifte van overlijden	59
Palliatieve zorg	59
Rouwzorg	62
Belangrijke nummers	64



Welkom

Dag Berchemnaar,

Mag ik u een mooie dag toewensen? Veel plezier vandaag, en gelach. In een zorgeloos leven is goed wonen heel belangrijk, welke leeftijd we ook hebben. Hulp nodig met klusjes? Schoonmaak? U vindt de mogelijkheden in deze gids. Om lang thuis te wonen, moet u ervoor zorgen ergens te wonen waar dat mogelijk is. Waar uzelf verplaatsen makkelijk is, in alle comfort.

Om weinig zorgen te hebben, moet u soms ontzorgd worden. Belangrijk, op elke leeftijd. Plots gebeurt soms iets en wordt u (tijdelijk) afhankelijk van zorg. Deze gids wil ontzorgen, alle mogelijkheden aangeven. Mobiliteit, thuiszorg, maaltijden, alle mogelijke diensten. Allemaal in dit boekje te vinden.

Hou dit boekje dus goed bij. U weet nooit wanneer u het nodig hebt. Lees zeker ook het deel over de premies van het district. Berchem geeft u graag een duwtje in de rug met onze premie voor kleine hulpmiddelen en ingrepen in uw woning en met een dankjewelpremie voor mantelzorgers.

Kent u iemand die deze infobrochure ook kan gebruiken? Contacteer het districtshuis, we helpen u graag verder. Aarzel niet om hulp te vragen. Wie geholpen wordt, kan langer blijven genieten, mooie dagen beleven.

Zorg goed voor uzelf!



*Edwin De Cleyn
districtsschepen voor senioren*



Als u vragen hebt

INFOLIJN VAN DE STAD

Hebt u een vraag over de dienstverlening van het district of de stad of wil u een afspraak maken? Dan kan u terecht bij de infolijn van de stad Antwerpen.

tel. 03 22 11 333
info@antwerpen.be
www.antwerpen.be/afspraak

DE MELDINGSKAART

Merkt u iets in uw buurt op dat hersteld of opgeruimd moet worden? Zit u met een vraag of een melding? Dan kan u bij de dienst klantenmanagement terecht. Zij beantwoorden al uw vragen en meldingen die betrekking hebben op uw district.

www.antwerpen.be/melden
tel. 03 338 40 15/16
klm.be@antwerpen.be

OCMW-INFORMATIEPUNT

Hebt u vragen over financiële zaken? Hebt u juridische hulp nodig? Is iets niet duidelijk op uw laatste energiefactuur? Op dit centrale informatiepunt kan u terecht met al uw vragen over de dienstverlening van het OCMW.

tel. 03 22 11 333
info@antwerpen.be

SENIORENCONSULENT

Hebt u een vraag over seniorenzaken? Wil u informatie over mantelzorg of over premies om langer thuis te wonen? Of informatie over de seniorenraad? Contacteer dan uw seniorenconsulent.

tel. 03 338 40 17
senioren.berchem@antwerpen.be
www.berchem.be/senioren

SENIORENRAAD

Uw welzijn is belangrijk. Daarom werd de Berchemse seniorenraad in het leven geroepen. De seniorenraad is de spreekbuis van de senioren naar de beleidsmakers in het district. Bovendien adviseert de seniorenraad over procedures die het district opstart rond de (her)aanleg van straten en pleinen.

De seniorenraad organiseert jaarlijks ook verschillende activiteiten, zoals een seniorenbeurs, theatervoorstellingen of wandelingen.

Wil u als senior meewerken aan de initiatieven van de seniorenraad? Wil u gehoord worden tijdens een vergadering of heeft u een goed idee? Contacteer dan Hilde Van Ingelgom, voorzitter van de seniorenraad.

tel. 0486 906 135
hildevaningelgom99@gmail.com
seniorenraad.berchem@antwerpen.be

INFO VIA COMPUTER, TABLET EN SMARTPHONE

Meer en meer info vindt u enkel via het internet. Hebt u geen computer, tablet of smartphone of werkte u er nog nooit mee? Het district Berchem organiseert starterscursussen, in samenwerking met de dienstencentra. Informeer u in de Berchemse dienstencentra (zie p.27).





Als u gezelschap zoekt of actief wil blijven

Wil u deelnemen aan de activiteiten van een vereniging, genieten van cultuur of uw conditie verbeteren door te bewegen of te sporten? Geniet u graag van extra gezelschap? In Berchem zijn er tal van mogelijkheden.

NIEUWSBRIEF “SURPLUS”

Tweemaandelijks verspreidt de dienst senioren de ‘Surplus’, een nieuwsbrief vol met nieuws over en activiteiten in Berchem, gericht op senioren. Abonneer u dan via de webpagina www.berchem.be/surplus.

SENIORENVERENIGINGEN

In uw buurt is er zeker een seniorenvereniging actief. Zij bieden vaak een uitgebreid gamma aan activiteiten: van uitstappen, fietstochten, informatiemomenten, een potje kaarten, gezelschapsspellen tot gewoon een gezellige babbel bij een tas koffie.

- **Okra Groenenhoek**
Contact: Renilde Van Zand
tel. 03 218 77 94
herman.boeckmans@telenet.be
- **Okra Berchem-Centrum**
Contact: Rita Jacobs
tel. 0497 26 87 79
jacobs.terlucht@skynet.be

- **Okra Pulhof - JOEPS**

Contact: Ingrid Kenens
tel. 0491 10 85 49
pulhof.okra@gmail.com

- **Gezinsbond Gosa Berchem**

De gezinsbond heeft ook Gosa,
de grootouders- en seniorenactie
Contact: Patty Huybrechts
tel. 03 230 89 51
pattyhuybrechts@hotmail.com

- **Vlaamse Actieve Senioren (Vl@s) Berchem**

Contact: Jacqueline Reyniers,
Tel. 03 440 49 00
jmce@skynet.be

BUURTCENTRUM POSTHOF

Bij Posthof bent u in de cafetaria welkom voor een frisdrank, koffie of thee aan zeer democratische prijzen. Open van maandag tot en met donderdag van 9 tot 17 uur. U kunt de krant lezen, een babbeltje doen of een spelletje spelen. Op Posthof kunt u ook bij webpunt dot.kom gratis terecht als u een pc nodig heeft met internet. Verdere activiteiten op Posthof waar u kunt aansluiten: het Zonnekoortje, SamenLezen, het Luistercafé, een uitstap, feesten,...

Buurtcentrum Posthof
Patriottenstraat 62, 2600 Berchem
tel. 03 218 80 43
info@posthofvzw.be
www.buurtcentrum-posthof.be

TEAM VRIJE TIJD

Bent u op zoek naar een vrijetijdsbesteding, maar weet u niet goed waar u kan beginnen? Team vrije tijd begeleidt u van A tot Z en geeft u persoonlijk advies. De medewerkers leiden u naar gepaste cultuur- of sportactiviteiten. Ze doen huisbezoeken, houden permanenties of spreken met u af bij de partner of vrijetijdsaanbieder. Met uw vraag kan u telefonisch of via e-mail terecht bij de vrijetijdsbemiddelaar van uw wijk.

vrijetijdsbemiddelaar
tel. 03 239 14 86
buurtsport.oudberchem@antwerpen.be
Permanentie: Huis van het Kind,
Driekoningenstraat 39-41, 2600 Berchem
op dinsdag van 13 tot 16 uur

SPORT

Werken aan uw conditie, gezond blijven of gewoon samen genieten van uw favoriete sport? Antwerpen Sportstad biedt u een divers beweeg- en sportaanbod in alle districten. Er zijn ook tal van mogelijkheden overdag. Of wil je aansluiten bij een sportvereniging of gebruik maken van sportinfrastructuur? Zoekt u een plek om te petanquen, biljarten, tonnen,... Neem dan contact op met de sportantenne van Berchem.

Sportantenne
tel. 03 338 40 53
sportantenne.berchem@antwerpen.be

CULTUUR

Maandelijks is er een matinee in cultuurcentrum Berchem of op een andere locatie. Een theaterstuk, muziek, of een combinatie van beiden. Het ccBe organiseert ook Cinema Corso, een maandelijkse filmvoorstelling op dinsdagnamiddag.

Daarnaast organiseert het district in samenwerking met de woonzorgcentra en dienstencentra 'Buurtcultuur': voorstellingen in uw buurt voor een lage prijs.

ccBe
Driekoningenstraat 126, 2600 Berchem
tel. 03 286 88 20

Niet met de computer vertrouwd? Tickets kopen kan in bib De Poort, Willem Van Laarstraat 15-17, 2600 Berchem.

VERENIGINGEN EN ACTIVITEITEN MET ZORG

Verenigingen

Naast de "gewone" seniorenverenigingen, zijn er in Berchem verenigingen die er zijn voor hulpbehoevende of chronisch zieke mensen. Ze leggen huisbezoeken af en/of organiseren activiteiten om sociaal isolement te doorbreken.

Samana Groenenhoek

Contact: Jeanine Opstaele, 03 337 52 55
stefaninneke@gmail.com

Samana Nieuw Kwartier Oost

Contact: Lutgard Bernaerts, 03 449 56 54
lutgard.bernaerts@gmail.com

Welzijnszorg Berchem Centrum

Contact: Greet Van Bosstraeten, 03 230 65 48
greet_vb@hotmail.com

Gezelschapsdienst Gezinsbond

Familie met een inwonende oudere, partners van een hulpbehoevende persoon of eenzame ouderen kunnen beroep doen op de gezelschapsdienst van de Gezinsbond. De vrijwilligers nemen even kleine maar noodzakelijke, zorgende taken over en houden gezelschap. Het tarief bedraagt 4 euro per uur.

Gezinsbond Gewest Brabo - secretariaat
Onafhankelijkheidslaan 15, 2020 Antwerpen
tel. 03 248 48 34

Paro-Sol (Parochiale Solidariteit)

Paro-Sol bestaat uit een groep vrijwilligers die werken voor mensen in nood in de Pulhofwijk. Mensen die graag thuis bezocht worden of die langere tijd opgenomen zijn in het ziekenhuis en graag een bezoekje ontvangen vanwege de parochie kunnen dit laten weten aan Paro-Sol.

Maguy Janssens
yugamaguy@hotmail.com
tel. 03 281 49 15

Activiteiten

Telefoonster

Het kan deugd doen als iemand u regelmatig telefoneert en vraagt hoe het met u gaat. Dat weten de vrijwilligers van de Telefoonster ook. Ze bellen vanuit dienstencentrum De Meere naar senioren die af en toe een babbel willen. Tijdens het telefoontje kunt u vragen stellen, bezorgdheden uiten of gewoon een goed gesprek voeren. Lid worden van de Telefoonster is gratis.

Contacteer hiervoor dienstencentrum De Meere (zie p.28).

Warme Buurt

Heeft u wel eens nood aan extra gezelschap, maar bent u niet goed ter been? Een gezellige babbel, samen een koffie drinken of een wandeling maken: het kan allemaal. Doe gratis beroep op 'Warme Buurt'. Zij zoeken voor u een geschikte vrijwilliger.

| verantwoordelijke Warme Buurt
tel. 03 221 95 70
uitvalsbasis: De Veldekens

Wijkcentrum Binnenplein

Van maandag tot vrijdag bent u tussen 9 en 16 uur welkom in het wijkcentrum van Zewopa. Voor 2 euro kan u zoveel koffie of thee drinken als u wil. Bovendien is er elke middag verse soep. Een babbeltje, verjaardagsfeestjes, gezelschapsspelletjes of kaarten: u vindt het er allemaal. De namiddagen worden begeleid door vaste vrijwilligers. U vindt er dus altijd een vertrouwd gezicht, waar u ook even uw verhaal bij kwijt kan.

| Binnenplein 2, 2600 Berchem

Buurtijd

Door Buurtijd kan u diensten en goederen ruilen met iedereen in Berchem. Voor elk uur Buurtijd ontvangt u een Buur. Met uw Buren kan u iemand vragen om u te helpen. Een kast ineens steken, met de hond wandelen, mee naar de winkel gaan, hulp met uw computer, taalles, op zoek naar een theepot, een fiets, boeken, classeurs,... Bij Buurtijd kan (bijna) alles. U kan ook hulp vragen als u niet in staat bent iets voor iemand anders te doen. Speciaal daarvoor bestaat er een 'spaarpotje' met Buren.

Wim en Martine
Patriottenstraat 62
tel. 0483 42 83 83
info@buurtijd.be
www.buurtijd.be

Telefoonbezoek PSC Open Huis

Heeft u nood aan sociaal contact? Meld u dan aan voor een telefoonbezoekje van PSC Open Huis. Vrijwilligers bellen u dan enkele keren per week op, nodigen u soms uit voor een bezoekje aan het Open Huis of gaan een keertje mee op stap.

Wil u zelf ook een keertje opgebeld worden? Bel dan naar het nummer van PSC Open Huis. Uw privacy is gegarandeerd en u kan uitstappen wanneer u wenst. Het telefoonbezoek is gratis

PSC Open Huis
tel. 0498 16 39 62



Als u hulp nodig hebt

HULP IN HET HUISHOUDEN MET DIENSTENCHEQUES

Met een dienstencheque kunt u de volgende hulp betalen: poetsen, wassen en strijken, klein naaiwerk, boodschappen doen, koken of mindermobielenvervoer.

Voor elk gepresteerd uur betaalt u 9 euro (prijzen augustus 2017). De aankoop van dienstencheques geeft recht op een belastingvermindering.

Meer informatie en de volledige lijst van ondernemingen die werken met dienstencheques vindt u op:
www.dienstencheques-vlaanderen.be
of via tel. 02 401 31 30

PERSOONLIJKE HULP

Thuiszorg

Er staan tal van hulpverleners klaar om ervoor te zorgen dat u zo lang mogelijk thuis kunt blijven wonen. Een paar uur per week helpen ze u in het huishouden of wordt u geholpen bij uw persoonlijke verzorging. Een verpleegkundige helpt u dan weer met medische zorg.

Thuiszorg Overdag

- **Mutualiteit** (zie p.34)
- **Thuisdiensten van Zorgbedrijf Antwerpen**
U kan bijna alles vragen: kleine poets, grote kuis, huishoudhulp, verzorging en thuisverpleging.
info thuisdiensten: tel. 03 431 31 31
www.zorgbedrijf.antwerpen.be/thuisdiensten

- **Solidariteit voor het Gezin**

Uitbreidingstraat 184

tel. 078 05 51 00 (24 uur per dag, 7 dagen per week)

www.solidariteit.be

- **Wit-Gele Kruis**

Turnersstraat 36/1, 2020 Antwerpen

tel. 03 286 98 64 (24 uur per dag, 7 dagen per week)

antwerpen@wgkantwerpen.be

www.witgelekruis.be

- **Thuiszorg Vleminckveld**

Vleminckveld 28, 2000 Antwerpen

tel. 03 213 40 30

info@vleminckveld.be

www.thuiszorgvleminckveld.be

- **Familiehulp**

Nationalestraat 111, 2000 Antwerpen

tel. 03 220 12 40

antwerpen@familiehulp.be

www.familiehulp.be

Oppasdienst aan huis

Verschillende mutualiteiten bieden een oppasdienst aan huis aan. Informeer u bij uw mutualiteit. Ook Familiehulp kan voorzien in oppas bij u thuis.

Contactgegevens: zie hierboven

Thuiszorg 's avonds of 's nachts

Elke dienst gezinszorg biedt een bepaalde avond- of weekendzorg aan. Daarnaast kan u beroep doen op Nachtzorg Antwerpen:

- **Nachtzorg Antwerpen**

Nachtzorg bestaat uit verzorgers en vrijwilligers die zich 's nachts inzetten bij zorgbehoevende klanten. Zo ondersteunen ze familie en mantelzorgers. Als verzorging thuis niet voldoende is, kan de zorgbehoevende terecht in het nachthotel. Ook daar wordt de nodige zorg voorzien.

tel. 03 220 17 77

info@nachtzorg.be

www.nachtzorg.be

Dagopvang

Hebt u enkel overdag hulp en verzorging nodig? Dan bent u welkom in een dagcentrum. Dat kan elke dag of voor enkele dagen, voor een halve of een hele dag. U krijgt er een maaltijd en er zijn verschillende activiteiten. Indien nodig kan u verzorging krijgen of worden opgehaald. U betaalt een vast bedrag per dag.

| WZC Sint-Jozef, WZC Cleo en WZC Nottebohm (zie p.52)

Kortverblijf

In sommige woonzorgcentra krijgt u ook tijdelijke zorg: overdag en 's nachts of enkel 's nachts. U kunt er maximaal 60 opeenvolgende dagen verblijven en maximaal 90 dagen per jaar. U kunt een kortverblijf aanvragen om sociale redenen, om een vakantieperiode van de mantelzorgers te overbruggen, om uw familieleden of partner een korte periode van rust te geven of na een medische ingreep.

| WZC Sint-Jozef, WZC Nottebohm,
WZC Sint-Maria en WZC Sint-Anna (zie p.52)

Personenalarmsysteem (PAS)

Verkeert u in nood? Dankzij het personenalarm waarschuwt u met één druk op de knop een alarmcentrale. Die heeft een lijst van noodnummers van uw familieleden, vrienden of burens. De alarmcentrale belt dan onmiddellijk naar de eerste persoon op uw lijst en licht hem in over uw situatie. Als hij niet opneemt, wordt de volgende op de lijst gebeld. Als niemand van de opgegeven contactpersonen bereikbaar is, contacteert de alarmcentrale de hulpdiensten. De alarmcentrale is elke dag van de week bereikbaar, 24 uur per dag.

Meer info krijgt u bij:
uw mutualiteit (zie p.34)
de klantendienst van Zorgbedrijf Antwerpen
03 431 31 31

ICE of In Case Of Emergency

Hulpdiensten willen bij een ongeval zo snel mogelijk een naaste verwittigen. Een gsm is een eenvoudig en handig middeltje om hulpverleners duidelijk te maken wie ze moeten contacteren. Zet het nummer van de persoon, die in geval van nood verwittigd moet worden, onder de naam ICE in uw gsm. Zo weten hulpverleners meteen wie ze moeten contacteren, zelfs in het buitenland.

Helper

Helper verbindt mensen die thuishulp zoeken voor dagdagelijkse taken met behulpzame buurtbewoners die een centje willen bijverdienen. Als helpie kiest u zelf de helper die het beste aansluit bij uw hulpvraag: om te gaan winkelen, u naar een afspraak te brengen, te gaan wandelen en veel meer.

Bovendien kan u ook een helper inzetten en vergoeden indien u over persoonsvolgende financiering (PVB/PAB) beschikt. Helper is enkel online te gebruiken.

| www.helper.be

Samana

Is boodschappen doen een hele klus geworden? Krijgt u die zware tassen nauwelijks nog gedragen? Wie door ziekte of een beperking moeilijk boodschappen kan doen, kan beroep doen op Samana. Dit is een dienst - gedragen door mensen uit uw buurt - die uw boodschappen meebrengen wanneer ze zelf naar de winkel gaan.

U belt de Samana Boodschappenlijn en een boodschapper contacteert u om verder af te spreken. U betaalt enkel voor uw boodschappen. Al het overige - namelijk het telefoongesprek, het winkelen en de levering - is gratis.

| Samana Boodschappenlijn
tel. 0800 95 001 (op weekdays, van 10 tot 12 uur)
boodschappenlijn@samana.be
www.samana.be

KLUSJESDIENST

Manus

Manus helpt u bij klusjes, lichte renovatie en groen-onderhoud. Ze staan open voor uw voorstellen.

Manus

Mechelsesteenweg 128-136 (5de verdieping),

2018 Antwerpen

tel. 03 217 43 50

www.manuswerkt.be

Wijk-Werkhulp (voormalige PWA)

Voor kleine klussen, tuinonderhoud en opvang van zieken kunt u een beroep doen op Wijk-Werkhulp. Voor klussen waarvoor een vakman vereist is, kunt u geen Wijk-Werkhulp vragen. Wijk-Werkhulp kost 7,50 euro per uur (prijzen augustus 2019), met een jaarlijks inschrijvingsgeld van 7,45 euro. De Wijk-Werkhulp-cheques zijn fiscaal aftrekbaar. Voor mensen met een laag inkomen bedraagt het tarief 5,95 euro per uur.

tel. 03 270 78 57

wijkwerken.antwerpen@vdab.be

Zorgbedrijf Antwerpen

Zorgbedrijf Antwerpen brengt u in contact met een van hun partnerdiensten die u het best kan helpen. De prijs hangt af van de aard van het werk, het aantal uren dat de werkmannen nodig hebben en het gebruikte materiaal. Meer info over de dienstencentra leest u op p.27.

Mutualiteit de Voorzorg

De klusjesdienst van de Voorzorg helpt u bij kleine herstel- en onderhoudswerken en tuinonderhoud. Ze doen geen

herstellingen aan leidingen van elektriciteit, gas en water. U kan bij hen terecht als u al gebruik maakt van hun dienst Gezinszorg en als u zelf deze klusjes niet meer kan uitvoeren. U hoeft geen lid te zijn van de Voorzorg.

tel. 0800 97 520
info.304@devoorzorg.be

Familiehulp

De karweimedewerkers van Familiehulp helpen mensen met een zorgbehoefte met alle mogelijke klussen in of rond hun woning. Ook klein tuinonderhoud is mogelijk.

Nationalestraat 111, 2000 Antwerpen
tel. 03 220 12 40
antwerpen@familiehulp.be

LOTGENOTEN EN ONDERSTEUNING

Zelfhulpgroepen

Zelfhulpgroepen brengen mensen met dezelfde problemen bij elkaar. Op de bijeenkomsten kan u lotgenoten ontmoeten die vaak dezelfde vragen en twijfels hebben. Samenkomen met hen kan een enorme steun zijn. Verschillende mutualiteiten bieden bijvoorbeeld ondersteuning bij het omgaan met dementie of het leven met een chronische ziekte. Informeer u bij uw mutualiteit. Trefpunt zelfhulp vzw is het informatie- en ondersteuningscentrum voor en over zelfhulp en zelfhulpgroepen in Vlaanderen.

Trefpunt Zelfhulp vzw
tel. 016 23 65 07
trefpunt.zelfhulp@kuleuven.be
www.zelfhulp.be

Mantelzorg

Een mantelzorger is iemand die regelmatig de zorg opneemt voor een familielid, vriend(in), buur of kennis, die tijdelijk of permanent extra zorg nodig heeft. Een mantelzorger staat er niet alleen voor. De meeste mutualiteiten ondersteunen hen en ook uw huisarts kan u informeren. Of u kan terecht bij het kennispunt voor mantelzorg. Het district Berchem heeft een mantelzorgpremie (zie p.32).

tel. 050 38 12 77

www.mantelluisteren.be

Psychologische hulp

Voelt u zich niet zo lekker in uw vel? Voelt u zich soms wat depressief? Misschien helpt dan een goed gesprek met een deskundige. Spijtig genoeg hangt hier vaak nog een groot taboe rond. Laat dat u vooral niet tegenhouden.

Vagga, afdeling volwassenen- en ouderenzorg

Belgiëlei 147a, 2018 Antwerpen

tel. 03 256 91 20

volwassenenzorg@vagga.be

ouderenzorg@vagga.be

www.vagga.be/hulp-voor-volwassenen

De Pijnlijn

De Pijnlijn wil mensen met chronische pijn, hun familieleden en kennissen een luisterend oor bieden.

tel. 078 15 91 60

(iedere werkdag van 10 tot 12 uur en van 13 tot 16 uur)

Tele-onthaal

U kan Tele-onthaal bellen om te praten over wat u bezig houdt en dit 24 uur op 24. Uw telefoontje is anoniem en kan gaan over grote en kleine zorgen. Een vrijwilliger maakt tijd

voor u, luistert, leeft mee, denkt samen met u na over wat u vertelt en helpt u zoeken naar inzichten, mogelijkheden en uitwegen. Als u het nodig hebt, krijgt u informatie over verdere hulpverleningsmogelijkheden.

Bel 106

www.tele-onthaal.be

Zelfmoordpreventie

Heeft u dringend nood aan een gesprek? Bij de zelfmoordlijn staat er altijd iemand voor u klaar. Elk gesprek is anoniem en gratis.

Bel 1813

www.zelfmoord1813.be

DIENSTENCENTRA

Het dienstencentrum helpt u graag verder

De dienstencentra bieden een ruime waaier aan diensten, zoals een was- en kapsalon, pedicure, bad en douche (met of zonder hulp). In het dienstencentrum krijgt u 's middags voor 6,50 euro¹ een driegangenmenu met soep, hoofdgerecht en dessert. Reserveer uw middagmaal in het dienstencentrum of telefonisch, ten laatste een dag vooraf voor 12 uur.

Reserven is nodig.

¹ Wie geen senior is of niet in Antwerpen woont, betaalt 9,60 euro voor een maaltijd. U bent een senior wanneer u ouder dan 65 jaar of officieel pensioengerechtigd bent. (prijzen juli 2019)

De dienstencentra helpen u ook graag verder met uw administratie, formulieraanvragen of informatievragen:

- hulp bij het invullen van uw belastingsbrief
- advies over uw pensioen
- aanvragen voor vervoer en handige thuisdiensten
- ondersteuning bij mantelzorg
- registratie voor een serviceflat of woonzorgcentrum

Activiteiten, uitstappen en cursussen

Verder organiseren de dienstencentra tal van activiteiten en cursussen. Wat denkt u van kookcursussen, lessen zumba en salsa, relaxatie en meditatieoefeningen? Of doet u liever de klassiekers als fietsen, petanquen, schilderen en bloemschikken?

De dienstencentra organiseren ook infosessies over gezondheid, taalcursussen of groepsuitstappen naar een optreden of een toeristische attractie. U bent natuurlijk ook gewoon welkom voor een kop koffie en een babbel.

- **Dienstencentrum De Meere**

Corneel Van Reethstraat 10

tel. 03 431 67 70

dc.demeere@zorgbedrijf.antwerpen.be

- **Dienstencentrum Huize Berchem**

Driekoningenstraat 1

tel. 03 431 49 30

dc.huizeberchem@zorgbedrijf.antwerpen.be

- **Dienstencentrum Sint-Anna**

(campus woonzorgcentrum Sint-Anna)

Floralienlaan 400

tel. 03 280 76 09

dc.sintanna@zorgbedrijf.antwerpen.be

- **Dienstencentrum De Veldekens**

Frans Beckersstraat 33

tel. 03 431 46 11,

dc.develdekens@zorgbedrijf.antwerpen.be

- **Dienstencentrum Ten Gaarde**

Boomgaardstraat 37a, 2018 Antwerpen

tel. 03 431 37 30,

dc.tengaarde@zorgbedrijf.antwerpen.be

Dienstencentrum Ten Gaarde behoort tot het district Antwerpen, maar grenst aan het district Berchem. Er komen dus ook veel senioren uit Berchem over de vloer.

INKOMSTEN EN FINANCIËLE ONDERSTEUNING

Voor informatie over al deze vormen van ondersteuning kan u ook terecht bij uw mutualiteit.

Ledenvoordelen van uw mutualiteit

Elke mutualiteit biedt eigen ledenvoordelen, bijvoorbeeld tussenkomst bij nachtopvang, bij aankoop van een hoorapparaat,... Informeer bij uw mutualiteit.

Werken als gepensioneerde

U mag als gepensioneerde een bepaald bedrag per jaar bijverdienen zonder dat u moet inleveren op uw pensioen. Dit geldt niet voor bruggepensioneerden. U moet uw beroepsactiviteit wel aangeven vóór u ermee start.

U mag als gepensioneerde onbeperkt bijverdienen als u 65 jaar of ouder bent en op het ogenblik van uw pensionering een loopbaan heeft van minimum 42 jaar.

| Meer info op www.socialsecurity.be

Inkomensgarantie voor Ouderen (IGO)

Bent u 65 jaar of ouder en ligt uw wettelijk pensioen onder een bepaalde grens? Dan maakt u wellicht aanspraak op een aanvulling op uw pensioen. Dankzij deze inkomensgarantie voor ouderen krijgt u gegarandeerd een basisinkomen. Voor meer info kan u bellen naar de pensioenlijn (tel. 1765). In het stadsloket kan u een IGO aanvragen. Hiervoor dient u een afspraak te maken (zie p.7). U kan uw aanvraag ook indienen via www.pensioenaanvraag.be

U kan uw aanvraag ook indienen via
www.pensioenaanvraag.be

Verhoogde tegemoetkoming

Bent u gepensioneerd en ligt uw inkomen onder een bepaalde grens? Dan hebt u misschien recht op een verhoogde tegemoetkoming.

Hierdoor:

- betaalt u bij bezoek aan een arts alleen het remgeld;
- betaalt u een lager remgeld voor sommige geneesmiddelen, bij een arts, kinesitherapeut of andere zorgverlener en bij hospitalisatie;
- betaalt u minder voor verblijfskosten in het ziekenhuis;
- ligt het plafondbedrag voor medische kosten die u jaarlijks zelf moet betalen lager;
- betaalt u een lagere bijdrage voor de Vlaamse zorgverzekering;
- krijgt u korting op openbaar vervoer;
- hebt u recht op sociaal telefoontarief.

Afhankelijk van uw ziekenfonds zijn er nog bijkomende voordelen. Meer info krijgt u bij uw mutualiteit (zie p.34).

Het Vlaamse Zorgbudget

Deze zorgverzekering geeft een tegemoetkoming in de kosten voor niet-medische zorgen. Als u zorgbehoevend wordt, ontvangt u een uitkering voor thuis- en mantelzorg of residentiële zorg. Die uitkering bedraagt 130 euro per maand. (bedrag juli 2019)

Meer info vindt u bij uw mutualiteit (zie p.34)
of op www.vlaamsesocialebescherming.be

Tegemoetkoming voor Hulp Aan Bejaarden (THAB)

Bent u 65 jaar of ouder, heeft u gezondheidsproblemen en een beperkt inkomen? Dan hebt u recht op deze invaliditeitsuitkering als een medisch onderzoek een bepaalde graad van hulpbehoevendheid heeft aangetoond. THAB kan een aanvulling zijn op het pensioen en/of de IGO (zie p.30).

In het stadsloket of bij uw mutualiteit kan u een THAB aanvragen. Meer informatie vindt u op de website www.handicap.belgium.be onder de rubriek 'Mijn Rechten'.

Sociaal tarief voor telefoon en internet

Bent u 65 jaar of ouder en woont u alleen, samen met een of meer personen van minstens 60 jaar of met (klein)kinderen die wees zijn of aan u toevertrouwd bij gerechtelijke beslissing? Vraag dan bij uw telefoon- of internetmaatschappij een verminderd telefoontarief aan.

Sociale maximumprijs voor gas en elektriciteit

Senioren die een Tegemoetkoming voor Hulp Aan Bejaarden krijgen of een Inkomensgarantie voor Ouderen hebben recht op de laagste energieprijs. Dit tarief wordt meestal automatisch toegepast. Twijfelt u, ga dan op www.economie.fgov.be onder het thema energie zelf na of dit tarief u automatisch wordt toegekend, voor welk contract en voor hoelang.

Mantelzorgpremie van het district Berchem

Mantelzorgers zijn mensen die vrijwillig zorgen voor chronisch zieken, personen met een handicap en andere hulpbehoevenden. Zo kunnen zij langer thuisblijven in hun vertrouwde omgeving.

Het district Berchem geeft een mantelzorgpremie van maximaal 150 euro per jaar om mantelzorgers te waarderen. (bedrag augustus 2017) Aan de premie zijn een aantal voorwaarden verbonden.

- de mantelzorger en de hulpbehoevende zijn beiden officieel ingeschreven in Berchem. Samenwonen is niet nodig. Dan dient de huisarts van de zorgbehoevende wel te verklaren dat de mantelzorger zich met de thuiszorg bezighoudt.
- er is een affectieve of/en een sociale relatie
- de hulpbehoevende voldoet aan bepaalde medische voorwaarden.

Meer info bij uw seniorenconsulent, 03 338 40 17, senioren.berchem@antwerpen.be of op de website www.berchem.be/senioren, onder de rubriek premies voor senioren in Berchem

WARME MAALTIJDEN

Geen zin om 's middags te koken? Eet uw warme maaltijd dan in een dienstencentrum of sociaal restaurant:

- In een dienstencentrum eet u een driegangenmenu (zie p.27).
- In sociaal restaurant Bistro P eet u van maandag tot en met donderdag, van 12 tot 13 uur, een hoofdgerecht voor 4 euro. Voor soep of dessert betaalt u één euro extra. (prijzen juli 2019) Reserveren is nodig via tel. 03 218 80 43 of onthaal@posthofvzw.be.

Bistro P (buurtcentrum Posthof)
Patriottenstraat 62
tel. 03 218 80 43

VOEDSELBEDELING

Twee Berchemse verenigingen richten zich op voedselbedeling. Kent u mensen in nood? Dan kunnen zij contact opnemen met:

- Sint-Vincentiusvereniging Heilig Sacrament,
Jean-Marie Houben, tel. 03 230 74 00,
gsm 0486 83 69 48, jean-marie_houben@telenet.be
- Sint-Vincentiusvereniging Oud-Berchem,
Frank Gevaert, gsm 0470 34 32 43,
stvincentiushub@outlook.com

MUTUALITEITEN

Elke mutualiteit moet dezelfde basisdiensten aanbieden. Een mutualiteit betaalt een deel van uw medische prestaties terug, helpt u met uw vragen over ziekte, handicap of ouderdom en geeft u informatie over sociale bescherming (sociale wetgeving, sociale voordelen, tegemoetkomingen). Deze dienstverlening is gratis.

Christelijke Mutualiteit

www.cm.be

algemeen telefoonnummer: tel. 03 221 93 39

Kantoor Oud-Berchem, Grotesteenweg 70

Kantoor Groenenhoek, Dianalaan 176

De Voorzorg (socialistische mutualiteit)

www.devoorzorg.be

city.304@devoorzorg.be

Kantoor Oud-Berchem

Statiestraat 79

tel. 03 239 59 51

Kantoor Groenenhoek

Gitschotellei 168

tel. 03 270 48 30

Onafhankelijk Ziekenfonds

www.oz.be

Kantoor Berchem

Grotesteenweg 164

tel. 03 821 14 43

tel. 03 821 25 42

Partena Ziekenfonds

www.partena-ziekenfonds.be
Kantoor Antwerpen Centrum
Rubenslei 4, 2018 Antwerpen
antwerpen@partena-ziekenfonds.be
tel. 03 287 69 82

Vlaams & Neutraal Ziekenfonds

www.vnz.be
Kantoor Troonplaats
Troonplaats 2, 2018 Antwerpen
tel. 03 237 32 10

Liberale Mutualiteit

www.lm.be
Kantoor Antwerpen
Lange Leemstraat 132 bus a, 2018 Antwerpen
tel. 03 230 68 52
Kantoor Mortsel
Prins Leopoldlei 102, 2640 Mortsel
tel. 03 449 53 34

Hulpkas voor ziekte- en invaliditeitsverzekering

www.caami-hziv.fgov.be
Frankrijklei 81-83, bus 3, 2000 Antwerpen
tel. 03 220 75 55



Als u niet zo mobiel bent

Mobiel zijn is voor iedereen belangrijk. Of het nu is om boodschappen te doen, om familie of vrienden te ontmoeten of om naar de dokter te gaan: zich comfortabel verplaatsen is voor senioren van groot belang. Er zijn veel initiatieven vanuit het OCMW, mutualiteiten of vzw's die zowel personenvervoer als aangepast vervoer of medisch vervoer voorzien.

MOBILITEITSCENTRALE AANGEPAST VERVOER PROVINCIE ANTWERPEN (MAV)

Is vervoer voor u niet vanzelfsprekend? Wenst u graag advies op maat of meer informatie? Stel uw vervoersvraag aan de MAV dan bekijkt een medewerker op maat welke vervoersaanbieders een oplossing kunnen zijn. Er wordt zowel naar openbaar vervoer als andere mogelijkheden gekeken. De zoektocht naar oplossingen resulteert in een advies op maat of een doorverwijzing.

tel. 0800 32 732
mav@provincieantwerpen.be
www.mav.info

TAXICHEQUES

Bent u 65 jaar of ouder, (tijdelijk) minder mobiel en heeft u recht op de verhoogde tegemoetkoming (zie p.30)? Dan heeft u waarschijnlijk recht op taxicheques. Met deze taxicheques kan u een taxirit betalen aan verminderde prijs.

Vraag informatie of doe uw aanvraag via de infolijn (tel. 03 22 11 333), via de website of in het stadsloket. Opgelet, als u naar het stadsloket komt, dient u vooraf een afspraak te maken (zie p.7). Breng bij uw bezoek volgende documenten mee: een medisch attest van uw huisarts, uw identiteitskaart en een kleefbriefje van de mutualiteit.

NIET-DRINGEND ZIEKENVERVOER

Hebt u niet-dringend ziekenvervoer nodig voor vervoer naar herhaalbehandelingen zoals fysiotherapie of nierdialyses? Vraag meer info bij uw ziekenfonds.

MINDER MOBIELN CENTRALE

Vrijwilligers gebruiken hun eigen auto om mensen met verplaatsingsproblemen en een beperkt inkomen naar een familiebezoek, de dokter, de winkel,... te brengen.

Voorwaarden:

- Er is geen openbaar vervoer in de buurt of het openbaar vervoer gebruiken is heel moeilijk voor u.
- Uw inkomen ligt niet hoger dan twee maal het leefloon.

Jaarlijks betaalt u 10 euro voor het lidmaatschap en de verzekering voor burgerlijke aansprakelijkheid. Per rit betaalt u 0,62 cent administratiekosten en per afgelegde kilometer 0,34 cent. (bedragen juli 2019)

Minder Mobielen Centrale

tel. 03 431 50 76

(aanvragen op weekdays tussen 9 en 11 uur)

www.zorgbedrijf.antwerpen.be

DE ANTWERPSE ROLKAR

Bent u minder mobiel en kunt u geen gebruikmaken van het openbaar vervoer? Dan kunt u 7 dagen per week, van 6.30 uur tot 23.30 uur, gebruikmaken van De Antwerpse Rolkar. De Antwerpse Rolkar rijdt met speciaal aangepaste busjes en brengt u op aanvraag van deur tot deur. De chauffeur helpt u bij het in- en uitstappen. U betaalt een vergoeding afhankelijk van het aantal kilometers.

Voor één begeleider is het vervoer gratis. Betalen met taxicheques is mogelijk.

DOAV De Antwerpse Rolkar
boekingen@rolkar.be
tel. 03 230 02 23
www.rolkar.be

VERVOER VAN ZORGBEDRIJF ANTWERPEN

Naar het dienstencentrum, de kapper, de winkel, het ziekenhuis ... of gewoon op stap met vrienden. Op werkdagen tussen 7.30 en 18.30 uur kunt u gebruikmaken van vervoer. De busjes zijn aangepast voor rolstoelgebruikers. Betalen doet u per uur met een dienstencheque. De prijs wordt berekend op basis van uw inkomen, gezinssamenstelling en de betalingswijze. U moet uw rit vooraf reserveren.

Meer info krijgt u in een dienstencentrum (zie p.27)
bij de klantendienst via tel. 03 431 31 31
of via klantendienst@zorgbedrijf.antwerpen.be

HANDI-TRANS

Zoekt u aangepast vervoer, dan helpt Handi-Trans u een handje. Handi-Trans is een vervoersdienst voor rolstoelgebruikers en andere mindervaliden. Handi-Trans kan u ook begeleiden en op uw bestemming op u wachten. Verder kunnen ze uw boodschappen of kleine verhuizingen doen en dit 7 dagen per week, 24 uur per dag.

Handi-Trans
tel. 03 218 68 23
noodnummer (indien nodig binnen de 24 uur) 0475 68 09 95
www.handi-trans.be

OPENBAAR VERVOER MET DE LIJN

Bent u 65 jaar of ouder en reist u regelmatig met De Lijn? Dan betaalt u voor uw abonnement, de Omnipas 65+, 54 euro. Hiermee kan u één jaar onbeperkt op alle bussen en trams. U betaalt daarnaast 5 euro administratiekosten voor de mobib-kaart. Dat is een magnetische kaart waarop uw abonnement geregistreerd staat. Deze kaart is vijf jaar geldig.

tel. 070 220 200 (0,30 euro/minuut)
abonnementen@delijn.be
www.delijn.be en dan 'abonnementen'

KAART VOOR BEGELEIDER

Een kaart voor begeleider is een abonnement dat een persoon met een handicap gratis kan aanvragen voor de persoon die hem of haar begeleidt op de bus of tram. Deze kaart staat op naam van de persoon met de handicap en kan gebruikt worden door de persoon die op dat moment de eigenaar van de kaart begeleidt. De kaart wordt uitgereikt door de NMBS.

Klantendienst NMBS
tel. 02 528 28 28
www.belgiantrain.be

DE LIJN - MEER MOBIELE LIJN

De Lijn heeft het aanbod van de 'Meer Mobiele'-lijnen uitgebreid: dit zijn lijnen met een gegarandeerd aandeel aan toegankelijke haltes en uitsluitend toegankelijke voertuigen. Reserveren op een Meer Mobiele Lijn is ook niet langer verplicht.

tel. 03 218 14 94
www.delijn.be/toegankelijkheid



DE LIJN - ROLSTOELTOEGANKELIJKE SERVICE

Denkt u dat een bepaalde rit van De Lijn voor u als rolstoelgebruiker niet toegankelijk is? Bel dan de belbuscentrale om dit na te vragen. Is de rit niet toegankelijk, dan kan u bij De Lijn een aangepast busje of een taxi reserveren. Daarmee maakt u als rolstoelgebruiker de verplaatsing tussen twee haltes, dus niet van deur tot deur. Heeft u een abonnement, dan is dit gratis. Als u geen abonnement hebt, betaalt u de prijs van één biljet. U mag tot drie personen meenemen. Zij betalen eveneens de prijs van één biljet per persoon of één persoon gebruikt de 'kaart voor begeleider' als ze niet over een abonnement beschikken.

Meer info krijgt u bij de belbuscentrale van De Lijn
tel. 03 218 14 94
www.delijn.be/toegankelijkheid

Enkel doven, slechthorenden en mensen met een afasie kunnen reserveren via e-mail. U bezorgt dan eerst een attest aan de centrale waarin een arts bevestigt dat u aan de voorwaarden voldoet. Pas daarna mag u bevestigen via e-mail.

tel. 03 218 14 94
bbcoost@delijn.be
www.delijn.be/toegankelijkheid

PARKEERKAART VOOR PERSONEN MET EEN HANDICAP

Met deze parkeerkaart kan u parkeren op voorbehouden plaatsen. U kan de kaart aanvragen als u aan bepaalde medische voorwaarden voldoet.

Voor meer info kan u bellen naar het contactcenter van de FOD Sociale zekerheid op het nummer 0800 987 99 of kijkt u op www.handicap.belgium.be > Mijn Rechten > Parkeerkaart. Wil u geholpen worden? Vraag een afspraak bij het stadsloket of bij uw mutualiteit.

BIB AAN HUIS

Geraakt u door ouderdom, een handicap of langdurige ziekte niet meer in de bibliotheek? Laat uw bibliotheekmateriaal dan gratis bij u thuis brengen. Informeer ernaar in het dienstencentrum, bij uw wijkbibliotheek of bel naar de infolijn van de stad. Een vrijwilliger bezoekt u en neemt dan uw lievelingsboeken, -films en -cd's mee. Deze dienst is gratis.

| Infolijn tel. 03 22 11 333

STAP-OP STAP-AF BUS

Het is niet altijd even makkelijk om u voor korte verplaatsingen door uw wijk te verplaatsen met het openbaar vervoer. Het district Berchem en het Zorgbedrijf Antwerpen laten daarom een Stap-op Stap-af bus rondrijden in de wijken Groenenhoek (op vrijdag) en Nieuw Kwartier Oost (op donderdag).

Deze bus rijdt langs een vaste route doorheen de wijk - telkens van 10 tot 14 uur - en houdt halt op enkele vaste stopplaatsen. Zo kan u bijvoorbeeld naar de markt gaan, winkels in de buurt bezoeken, gebruik maken van het dienstencentrum,...

Opstappen kan van 10 tot 13.30 uur. Tussen 13.30 en 14 uur zet ze enkel nog gebruikers af. In dienstencentrum De Meere (Groenenhoek) en dienstencentrum De Veldekens (Nieuw Kwartier Oost) kan u voor 2 euro een abonnement aankopen. Hiermee rijdt u vier opeenvolgende weken met de bus. De eerste maal dat u meegaat brengt de bus u eerst gratis naar het dienstencentrum, waar u een abonnement kan aankopen.

| dienstencentrum De Meere, tel. 03 431 67 70
| dienstencentrum De Veldekens, tel. 03 431 46 11



Als u uw woning wil aanpassen

WOONKANTOREN

In een woonkantoor kunt u terecht met al uw vragen over wonen in Antwerpen. U krijgt er gratis advies over premies, kopen, bouwen, renoveren of saneren. Afhankelijk van uw vraag stelt u ze telefonisch, via e-mail of online. Voor sommige vragen moet u vooraf een afspraak maken.

tel. 03 338 60 66
www.antwerpen.be/wonen
woonkantoor@antwerpen.be
of afspraak via www.antwerpen.be/afspraak

ECOHUIS ANTWERPEN

EcoHuis beantwoordt al uw vragen over energie, water en materialen. Zo wijst het EcoHuis u graag de weg door het woud van energie- en milieupremies en leningen. Ook voor het vergroenen van huis en tuin kunt u bij het EcoHuis terecht.

Ecohuis Antwerpen
Turnhoutsebaan 139, 2140 Borgerhout
tel. 03 217 08 11
ecohuis@antwerpen.be

ERGOWOONADVIES

Iedereen wil het liefst zo lang mogelijk thuis blijven wonen, maar niet elke woning is daaraan aangepast. Eenvoudige hulpmiddelen, zoals handgrepen in de badkamer of een verhoogde toiletbril, kunnen een oplossing bieden. Ergotherapeuten van de mutualiteiten en het Zorgbedrijf verlenen advies rond mogelijke aanpassingen en geven u informatie over terugbetalingen en premies. Momenteel is het advies en het invullen van de premie-aanvraag gratis bij de mutualiteit. Het advies van de ergotherapeut is gratis voor klanten van Zorgbedrijf Antwerpen en voor wie hulpmiddelen aankoopt bij Zorgbedrijf Antwerpen.

| Mutualiteit: contacteer uw eigen mutualiteit

| Zorgbedrijf Antwerpen:

contacteer de klantendienst, tel. 03 431 31 31

of klantendienst@zorgbedrijf.antwerpen.be

| Dienst Woningaanpassing Antwerpen

Medewerkers van deze dienst bekijken niet enkel welke aanpassingen nodig zijn opdat u langer comfortabel in de thuissituatie kan blijven. Ze begeleiden ook het ganse traject van advies tot realisatie van aanpassingswerken.

Voor het advies en de begeleiding betaalt u een vaste prijs die vooraf wordt besproken. Voor de uitvoering van de werken wordt vervolgens een offerte gemaakt.

tel. 0800 112 05

www.landelijkethuiszorg.be

AANPASSINGSPREMIE ZELFSTANDIG WONEN EN KLEINE HULPMIDDELEN

Wil u graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen? Misschien moet u dan grote aanpassingen doen zoals een traplift installeren of kleine hulpmiddelen kopen, zoals een toiletverhoger of een douchesteun. Dat kan een flinke hap uit uw budget betekenen. Daarom geeft het district Berchem onder bepaalde voorwaarden een premie als tussenkomst in de kostprijs. Welke hulpmiddelen in aanmerking komen, wordt bepaald in samenspraak met een ergotherapeut.

Meer info krijgt u bij de seniorenconsulent in het districtshuis, bij de ergotherapeut van de mutualiteit of van het Zorgbedrijf of van een erkende ergotherapeut naar keuze.

VLAAMSE AANPASSINGSPREMIE VOOR OUDEREN

Ook op Vlaams niveau kunt u een aanpassingspremie aanvragen.

Wonen-Antwerpen

Lange Kievitstraat 111-113, bus 54, 2018 Antwerpen
tel. 1700

www.wonenvlaanderen.be/premies

wonen.antwerpen@vlaanderen.be



Als u verhuist

VLAAMSE HUURSUBSIDIE

Verhuist u van een onaangepaste woning naar een goede, aangepaste huurwoning en hebt u een beperkt inkomen? Of gaat u huren via een sociaal verhuurkantoor? Dan hebt u misschien recht op een huursubsidie van de Vlaamse overheid.

Meer info vindt u bij de dienst Wonen-Vlaanderen in uw provincie, op www.wonenvlaanderen.be/premies of via het telefoonnummer 1700.

HULP BIJ HET VERHUIZEN

Kunt u een helpende hand gebruiken bij uw verhuizing? Verschillende organisaties staan voor u klaar:

- **Wijk-Werkhulp Berchem** (zie p.24)
- **Verhuisservice Zorgbedrijf Antwerpen**

Doet u al een beroep op onze thuisdiensten of gaat u dat na uw verhuis doen? Verhuist u naar een serviceflat of woonzorgcentrum?

Dan helpen we u graag bij de verhuis en met het papierwerk.

tel. 03 431 31 31

klantendienst@zorgbedrijf.antwerpen.be

- **Wotepa**
info@wotepa.be
tel. 03 227 36 65
www.wotepa.be

SERVICEFLATS EN ASSISTENTIEWONINGEN

In een serviceflat woont u veilig en comfortabel. U vindt er alles wat u nodig hebt in een compacte flat. U doet het liefst alles zelf? Of u geniet graag van meer zorg? In een serviceflat kiest u zelf welke zorg u wenst. U woont met andere senioren als buren. U bent dus omringd met leeftijdsgenoten. U kan een serviceflat aanvragen en bewonen vanaf u 65 jaar bent. Wie zorgbehoevend is, kan zelfs al vroeger een serviceflat aanvragen.

Serviceflats van Zorgbedrijf Antwerpen

Zorgbedrijf Antwerpen heeft verschillende soorten serviceflats op verschillende locaties in Berchem. Bovendien kunt u zowel een serviceflat huren als kopen met een woonrechtcertificaat. Zo is er voor ieder wat wils.

Een serviceflat is altijd vlak bij een dienstencentrum. Een plek waar u 's middags goedkoop en lekker kunt gaan eten, waar u kunt deelnemen aan activiteiten en nog veel meer... Wanneer u op een bepaald moment hulp wenst of zorg nodig hebt, dan is die bij de hand. Als bewoner van een serviceflat heeft u voorrang om tegen betaling gebruik te maken van alle thuisdiensten van Zorgbedrijf Antwerpen: huishoudhulp, poetsdienst, thuisverpleging, karweihulp, een persoonlijk alarmsysteem,...

Er zijn serviceflats aan Dienstencentrum De Meere, Ten Gaarde, De Veldekens en Huize Berchem. Bij dienstencentrum St Anna zullen nog serviceflats gebouwd worden in de toekomst.

Klantendienst Zorgbedrijf
tel. 03 431 31 31
klantendienst@zorgbedrijf.antwerpen.be

Assistentiewoningen van woonzorgcentrum Nottebohm

Negen flats zijn ondergebracht in het woonzorgcentrum. U kunt er zelf koken of de maaltijden van het woonzorgcentrum op uw kamer laten bezorgen. U kan er deelnemen aan activiteiten en er is een grote tuin om in te zitten.

Woonzorgcentrum Nottebohm
Biartstraat 2, 2018 Antwerpen
tel. 03 259 18 00
socialiedienst@nottebohm.be
www.nottebohmwoonzorgcentrum.be

Assistentiewoningen Park Kemmelberg

Park Kemmelberg maakt deel uit van WZC Residentie Moretus (zie p.53). Er zijn 31 assistentiewoningen. U kan gebruik maken van het zorgaanbod van het woonzorgcentrum.

Park Kemmelberg
Grote Steenweg 175, 2600 Berchem
tel. 03 235 30 30
info@armonea.be
www.armonea.be

WOONZORGCENTRA (WZC)

Als alleen thuis wonen niet meer lukt, wordt u in een woonzorgcentrum met de beste zorgen omringd.

Woonzorgcentrum St Anna/Ruytenburg

Floraliënlaan 400D, 2600 Berchem - tel. 03 280 76 11

Naast Woonzorgcentrum St Anna werd een nieuw gebouw opgetrokken: WZC Ruytenburg. Met de spreiding van de bewoners over twee gebouwen wil Zorgbedrijf Antwerpen de grote instellingen uit het verleden omvormen tot eigentijdse gebouwen met kleinschaligere woonvormen.

Klantendienst Zorgbedrijf

tel. 03 431 31 31

wzc.sintanna@zorgbedrijf.antwerpen.be

www.zorgbedrijf.antwerpen.be, rubriek woonzorgcentra

Woonzorgcentrum Sint-Maria

Vredestraat 93, 2600 Berchem - tel. 03 285 30 00

Klantendienst Zorgbedrijf

tel. 03 431 31 31

wzc.sintmaria@zorgbedrijf.antwerpen.be

www.zorgbedrijf.antwerpen.be, rubriek woonzorgcentra

Woonzorgcentrum Home Sint-Jozef

Grotesteenweg 112

tel. 03 287 39 00

www.hsj-berchem.be

Woonzorgcentrum Cleo

Van Vaerenberghstraat 31

tel. 03 281 13 98

cleo@compostela.be

www.woonzorgcollectief.be/cleo

Woonzorgcentrum Residentie Moretus

Grotesteenweg 185

tel. 03 235 30 30

info@armonea.be

www.armonea.be

Woonzorgcentrum De Veldekens

Grote Weide 2

tel. 03 340 46 80

jan.janssens@develdekens.be

www.vulpia.be/woonzorgcentra/de-veldekens-berchem

Woonzorgcentrum Nottebohm

Biartstraat 2, 2018 Antwerpen

tel. 03 259 18 00

info@nottebohm.be

www.nottebohmwoonzorgcentrum.be

WZC Nottebohm behoort officieel tot het district Antwerpen, maar grenst aan het district Berchem.

DE WOONZORGLIJN

De Woonzorglijn geeft informatie en advies en behandelt klachten over residentiële ouderenzorgvoorzieningen. Bewoners van deze voorzieningen, thuiswonende ouderen, hun familie, vrienden of kennissen en ook het personeel kunnen bij de Woonzorglijn terecht met allerlei vragen en klachten over een woonzorgcentrum, een rust- en verzorgingstehuis, een serviceflat, een centrum voor kortverblijf of een dagverzorgingscentrum.

Tel. 02 553 75 00 (op werkdagen van 9 tot 12 uur)

woonzorglijn@zorg-en-gezondheid.be

www.vlaanderen.be/organisaties/woonzorglijn



Als het tijd is om afscheid te nemen

Actuele informatie over de meeste onderwerpen in dit hoofdstuk vindt u via:

| www.antwerpen.be/overlijden.

| Recht op Waardig Sterven,
tel 03 272 51 63, www.rws.be, info@rws.be

| Levenseinde InformatieForum
tel 078 15 11 55, www.leif.be

| www.notaris.be

LAATSTE WILSBSCHIKKING

Door de laatste wilsbeschikking kan u verschillende zaken vastleggen:

- of u kiest voor een traditionele begrafenis of een crematie
- volgens welke levensbeschouwing de uitvaartplechtigheid wordt gehouden
- in welke gemeente uw laatste rustplaats zal zijn (enkel in het Vlaams Gewest)
- u een uitvaartcontract hebt.

Legt u zelf vooraf niets vast, dan maakt de naaste familie later de keuze. U kan dit regelen in het stadsloket, maak een afspraak bij de Infolijn of online via het e-loket.

HET UITVAARTCONTRACT

Tegenwoordig laten meer en meer mensen hun wilsbeschikking vastleggen in een uitvaartcontract. Een uit-

vaartcontract is een contract dat de laatste wilsbeschikking van een persoon regelt en dat gesloten wordt tussen een privépersoon enerzijds en een notaris, een begrafenisonderneming, een verzekeringsmaatschappij, of gelijk welke daartoe gemachtigde instantie anderzijds. Het voordeel is dat discussies onder de nabestaanden vermeden worden en dat ze op de hoogte zijn van de wensen van de overledene.

Door het uitvaartcontract als onderdeel van de laatste wilsbeschikking op te nemen in de bevolkingsregisters van de gemeente kan de ambtenaar om bij een overlijden de begrafenisondernemer en de eventuele nabestaanden op de hoogte brengen van het bestaan van een contract met de precieze bepalingen van de wilsbeschikking van de overledene.

EUTHANASIE

Bij euthanasie verzoekt de patiënt vrijwillig om zijn leven te beëindigen om zo een einde te maken aan uitzichtloos en ondraaglijk lijden. De patiënt moet hiervoor bewust en handelingsbekwaam zijn. Enkel een arts mag euthanasie uitvoeren.

Wilsverklaring euthanasie

Is de patiënt in coma? Dan kan euthanasie alleen als er vooraf een wilsverklaring euthanasie werd opgesteld. De verklaring dient ondertekend te worden door de aanvrager en twee getuigen, waarvan er minstens één geen erfgenaam mag zijn. De verklaring blijft vijf jaar geldig. U kan ze op elk moment herroepen of herzien. U kan de wilsverklaring laten registreren in het stadsloket, maar ze is ook geldig als ze niet bij de stad werd aangegeven.

| www.antwerpen.be/euthanasie.

NEGATIEVE WILSVERKLARING

Met dit document kan u eisen dat alle of bepaalde onderzoeken/behandelingen niet meer gebeuren wanneer u zelf niet meer in staat bent dit te vragen (bv. bij coma, dementie of hersentumor). Deze wilsverklaring is op voorhand opgesteld en onbeperkt geldig. U kan deze verklaring het best in aanwezigheid van een arts opstellen.

| Meer info krijgt u bij uw huisarts

VERKLARING VOOR ORGAANDONATIE

Elke persoon die officieel in België woont, wordt na overlijden automatisch donor voor organen en weefsel. Als u hier bezwaar tegen heeft, moet u op voorhand verzet aantekenen bij de dienst bevolking/burgerlijke stand. Ook uw naaste familie kan onmiddellijk na het overlijden nog verzet aantekenen.

Als u er zeker van wil zijn dat uw organen gebruikt kunnen worden om er iemand anders mee te helpen, laat u een 'wilsuitdrukking inzake wegneming en transplantatie van organen en weefsels na het overlijden' opstellen. De nabestaanden kunnen zich dan niet meer tegen uw beslissing verzetten. Breng uw familie dan ook op de hoogte van uw beslissing. Beide wilsverklaringen, dus zowel bij toestemming als verzet, kunnen altijd ingetrokken of vernieuwd worden.

LICHAAM SCHENKEN AAN DE WETENSCHAP

Als u wilt dat uw lichaam gebruikt wordt voor wetenschappelijk onderzoek neemt u contact op met de universiteit van uw keuze. Met hen zet u de afspraken op papier. Ook hier is het belangrijk om uw familie op voorhand op de hoogte te brengen van uw beslissing. Uw lichaam wordt immers

onmiddellijk na overlijden naar de universiteit gebracht. Nabestaanden krijgen geen kans om afscheid te nemen en de herdenkingsplechtigheid vindt plaats zonder lichaam.

Uw lichaam aan de wetenschap schenken is niet helemaal gratis. De normale kosten voor de begrafenisondernemer blijven voor de rekening van de erfgenamen. Uitgebreide informatie en de nodige documenten vindt u op de website van de universitaire ziekenhuizen.

ERFENIS, TESTAMENT OF SCHENKING

Wanneer de overledene geen testament of huwelijkscontract heeft opgemaakt, wijst de wet de erfgenamen aan. U kan er ook voor kiezen om uw erfenis gedeeltelijk zelf te regelen via een testament. Dat kan u zelf opmaken. Dit houdt risico's in: de erfgenamen kunnen weigeren het te erkennen, het testament kan verloren gaan of vernietigd worden, de tekst is vaak onvolledig of niet correct... Als u het document eigenhandig opmaakt, informeer u dan goed.

U kan u ook laten helpen door een notaris. Dan bent u zeker dat het testament correct is opgesteld en zal de notaris het testament voor u bewaren. Daar komen natuurlijk wel kosten bij kijken.

U kan ook een schenking doen voor uw overlijden. Hierdoor vermindert u de waarde van het vermogen dat u hen op het ogenblik van uw overlijden nalaat en dus ook de successierechten die zij op uw erfenis zullen moeten betalen.

Meer info krijgt u bij uw notaris, en op www.notaris.be

AANGIFTE VAN OVERLIJDEN

Een overlijden moet officieel vastgesteld worden. Als er iemand thuis sterft, moet u uw huisarts of de dokter van wacht waarschuwen. Hij zal het overlijden vaststellen en een overlijdensattest opmaken en ondertekenen. Sterft er iemand in een ziekenhuis, dan zorgt het ziekenhuis voor het overlijdensattest.

Een overlijden moet zo snel mogelijk worden aangegeven bij de dienst burgerlijke stand van de gemeente waar de persoon overleden is. Meestal zorgt de begrafenisondernemer voor de overlijdensaangifte en alle administratieve formaliteiten.

PALLIATIEVE ZORG

Veel mensen die ongeneeslijk ziek zijn, hebben in een vergevorderd stadium van hun ziekte baat bij palliatieve zorg. Samen met de medische zorgen beperkt en verzacht dit het lijden zo veel mogelijk. Professionele instellingen bieden deze zorg aan, evenals vrijwilligers en familieleden.

De huisarts

Uw huisarts is altijd het eerste aanspreekpunt. Hij heeft de leiding en eindverantwoordelijkheid over de behandeling. Hij roept bijkomende zorg van andere hulpverleners in als hij dat wenselijk vindt voor de patiënt en zijn familie.

Multidisciplinaire begeleidingsequipe

Deze begeleiders geven psychologische en morele steun aan patiënten die hun laatste levensfase thuis willen doorbrengen en aan hun familie. Ze staan 24 uur per dag, 7 dagen per week paraat. Ze ondersteunen ook collega-zorgverleners, maar nemen hun zorg niet over. Ze worden bijvoorbeeld ingezet wanneer de mantelzorg voor de patiënt beperkt is of overbelast dreigt te worden. Hierdoor

kunnen de mantelzorgers even tijd voor zichzelf nemen of een aantal praktische zaken regelen. Hun hulp is gratis, maar de huisarts moet die goedkeuren.

www.zorg-en-gezondheid.be > Per domein > Palliatieve zorg

Palliatief Supportteam

Elk ziekenhuis heeft een palliatief team van gespecialiseerde mensen. Dit team biedt ondersteuning rond pijn- en symptoomcontrole en geeft psychosociale, emotionele en spirituele begeleiding. Verlaat de patiënt het ziekenhuis, dan zorgt het supportteam dat de overgang naar huis zo goed mogelijk verloopt en dat de zorgverlening voortgezet wordt.

Palliatieve Hulpverlening Antwerpen (PHA)

PHA optimaliseert de levenskwaliteit van palliatieve patiënten en hun omgeving. De organisatie geeft informatie en concrete hulp aan patiënten en hun familie in samenwerking met de hulpverleners.

UA - Gebouw Fc, Domein Fort VI
Edegemsesteenweg 100 bus 2, 2610 Wilrijk
tel. 03 265 25 31
pha@uantwerpen.be
www.pha.be

Palliatieve eenheden

Twee Antwerpse ziekenhuizen hebben een palliatieve eenheid waar een huiselijke sfeer wordt gecreëerd. De mensen die er verblijven, zijn uitbehandeld en kunnen of willen niet thuis verblijven. Het personeel werkt er aan pijn- en symptoomcontrole, maar besteedt ook veel aandacht aan psychosociale zorg, rouwzorg en emotionele ondersteuning. Ook voor de familie van de patiënt wordt veel tijd vrijgemaakt.

- Palliatieve Eenheid Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24, 2610 Wilrijk
tel. 03 443 33 55
palliatieve.sa@gza.be
www.gzaziekenhuizen.be > rubriek 'Ik ben patiënt'
- Palliatieve Eenheid ZNA Sint-Erasmus
Luitenant Lippenslaan 55, 2140 Borgerhout
tel. 03 270 80 33
er.vepz@zna.be
www.zna.be/zna-sint-erasmus/palliatieve-zorg

Palliatief dagcentrum

In een palliatief dagcentrum kunnen patiënten een aantal dagen per week overdag verblijven. Ze brengen er de dag door in het gezelschap van medepatiënten en vrijwilligers, wat voor heel wat mensen een deugddoende en ondersteunende ervaring is. Voor de familie betekent dit vaak een beetje verlichting van de zorg. Het dagcentrum is een niet-medische omgeving, waar de patiënt toch de zorgondersteuning krijgt die hij nodig heeft.

Meer info krijgt u bij uw huisarts
of op [www.zorg-en-gezondheid.be/
dagverzorgingscentra-voor-palliatieve-zorg](http://www.zorg-en-gezondheid.be/dagverzorgingscentra-voor-palliatieve-zorg)

ROUWZORG

Hebt u het moeilijk met een verlieservaring? Het overlijden van een dierbare kan uw wereld danig op zijn kop zetten. In Berchem zijn er twee organisaties die u hierbij ondersteunen.

Kubler-Ross Vlaanderen

Hebt u behoefte om met iemand te praten over uw verlies? Dan kan u bellen naar de hulp- en advieslijn van Kubler-Ross. Daarnaast zijn er ontmoetingsgroepen, cursussen en lezingen. Het ganse aanbod is gratis.

tel. 03 218 47 40
www.kublerrossvlaanderen.be
info@kublerrossvlaanderen.be

Rouwzorg Vlaanderen – afdeling Berchem

De afdeling Berchem organiseert jaarlijks een lotgenotengroep. Dit is een gesloten ontmoetingsgroep van acht tot tien personen wiens partner overleden is. Deze komen zeven maal bij elkaar, van oktober tot december. Onder begeleiding van twee vrijwilligers kunnen nabestaanden hun ervaringen uitwisselen.

Alleen partnerverlies. Open voor alle leeftijden
Op vrijdag van 14.15 tot 16 uur
Info en inschrijven: Lya Taeymans
tel. 03 230 22 13 - gsm 0485 51 01 42
lyataeymans@telenet.be
www.rouwzorgvlaanderen.be/eigen-werking/lotgenotengroepen

Belangrijke nummers

Brandweer en ziekenwagen	tel. 112
Europees noodnummer	tel. 112
Dringende politiehulp	tel. 101
De Blauwe Lijn	tel. 0800 123 12
<i>(inlichtingen en niet-dringende hulp politie)</i>	
Info over Zorgbedrijf Antwerpen	tel. 03 431 31 31
<i>(dienstencentra, serviceflats, thuisdiensten en woonzorgcentra)</i>	
<i>klantendienst@zorgbedrijf.antwerpen.be</i>	
Info over de stad Antwerpen / district Berchem	
.....	tel. 03 22 11 333
<i>info@antwerpen.be,</i>	
<i>district.berchem@antwerpen.be</i>	
Lokale politie Berchem-centrum	tel. 03 287 64 11
<i>Statiestraat 44</i>	
Lokale politie Berchem-oost	tel. 03 320 92 30
<i>Junostraat 27-29</i>	

Anonieme Alcoholisten	tel. 03 239 14 15
Antigifcentrum	tel. 070 245 245
Brandweer Antwerpen	tel. 03 338 88 11
Brandwondencentrum	tel. 03 217 75 95
Card Stop	tel. 070 344 344
Centraal oproepnummer dierenarts	tel. 03 233 56 51
De druglijn	tel. 078 15 10 20
Defecte straatlamp	tel. 0800 635 35
Lumi (voormalige Holebifoon)	tel. 0800 99 533
Hulplijn - Vragen over geweld	tel. 1712
Huurdersbond	tel. 03 272 27 42
Kankerfoon	tel. 0800 15 802
Meldingen gasreuk	tel. 0800 65 065
OCMW Informatiepunt	tel. 03 338 28 28
Ombudsvrouw	tel. 0800 94 843
<i>ombudsvrouw@antwerpen.be</i>	
Sluikstortcel	tel. 0800 935 11
Sneeuwruimen (via de infolijn)	tel. 03 22 11 333
Pensioenlijn	tel. 1765
PSC Open Huis.....	tel. 0498 16 39 62
Tele-onthaal	tel. 106
Wachtdienst apothekers	
tussen 22 en 9 uur	tel. 0903 99 000
tussen 9 en 22 uur	www.apotheek.be
Wachtdienst dokters	tel. 0900 10 512
Wachtdienst tandarts	tel. 0903 39 969
Water-, storm- en wespenlijn	tel. 03 338 13 38
Zelfmoordpreventie	tel. 1813
Ziekenvervoer Rode Kruis Vlaanderen	tel. 105

Belangrijke nummers

Naam	Nummer
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Belangrijke nummers

Naam

Nummer

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Wist je dat...

Berchem een digitale **nieuwsbrief** heeft voor Berchemse 60-plussers? Kijk snel op bladzijde 11.

Berchem eigen **wijkbusjes** heeft op vaste dagen? Lees er alles over op bladzijde 43.