



Hoboken

Senioren gids Hoboken

Dienstverlening voor senioren



Inhoud

Dienstverlening voor senioren

Voorwoord	5
Wegwijs in het stadsloket Hoboken	7
Aanspreekpunt voor Hobokense senioren	8
Informatie of advies via infopunten	9
Aanbod van Zorgbedrijf Antwerpen	9
Een toelage ter ondersteuning	10
Woonaanbod op maat	13
Hulp in het dagelijks leven of in huis	15
Persoonlijke hulp	17
Verplaats u vlot	19
Thuiskomen in een zorgcentrum	22
Vragen over uw inkomen	24
Sociale voordelen	25
Wegwijs in medische en niet-medische kosten	27
Op het einde van uw leven	28
Vind de juiste dienst	31

Colofon

V.U.: Ineke Pycke, Marneflaan 3, 2660 Hoboken
Wettelijke depotnummer: D/2020/0306/10

Voorwoord

Beste Hobokense senior,

Voor u ligt de senioren gids, die het district Hoboken voor u en voor de ongeveer 11 435 andere Hobokense senioren, heeft samengesteld. Een ding weten wij over u: u bent een 55-plusser. Verder verschilt u misschien heel erg van de andere senioren die deze gids lezen. Misschien springt u elke week op de fiets of bent u elk middag in een van onze dienstencentra te vinden. Misschien bewoont u een seniorenflat of wordt u goed gesoigneerd in een woonzorgcentrum.

Die grote groep senioren waarvan u deel uitmaakt is heel erg verschillend en toch hebben jullie één ding gemeen: jullie zijn senior in Hoboken, het groenste district van onze stad.

Deze Seniorengids wilt u wegwijs maken in het ruime en gevarieerde Hobokense aanbod voor senioren. Eén gids, maar als u hem omdraait zal u merken dat het er eigenlijk twee zijn. In één deel zal u alle antwoorden vinden op de praktische vragen die u zich als senior stelt. Het andere deel wilt u buiten lokken, uw huis uit. Het leert u een Hoboken kennen dat u activiteiten wil aanbieden die op uw lijf geschreven zijn. Gaat u mee op ontdekking?

Tot ergens in Hoboken!

Met opgewekte groet,

Het Hobokense districtcollege



© Pieter De Wilde

Dienstverlening voor senioren

Op zoek gaan naar de juiste dienst is niet altijd zo eenvoudig. Deze seniorengids is een leidraad om u wegwijs te maken in het landschap van dienstverlening en hulpaanbod.

Wegwijs in het stadsloket Hoboken

Maak een afspraak online of via het stedelijk contactcenter

Heeft u een vraag over de dienstverlening van de stad of wilt u een afspraak maken bij het stadsloket? Dan kan u terecht bij het stedelijk contactcenter van de stad Antwerpen.

U kan er terecht met vragen zoals

- Hoeveel taxicheques kan ik bestellen?
- Hoe meld ik sluikstort?
- Wanneer komt de huisvuilophaling langs?

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

Maak een melding via www.antwerpen.be/meldingskaart

Bezoek het stadsloket voor uw individuele administratieve dienstverlening:

- Adresgegevens en adreswijzigingen
- Identiteitspapieren en reisdocumenten
- Rijbewijzen en parkeervergunningen
- Documenten geboorte en adoptie
- Formaliteiten huwelijk, samenwonen en echtscheiding
- Registratie overlijden
- Tegemoetkomingen voor personen met een handicap en senioren
- Legaliseren van documenten

Enkele tips 💡

- Vraag online documenten aan via <http://eloket.antwerpen.be>.
- Vergeet uw identiteitskaart of verblijfsvergunning niet.
- Houd uw pin- en pukcode van uw identiteitskaart goed bij.
- In het stadsloket staat een fotocabine om pasfoto's te nemen.
- Bent u uw elektronische identiteitskaart kwijt? Doe aangifte bij uw stadsloket. De verloren of gestolen kaart wordt gratis geblokkeerd via tel. 00800 2123 2123 of via www.docstop.be.
- Koop een sorteerpas om uw afval te deponeren in een sorteerstraat in uw buurt. Laad deze sorteerpas op in uw stadsloket of dienstencentrum.



© Frederik Beyens

Aanspreekpunt voor Hobokense senioren

De seniorenconsulent verwijst u gericht door naar de juiste dienst of hulpverlening. U kan er terecht voor een mantelzorg- en aanpassingspremie, uitstappen voor senioren, tickets voor de Week van de senior en andere activiteiten zoals ontmoetingsdagen, een multimediales en infomomenten. Initiatieven zoals de telefoonster en het praatcafé IN-licht (over dementie) helpen senioren als het wat moeilijker gaat. Er is een nauwe samenwerking met seniorenverenigingen en de Hobokense seniorenraad. Adviezen van de seniorenraad worden voorgelegd aan het Hobokens districtcollege. Het seniorenbeleid wordt uitgewerkt door de seniorenconsulent in nauw overleg met de districtsschepen bevoegd voor senioren.

Kasteel Sorghvliedt, Marneflaan 3, tel. 03 338 30 63, HO_senioren@antwerpen.be
www.hoboken.be

Maak een praatje met de telefoonster-vrijwilligers

De telefoonster is een gratis dienstverlening voor senioren die niet vaak vrienden of familie over de vloer krijgen. Bent u ook veel alleen en heeft u zin in een regelmatige babbel met een van onze telefoonster-vrijwilligers? Geef dan een seintje aan de seniorenconsulent. U kan ook altijd een medewerker van een dienstencentrum, uw wijkagent of uw huisarts aanspreken.

Informatie of advies via infopunten

In Hoboken zijn verschillende infopunten die u helpen met uw vragen en doorverwijzen naar de juiste dienst. Heeft u hulp nodig bij uw zoektocht? De sociale dienst van uw mutualiteit kan u hierbij helpen.

Het gaat om vragen zoals

- Wat kan ik ondernemen om minder energiekosten te betalen?
- Waar kan ik voordelig lunchen?
- Is huishulp of dagopvang iets voor mij?
- Waar kan ik terecht voor een goed gesprek?

Infopunten dienstverlening

- Sociaal centrum Hoboken, Antwerpsesteenweg 167, tel. 03 830 70 30, SC.HOBOKENKIEL@antwerpen.be
- Vijf Hobokense dienstencentra (zie p. 10)
- CAW wijkwerking

Aanbod van Zorgbedrijf Antwerpen

Zorgbedrijf Antwerpen heeft een groot aanbod aan woon- en zorgdiensten voor Antwerpse senioren zoals dienstencentra, thuisdiensten, assistentiewoningen en woonzorgcentra.



Aanspreekpunten in uw buurt

- Woonzorgcentrum Lichtenberg, Voorzorgstraat 1, tel. 03 820 87 11
- Dienstencentrum Klein Heide, Alfred Nobellaan 7/9, tel. 03 282 67 00
- Dienstencentrum Victor De Bruyne, Paul-Henri Spaaklaan 5, tel. 03 431 41 50
- Dienstencentrum Moretusburg, Adolf Greinerstraat 5, tel. 03 431 67 30
- Dienstencentrum Portugesehof, Portugesestraat 1, tel. 03 431 67 20
- Dienstencentrum Groen Zuid, Fodderiestraat 117, tel. 03 431 60 90

Tip

- Bekijk het aanbod van thuiszorgwinkel De Schakel. In uw dienstencentrum kan u ook bestellingen plaatsen en afhalen.

Voor algemene en dringende vragen

Voor dringende vragen zoals thuisverpleging of dringende gezinshulp kan u bellen naar

tel. 03 431 31 31, klantendienst@zorgbedrijf.antwerpen.be
www.zorgbedrijf.antwerpen.be, www.deschakel.be (Thuiszorgwebwinkel)

Ligt u in het ziekenhuis en heeft u extra hulp nodig? Vraag naar een medewerker van de sociale dienst van het ziekenhuis. Zij nemen dan contact op met het Zorgbedrijf of met de diensten van uw mutualiteit.

Een toelage ter ondersteuning

Hobokense mantelzorgpremie

U kan een mantelzorgpremie aanvragen als u samenwoont met een zorgbehoevende senior die ouder is dan 55 jaar. Bijna dagelijks hulp verlenen is een zware taak. Het district Hoboken wil u ondersteunen door een jaarlijkse toelage van 150 euro toe te kennen. Hier zijn enkele voorwaarden aan verbonden.

Deze premie is niet hetzelfde als het Vlaamse Zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden. Dat wordt toegekend aan hulpvragers om tegemoet te komen aan hoge medische kosten door een zorgnood. Deze premie kan u aanvragen bij uw zorgkas die verbonden is aan uw mutualiteit.

Enkele tips

- Om mantelzorgers te helpen kan een dementiekoffer ontleend worden in de bibliotheek.
- Vier keer per jaar kan u komen praten over bepaalde thema's die met dementie te maken hebben tijdens praatcafé IN-licht. Dit praatcafé vindt plaats in de bibliotheek, Kapelstraat 64 en is in samenwerking met het Expertisecentrum Dementie Orion en het Psychogeriatrisch Netwerk (PGN).



Aanpassingspremie aan de woning van Hobokense senioren

Aanpassingswerken aan de woning en eenvoudige vaste hulpmiddelen zoals bijvoorbeeld handgrepen bieden een oplossing om langer thuis te blijven wonen. Vraag een toelage aan als u ouder bent dan 55 jaar en in Hoboken woont. De premie bedraagt maximum 250 euro per jaar. Er zijn enkele voorwaarden aan verbonden. De gemaakte kosten kunnen éénmalig ingediend worden.

tel. 03 338 30 63, HO_senioren@antwerpen.be
www.hoboken.be

Vlaamse premie voor de aanpassing van een woning van een 65-plusser

De Vlaamse Overheid reikt een premie uit voor de aanpassing van een woning voor senioren ouder dan 65 jaar. Uw inkomen (en eventueel dat van uw partner) moet voldoen aan bepaalde voorwaarden.

Een aanvraagformulier kan u downloaden via www.wonenvlaanderen.be (zoekterm: Vlaamse aanpassingspremie). Meer informatie bij een woonkantoor in uw buurt. (zie p. 12)

tel. 1700 (gratis), wonen.antwerpen@vlaanderen.be
www.wonenvlaanderen.be

Tegemoetkoming voor personen met een handicap

Heeft u een handicap die erkend is bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH)? Dan kan u een tegemoetkoming aanvragen voor hulpmiddelen en aanpassingen aan uw woning en de mogelijkheid bespreken om een persoonlijk assistentiebudget te verkrijgen. Als u nog niet erkend bent, doet u best een aanvraag voor uw 65 jaar. Bel voor een afspraak naar het provinciekantoor.

tel. 02 225 84 11, informatie@vaph.be
www.vaph.be

Hulp bij het aanvragen van een toelage

Ergotherapeuten helpen u op weg

Vraag hulp bij uw mutualiteit of de dienst Ergofoonadvies van het Zorgbedrijf Antwerpen om een ergotherapeut te vinden om uw woning veilig en comfortabel in te richten om het u makkelijker te maken om langer thuis te wonen. Een ergotherapeut komt dan langs om te bekijken hoe uw woning aangepast kan worden. Informeer tijdig naar eventuele kosten voor deze dienstverlening.

tel. 03 431 31 31, klantendienst@zorgbedrijf.antwerpen.be of via uw mutualiteit.

Advies van een woonkantoor

In een woonkantoor kan u terecht met vragen over wonen, bouwen, renoveren, kopen, huren en verhuren in Antwerpen. Maar ook met vragen over schimmels en vochtproblemen of uw energie- en waterverbruik. De medewerkers helpen u met het invullen van documenten zoals bijvoorbeeld de aanvraag van een huursubsidie of aanpassingspremie. Alle (toekomstige) inwoners, zowel huurders als eigenaars, zijn welkom. De dienstverlening is gratis. Er is een woonkantoor in het Ecohuis, Turnhoutsebaan 139, Borgerhout. Daarnaast zijn er nog woonkantoren in de stadsloketten van Wilrijk, Deurne, Ekeren en Berendrecht. Maak vooraf een afspraak.

Stadsloket Wilrijk, Bist 1, 2610 Wilrijk
tel. 03 338 60 66, woonkantoor@antwerpen.be
www.antwerpen.be (zoekterm: woonadvies)



Woonaanbod op maat

Sociale huisvesting

Een sociale huurwoning is voor mensen die daar het meest nood aan hebben. Hiervoor gelden enkele voorwaarden. Schrijf u in voor een sociale woning bij Woonhaven Antwerpen. Kandidaat-huurders bellen daarvoor best naar tel. 03 212 26 00. Voor technische vragen belt u beter naar tel. 03 213 47 00.

Woonhaven Antwerpen
Jan De Voslei 36, 2020 Antwerpen
info.zuid@woonhaven.be
www.woonhaven.be

Zorgwonen of kangoeroewoning

Met Zorgwonen creëert u een kleinere woongelegenheden binnen een bestaande woning zodat maximaal twee ouderen of hulpbehoevende personen kunnen inwonen. Nieuwe inwoners die in een zorgwoning intrekken, moeten hun domicilie melden in het stadsloket. Zo is het duidelijk dat het over twee gezinnen gaat en is er geen impact op eventuele uitkeringen.

Om een zorgwoning te creëren moet de eigendom, of tenminste de blote eigendom van de hoofd- en ondergeschikte wooneenheid aan dezelfde eigenaar toebehoren. Ook een huurwoning kan in aanmerking komen als zorgwoning, maar de eigenaar moet hiervoor zijn goedkeuring geven.

- Als u een zorgwoning inricht binnen het bestaande bouwvolume, moet dit gemeld worden in het stadsloket, via een meldingsformulier of online via het omgevingsloket, ongeacht of u werken aan de woning uitvoert.
- Als u het bouwvolume uitbreidt, dan hebt u een omgevingsvergunning (vroegere bouwvergunning) nodig.

Hier zijn een aantal voorwaarden aan verbonden. U vindt meer informatie hierover in een brochure die u kan opvragen bij de Vlaamse Overheid of via tel. 1700.

Voor zorgwonen of kangoeroewoningen zijn geen specifieke premies of subsidies voorzien. Als u werken uitvoert om van uw woning een zorgwoning te maken, kan u in aanmerking komen voor een aanpassingspremie of een premie voor renovatie en verbouwing.

U bent verplicht om het verbouwen van een woning tot zorgwoning, maar ook het beëindigen van zorgwonen te melden. Doe daarom steeds eerst navraag bij het stadsloket of via www.omgevingsloketvlaanderen.be/opsplitsen

Assistentiewoning

In een assistentiewoning kan u zelfstandig wonen en een beroep doen op gemeenschappelijke dienstverlening zoals bijvoorbeeld poetshulp, warme maaltijden of verpleging. U huurt of koopt een veilige en aangepaste flat in een complex van assistentiewoningen en bepaalt zelf welke extra diensten u wenst. Assistentiewoningen kan u kopen bij een makelaar en huren via een bureau voor woonassistentie. Er zijn diverse particuliere initiatieven en residenties of serviceflats.

Serviceflats

Op zoek naar een moderne serviceflat, specifiek ingericht voor senioren? Deze flats liggen vlakbij een dienstencentrum waardoor u dichtbij huis kan lunchen of sporten. Deze woningen zijn instapklaar met ingerichte keukens en badkamers. In Hoboken vindt u serviceflats om te huren of te kopen. Verschillende formules en locaties zijn mogelijk. Kom eens langs op een kijkdag van de dienstencentra Portugesehof, Klein Heide en Groen Zuid. In 2022 zijn de serviceflats Broydenborg in de Oudestraat klaar om in te gaan wonen. Vraag een serviceflat aan in een dienstencentrum of via de klantendienst van het Zorgbedrijf Antwerpen.

tel. 03 431 31 31, klantendienst@zorgbedrijf.antwerpen.be
www.zorgbedrijf.antwerpen.be



Hulp in het dagelijks leven of in huis

Heeft u hulp nodig? Of zorgt u voor iemand maar kan u extra hulp gebruiken? Om comfortabel langer thuis te wonen kan u een beroep doen op verschillende diensten.

Uw mutualiteit, Familiehulp, thuiszorg vleminkveld, thuiszorgwinkels, Solidariteit voor het Gezin, diverse particuliere bedrijven en Zorgbedrijf Antwerpen zoeken samen met u naar dienstverlening op maat.

Hulp met dienstencheques

Met dienstencheques betaalt u aan een voordelig tarief voor huishoudelijke hulp. Deze cheques kunnen ook gebruikt worden voor huishoud- of boodschappenhulp, een strijkdienst of voor vervoer als u beperkt mobiel bent. De aankoop van de cheques geeft recht op een belastingvermindering. De dienstencheques zijn één jaar geldig.

tel. 02 401 31 30
www.dienstencheques-vlaanderen.be

Poetshulp in huis

Als u uw woning niet meer zelf kan poetsen of onderhouden, kan u een beroep doen op een poetshulp die u helpt met afstoffen, stofzuigen en dweilen.

Huishoudelijke taken laten doen

Een gezinshulp kan sommige taken overnemen in het huishouden zoals koken, strijken, boodschappen doen, administratie of gaat samen met u naar een afspraak en kan u gezelschap houden.

Klusjes uitvoeren

Karweitjes zoals het herstellen van een slot of het vervangen van een lamp zijn niet eenvoudig. De klusjesdienst van uw mutualiteit of de dienst Klushulp van Zorgbedrijf Antwerpen kan u hiermee helpen.

Klusjes door Wijk-werken

Bij Wijk-werken laat u klusjes uitvoeren door werkzoekenden. Dat zijn zowel huishoudelijke taken, kleine herstellingswerken, tuinonderhoud, sneeuwruimen, meubelpakketten monteren of zelfs de hond uitlaten als u in het ziekenhuis ligt. De wijk-werker wordt met cheques uitbetaald. U zorgt zelf voor het juiste werkmateriaal. Als uw dossier goedgekeurd is, betaalt u eerst inschrijvingsrecht. Na drie werkdagen kan u dan wijk-werkcheques bestellen via overschrijving. Als u deze niet digitaal kan aanvragen moet u een afspraak maken met een medewerker van de Werkwinkel. De cheques zijn één jaar geldig en fiscaal aftrekbaar. Daar zijn een aantal voorwaarden aan verbonden. Meer informatie in een Werkwinkel of op de website.

Wijk-Werken Werkwinkel Hoboken, Sint Bernardsesteenweg 562
tel. 03 897 18 79, wijkwerken.antwerpen@vdab.be
vdab.be/wijk-werken/gebruiker



Boodschappenlijn van Samana

Samana heeft een gratis telefoonlijn om hulp te vragen bij zware boodschappen. U hoeft hiervoor geen lid te zijn. Een medewerker zoekt iemand in uw buurt die, naast eigen boodschappen, ook die van u wilt meebrengen en ze bij u thuis wilt bezorgen. U betaalt deze boodschapper hiervoor met cash geld voor de bestelde boodschappen.

tel. 0800 95 001 (bereikbaar op weekdays van 10 tot 12 uur)
samanahoboken@hotmail.com
www.samana.be (zoekterm: boodschappenlijn) of via de Boodschappenapp 'Apporto'

AAP vzw helpt u en uw huisdier

Bent u op zoek naar iemand die af en toe uw hond kan uitlaten? Of heeft u een ander huisdier waarbij u wat hulp kan gebruiken? Schrijf u dan in bij AAP vzw. Zij gaan op zoek naar een zorgzaam plusbaasje: een gemotiveerde dierenvriend bij u in de buurt die graag een handje komt helpen. Bekijk de website voor meer informatie en kosten.

tel. 03 887 72 21
www.aapvzw.be/aallez

Persoonlijke hulp

Als u op zoek bent naar persoonlijke hulp in de vorm van thuisverpleging, een personenalarmsysteem, nachtзор of een warme maaltijd, neem dan contact op met uw mutualiteit, huisarts, het Zorgbedrijf Antwerpen of een dienstencentrum in uw buurt voor extra ondersteuning.

Thuisverpleging

Als u ziek bent of net een medische ingreep gehad heeft, kan u de hulp inroepen van een thuisverpleegkundige. Die kan uw wond verzorgen, een spuit geven of een infuus toedienen. Uw huisarts kan helpen bij uw aanvraag.

Personenalarmsysteem

Als u alleen woont met een verhoogd risico om te vallen, kan u een persoonlijk alarm laten installeren. Het toestel wordt aangesloten op uw vaste telefoon. Zelf krijgt u een halsketting of armband met een alarmknop waar u kan op drukken in geval van nood. Op dat ogenblik treedt een alarmcentrale in werking. Een familielid, buur of hulpverlener komt dan onmiddellijk langs. Er bestaan ook mobiele systemen die verbonden zijn met een gsm waarbij u ook buitenshuis een noodknop kan indrukken. Het Zorgbedrijf Antwerpen heeft twee nieuwe systemen 'Vital en Valère': een mobiel alarmsysteem en één met sensoren die uw beweging detecteren.



Warme maaltijden

Geen zin om te koken? U kan warm lunchen in een dienstencentrum of dineren in een sociaal restaurant. In alle dienstencentra geniet u van een gevarieerd menu met elke middag soep, hoofdgerecht en dessert aan een voordelige prijs. Reserveer uw middagmaal een dag op

voorhand, voor 12 uur 's middags. Dat kan telefonisch of ter plekke. Of lunch à la carte zonder voorgerecht of dessert.

| www.zorgbedrijf.antwerpen.be

In de buurtrestaurants van 'MetSense' kan u terecht voor een gezonde, betaalbare maaltijd. Met een pasje van het OCMW, voor klanten in budgetbeheer of via een verhoogde tegemoetkoming, kan u in een buurtrestaurant aan een nog voordeliger tarief lunchen of dineren. Het dichtsbijzijnde is buurtrestaurant Foyer De Stroming in de Aalmoezenierstraat 12, 2000 Antwerpen.

| www.metsense.be

Bezoek aan zieke of eenzame persoon

Bent u al lang ziek, voelt u zich eenzaam en krijgt u graag een bezoekje? De vrijwilligers van Samana bezoeken mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers. Ze komen bij u thuis en bieden een luisterend oor en activiteiten op maat. Samana-Hoboken heeft vier wijkafdelingen. De seniorenconsulent verwijst u door naar de juiste afdeling, tel. 03 338 30 63.

Tip 💡

- Ongebruikte voorraad van incontinentiemateriaal voor volwassenen kan u schenken aan Samana, die dit aan de juiste personen bezorgt.

| samanahoboken@hotmail.com
| www.samana.be

Oppashulp

Als thuisverzorger of mantelzorger wilt u er ook af en toe eens tussenuit om bijvoorbeeld boodschappen te doen of vrienden op te zoeken. Terwijl u even weg bent, kan u beroep doen op een oppashulp. Dat zijn vrijwilligers die de thuiszorgpatiënt gezelschap houden en helpen tijdens uw afwezigheid. Informeer hiervoor bij verschillende diensten. (zie p. 31)

Nachtzorg

Medewerkers van Nachtzorg Antwerpen nemen 's nachts de zorg over van mantelzorgers voor zorgbehoevenden, chronische zieken, mensen met dementie en in een palliatieve situatie. Per nacht betaalt u 30 euro. U kan een tussenkomst bekomen via uw mutualiteit.

| tel. 03 220 17 77, info@nachtzorg.be
| www.nachtzorg.be

| tel. 03 431 31 31
| www.zorgbedrijf.antwerpen.be



Verplaats u vlot

Informeer bij uw mutualiteit voor vervoer op maat als zelfstandig verplaatsen moeilijk geworden is.

Taxicheques

Elke Antwerpse senior die ouder is dan 65 jaar met een beperkte mobiliteit kan voordelig taxicheques aankopen in het stadsloket. Er zijn enkele voorwaarden aan verbonden:

- U bent (tijdelijk) minder mobiel. Als bewijs hiervan toont u een verklaring van uw arts.
- U heeft recht op een verhoogde tegemoetkoming. Dat kan u bewijzen met een kleefbriefje van uw mutualiteit.

Als u een handicap heeft, moet u een attest van de FOD Sociale Zekerheid indienen, met vermelding van een invaliditeitspercentage van minimaal 80 procent (of minimaal 12 punten met betrekking tot vermindering van zelfredzaamheid) of een invaliditeitspercentage van minimaal 50 procent van de onderste ledematen.

Download een aanvraagformulier via www.antwerpen.be of haal er één op in het stadsloket. Maak vooraf een afspraak bij het indienen van een aanvraag.

Taxicheques kan u online of telefonisch bestellen. Maak hiervoor een afspraak in het stadsloket. Na betaling via overschrijving worden de cheques opgestuurd.

tel. 03 22 11 333, info@antwerpen.be
www.antwerpen.be

Taxibedrijven die taxicheques aanvaarden:

- A.H.V.: tel. 03 235 36 37
- Antwerp Taks: tel. 03 238 38 38
- Berchem Taxi: tel. 03 239 60 60 (geen rolwagens)
- BJ Vervoer: tel. 0470 64 49 04
- De Antwerpse Rolkar: tel. 03 230 02 23 (enkel rolwagens)
- DTM Taxi: tel. 03 651 50 50
- Taxi Hendriks: tel. 03 286 44 40 (enkel rolwagens)
- Taxi Tas: tel. 03 230 55 55

Aangepast vervoer

Antwerpse Rolkar

De Antwerpse Rolkar vzw biedt aangepast vervoer aan. De chauffeurs helpen u bij het in- en uitstappen. Ervaren chauffeurs brengen personen met een mobiliteitsbeperking naar het werk, de sportclub, kapper, dokter of een familielid. Reserveer maximaal één maand vooraf een taxi om iedereen de kans te geven om een taxi te boeken. Voor ritten tijdens het weekend, op feestdagen en spitsuren, kan u best tijdig reserveren. Het aantal gereden kilometers en de kleine instapkost bepaalt de kostprijs van de rit. De chauffeurs rijden tussen 6.30 en 23.30 uur. Het tarief wordt berekend op de kortste route tussen het ophaaladres en het bestemmingsadres. Per gebruiker is één valide begeleider inbegrepen in de prijs.

tel. 03 230 02 23, boekingen@rolkar.be
www.rolkar.be

Minder Mobiel Centrale

Vrijwillige chauffeurs van de Minder Mobiele Centrale Antwerpen (MMC) brengen u naar uw bestemming. U betaalt per gereden kilometer, te rekenen vanaf het vertrekpunt van de wagen en een kleine instapkost per rit. U kunt gebruik maken van deze dienst na het betalen van een budgetvriendelijk jaarlijks lidgeld. Reserveer in de voormiddag en minstens twee dagen vooraf.

tel. 03 431 50 76, mmc_antwerpen@zorgbedrijf.be
www.zorgbedrijf.antwerpen.be/thuisdiensten/minder-mobielen-centrale

Vervoersdienst Zorgbedrijf Antwerpen

Chauffeurs van Zorgbedrijf halen senioren op om te gaan lunchen in een dienstencentrum. Wilt u graag dat de route langs uw adres passeert? Dat kan. Moet u naar de dokter, de bank, de winkel, op uitstap of op bezoek? De vervoersdienst pikt u op en zet u terug af. De bussen

zijn aangepast voor rolstoelgebruikers. Een rit heen en terug naar een dienstencentrum kost één dienstencheque. Voor een andere route betalen zorgbehoevende passagiers één dienstencheque per begonnen uur. Er bestaan andere tarieven voor niet-zorgbehoevende gebruikers. De chauffeurs rijden tussen 7.30 en 18.30 uur. Reserveren kan in een dienstencentrum of via de klantendienst van het Zorgbedrijf.

tel. 03 431 31 31, klantendienst@zorgbedrijf.antwerpen.be
www.zorgbedrijf.antwerpen.be



Mobiliteitscentrale aangepast vervoer

Met een mobiliteitsbeperking kan u terecht bij de Mobiliteitscentrale (MAV) voor vervoer. Naargelang de vraag wordt er naar een oplossing gezocht.

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

Parkeerkaart voor personen met een handicap

Een parkeerkaart voor personen met een handicap geeft recht om te parkeren op voorbehouden parkeerplaatsen. In de stad Antwerpen kan u met deze kaart gratis parkeren in zones waar betalend parkeren of blauwe zone geldt. In betaalparkings betaalt u hetzelfde tarief als andere bestuurders. Wilt u weten of u in aanmerking komt voor een parkeerkaart? Neem dan contact op met de Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid. Als u hulp nodig heeft, kan u een afspraak maken in een stadsloket. Geef een volmacht als u zich niet kan verplaatsen.

tel. 0800 98 799
www.handicap.belgium.be (zoekterm: parkeerkaart)

Thuiskomen in een zorgcentrum

Dagverzorgingscentrum

In een dagverzorgingscentrum kan u terecht voor praktische en verpleegkundige hulp zodat u prima verzorgd wordt. Sommige dagverzorgingscentra zijn ondergebracht in een woonzorgcentrum. Andere worden uitgebaat door een erkende dienst voor gezinszorg en aanvullende thuiszorg. Vaak zijn deze gelegen in een rijhuis of sluiten ze aan bij een groep assistentiewoningen (Collectieve Autonome DagOpvangcentra).

Medewerkers in een dagverzorgingscentrum bieden hulp bij het eten, geven kinesitherapie en ergotherapie. U kan er uw voeten laten verzorgen of de kapper bezoeken. Voor een verblijf van een halve of volledige dag betaalt u de dagprijs. Informeer voor een eventuele tussenkomst bij uw mutualiteit.

tel. 03 431 31 32
www.zorg-en-gezondheid.be/dagverzorgingscentra

Centrum voor kortverblijf

Alleen in de woonzorgcentra met een erkend centrum voor kortverblijf kan een bewoner terecht voor een tijdelijk verblijf. Een kortverblijf is een comfortabel alternatief om een vakantie- of ziekteperiode van mantelzorgers te overbruggen of om uw familieleden een korte periode van rust of extra ondersteuning te geven. Het kortverblijf varieert van één dag tot maximum 90 dagen per jaar. De dichtstbijzijnde centra van Zorgbedrijf Antwerpen zijn in Wilrijk, Berchem en Antwerpen. Informeer hiervoor bij de klantendienst. Neem contact op met de voorziening van uw keuze om alle kortverblijfcentra in Antwerpen te bekijken.

tel. 03 431 31 31
klantendienst@zorgbedrijf.antwerpen.be
www.zorg-en-gezondheid.be/centra-voor-kortverblijf

Woonzorgcentra in Hoboken

Een 'rust- en verzorgingstehuis' is veranderd van naam en heet nu een 'woonzorgcentrum met een bijkomende erkenning'. Als u verzorging of rust nodig heeft, is de omgeving erg belangrijk: een permanente thuis met uw eigen kamer en spullen, professionele zorg en ontspanning in een gezellige, huiselijke omgeving. Er zijn ook gemeenschappelijke ruimtes waar u een praatje kan maken met de andere bewoners of deelnemen aan activiteiten. In Hoboken zijn twee woonzorgcentra.

Andere woonzorgcentra vindt u terug via

www.zorg-en-gezondheid.be/woonzorgcentra

Woonzorgcentrum Lichtenberg (Zorgbedrijf Antwerpen)

In woonzorgcentrum Lichtenberg is er plaats voor 149 senioren die worden omringd door de beste zorgen. U vindt er ruimte voor rust en ontspanning. Er is ook een prachtige belevingstuin. De cafetaria bruist van leven en is een ontmoetingsplek in de wijk. Voor een doktersbezoek bent u vlakbij ZNA Hoge Beuken.

Voorzorgstraat 1
tel. 03 820 87 11, wzc.lichtenberg@zorgbedrijf.antwerpen.be
tel. 03 431 31 31, klantendienst@zorgbedrijf.antwerpen.be
www.zorgbedrijf.antwerpen.be

Woonzorgcentrum Heydehof (Armonea)

In de kleinschalige residentie Heydehof in een buitenwijk verblijven 60 bewoners. Er is een beloproepsysteem voor snelle assistentie. Activiteiten en animatie vinden plaats in een rustige, groene tuin of in de eetzaal met een cafetaria.

Salesianenlaan 55
tel. 03 611 02 00, heydehof@armonea.be
tel. 0800 93 430, 0800@armonea.be
www.armonea.be

Woonzorglijn

De Woonzorglijn geeft informatie en advies over residentiële ouderenzorgvoorzieningen zoals een woonzorgcentrum, een assistentiewoning, een centrum voor kortverblijf of een dagverzorgingscentrum.

tel. 02 553 75 00 (op werkdagen tussen 9 en 12 uur), woonzorglijn@vlaanderen.be
www.woonzorglijn.be



Vragen over uw inkomen

Heeft u een vraag over uw inkomen of budgetbesteding? Dan kan u terecht bij het OCMW Antwerpen of de sociale dienst van uw mutualiteit.

Aanspreekpunt pensioen

De gratis infolijn Pensioenpunt Antwerpen beantwoordt ook vragen over uw pensioen, inkomen of een bijverdienste tijdens uw pensioen.

tel. 1765
www.fgov.sfpd.be

Pensioen- of inkomensgarantie aanvragen

Is uw pensioen erg laag? Dan kan u een inkomensgarantie aanvragen (IGO) om dit te verhogen. Meer informatie bij uw stadsloket of het regionaal kantoor van de Rijksdienst voor pensioenen.

Sint-Katelijnevest 54/7 (vijfde verdieping), 2000 Antwerpen
tel.1765 (toets 1, opnieuw 1, toets 85 50), antwerpen@fpd.fgov.be
www.pensioenaanvraag.be
www.mypension.be

Ombudsdienst pensioenen

tel. 02 274 19 80, klacht@ombudsmanpensioenen.be
www.ombudsmanpensioenen.be

Sociale voordelen

Neem eens een kijkje op www.rechtenverkenner.be om te zien waar u recht op heeft.

Sociaal centrum Hoboken en Kiel

In een sociaal centrum krijgt u informatie over een sociale uitkering, de Sociale Zekerheid, het vinden van een woning en budgetbegeleiding. Bij het OCMW kan u ook een verwarmingstoelage (stookkoliefonds) aanvragen. Mensen met een laag inkomen komen in aanmerking voor een toelage van het Sociaal Verwarmingsfonds voor huisbrandolie. Deze toelage kan aangevraagd worden tot zestig dagen na levering.

Antwerpsesteenweg 167,
tel. 03 830 70 30, sc.hobokenkiel@ocmw.antwerpen.be
www.ocmw.antwerpen.be

Verhoogde tegemoetkoming (VT)

Met een laag inkomen heeft u misschien recht op een verhoogde tegemoetkoming. Dan betaalt u bijvoorbeeld minder remgeld. Bij consultaties bij uw huisarts wordt de regeling 'betalende derde' toegepast. Er is een lager plafondbedrag voor medische kosten dat u jaarlijks betaalt en een lager persoonlijk aandeel in verblijfskosten bij hospitalisatie. U krijgt ook vermindering bij de aankoop van een abonnement bij De Lijn. Met een A-kaart betaalt u maar 2 euro voor een voorstelling in een cultuurcentrum. Meer informatie bij uw mutualiteit.

Sociaal telefoontarief

Als u een laag inkomen heeft, een handicap heeft of ouder bent dan 65 jaar met een beperkt inkomen komt u mogelijk in aanmerking voor een sociaal tarief. Meer informatie bij uw telecomaandbieder.

Sociale maximumprijs voor gas en elektriciteit

De sociale maximumprijs voor gas en elektriciteit kan enkel worden toegekend als u een bepaalde uitkering of tegemoetkoming ontvangt. Dit tarief wordt meestal automatisch toegepast. Meer informatie bij uw gas- en elektriciteitsmaatschappij of via www.vlaanderen.be (zoekterm: sociale maximumprijzen)

Vragen over uw energie en water

Als u vragen heeft over uw energie- en waterfactuur, kan u terecht bij het Energieteam. De medewerkers treden op als bemiddelaar als u een afbetaling heeft bij een energieleverancier of Water-link. U kan er ook advies vragen over uw energieverbruik of hulp bij het veranderen van leverancier. Als u verwarmt met stookolie, kijkt het Energieteam na of u recht heeft op een stookoliepremie. Ze zijn er voor mensen die geen klant zijn bij een sociaal centrum. Bent u toch klant? Contacteer dan eerst uw maatschappelijk werker.

Clara Snellingsstraat 27, 2100 Deurne
tel. 03 298 13 25, energieteam@antwerpen.be
www.antwerpen.be

Vermindering waterfactuur

Als u recht hebt op bepaalde tegemoetkomingen, dan heeft u ook recht op een verminderd watertarief. Meestal kent de watermaatschappij dit tarief automatisch toe. Meer informatie bij uw watermaatschappij.

Water-link
tel. 078 35 358 (optie 2)
www.water-link.be/contact



Voedselbedeling

De Welzijnsschakel zorgt voor voedselbedeling, kledij, Nederlandse taallessen en administratieve begeleiding voor mensen met een beperkt inkomen. U kan zich aanmelden op vrijdagmiddag in kasteel Broydenborg en informeren of u in aanmerking komt.

Broydenborglaan 2
tel. 03 828 08 40, info@welzijnsschakels.be
www.welzijnsschakels.be

Tweedehandskledij

Een team vrijwilligers in Moretusburg maken bruikbare tweedehandskledij klaar voor verkoop. U kan er degelijke kleren aanschaffen aan budgetvriendelijke prijzen. Gebruikte kledij afzetten of snuisteren in de winkel kan elke dinsdag tussen 10 en 15 uur.

Columbusstraat 6

Wegwijs in medische en niet-medische kosten

Vlaamse zorgbudget voor ouderen met zorgnood

Er kan een Vlaamse zorgbudget worden uitgekeerd als u gezondheidsproblemen heeft, ouder bent dan 65 jaar en een beperkt inkomen ontvangt. Dit zorgbudget is beter bekend onder zijn vroegere naam 'Tegemoetkoming hulp aan bejaarden'. Het bedrag hangt af van uw nood aan zorg en inkomen. Er is geen verschil of u nog thuis woont of in een woonzorgcentrum verblijft. Het zorgbudget wordt uitgekeerd als een vast maandelijks bedrag voor niet-medische onkosten zoals bijvoorbeeld gezinshulp, poetshulp en de aankoop van hulpmiddelen. U kan het budget aanvragen online, via uw mutualiteit of het OCMW.

Tip

- Hou uw elektronische identiteitskaart en pincode bij de hand om een aanvraag te doen. Online: www.vlaamsezorgkas.be of www.vlaamsesocialebescherming.be of www.vlaanderen.be

Tegemoetkoming bij incontinentie

Bij een vorm van incontinentie die veel zorg vraagt of onbehandelbaar is, kan er een vast bedrag uitgekeerd worden om incontinentiemateriaal aan te kopen. Hier zijn enkele voorwaarden aan verbonden. Meer informatie over een incontinentieforfait bij uw mutualiteit of thuisverpleegkundige.

Tegemoetkoming bij palliatieve zorg

Mensen die palliatieve zorg nodig hebben en thuis blijven wonen, kunnen een tegemoetkoming vragen voor bepaalde kosten zoals bijvoorbeeld de aankoop van medicatie of hulpmiddelen. Er zijn enkele voorwaarden aan verbonden zoals het lijden aan een onomkeerbare aandoening of de nood aan permanente ondersteuning. Deze forfait wordt een korte tijd toegekend. Meer informatie over een forfait palliatieve zorg bij uw huisarts of mutualiteit.

Zorgen voor chronisch zieken

Als u een chronische ziekte heeft en sterk afhankelijk bent van anderen om u te helpen, heeft u recht op een bepaald bedrag. Er zijn enkele voorwaarden aan verbonden zoals bijvoorbeeld te hoge kosten voor gezondheidszorg of het verlies aan zelfredzaamheid. Deze forfait wordt automatisch uitgekeerd door de mutualiteit.

Maximumfactuur medische kosten

De maximumfactuur beperkt de medische kosten per gezin. Het ziekenfonds heeft een overzicht van alle medische kosten. Als die het maximumbedrag overschrijden, betaalt het ziekenfonds uw extra kosten automatisch terug. Dit bedrag is afhankelijk van het netto belastbaar gezinsinkomen. Meer informatie bij uw mutualiteit.

Erkenning handicap

In het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) kan u een handicap laten erkennen. Ze bieden ook ondersteuning. De aanvraag moet ingediend worden voor de leeftijd van 65 jaar. Meer informatie bij uw mutualiteit of bij het VAPH.



Op het einde van uw leven

Een overlijden brengt veel praktische regelingen mee. Voor uw leven eindigt kan u enkele keuzes maken. Een overzicht van verschillende zaken die u kan in orde brengen:

Wilsbeschikking teraardebestelling

In een 'wilsbeschikking teraardebestelling' legt u vast of u begraven of gecremeerd wil worden en of u een plechtigheid volgens een bepaalde levensbeschouwing wil. Dat kan u online doen via www.antwerpen.be of op afspraak in het stadsloket.

Wilsverklaring euthanasie

Het is mogelijk om via een formulier een wilsverklaring euthanasie te laten registreren bij het stadsloket. Deze verklaring geldt op het moment dat u euthanasie wil, maar het niet meer zelf kan vragen. Dit formulier blijft slechts vijf jaar geldig vanaf de datum waarop het is ingegaan.

Er bestaat ook een negatieve wilsverklaring. Dat houdt in dat u bepaalde onderzoeken en behandelingen weigert wanneer u het zelf niet meer kan vragen. Uw arts moet dit document respecteren. Daarom bespreekt u dit best vooraf met uw huisarts. Deze verklaring kan dan bij hem en een vertrouwenspersoon bewaard worden.

Vraag bij Leif een LEIFkaart aan waarop uw wettelijke wilsverklaringen staan, die u bij uw identiteitskaart kan bewaren.

- Leif, tel. 078 15 11 55, www.leif.be
- Recht op waardig sterven, tel. 03 272 51 63, www.rws.be

Palliatieve zorg

Als genezing onmogelijk geworden is, kan u palliatieve zorg aanvragen. Uw leven en dat van uw naasten wordt dan zo comfortabel mogelijk gemaakt. Deze totaalzorg kan thuis, in het ziekenhuis of in een instelling aangeboden worden. Palliatieve hulpverlening Antwerpen vzw (PHA) is een erkend netwerk dat informatie, advies en concrete hulp biedt aan patiënten en hun omgeving.

Edegemsesteenweg 100 bus 2, 2610 Wilrijk
tel. 03 265 25 31, pha@uantwerpen.be
www.pha.be

Aangifte van overlijden

Een overlijden moet u zo snel mogelijk doorgeven aan de dienst burgerlijke stand in het stadsloket van het district waar de persoon overleden is. Meestal zorgt de begrafenisondernemer voor deze aangifte en alle administratieve formaliteiten.

Erfenis, testament en schenking

Bij een overlijden bepaalt de wet de erfgenamen volgens vastgelegde regels. Zij betalen erfbelasting op de erfenis. U kan uw erfenis voor een deel zelf regelen door het opstellen van een testament. De inhoud, opstelling en formulering zijn belangrijk zodat alles duidelijk is en er achteraf geen discussie kan zijn. U kan bij leven beslissen om uw bezittingen vooraf geheel of gedeeltelijk te schenken. Meer informatie bij uw notaris of via www.notaris.be.

Organen doneren

Een hart, lever of nier kan een leven redden. De vraag naar organen is momenteel groter dan het aanbod. Voor Belgen of mensen die meer dan zes maanden in België wonen, staat de wet toe dat na het overlijden gezonde organen worden gebruikt om het leven van een ander te redden. Als u dit weigert kan u dat laten registreren bij het stadsloket. Ook naaste familieleden kunnen dit weigeren.

Lichaam schenken aan de wetenschap

Wilt u uw lichaam na uw overlijden schenken aan de wetenschap voor wetenschappelijk onderzoek en vorming van toekomstige artsen? Neem dan contact op met een medische universiteit naar keuze. Hiervoor is een handgeschreven verklaring nodig. Meer informatie en een voorbeeld hiervan bij Leif.

tel. 078 15 11 55
www.leif.be



Vind de juiste dienst

Mutualiteiten in Hoboken

- Christelijke Mutualiteit: Antwerpsesteenweg 374, tel. 03 820 10 90
- De Voorzorg: Antwerpsesteenweg 18a, tel. 03 740 02 60
- De Voorzorg: Sint-Bernardsesteenweg 602, tel. 03 828 43 48
- Onafhankelijk ziekenfonds Hoboken: Kioskplaats 107, tel. 078 15 30 90
- Liberale mutualiteit Hoboken: Antwerpsesteenweg 281 a, tel. 03 827 52 23
- Vlaams&Neutraal Ziekenfonds Hoboken: Moretusstraat 84 (enkel postbus), tel. 015 28 90 90

Een greep uit thuiszorgdiensten

- Solidariteit voor het Gezin vzw: tel. 03 320 86 10, www.solidariteit.be
- Familiehulp: tel. 03 220 12 40, antwerpen@familiehulp.be, www.familiehulp.be
- Onafhankelijke thuiszorgvereniging, OTV Home Care: tel. 078 15 20 12, info@otvhomecare.be, www.otvhomecare.be
- Sowel vzw: tel. 03 231 37 34, info@sowel.be, www.sowel.be
- Thuiszorg vleminkveld: tel. 03 213 40 30, info@vleminkveld.be, www.thuiszorgvleminkveld.be
- Zorgbedrijf Antwerpen, tel. 03 431 31 31, klantendienstzorgbedrijf@antwerpen.be, www.zorgbedrijf.antwerpen.be
- Wit-Gele Kruis: tel. 03 286 98 64, antwerpen@wgkantwerpen.be, www.witgelekruis.be

Voor dringende vragen

Antigifcentrum	070 245 245
Apotheek van wacht	0903 99 000
Belgische Rode Kruis, ziekenvervoer	105
Blauwe Lijn	0800 123 12
Card Stop	070 344 344
Child Focus	116 000
Huisartsenwachtpost Zuid	03 828 09 09
Politie Hoboken	03 820 58 58
Politie Zuid (Wilrijk)	03 338 18 11
Rode Kruis Zuiderdistrict	info@zuiderdistrict.rodekruis.be
Slachtofferzorg	03 338 84 86
Tandarts van wacht	0903 39 969
Tele-Onthaal	106
Zelfmoordlijn	1813

Hulpdiensten verwittigen bij een ongeval liefst zo snel mogelijk familieleden. Zet het nummer van uw dichtste familielid onder de naam ICE (In Case of Emergency). Zo weten hulpverleners meteen wie ze moeten contacteren, zelfs in het buitenland.

Infovragen over uw gezondheid

Alzheimer infolijn	0800 15225
Anonieme Alcoholisten	03 239 14 15
Diabetes infolijn	0800 96 333
Dienstencheques	02 401 31 30
Flexhulp vlemingveld	03 213 40 30
Kankerinfo	0800 15 802
Hulplijn geweld/Meldpunt ouderen(be)mishandeling gratis	1712 (keuze 6)
Nachtzorg	03 220 17 77
Recht op waardig sterven	03 272 51 63
Stichting Brandwonden	02 649 65 89
Tabakstop	0800 111 00
VAGGA afdeling volwassenen- en Ouderenzorg	03 256 91 20
Vlaamse Alzheimer Liga vzw	014 43 50 60
Vlaamse Parkinson Liga vzw	0478 96 16 80
Vragen rond levenseinde - Leif	078 15 11 55

Handige telefoonnummers

Academie voor Beeldende Kunsten	03 830 09 03
Academie voor Muziek en Woord	03 283 31 20
Advocatenlijn	0471 40 66 02
Bibliotheek Hoboken	03 221 13 33
Belastingkantoor Antwerpen	02 572 57 57
CAW Antwerpen	0800 13 500
Centraal Register der Testamenten	crt@fednot.be
De Post	02 201 23 45
Eigenaarsbond	03 232 26 06
Huurdersbond	03 272 27 42
Inlichtingen- Belgische telefoongids	1207
Justitiehuis Antwerpen	03 614 52 00
OCMW - dienst schuldbemiddeling	03 298 13 00
Omgevingsvergunning	03 338 66 66
Provinciebelastingen	03 240 53 46
Recyclagepark Hoboken	03 830 17 26

Registratie huurcontracten	02 575 63 40
Sociaal centrum Hoboken	03 830 70 30
Spreekuur gerechtsgebouw	03 260 72 50
Slachtofferhulp CAW	03 328 20 30
Woonhaven Antwerpen	03 212 26 00
Zwembad Hoboken	03 289 12 10

