

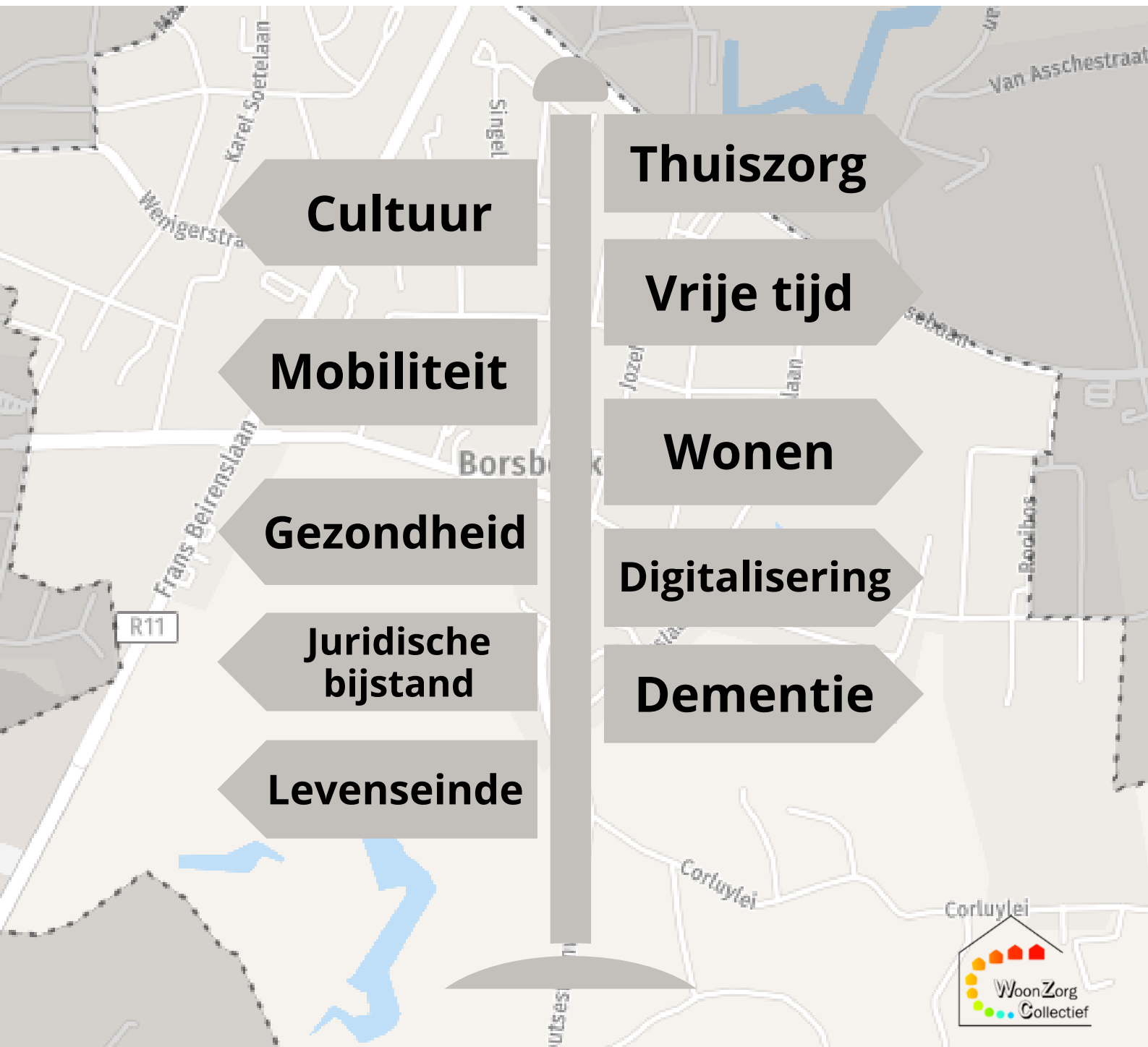
2023-2024

# WEGWIJZER

VOOR

# SENIOREN

IN BORSBEEK



**Cultuur**

**Mobiliteit**

**Gezondheid**

**Juridische  
bijstand**

**Levenseinde**

**Thuiszorg**

**Vrije tijd**

**Wonen**

**Digitalisering**

**Dementie**



## **BESTE BORSBEKENAAR**

Deze informatiebundel tracht een wegwijzer te zijn voor de senioren van Borsbeek.

Als je wat ouder wordt heb je vaak nieuwe noden en wil je gebruik maken van specifieke diensten of rechten. Je hebt nood aan informatie op maat rond wonen, gezondheid, vrije tijd, mobiliteit, tegemoetkomingen, ... Je wil immers als 65-plusser je wonen en leven op een zo optimaal mogelijke manier organiseren. Goede gezondheidsvooruitzichten, financieel rondkomen en steun van de eigen omgeving zijn stuk voor stuk belangrijke factoren in het welbevinden van 65-plussers. Er komen ook moeilijke onderwerpen ter sprake zoals wat te doen bij het levenseinde, het opstellen van een testament, enz.

Er is heel veel informatie beschikbaar, maar vaak weet je niet waar je terecht kan met al je vragen en problemen. Bovendien kent niet iedereen zijn of haar rechten even goed en/of is even handig met het internet. Deze wegwijzer is dan het ideale middel om alle nodige info te bundelen.

Deze wegwijzer voor Borsbeekse senioren wil een overzicht geven van een aantal dienstverleningen en voordelen waar je recht op hebt. Dit boekje is zeker niet volledig. Wij hebben getracht om zoveel mogelijk relevante informatie te bundelen. Met de vele contactadressen en telefoonnummers proberen wij je vlot naar de juiste dienst of persoon te brengen.

De wegwijzer is het resultaat van een nauwe samenwerking tussen het dienstencentrum Zilverenhoek, de seniorenraad en het lokaal bestuur van Borsbeek. Het is het resultaat van heel wat opzoekwerk en overleg. Wij willen iedereen danken die een bijdrage leverde.

Wij hopen dat deze wegwijzer hulp biedt aan heel wat senioren en een antwoord geeft op vragen die je bezig houden.



**Annie Coninx**  
**Centrumleider Lokaal Dienstencentrum Zilverenhoek**



Deze wegwijzer is met grote zorg samengesteld. Wij geven echter geen garantie ten aanzien van de actualiteit, juistheid of volledigheid van de verstrekte informatie.

Wij kunnen hierdoor niet aansprakelijk worden gehouden voor fouten die ontstaan door onjuistheden of ontbrekende informatie evenmin verantwoordelijk zijn voor de inhoud of het gebruik van websites waarnaar gelinkt wordt.

# **1** **Inkomen en tegemoetkomingen**

- 1.1 Pensioen
- 1.2 Bijwerken tijdens pensioen
- 1.3 OCMW / sociaal huis
- 1.4 Ziekenfonds (mutualiteit)
- 1.5 Sociale voordelen
  - 1.5.1 Vlaamse zorgverzekering en zorgbudget
  - 1.5.2 IGO (Inkomens Garantie voor Ouderen)
  - 1.5.3 Forfait incontinentiemateriaal
  - 1.5.4 Forfait palliatieve zorg
  - 1.5.5 Forfait chronische ziektes
  - 1.5.6 Tandzorg en brilglazen
  - 1.5.7 Psycholoog / Geestelijke gezondheidszorg
  - 1.5.8 Geconventioneerde & niet-geconventioneerde artsen en specialisten

# **2** **Vrije tijd**

- 2.1 OKRA
- 2.2 Vlaamse Actieve Senioren (VL@S) vzw
- 2.3 Femma
- 2.4 Ouderenraad Borsbeek
- 2.5 Lokaal dienstencentrum Zilverenhoek
- 2.6 Tirolerhof
- 2.7 Dienst vrije tijd en welzijn Borsbeek
- 2.8 Vrijwilligerswerk
- 2.9 SeniorenNet

## **3 Mobiliteit en vervoer**

- 3.1 De Lijn en NMBS
- 3.2 Minder mobiele centrale (Mimosa)
- 3.3 Niet dringend ziekenvervoer
- 3.4 De Antwerpse Rolkar

## **4 Wonen**

- 4.1 De woning aanpassen
- 4.2 Zorgwonen en mobiele mantelzorgwoning
- 4.3 Assistentiewoningen
  - 4.3.1 verschil tussen assistentiewoning en serviceflat
  - 4.3.2 Assistentiewoningen Compostela
- 4.4 Bejaardenwoningen Het Leike
- 4.5 Dagopvang
- 4.6 Kortverblijf
- 4.7 Woonzorgcentrum
- 4.8 BIN (buurtinformatienetwerk)

## **5 Digitalisering**

- 5.1 Digipunt Tirolerhof
- 5.2 BEEGO
- 5.3 Videoreeks Digiwatte

## **6 Thuiszorg**

- 6.1 Gezinszorg
- 6.2 Poetshulp
- 6.3 Thuisverpleging
- 6.4 Personenalarm
- 6.5 Mantelzorg
- 6.6 Warme maaltijden

## **7 Juridische bijstand**

- 7.1 De Wetswinkel
- 7.2 Justitiehuis
- 7.3 Juridische tweedelijnsbijstand

## **8 Dementie**

- 8.1 Wat is dementie?
- 8.2 Praatcafé dementie
- 8.3 Expertisecentrum dementie

## **9 Levensende**

- 9.1 Vroegtijdige zorgplanning
- 9.2 Palliatieve zorgen
- 9.3 LEIF (Levensende Informatie Forum)
- 9.4 Recht op waardig sterven (RWS)
- 9.5 Wilsverklaring
- 9.6 Een testament opmaken
- 9.7 Wat te doen bij overlijden?

## **10 Nuttige websites en telefoonnummers**

# 1. INKOMEN EN TEGEMOETKOMINGEN

## 1.1 PENSIOEN

Op pensioen gaan betekent een hele verandering in je leven. Je verlaat de arbeidsmarkt. Bij deze nieuwe levensfase kunnen er heel wat vragen komen kijken.

Wil je weten wanneer je op pensioen kan? Welk pensioenbedrag je zal ontvangen? Welke documenten je in orde moet brengen?

Je kan alle antwoorden vinden op [www.mypension.be](http://www.mypension.be). Hou je identiteitskaart, pincode en identiteitskaartlezer of de app Itsme bij de hand om in te loggen op deze website.



Vind je niet meteen een antwoord terug op jouw vraag of lukt het niet om je op mypension aan te melden? Dan heb je volgende mogelijkheden:

- Bel gratis de pensioenlijn via **1765**. Indien nodig maakt de pensioendienst met jou een fysieke afspraak. Een pensioenpunt in jouw buurt kan je terugvinden via [www.sfpd.fgov.be/nl/vraag/pensioenpunt](http://www.sfpd.fgov.be/nl/vraag/pensioenpunt)
- Vul een contactformulier in bij de federale pensioendienst via [www.sfpd.fgov.be/nl/contactformulier](http://www.sfpd.fgov.be/nl/contactformulier)
- Je kan met vragen ook terecht bij het lokaal bestuur of ziekenfonds

## 1.2 BIJWERKEN TIJDENS PENSIOEN

Er zijn verschillende mogelijkheden om bij te werken tijdens je pensioen, elk met eigen regels en voorwaarden. Niet iedereen mag onbeperkt bijverdienen en zelfs indien je onbeperkt mag bijverdienen, kunnen er toch fiscale gevolgen zijn.

Wanneer mag je onbeperkt bijverdienen?

- ✓ Je bent 65 jaar en hebt een rustpensioen of een rust- en overlevingspensioen
- ✓ Je bent jonger dan 65 jaar en hebt minimum 45 jaar gewerkt
- ✓ Je ontvangt een overgangsuitkering na het overlijden van je huwelijkspartner en voor wie te jong is voor een overlevingspensioen

In andere gevallen kan je bijverdienen, maar moet je jouw inkomsten beperken. Meer info over de wettelijke grenzen kan je terugvinden op [www.sfpd.fgov.be](http://www.sfpd.fgov.be) of [www.rsvz.be](http://www.rsvz.be)

### 1.3 OCMW / SOCIAAL HUIS

Je kan bij het OCMW terecht voor informatie, doorverwijzing en psychosociale begeleiding. Het OCMW heeft een goed zicht op de hulpverleningsmogelijkheden in de regio, en kan je –indien nodig – doorverwijzen naar meer gespecialiseerde hulpverlening.

Het OCMW biedt ook financiële hulp aan wie hier recht op heeft. Je kan altijd een afspraak maken met een maatschappelijk werker.



#### **OCMW Borseek**

Lucien Hendrickxlei 17  
2150 Borsbeek

☎ 03 366 48 01

✉ [ocmw@borsbeek.be](mailto:ocmw@borsbeek.be)

#### **Openingsuren**

Maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag van 9u - 12u

Maandag bijkomend van 18u - 20u

Op afspraak in de namiddag



## 1.4 ZIEKENFONDS (MUTUALITEIT)

Je ziekenfonds regelt je verplichte ziekteverzekering en helpt je bij vragen over gezondheid (ziekte, handicap, ouderdom, ...) en sociale zekerheid. Daarnaast helpen ze je ook met aanvraagformulieren voor sociale voordelen.

Het ziekenfonds biedt ook aanvullende diensten en voordelen aan zoals hulp bij thuiszorg, thuisverpleging, psycholoog, ziekenvervoer, rookstop, .... Alsook tegemoetkomingen voor bril of lenzen, medische hulpmiddelen en tandzorgen.

Je ziekenfonds heeft ook bijkomende betalende verzekeringen zoals een hospitalisatieverzekering. Deze voordelen verschillen naargelang het ziekenfonds. Vraag aan je ziekenfonds waar je recht op hebt.

Mensen met een laag inkomen hebben recht op een verhoogde tegemoetkoming en genieten van een aantal extra financiële voordelen:

- Je betaalt minder remgeld (medicatie, huisarts, kinesist, opname in het ziekenhuis, ...)
- De huisarts past de derdebetalersregeling toe. Je betaalt dan enkel het remgeld. De rest van het bedrag regelt de huisarts rechtstreeks met het ziekenfonds
- Je betaalt zelf minder bij hospitalisatie
- Het plafond van de maximumfactuur voor je ziektekosten die je jaarlijks moet betalen ligt lager

Als je een verhoogde tegemoetkoming hebt, heb je ook nog andere voordelen, zoals korting voor trein, tram en bus, geen provinciebelasting en een lagere bijdrage voor de zorgpremie.

### Hoe weet je of je geniet van een verhoogde tegemoetkoming?

Als het laatste cijfer van de reeks cijfers links onderaan op het kleeftbriefje van het ziekenfonds een 1 is, is je verhoogde tegemoetkoming reeds in orde.

Als je een bepaald statuut hebt (leefloon, inkomensgarantie voor ouderen, tegemoetkoming voor personen met een beperking) krijg je automatisch de verhoogde tegemoetkoming en dien je geen aanvraag te doen.

Als je een laag inkomen hebt, kan je ook een verhoogde tegemoetkoming krijgen. Deze dien je aan te vragen bij je ziekenfonds. Neem je laatste aanslagbiljet van de belastingen en eventuele andere inkomensbewijzen mee.

### De maximumfactuur

De maximumfactuur beperkt je jaarlijkse medische kosten tot een plafondbedrag. Zodra de medische kosten in de loop van het kalenderjaar dit plafondbedrag bereiken, krijg je voor daaropvolgende medische kosten het remgeld volledig terugbetaald.

De maximumfactuur bestaat voor iedereen. Er zijn 4 verschillende types naargelang bv. je inkomen. Contacteer je ziekenfonds voor meer informatie over je persoonlijke situatie.

 *Christelijke mutualiteit*  
Herentalsebaan 314  
2160 Wommelgem  
Tel.: 03 221 93 39  
antwerpen@cm.be  
www.cm.be



*Vlaams Neutraal Ziekenfonds*  
Turnhoutsebaan 289  
2100 Deurne  
Tel.: 015 28 90 90  
afspraak@vnz.be  
www.vnz.be



*Solidaris (De Voorzorg)*  
De Robianostraat 83  
2150 Borsbeek  
Tel.: 03 285 44 44  
zora@solidaris.be  
www.solidaris-vlaanderen.be



*Liberale mutualiteit*  
Galifortlei 114  
2100 Deurne  
Tel.: 03 324 03 49  
deurne@lplus.be  
www.lm-ml.be



*Helan (Onafhankelijk Ziekenfonds)*  
Turnhoutsebaan 123  
2100 Deurne  
Tel.: 02 218 22 22  
www.helan.be



*Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen*  
Turnhoutsebaan 45 bus 1 - 2100  
Deurne  
Tel.: 03 334 07 18  
deurne@nvzl.be  
www.nzvl.be



## 1.5 SOCIALE VOORDELEN

### 1.5.1 VLAAMSE ZORGVERZEKERING EN ZORGBUDGET

De Vlaamse zorgverzekering is voor zorgbehoevende mensen die thuis wonen of in een woonzorgcentrum. Deze verzekering wordt als een maandelijks vast bepaald bedrag uitgekeerd voor niet medische kosten zoals bijv. poetshulp, gezinshulp, aankoop hulpmiddelen, ...

Het bedrag is afhankelijk van je inkomen, zwaarte van de zorggraad en of je al dan niet in een woonzorgcentrum verblijft.

Woon je in een woonzorgcentrum dan krijg je maandelijks een bedrag van 130 euro uitbetaald door de zorgkas. Woon je thuis en ben je zorgbehoevend dan wordt het bedrag bepaald door je graad van zorgbehoevendheid en je inkomen.

Deze graad wordt bepaald aan de hand van schalen. Welke schaal of score je kan gebruiken hangt af van welke zorg je thuis krijgt. Vraag je ziekenfonds of zorgkas om advies. Het attest van je zorgbehoevendheid moet je hebben alvorens je een zorgbudget kan aanvragen via de zorgkas.

Om het zorgbudget te ontvangen moet je aangesloten zijn bij een zorgkas en jaarlijks je premie betalen.



Meer informatie



02 553 45 90



vlaamsezorgkas@vlaanderen.be



[www.vlaamsesocialebescherming.be/zorgbudget](http://www.vlaamsesocialebescherming.be/zorgbudget)

of ga langs bij je ziekenfonds, gemeente of OCMW

### 1.5.2 IGO (INKOMENS GARANTIE VOOR OUDEREN)

De inkomensgarantie voor ouderen is een minimuminkomen dat de overheid uitkeert aan 65-plussers die onvoldoende financiële middelen hebben om alle rekeningen te betalen. Om na te gaan of je recht hebt op de IGO, worden je bestaansmiddelen en die van je eventuele huwelijkspartner of wettelijk samenwonende in kaart gebracht.

Meer informatie over de berekening van je financiële middelen en de inkomensgrens waaronder je recht op een IGO, vind je op de website van de federale pensioendienst. Je kan hiervoor ook terecht bij het OCMW.

### 1.5.3 FORFAIT INCONTINENTIEMATERIAAL

Voor tegemoetkoming in de prijs van incontinentiemateriaal moet je aan bepaalde voorwaarden voldoen. Of je al dan niet in aanmerking komt vraag je best na bij je ziekenfonds.

### 1.5.4 FORFAIT PALLIATIEVE ZORG

Als een palliatieve patiënt thuis wil blijven wonen, kan er een tegemoetkoming worden aangevraagd voor bepaalde kosten zoals medicatie, verzorgingsmateriaal en hulpmiddelen. Om recht te hebben op deze forfait moet je aan een aantal voorwaarden voldoen. Meer informatie kan je verkrijgen via je ziekenfonds of arts.

### 1.5.5 FORFAIT CHRONISCHE ZIEKTES

Heb je een chronische ziekte en ben je afhankelijk van anderen? Als je aan bepaalde voorwaarden voldoet kan je aanspraak maken op een forfait. Deze wordt uitgekeerd door je ziekenfonds. Je kan bij je ziekenfonds hiervoor navraag doen.

### 1.5.6 TANDZORG EN BRILGLAZEN

Moet je een bril dragen? Onder bepaalde voorwaarden kan je een tegemoetkoming krijgen. Hiervoor moet je een voorschrift hebben van de oogarts en via een erkende optiker je brilglazen aankopen. Je informeert je bij je ziekenfonds of optiker hoeveel de tussenkomst bedraagt.

Voor de tandartskosten die de wettelijke ziekteverzekering niet of slechts gedeeltelijk terugbetaalt, verschilt de tegemoetkoming van ziekenfonds tot ziekenfonds. Je vraagt best na bij je eigen ziekenfonds op welke tegemoetkoming je recht hebt. Wie jaarlijks naar de tandarts op controle gaat, krijgt meer terugbetaald dan iemand die niet jaarlijks naar de tandarts gaat.

### 1.5.7 PSYCHOLOOG / GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

Elk ziekenfonds heeft een lijst van psychologen waarbij er een deel van je consultatie wel wordt terugbetaald. De hoogte van het bedrag dat je terugbetaald krijgt, hangt af van welk ziekenfonds je hebt.

Daarnaast heb je het **CAW-HUIS ZORA** (Centrum Algemeen Welzijnswerk). Heb je een probleem of bezorgdheid? Dan kan je terecht in een CAW-huis. Een hulpverlener staat voor je klaar om te luisteren en samen een oplossing te zoeken en/of te worden doorverwezen voor gepaste hulp. Daarnaast kan je in het CAW huis ook terecht met vragen over administratie, wonen, je goed voelen, schulden en financiën, ...

CAW-huis ZORA heeft zitdagen in Tirolerhof op woensdagnamiddag. CAW is ook bereikbaar op het telefoonnummer 0800 13 500 (gratis).

#### **CAW kantoor Mortsel**

maandag van 13u tot 16u of donderdag van 16u tot 19u

Mechelsesteenweg 131 - 135

2640 Mortsel

 03 207 18 77

 [cawhuiszora@cawantwerpen.be](mailto:cawhuiszora@cawantwerpen.be)

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




In een **CGG (Centrum Geestelijke Gezondheidszorg)** kan je terecht voor een psycholoog of psychiater. Het CGG biedt hulp bij ernstige psychologische problemen. Je wordt bij voorkeur doorverwezen door een professionele hulpverlener. Contacteer het CAW of je huisarts. Zij kunnen voor jou een doorverwijzing voorzien.

Inwoners van Borsbeek kunnen terecht bij het Centrum VAGGA (Vereniging Ambulante Geestelijke Gezondheidszorg Antwerpen).

### **VAGGA**

Boomgaardstraat 7  
2018 Antwerpen

 03 256 91 40

 [cgg@vagga.be](mailto:cgg@vagga.be)

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



**Tele-onthaal** werkt laagdrempelig en is er voor iedereen. Je kan bellen of chatten met vrijwilligers. Je kan er terecht met alle vragen, bezorgdheden, verhalen, problemen,...

De opdracht van Tele-onthaal is in de eerste plaats een helpend gesprek aanbieden. Indien nodig verwijst Tele-onthaal door naar andere diensten.

### **Tele-onthaal**

 106 (gratis en bereikbaar 24u/24u en 7d/7)

 [antwerpen@tele-onthaal.be](mailto:antwerpen@tele-onthaal.be)

 [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)



### 1.5.8 GECONVENTIONEERDE & NIET-GECONVENTIONEERDE ARTSEN & SPECIALISTEN

Sommige gezondheidszorgen worden gedeeltelijk of volledig terugbetaald door je ziekenfonds. Hoeveel je zelf nog moet betalen hangt af of je een geconventioneerde of niet-geconventioneerde zorgverlener consulteert. Een geconventioneerde arts volgt de tarieven voor medische verzorging die officieel zijn vastgelegd in een akkoord met de ziekenfondsen.

Een niet geconventioneerde arts hoeft zich niet aan deze tarieven te houden en kan supplementen vragen. Om onaangename verrassingen te vermijden kan je best op voorhand informeren of je zorgverlener geconventioneerd is of niet. Dit kan je doen bij de zorgverlener zelf, bij je ziekenfonds of via de zoekmodule van het RIZIV.



## 2. VRIJE TIJD

Je gaat op pensioen. Alle verplichtingen die je had tijdens je carrière vallen weg. Er komt meer tijd vrij om interesses en hobby's op te nemen.

Ga je graag sporten, wil je een nieuwe vaardigheid bijleren? Of wil je anderen helpen? Er is een rijk aanbod aan mogelijkheden, ook in Borsbeek.



In het gemeentelijk boekje “Info Borsbeek” of op [www.borsbeek.be](http://www.borsbeek.be) kan je al heel wat activiteiten terugvinden.

Er zijn niet alleen sportclubs, maar ook seniorenverenigingen en andere sociaal-culturele verenigingen die een heel aanbod voorzien aan activiteiten en uitstappen.

### 2.1 OKRA



OKRA is een organisatie waarin ontmoeting en ontspanning centraal staan. Een greep uit het aanbod: voordrachten, fietsen, daguitstappen, feesten met allerlei lekkers, modeshows, quizzen, ... en regelmatig een optreden van artiesten.

In Borsbeek vind je twee trefpunten van OKRA.



#### **OKRA Sint-Jan Berchmans**

Parochiecentrum Sint-Jan Berchmans  
de Robianostraat 214  
2150 Borsbeek

*Contactpersoon:*

Mous Ludo  
0476 24 33 11  
[ludo.mous@outlook.com](mailto:ludo.mous@outlook.com)



#### **OKRA St Jacobus**

Parochiecentrum Den Jacob  
Jan Govaertsstraat 33  
2150 Borsbeek

*Contactpersonen*

Truyts Dina  
0495 63 38 52  
[dina.truyts1@telenet.be](mailto:dina.truyts1@telenet.be)

*en*

Verhoeven Maria  
0486 08 70 59  
[verhoevenmaria@hotmail.com](mailto:verhoevenmaria@hotmail.com)

## 2.2 VLAAMSE ACTIEVE SENIOREN (VL@S) VZW

Vlaams actieve senioren Deurne-Borsbeek is een sociaal-culturele afdeling waar alle Vlaamse ouderen, jongere en minder jonge senioren van Deurne en Borsbeek zich thuis voelen.

Ben je actief en dynamisch? Zoek je een pluralistische en niet-partijgebonden vereniging? Wil je deel uitmaken van een hechte vriendengroep?

- i** **VL@s Deurne-Borsbeek** heeft een ruim aanbod aan activiteiten om je hart, lichaam en geest voldoende zuurstof te geven. Om je aan te sluiten bij de Vlaamse actieve senioren betaal je als individueel lid € 25 en als koppel € 43.

*Voorzitter*

Rosci Gaby

0477 34 51 12

b.roschi@skynet.be




*Verantwoordelijke Borsbeek*

Bogaerts Lucienne

0497 26 38 06

lucienne.bogaerts@telenet.be



-  [www.vlaamseactievesenioren.be](http://www.vlaamseactievesenioren.be)
-  [Vlaamseactievesenioren.deurne-borsbeek](https://www.facebook.com/vlaamseactievesenioren.deurne-borsbeek)
-  [vlas.afd.deurneborsbeek@gmail.com](mailto:vlas.afd.deurneborsbeek@gmail.com)

## 2.3 FEMMA

Femma (het vroegere KAV) is een vrouwenvereniging die je laat kennis maken met allerlei vrijetijdsactiviteiten. De plaatselijke groep van Borsbeek organiseert regelmatig activiteiten en ontmoetingen.

- i** **Femma Borsbeek Sint-Jan Berchmans**

De Robianostraat 214

2150 Borsbeek

*Contactpersoon*

Geudens Ria

riaencel@skynet.be



## 2.4 OUDERENRAAD BORSBEEK

De ouderenraad of seniorenraad is een gemeentelijke adviesraad die de belangen behartigt van 55-plussers. Dit door advies te geven aan het lokaal bestuur van Borsbeek over thema's zoals wonen, vrije tijd, mobiliteit, eenzaamheid, ... Daarnaast werkt de seniorenraad ook samen met de actieve seniorenverenigingen in de gemeente en organiseren ze samen verschillende activiteiten voor de Borsbekenaren.

Wil jij je graag mee inzetten voor de senioren van Borsbeek? Woon je in Borsbeek en wil je graag mee vorm geven aan het seniorenbeleid? De seniorenraad verwelkomt graag nieuwe dynamische leden.

Bezorg je gegevens via de dienst vrije tijd van het lokaal bestuur Borsbeek (de Robianostraat 64, 2150 Borsbeek) of per mail via [vrijetijd@borsbeek.be](mailto:vrijetijd@borsbeek.be)

De seniorenraad neemt dan contact met jou op.

## 2.5 LOKAAL DIENSTENCENTRUM ZILVERENHOEK (COMPOSTELA)

Het dienstencentrum Zilverenhoek van Compostela is een ontmoetingsplaats voor alle Borsbekenaren, met bijzondere aandacht voor ouderen en personen met een beginnende zorgvraag. Je kan er terecht voor een babbel, informatie, ontspanning en vorming zodat je zo lang mogelijk zelfstandig thuis kan blijven wonen.

Het dienstencentrum biedt verschillende activiteiten aan waaraan je kan deelnemen zoals bingo, yoga, hobbyclub, taiji, wandelingen, ...

Daarnaast kan je er ook terecht voor dagelijkse activiteiten waarmee je het mogelijks moeilijk mee hebt zoals het nemen van een bad, pedicure, kapper, ...

Ten slotte kan je er elke middag terecht voor een warme maaltijd tegen een democratische prijs. Iedere namiddag is de cafetaria ook geopend van 14u tot 17u voor een drankje en een babbel.

### **i** Lokaal Dienstencentrum Borsbeek

Doolweg 8

☎ 03 366 50 90

2150 Borsbeek

✉ [compostela@compostela.be](mailto:compostela@compostela.be)

🌐 [www.dienstencentrumborsbeek.be](http://www.dienstencentrumborsbeek.be)



### 2.6 TIROLERHOF

Tirolerhof is een ontmoetingscentrum, waar elke Borsbekaar welkom is. Het Tirolerhof biedt een waaier aan sociale, culturele, ontspannende en informatieve activiteiten zoals kaarten, biljart, crea, wandelingen, ...

### **i** Ontmoetingscentrum Tirolerhof

August van Putlei 56

2150 Borsbeek

☎ 03 366 48 01 of 03 297 56 71

**Openingsuren**

Ma - Do: 11u - 17u

✉ [welzijn@borsbeek.be](mailto:welzijn@borsbeek.be)

🌐 [www.borsbeek.be/tirolerhof](http://www.borsbeek.be/tirolerhof)

### 2.7 DIENST VRIJE TIJD EN WELZIJN BORSBEEK

De dienst vrije tijd en welzijn is een verzameling van verschillende gemeentelijke bevoegdheden zoals senioren, sport, evenementen, cultuur, gezondheid en welzijn.

☎ 03 320 94 00

✉ [welzijn@borsbeek.be](mailto:welzijn@borsbeek.be)

🌐 [www.borsbeek.be](http://www.borsbeek.be)

## 2.8 VRIJWILLIGERSWERK

Wil je nieuwe mensen ontmoeten en je inzetten voor anderen tijdens je pensioen? Vrijwilligerswerk is de ideale manier hiervoor. Je kan vrijwilligerswerk doen in verschillende sectoren en dit ook afstemmen op jouw interesses.

Het is belangrijk om een vrijwilligersovereenkomst te laten afsluiten bij de organisatie, waar je als vrijwilliger aan de slag gaat, om wettelijk in orde te zijn. Zoals het woord het zelf zegt is vrijwilligerswerk onbezoldigd. Mogelijks voorziet een organisatie een vergoeding voor je vervoerskosten of onkosten.

**Alles over vrijwilligerswerk, je rechten en plichten, enz.** kan je terugvinden op [www.vlaanderenvrijwilligt.be](http://www.vlaanderenvrijwilligt.be)

Het woonzorgcentrum Compostela en het lokaal bestuur Borsbeek zijn ook steeds op zoek naar extra vrijwilligers. Neem gerust contact op voor verdere informatie.

WZC Compostela

☎ 03 366 50 90

✉ [compostela@compostela.be](mailto:compostela@compostela.be)

Gemeentehuis Borsbeek

☎ 03 320 94 00

✉ [welzijn@borsbeek.be](mailto:welzijn@borsbeek.be)



## 2.9 SENIORENNET

SeniorenNet is een website voor 50-plussers. De website bevat informatie over allerlei onderwerpen zoals hobby's, reizen, toerisme, geld, gezondheid, pensioen, interactieve diensten, communicatiemogelijkheden en actualiteit.

🌐 [www.seniorennet.be](http://www.seniorennet.be)

## 3. MOBILITEIT

### 3.1 DE LIJN EN NMBS

Vanaf 65 jaar kan je bij De Lijn een Omnipas 65+ aankopen voor 56 euro. Deze Omnipas is geldig gedurende 1 jaar. De pas kan je zowel gebruiken voor de bus als de tram. Indien je de inkomensgarantie voor ouderen ontvangt heb je recht op een verminderd tarief.

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



De NMBS geeft voor alle 65-plussers korting in volgende situaties:

- als 65-plusser kan je een Senior Ticket aankopen: heen- en terugreis op dezelfde dag. Op weekdays geldig vanaf 9u en in het weekend zonder uurbeperking.
- Als je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming reis je aan halve prijs.
- Heb je een begeleider nodig tijdens je reis? Dan reist die persoon gratis.

Meer informatie aan het stationsloket of op [www.nmbs.be](http://www.nmbs.be)

### 3.2 MINDER MOBIELE CENTRALE (MIMOSA)


Personen die minder mobiel zijn en een een beperkt inkomen hebben, kunnen voor hun verplaatsingen gebruik maken van de Minder Mobiele Centrale. Je kan een rit aanvragen onder andere om familie te bezoeken, om deel te nemen aan een socio-culturele activiteit, om boodschappen te doen, om naar de dokter te gaan, ...

Dagelijks ziekenvervoer (nierdialyse, revalidatie, bestralingen, ...) is echter niet mogelijk.

Wat zijn de voorwaarden om gebruik te kunnen maken van de minder mobiele centrale?

- Je kan je moeilijk verplaatsen
- Je hebt een beperkt inkomen
- Je hebt geen eigen vervoermiddel en kan geen gebruik maken van het openbaar vervoer vanwege ziekte, ouderdom of handicap

 **Hoe reserveren?**

 03 355 50 55

 info@wommelgem.be

 [www.wommelgem.be/minder-mobielen-centrale](http://www.wommelgem.be/minder-mobielen-centrale)

Voor meer informatie kan je ook terecht bij het OCMW Borsbeek.

Een maatschappelijk werkster zal een sociaal-financieel onderzoek doen om te kijken of je gebruik kan maken van de Minder Mobiele Centrale.


### 3.3 NIET DRINGEND ZIEKENVERVOER

Indien je niet dringend vervoer nodig hebt om naar een ziekenhuis of revalidatiecentrum te gaan, kan je bij het ziekenfonds een aanvraag doen. De tarieven voor het vervoer zijn afhankelijk van het ziekenfonds waar je bent bij aangesloten.

### 3.4 DE ANTWERPSE ROLKAR

De Antwerpse rolkar biedt vervoer aan voor mensen in een rolwagen of mensen met een mobiliteitsprobleem die moeilijk of onmogelijk het openbaar vervoer kunnen gebruiken.

 **Hoe reserveren?**

 03 230 02 23

 boekingen@rolkar.be

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



DE ANTWERPSE ROLKAR

## 4. WONEN

Wanneer je ouder wordt is het niet altijd even gemakkelijk om zelfstandig te blijven wonen. Om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen kan je beroep doen op een aantal zaken.

### 4.1 DE WONING AANPASSEN

Je woning anders inrichten of aanpassen kan je comfort en veiligheid aanzienlijk verhogen. Dit kan je bijvoorbeeld doen door bijkomende hulpmiddelen te installeren (bv. handgrepen in het toilet, traplift, ...). Hulpmiddelen zoals een ziekenhuisbed, krukken, een rolstoel, ... kan je ontlenen, kopen of huren. Je kan bij je ziekenfonds terecht voor meer informatie.

Voldoen de extra kleine hulpmiddelen niet? Dan kan je verbouwingen overwegen om de woning toegankelijker te maken. Voor verbouwingen kan je mogelijks aanspraak maken op een renovatiepremie.

Of je in aanmerking komt voor een renovatiepremie hangt af van een aantal voorwaarden zoals je inkomen, je woning, andere eigendommen, vaste kosten en de aard van de werken die dienen te worden uitgevoerd.

Bij het woonloket van de gemeente kan je terecht met allerlei vragen i.v.m. wonen. Dit kan enkel op afspraak tel: 03 320 94 00. Ook het ziekenfonds kan je om advies vragen.

Ten slotte kan je mogelijks ook langer thuis blijven wonen met de nodige hulp aan huis. Er bestaan verschillende voorzieningen voor thuishulp. In de rubriek thuiszorg p.34 kan je hier meer informatie over terugvinden.



## 4.2 ZORGWONEN EN MOBIELE MANTELZORGWONING

Bij zorgwonen wordt in of bij een bestaande woning een kleinere wooneenheid ingericht voor maximaal twee 65-plussers of zorgbehoevende personen. Zo wonen ze kort nabij iemand die hen zorg verleent. Het omgekeerde kan ook: een zorgverlener die inwoont bij een oudere of zorgbehoevende personen.

Bij zorgwonen worden de zorgbehoevende en de zorgverlener op fiscaal vlak beschouwd als twee aparte gezinnen op één adres. Zorgwonen zorgt ervoor dat je langer thuis kan blijven wonen, maar toch in een zorgende omgeving. Dit zonder verlies van je sociale uitkering of sociale voordelen, zoals de inkomensgarantie voor ouderen.

Je kan ook zorgwonen in een tijdelijke, verplaatsbare constructie (zorgunit) in de nabijheid van de hoofdwoning, bijvoorbeeld in de tuin van de kinderen. Zo hoeven er geen ingrijpende verbouwingen uitgevoerd te worden en behoudt de zorgbehoevende de nodige autonomie en privacy op een veilige en comfortabele manier.

Op [www.goed.be/mobiele-zorgwoning](http://www.goed.be/mobiele-zorgwoning) kan je informatie terugvinden over zorgwonen. Je kan bij hen een afspraak maken via het telefoonnummer 03 205 69 29. Een woningadviseur neemt dan contact met je op om je vragen te beantwoorden.

De leverancier van de mobiele zorgwoning kan je helpen bij de aanvraag en het opstellen van de nodige documenten. Of je een mobiele woning mag plaatsen kan je navragen bij de gemeente, mutualiteit of per mail via [bjo.omgeving@vlaanderen.be](mailto:bjo.omgeving@vlaanderen.be)

Dankzij een aanpassing van de Vlaamse Codex Ruimtelijke Ordening verloopt de aanvraag van een zorgwoning een stuk eenvoudiger dan voorheen. De enige voorwaarde die geldt is dat je ouder dan 65 jaar moet zijn om in aanmerking te komen.



## 4.3 ASSISTENTIEWONINGEN

### 4.3.1 VERSCHIL TUSSEN EEN ASSISTENTIEWONING EN EEN SERVICEFLAT

Een erkende assistentiewoning is een woning aangepast aan de noden van het ouder worden. Als 65-plusser kan je er zelfstandig wonen, ook al gaat het wat moeilijker.

Een erkende assistentiewoning is aangepast en veilig: er zijn handgrepen in toilet en douche en er is een oproepsysteem voor noodsituaties. Daarnaast kan je in de gemeenschappelijke ruimtes anderen ontmoeten. Indien nodig kan men beroep doen op andere diensten zoals poetshulp, thuisverpleging, warme maaltijden, enz.

Een erkende assistentiewoning moet minstens voldoen aan volgende eisen:

- ✓ Er is een woonassistent die je kan helpen bij alle mogelijke problemen en vragen
- ✓ Er is garantie op crisiszorg en overbruggingszorg (= tijdelijke aangepaste zorg) als er zich een noodsituatie voordoet. Zo ben je er zeker van dat er onmiddellijk de nodige zorg wordt geboden.
- ✓ Er is een gemeenschappelijke ontmoetingsruimte en een bewonersraad waar bewoners hun advies mogen geven over de werking.
- ✓ In een assistentiewoning wordt 24 uur op 24 toezicht gegarandeerd. Er is een noodoproepsysteem, waarbij je noodoproep dag en nacht wordt beantwoord.

### 4.3.2 ASSISTENTIEWONINGEN COMPOSTELA

In Borsbeek biedt WZC Compostela 30 erkende assistentiewoningen aan (Doolweg nr 7 en nr 9). Je woont er zelfstandig, maar met de voordelen van verschillende diensten zoals kapper, pedicure, noodoproepsysteem, warme maaltijd, ...

Elke woning bestaat uit een woonkamer met aanrechtkeuken, een slaapkamer, een badkamer en een berging. Er is eveneens een gemeenschappelijke ruimte met zithoek. In het naastgelegen dienstencentrum kan je iets eten, drinken en aan activiteiten deelnemen.

Meer informatie over deze assistentiewoningen kan men terugvinden op de website [www.woonzorgcollectief.be](http://www.woonzorgcollectief.be)

#### **WZC Compostela - Sociale Dienst**

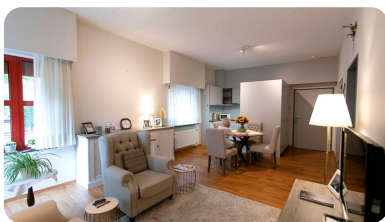
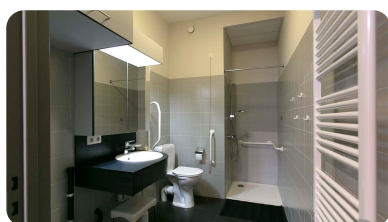
Doolweg 6

 03 366 50 90

2150 Borsbeek

 [compostela@compostela.be](mailto:compostela@compostela.be)

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



#### 4.4 BEJAARDENWONINGEN HET LEIKE

Het OCMW beschikt over 15 bejaardenwoningen. Er zijn een aantal toelatingsvoorwaarden aan verbonden. Deze kan je navragen bij het OCMW van Borsbeek.



#### OCMW Borseek

Lucien Hendrickxlei 17  
2150 Borsbeek

☎ 03 366 48 01

✉ ocmw@borsbeek.be

#### 4.5 DAGOPVANG

Wil je zo lang mogelijk thuis blijven wonen of je zorgzame partner even ontlasten? Of heb je wat extra zorg nodig bij je dagelijkse routine? Dan kan je tijdens de weekdays overdag naar het dagcentrum van Compostela komen. In het dagcentrum kan je terecht voor een gezellige babbel, leuke en ontspannende activiteiten en een lekker middagmaal. Daarnaast kan je indien nodig ook beroep doen op verpleegkundige zorgen en/of een bad nemen.



#### Dagverzorging Sint Jacobus

Doolweg 6

2150 Borsbeek

☎ 03 366 50 90

✉ dagverzorgingscentrum.compostela@compostela.be

🌐 [www.woonzorgcollectief.be](http://www.woonzorgcollectief.be)

#### 4.6 KORTVERBLIJF

Heb je voor een tijdje wat meer zorg nodig na een verblijf in het ziekenhuis? Gaan je kinderen of mantelzorger met vakantie?

In Compostela kan je terecht voor een tijdelijk verblijf. Je kiest zelf hoe lang je wenst te verblijven en keert daarna gewoon weer terug naar je vertrouwde thuisomgeving. Tijdens je verblijf heb je de mogelijkheid om aan allerlei activiteiten deel te nemen, gebruik te maken van de cafetaria en langs de kapper of pedicure te gaan. De dagprijs die je betaalt zal deels worden terugbetaald door je ziekenfonds.

#### **i** Kortverblijf Compostela

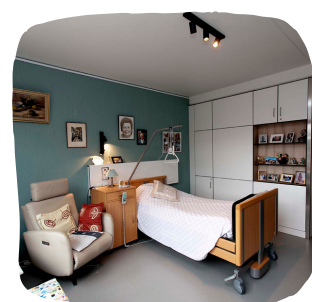
Doolweg 6

2150 Borsbeek

☎ 03 366 50 90

✉ compostela@compostela.be

🌐 [www.woonzorgcollectief.be](http://www.woonzorgcollectief.be)



#### 4.7 WOONZORGCENTRUM

Een woonzorgcentrum is in de eerste plaats bedoeld voor wie echt niet meer thuis kan wonen. Het is een oplossing als andere formules zoals thuiszorg en mantelzorg niet meer voldoende zijn en je bijna permanent verzorging, hulp en/of toezicht nodig hebt. Je kan in een woonzorgcentrum terecht vanaf 65 jaar.

In Borsbeek heb je het woonzorgcentrum Compostela. Compostela wil bejaarden, voor wie thuis wonen geen mogelijkheid meer is, professionele zorg en een echt thuis bieden.

Je kan er deelnemen aan heel wat creatieve, sportieve, culturele en culinaire activiteiten. Er zijn eveneens een kapper, pedicure, kinesitherapeuten, ergotherapeuten en allerhande zorgverleners aanwezig.


Voor meer informatie en een rondleiding kan je contact opnemen via volgende gegevens:


 **WZC Compostela**

Doolweg 6

2150 Borsbeek

 03 366 50 90

 [compostela@compostela.be](mailto:compostela@compostela.be)

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

#### 4.8 BIN (BUURTINFORMATIENETWERK)

Een **buurtinformatienetwerk** (BIN) is een samenwerkingsverband tussen politie en burgers in een afgebakend gebied, met als doel het veiligheidsgevoel te verhogen en woninginbraken en criminaliteit te voorkomen.

##### *Hoe werkt het BIN in Borsbeek?*

In Borsbeek zijn er 4 BIN's actief. Afhankelijk van je woonplaats kan je je aansluiten bij een van de BIN's. Merk je iets verdacht op? Dan kan je dit melden bij het politiebureau of het noodnummer 101. Indien deze informatie nuttig is voor de andere burgers, wordt deze info verspreid vanuit de centrale naar de burgers. Zo ben je steeds op de hoogte van eventuele inbraken en/of criminaliteit in je buurt.

Interesse? Neem contact op met de coördinator van de BIN in jouw buurt:

##### *BIN Rosekapelle*

Patrick Hoskens

✉ bin-rosekapelle@hotmail.com

☎ 0477 95 12 42

##### *BIN Achterrot*

Wim Vanderschueren

✉ binachterrot@hotmail.com

☎ 0476 43 14 50

##### *BIN Den Jacob*

Robby Lybaert

✉ bindenjacob@icloud.com

☎ 0485 80 08 72

##### *BIN Rooibos*

André De Wispelaere

✉ binrooibos@gmail.com

☎ 0486 16 55 63





## 5. DIGITALISERING

Informatie in digitale vorm is niet meer weg te denken. Zo kan je online een afspraak maken bij de kapper, dokter, restaurant, ... of online je bankverrichtingen doen, shoppen, via QR-code de menukaart lezen, whatsappen, enz.

Onze samenleving digitaliseert zich meer en meer. Net daar knelt het schoentje, want niet iedereen is even digitaal vaardig. Veel ouderen ondervinden verschillende drempels in digitale communicatie en dienstverlening.

Daarbovenop kan de massale berichtgeving over de gevaren van het internet je ook nog eens doen twijfelen om de verschillende tools te gebruiken. Het is daarom belangrijk om op een laagdrempelige manier hulp te kunnen zoeken.

Dit kan je doen bij onder andere volgende instellingen.


### 5.1 DIGIPUNT TIROLERHOF

In het Tirolerhof kan je terecht voor hulp bij het gebruik van je laptop, smartphone en voor online dienstverleningen. Het Tirolerhof organiseert ook opleidingen en workshops rond digitale thema's.

Het digipunt Tirolerhof is open op woensdag van 13u - 16u en donderdag van 14u - 17u.

#### **Ontmoetingscentrum Tirolerhof**

August Van Putlei 56  
2150 Borsbeek

 03 366 48 01 of 03 297 56 71

 [welzijn@borsbeek.be](mailto:welzijn@borsbeek.be)

 [www.borsbeek.be/tirolerhof](http://www.borsbeek.be/tirolerhof)

## 5.2 BEEGO

Wanneer je een probleem of vraag hebt over je computer, smartphone, tablet, Smart TV, printer, ... kan je BEEGO inschakelen als een betrouwbare oplossing. BEEGO schakelt studenten informatica in die je aan huis verder helpen.

Of het nu een eenvoudige vraag is, privéles of een complex technisch probleem BEEGO zorgt dat een student met de juiste kennis uit jouw buurt je verder helpt.


Voor 30 minuten betaal je €19 en €5 verplaatsingskost.

 **BEEGO**  
 078 48 54 00  
 info@beego.be  
 www.beego.be



## 5.3 VIDEOREEKS DIGIWATTE

Mediawijs, VRT, VVSG en district 09 ontwikkelden samen de videoreeks 'Digiwatte'. In deze videoreeks legt Bart Verbeeck verschillende digitale toepassingen stap voor stap uit. In elke aflevering wordt er een ander thema aangehaald zoals chatten, e-mailen, raadplegen van je gezondheidsgegevens, etc.

Je kan alle video's en bijhorende stappenplannen terugvinden op  [www.mediawijs.be/nl/digiwatte](http://www.mediawijs.be/nl/digiwatte)



## 6. THUISZORG

Vlaanderen voorziet een ruim aanbod aan voorzieningen voor thuiszorg. Deze voorzieningen kunnen ervoor zorgen dat je langer thuis kan blijven wonen, alsook de nodige zorgen krijgt. Daarnaast kan je na een ziekenhuisopname sneller naar huis en daar de nodige zorgen krijgen.

Volgend kan je een greep terugvinden uit de verschillende thuiszorgvoorzieningen.

### 6.1 GEZINSZORG

Bejaarden, zieken of mensen met een moeilijke thuissituatie die hun eigen huishouden niet zelf meer kunnen runnen, kunnen beroep doen op gezinshulp.

De verzorgenden helpen met de persoonlijke verzorging, de was en de strijk, koken, boodschappen doen, onderhoud van de woning, ...

In Borsbeek kan je deze hulp aanvragen via het OCMW of via jouw ziekenfonds.

### 6.2 POETSHULP

Als het wekelijks onderhoud van je woning te zwaar wordt kan je beroep doen op een poetsdienst. Zij staan in voor het normale dagdagelijkse onderhoud van je woning.

Een maatschappelijk werkster van het OCMW kan samen met jou bekijken wat een interessant betaalsysteem is, via de normale weg of met dienstencheques. De kostprijs hiervan is afhankelijk van je inkomen.

Andere diensten voor poetshulp zijn bijvoorbeeld Familiehulp, Villers, ...

### 6.3 THUISVERPLEGING

Wanneer er in je thuissituatie nood is aan verpleegkundige verzorging, kan je hiervoor beroep doen op een dienst voor thuisverpleging of een zelfstandige thuisverpleegkundige.

De thuisverpleegkundige kan heel wat opdrachten opnemen zoals: hygiënische verzorging, wondverzorging, het geven van inspuitingen, zorg bij blaassondes en stoma, ...

De thuisverpleging gebeurt op basis van een door een behandelende arts afgegeven voorschrift. De betaling gebeurt in de meeste gevallen rechtstreeks door je ziekenfonds.

Enkele thuisverplegingsdiensten die actief zijn in onze regio:

✓ via je ziekenfonds

✓ Groep Govaerts-Verreet

✓ Altrio

☎ 03 366 13 38

☎ 03 233 92 43

✉ info@thuisverplegingborsbeek.be

✉ antwerpen@altrio.be

### 6.4 PERSONENALARMS

Met een personenalarm is hulp altijd binnen handbereik. Een druk op de knop van het personenalarm brengt je in contact met een medewerker van de alarmcentrale. Zij verwittigen dan de personen die jij hebt opgegeven voor noodgevallen. Dit kan familie, een buur of hulpverlener zijn. Een alarm aanvragen kan je doen bij het OCMW of via je ziekenfonds.

## 6.5 MANTELZORG

Als je hulp of ondersteuning nodig hebt, dan kunnen je familie, vrienden of kennissen een belangrijke rol hierin spelen. Zij kunnen je hulp bieden als mantelzorger. Mantelzorg is een vorm van onbetaalde zorg. Gebruikers en mantelzorgers kunnen zich gratis lid maken van een vereniging voor gebruikers en mantelzorgers. Deze verenigingen geven advies en informatie over mantelzorg en komen op voor de belangen van mantelzorgers en de gebruikers.

Bij het OCMW van Borsbeek kan je terecht voor extra informatie over de ondersteuning en activiteiten voor mantelzorgers. Daarnaast is er ook het Vlaams expertisecentrum Mantelzorg waarbij je terecht kan.



**Vlaams expertisecentrum Mantelzorg**



078 15 50 20 (elke werkdag van 10u - 12u en van 13u - 16u)



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



## 6.6 WARME MAALTIJDEN

Ben je door ziekte of andere omstandigheden niet (altijd) in staat om een warme maaltijd te maken?

In het lokaal dienstencentrum Zilverenhoek kan je dagelijks komen eten tegen een democratische prijs. Je dient er wel minimaal 1 werkdag op voorhand voor te reserveren. De weekmenu kan je raadplegen in het dienstencentrum of op de website.

### Lokaal dienstencentrum Zilverenhoek (Compostela)

Doolweg 8

2150 Borsbeek

 03 366 50 90

 [compostela@compostela.be](mailto:compostela@compostela.be)





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

Wil je een warme maaltijd aan huis laten leveren? Bij het OCMW kan je terecht voor meer informatie.

## 7. JURIDISCH BIJSTAND

### 7.1 DE WETSWINKEL

Heb je vragen over juridische kwesties of twijfel je of je een advocaat nodig hebt? De Wetswinkel geeft informatie, praktisch advies en verwijst door indien nodig.

 <b>De Wetswinkel</b>	
Dr. Maurice Timmerslaan 2	Lange Gasthuisstraat 30
2170 Merksem	2000 Antwerpen
 03 647 28 38	 03 647 28 38
 <a href="http://www.wetswinkel.be">www.wetswinkel.be</a>	





Op beide adressen kan je terecht voor een consultatie zonder afspraak op volgende momenten:

Maandag - donderdag van 14u - 16u en 18u - 20u.

Zaterdag van 10u - 12u.

### 7.2 JUSTITIEHUIS

Je kan in het justitiehuis terecht voor eerstelijns juridisch advies of als je vragen hebt over de gerechtelijke procedure waarin je bent betrokken. Dit kan enkel op afspraak.

 <b>Justitiehuis</b>	
Quinten Matsijlslei 55	
2018 Antwerpen	
 03 614 542 00	
 <a href="mailto:justitiehuis.antwerpen@vlaanderen.be">justitiehuis.antwerpen@vlaanderen.be</a>	
 <a href="https://www.vlaanderen.be/agentschap-justitie-en-handhaving/justitie/justitieuizen">https://www.vlaanderen.be/agentschap-justitie-en-handhaving/justitie/justitieuizen</a>	

### 7.3 JURIDISCHE TWEDELIJNSBESTAND (PRO DEO ADVOCaat)

Als je een advocaat nodig hebt voor juridisch advies, bijstand of vertegenwoordiging en je hebt te weinig bestaansmiddelen dan kan je beroep doen op juridische tweedelijnsbijstand. Je kan deze bijstand aanvragen bij het gerechtsgebouw.

Afhankelijk van je inkomen is deze bijstand volledig of gedeeltelijk kosteloos.



#### **Het Gerecht**

Bolivarplaats 20 / 15

2000 Antwerpen



03 260 72 80



[bjb@balieantwerpen.be](mailto:bjb@balieantwerpen.be)



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





## 8. DEMENTIE

### 8.1 WAT IS DEMENTIE?

Heb je vernomen dat bij jezelf of een van je naasten dementie is vastgesteld? Dementie is een gecompliceerde en vaak ingrijpende ziekte. Dementie uit zich bij iedereen anders. Dit komt mede doordat dementie een combinatie is van geheugenproblematiek, gedrags- en karakterveranderingen en lichamelijke gebreken. Het is moeilijk te voorspellen welke hersencellen er worden aangetast en hierdoor ook wat er gaat gebeuren en in welke volgorde.

Omgaan met dementie kan lastig zijn. Dit door de onvoorspelbaarheid van de aandoeningen en hun impact. Familieleden en partners moeten niet alleen omgaan met de emoties van de persoon met dementie, maar ook met die van zichzelf. Dat maakt het extra moeilijk. De omgang met dementie is een proces van vallen en opstaan. Een voortdurende zoektocht.

Zorg jij voor iemand met dementie. Wil je graag je hart eens luchten? De **Alzheimer Liga** kan je gratis bellen op 0800 15 225 elke dag tussen 9u en 21u of per mail via [hulpvragen@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:hulpvragen@alzheimerligavlaanderen.be)

In de bibliotheek van Borsbeek en in WZC Compostela kan je het “dementiekoffertje” uitlenen. Dit is een koffertje boordevol informatie over dementie.

Interessante websites rond dementie:

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

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

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

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

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

## 8.2 PRAATCAFE DEMENTIE

Het praatcafé dementie “Lichtstraal” is een bijeenkomst voor familieleden en mantelzorgers van personen met dementie in de regio Borsbeek en Wommelgem. Hier kan men ervaringen uitwisselen en krijgt men extra informatie over dementie.

☎ 03 291 15 72

✉ lichtstraal@outlook.com

🌐 [www.facebook.com/praatcafelichtstraal](http://www.facebook.com/praatcafelichtstraal)

## 8.3 EXPERTISECENTRUM DEMENTIE

Het expertisecentrum dementie Vlaanderen en de regionale expertisecentra dementie helpen je graag zoveel mogelijk op weg om de gepaste hulp en ondersteuning te vinden. Voor Borsbeek is dit het expertisecentrum Orion.

Nadat een huisarts de voorlopige diagnose heeft gesteld zal hij vaak doorverwijzen naar een gespecialiseerde instelling zoals een geheugenpolikliniek. Hier wordt de diagnose bevestigd en vastgesteld om welke vorm van dementie het gaat. Daarna zal besproken worden wat de mogelijkheden voor behandeling en begeleiding zijn.

### **Expertisecentrum Dementie**

Lange Ridderstraat 20

2800 Mechelen

☎ 0476 93 49 56

✉ [png@dementie.be](mailto:png@dementie.be)

🌐 [www.dementie.be/orionenpgn](http://www.dementie.be/orionenpgn)



## 9. LEVENSEINDE

### 9.1 VROEGTIJDIGE ZORGPLANNING

Met de vroegtijdige zorgplanning kan je op voorhand nadenken over jouw wensen en verwachtingen, voor wanneer je ernstig ziek zou worden. Je kan dit bespreken met je familie, vrienden en huisarts. Je kan je wensen op papier zetten, via de negatieve wilsverklaring. Zo zorg je voor rust in je hoofd, duidelijkheid voor jouw naasten, en een houvast voor zorgverleners, zodat zij deze zorg op jouw maat kunnen bieden.

### 9.2 PALLIATIEVE ZORGEN


Wanneer een aandoening, ondanks behandeling ongunstig evolueert, is het belangrijk zoveel mogelijk aandacht te geven aan de levenskwaliteit van de patiënt. Er zijn verschillende ondersteuningsmogelijkheden mogelijk.

**Palliatief supportteam:** In een ziekenhuis of woonzorgcentrum kan iemand die terminaal ziek is en/of zijn familie beroep doen op het palliatief supportteam. Zij bieden steun op vlak van pijn- en symptoomcontrole, psychosociale en emotionele begeleiding.

**Palliatieve eenheid:** Een palliatieve eenheid is een kleinschalige voorziening waar patiënten tijdelijk of permanent worden opgenomen.

**Palliatief netwerk:** Een palliatief netwerk biedt haar deskundigheid permanent aan door familie, huisarts, thuisverpleging, e.a. te ondersteunen.

 **Palliatieve Hulpverlening Antwerpen of PHA**

 03 265 25 31

 pha@uantwerpen.be

 www.pha.be



### 9.3 LEIF (LEVENSEINDE INFORMATIEFORUM)

LEIF is opgericht naar aanleiding van de wetten inzake patiëntenrechten, palliatieve zorg en euthanasie. LEIF ontwikkelde het LEIFplan, waarin je alle informatie kan terugvinden die je nodig hebt om voor jezelf en je naasten de juiste beslissingen te kunnen nemen bij het levenseinde.

Het LEIFplan is gratis verkrijgbaar bij je apotheek, de LEIFpunten en de gemeente. Het dichtstbijzijnde LEIFpunt voor Borsbeek bevindt zich in de huisartsenwachtpost te Deurne. Je kan hier enkel terecht op afspraak.



#### LEIF

Florent Pauwelslei 31 (naast AZ Monica)

2100 Deurne



078 15 11 55



info@leifantwerpen.be



www.leifantwerpen.be



### 9.4 RECHT OP WAARDIG STERVEN (RWS)

Wie vragen heeft rond het levenstestament en de wilsverklaring inzake euthanasie, levenseinde en stervenshulp kan gratis bij RWS terecht voor informatie. RWS verstrekt alle documenten, zowel op papier als via de website.



#### RWS



078 15 11 55



info@rws.be



www.rws.be



## 9.5 WILSVERKLARING

Het is goed om even stil te staan bij welke behandelingen en onderzoeken je niet meer zou willen, wanneer het niet goed met je gaat.


Wil je nog levensreddende behandelingen of alleen comfortzorg? Wil je nog kunstmatig gevoed of beademd worden? Chemo krijgen? Gereanimeerd worden?

Hiervoor kan je een negatieve wilsverklaring opstellen. In die verklaring leg je schriftelijk vast welke behandelingen je niet meer wenst, indien je op dat moment niet meer in staat bent om dit uit te spreken, bijvoorbeeld als je dement bent of in coma ligt. Artsen moeten deze wilsverklaring respecteren.

## 9.6 EEN TESTAMENT OPMAKEN


Een testament is een document waarin je vastlegt aan wie je je bezittingen of een deel ervan nalaat, wanneer je overlijdt. Je kan een testament opmaken, zolang je helder van geest bent, door de wet niet onbekwaam werd verklaard en je minstens 16 jaar bent. Een testament kan je altijd herroepen.

Een testament dat door de notaris wordt opgemaakt of je eigenhandig geschreven testament dat je aan de notaris aanbiedt om te laten registreren, wordt opgenomen in het Centraal Register van Testamenten. Je naam, de datum van opmaak en de gegevens van de notaris worden geregistreerd. De inhoud van je testament blijft geheim zolang je leeft.

Meer informatie kan je bekomen via een notaris of via  [www.notaris.be](http://www.notaris.be)

## 9.7 WAT TE DOEN BIJ OVERLIJDEN?

Wie met een overlijden te maken krijgt neemt contact op met een begrafenisondernemer. Deze regelt alle administratie in verband met een overlijden en begraving of crematie, inclusief de aangifte van het overlijden bij de gemeente.

 <http://www.inmemoriam.be/nl/nuttige-informatie/wat-te-doen-bij-een-overlijden/>

## 10. NUTTIGE WEBSITES EN TELEFOONNUMMERS

**www.desocialekaart.be:** In de sociale kaart kan je adres- en contactgegevens terugvinden van alle mogelijke zorgverstrekkers. Je geeft in naar welk soort zorgverstrekker je op zoek bent en in welke regio je zoekt. De website geeft je dan een opsomming van alle zorgverstekkers uit die regio met de nodige contactgegevens.



**Brandweer en ambulance: 112**

**Politie dringende hulp: 101**

**Tele - onthaal: 106**

**Antigifcentrum: 070 245 245**

**Card stop: 078 170 170**

**Politie Minos: 03 321 17 00 (kantoor Borsbeek)**

**03 451 98 98 (kantoor Mortsel)**

**Gemeentehuis Borsbeek: 03 320 94 00**

**Sociaal huis (OCMW) Borsbeek: 03 336 48 01**

**Bibliotheek Borsbeek: 03 322 01 76**

**Huisarts van wacht: 1733**

**Apotheek van wacht: 0903 99 000**

**Gasgeur: 0800 6 08 88**

**WZC Compostela: 03 366 50 90**

**Vlaamse infolijn: 1700**

**Pensioenlijn: 1765**

De digitale versie van deze seniorenwegwijzer kan je terugvinden op de website [www.dienstencentrumborsbeek.be](http://www.dienstencentrumborsbeek.be)

