

HOE GAAT HET ECHT MET JOU?



Ben je verdrietig, gestresseerd, eenzaam of heb je moeite om je huishouden te regelen? Blijf er niet mee zitten. Als je nood hebt aan hulp kan deze folder je op weg helpen. Je staat er niet alleen voor!

Eerstelijnszone RupeLaar

Eerstelijnszone RupeLaar verbindt de zorgvrager of mantelzorger met hulpverleners uit de gezondheids- en welzijnszorg en de lokale besturen.

De Eerstelijnszone zet onder andere in op duidelijke communicatie, samenwerking, ondersteuning en bekendmaking van zorgvragers, mantelzorgers en professionelen. Onze focus ligt op alle personen die zorg en ondersteuning nodig hebben met een specifieke focus op de kwetsbare groepen.

Deze folder kwam tot stand in samenwerking met de lokale partners, de gemeenten Aartselaar, Niel, Schelle, Hemiksem, Boom, Rumst en Logo Mechelen.



@EerstelijnszoneRupeLaar

De huisarts

Raadpleeg steeds je huisarts bij medische klachten of vragen. Twijfel je of jouw probleem wel belangrijk genoeg is? Bel zeker naar jouw huisarts. Die kan dan uitmaken of het nodig is om een afspraak te maken.

Diensten maatschappelijk werk

Bij de mutualiteit kan je terecht voor informatie over tegemoetkomingen, terugbetalingen en sociale voordelen. Ze zetten in op zorg op maat en zoeken samen naar een oplossing.

→ Christelijke mutualiteit

E zorglijn.antwerpen@cm.be

T 03 221 95 95

→ Neutraal ziekenfonds Vlaanderen

E dmw@nzvl.be

T 053 76 99 71

→ De Voorzorg

E dmw.304@devoorzorg.be

T 015 28 04 55

→ Partena

E dmw@partena-ziekenfonds.be

T 09 269 85 77

→ Liberale mutualiteit LM Plus

E dmw_1@lplus.be

T 03 206 35 20

→ Onafhankelijk ziekenfonds

E socialedienst@oz.be

T 03 201 84 80

→ Vlaams&Neutraal ziekenfonds

E dmw@vnz.be

T 03 491 86 50



Hulpkas

E beheerder601@caami-hziv.fgov.be

T 03 220 75 55

Psychologenkring Rivierenland

Aanspreekpunt als je op zoek bent naar een psycholoog in de regio.

E psy.kringrivierenland@gmail.com

Similes

Wanneer je iemand kent met een psychiatrische kwetsbaarheid en je nood hebt aan steun. Bij de luisterlijn van Similes kan je terecht met jouw verhaal.

Daarnaast organiseren ze maandelijks online gespreksavonden.

→ surf naar nl.similes.be/similes-emergo

Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)

Het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) helpt mensen met al hun vragen en problemen die te maken hebben met welzijn. Heb je persoonlijke moeilijkheden, problemen in je gezin of relatie, financiële of administratieve vragen, problemen rond wonen of nood aan opvang? Werd je slachtoffer of heb je nood aan crisishulp? Het CAW biedt je advies, informatie en ondersteuning. Het aanbod is gratis, vrijwillig en vertrouwelijk. Je kan mailen, chatten, bellen of een afspraak maken in één van de vestigingen.

Als jongere tussen de 12 en 25 jaar kan je met al je vragen of problemen terecht bij het jongerenaanbod van het CAW (JAC).

T 0800 13 500

E onthaal@cawboommechelenlier.be
www.caw.be

Sociale dienst

Bij de sociale dienst kan je terecht met vragen rond financiële en administratieve hulpverlening, budgetbeheer, schuldhulpverlening, huisvesting, energiehulpverlening, ...

Indien nodig verwijzen zij je door naar andere gespecialiseerde diensten.

Sint-Bernardusabdij 1

T 03 288 26 80

E socialedienst@hemiksem.be

Centra Leerlingen Begeleiding (CLB)

Je kan hier terecht als leerling of ouder voor hulp en begeleiding rond (onder andere) je goed in je vel voelen. Op de website van de school kan je terugvinden bij welk CLB jouw school aangesloten is en welk telefoonnummer je kan opbellen.

Je kan anoniem chatten met een medewerker op www.CLBchat.be

→ **CLB Het Kompas**

T 03 886 76 04

www.clbkompas.be

→ **GO! CLB Rivierenland**

T 03 888 24 21

E info@clbrivierenland.be

www.clbrivierenland.be

Welzijnsschakels Tochtgenoten Hemiksem

Vrijwilligerswerking die zich inzet om kansen te bieden aan mensen die uitsluiting ervaren door armoede of afkomst. Je kan er terecht voor voedselbedeling, kinderkledingpakketten en de Pampersbank.

Saunierlei 54

T 0456 24 26 41

E tochtgenoten@hotmail.com

WZC sociale dienst

Bij de sociale dienst van het woonzorgcentrum kan je terecht met vragen over aspecten van het ouder worden en de daaraan gekoppelde noden



en behoeften. Indien nodig verwijzen ze je door naar de juiste dienst of voorziening.

Bouwerijstraat 50

T 03 871 91 03

E Jelle.peeters@hemiksem.be

Huis van Het Kind

Bij de gezinsondersteuners van het Huis van Het Kind kan je terecht met al je vragen rond opgroeien, opvoeden, vrijetijd, kinderopvang, scholen ... alles wat met kinderen en ouderschap te maken heeft, vanaf je prille zwangerschap.

Sint-Bernardusabdij 1

E huisvanhetkind@hemiksem.be

T 0497 41 44 19 of 03 288 26 83

Hulplijnen

Bij Tele-Onthaal kan iedereen terecht met vragen en problemen.

→ Bel 106 of surf naar www.tele-onthaal.be

1712 is er voor iedereen die psychisch en/of fysiek geweld ervaart, of iemand kent die (vermoedelijk) slachtoffer is.

→ Bel 1712 of surf naar www.1712.be

De zelfmoordlijn is er voor iedereen die met sombere gedachten worstelt of bezorgd is om iemand.

→ Bel 1813 of surf naar www.zelfmoord1813.be



Deze folder is een initiatief van Eerstelijnszone RupeLaar vzw, Colonel Silvertopstraat 15, 2850 Boom.
Ondernemingsnummer 0739.595.504 - RPR Antwerpen, afd. Antwerpen. 30 januari 2021



@EerstelijnszoneRupeLaar