

# HOE GAAT HET ECHT MET JOU?



Pieker je?

Heb je hulp nodig of zit je met vragen?

**Blijf er niet mee zitten!**

We zijn met velen om jou te ondersteunen. Met deze folder helpen we jou al graag op weg.

## Eerstelijnszone RupeLaar

Eerstelijnszone RupeLaar verbindt de zorgvrager of mantelzorgers 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.

## Ziekenfonds - Diensten maatschappelijk werk

Het ziekenfonds ondersteunt jou bij het vinden van zorg op maat, met vragen over tegemoetkomingen, terugbetalingen en sociale voordelen.

### → 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

Zoek je een psycholoog in de regio?

**E** psy.kringrivierenland@gmail.com

[www.vvkv.be/index.php/zoek-psycholoog](http://www.vvkv.be/index.php/zoek-psycholoog)

## Similes

Draag jij zorg voor iemand die psychisch kwetsbaar is en heb jij nood aan steun?

Bij de luisterlijn van Similes kan je terecht met jou verhaal.

**T** 016 244 200

**E** luistervrijwilligers@hotmail.com

Daarnaast organiseren ze maandelijks online gespreksavonden.

surf naar [nl.similes.be/similes-emergo](http://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](mailto:onthaal@cawboommechelenlier.be)  
[www.caw.be](http://www.caw.be)

## Huis van de Nielenaar

Iedereen is welkom. Maak online een afspraak of bel even naar het Huis van de Nielenaar.

Ridder Berthoutlaan 1, 2845 Niel

**T** 03 451 11 10

[www.niel.be](http://www.niel.be) → [afspraak.niel.be](http://afspraak.niel.be)

## Welzijnsloket Niel

Het welzijnsloket is er voor senioren en mensen met nood aan zorg of ondersteuning. Je kan er terecht voor informatie over pensioenvraag, mantelzorgpremie, thuiszorg, Disability Card. Bereikbaar via [welzijn@niel.be](mailto:welzijn@niel.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](http://www.CLBchat.be)

→ **CLB Het Kompas**

**T** 03 886 76 04

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

→ **GO! CLB Rivierenland**

**T** 03 888 24 21

**E** [info@clbrivierenland.be](mailto:info@clbrivierenland.be)

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

## Buurtzorglijn Niel

De buurtzorglijn is er in het bijzonder voor 70-plussers, alleenstaanden, zieken, mensen in quarantaine. Je kan er terecht voor praktische zaken en een luisterend oor.

**T** 03 451 11 10

## Sociale dienst - OCMW

Het OCMW is er voor iedereen die hulp nodig heeft. Je kan hier terecht voor financiële hulp, hulp bij administratie, psycho-sociale hulp, ...

De Socialde dienst is bereikbaar via [info@ocmwniel.be](mailto:info@ocmwniel.be)



## Huis van Het Kind

Bij het Huis van het Kind kan je terecht met een brede waaier aan vragen over opvoeding en gezinsondersteuning. Zwangerschap, kinderopvang, opvoeding.  
[www.huisvanhetkindhemiksemnielschelle.be](http://www.huisvanhetkindhemiksemnielschelle.be)

## Welzijnsschakels Niel

Welzijnsschakels Niel is er voor mensen die het financieel moeilijk hebben. Je kan er terecht voor voedselpakketten, tweedehands kledij en een luisterend oor.

**T** 03 290 93 17

**E** [olv.niel@parochies.kerknet.bee](mailto:olv.niel@parochies.kerknet.bee)  
[www.welzijnsschakels.be](http://www.welzijnsschakels.be)



## Hulplijnen

**Awel** luistert naar kinderen en jongeren met een vraag, verhaal of probleem.  
→ Bel 102 of surf naar [www.awel.be](http://www.awel.be)

Bij **Tele-Onthaal** kan iedereen terecht met vragen en problemen.  
→ Bel 106 of surf naar [www.tele-onthaal.be](http://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](http://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](http://www.zelfmoord1813.be)

## Noodnummer

→ Bel 112

## Antigifcentrum

→ Bel 070 245 245

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