

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

Bij de werking van onderstaande diensten houden we rekening met de corona-maatregelen. Alle diensten blijven telefonisch bereikbaar. Voor de groepsactiviteiten of een individueel gesprek kan je www.rumst.be raadplegen of vooraf even bellen.

Sociaal Huis (Gemeente Rumst)

Kom je niet rond? Heb je problemen met het betalen van je huishuur? Wil je graag een beroep doen op voedselpakketten? Voel je je eenzaam? Zijn er conflicten thuis? Voel je je niet goed in je vel?

Je kan ons bereiken via

T 03 888 00 32 tijdens de openingsuren

E sociaalhuis@rumst.be
www.rumst.be/sociaalhuis

Je kan ook langskomen, na afspraak, in de Kardinaal Cardijnstraat 37, 2840 Rumst.

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

Huis van Het Kind (Gemeente Rumst)

Heb je een vraag over kinderopvang? Zoek je tips rond de gezondheid van je gezin? Heb je een moeilijke thuissituatie? Het Sociaal Huis en jeugdhulporganisaties zijn er om je te helpen. We behandelen alle gesprekken discreet.

Je kan ons bereiken via

T 03 888 00 32 tijdens de openingsuren

E huisvanhetkind@rumst.be
www.rumst.be

Je kan ook langskomen, na afspraak, in de Kardinaal Cardijnstraat 37, 2840 Rumst.



Lokaal dienstencentrum Hof van Crequi (Gemeente Rumst)

In het dienstencentrum kan je terecht voor een warme maaltijd of drankje, een gezellige babbel,... Er worden regelmatig activiteiten georganiseerd. Een medewerker kan je helpen met je vragen over thuiszorg, de boodschappendienst, de mindermobielen centrale of andere ondersteuning.

Je kan ons bereiken via
T 03 844 86 72 tijdens de openingsuren
E hof.van.crequi@rumst.be,
www.rumst.be

Buurtzorglijn

Heb je hulp nodig bij je boodschappen of klusjes? Heb je nood aan iemand in je buurt die af en toe contact opneemt? Gemeente Rumst probeert voor alle vragen een passende oplossing te vinden bij de vrijwilligers uit de buurt.

Je kan de lijn bereiken via
T 03 880 00 11.

Hulplijnen

Awel luistert naar kinderen en jongeren met een vraag, verhaal of probleem.
→ Bel 102 of surf naar www.awel.be

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

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