

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

Schelle 
dorp met vaart



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-zielenfonds.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

Bij de werking van alle onderstaande diensten houden we rekening met de coronamaatregelen. Alle diensten blijven telefonisch bereikbaar.

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@kawboommechelenier.be
www.caw.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 De Wissel**

T 03 216 29 384

www.vclbdewisselantwerpen.be

→ **GO! CLB Rivierenland**

T 03 888 24 21

E info@clbrivierenland.be
www.clbrivierenland.be

Huis van Het Kind

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

T 03 871 98 30

E huisvanhetkind@schelle.be
www.huisvanhetkindhemiksemnielschelle.be

Sociale dienst

Heb je financiële zorgen? Vragen over premies en tegemoetkomingen? Zoek je hulp bij administratieve taken? Of heb je een ander probleem en weet je niet waar je terecht kan? De sociale dienst is er voor je.

T 03 871 98 30

E socialedienst@schelle.be
www.schelle.be

Je kan hier ook terecht voor:

→ **Gezinszorg en aanvullende thuiszorg**

Wanneer dagelijkse taken zoals koken, strijken, je wassen en boodschappen doen te moeilijk worden, staat OCMW



Schelle voor je klaar. De gezinszorg biedt ondersteuning bij verzorgende, huishoudelijke en onderhoudstaken bij jouw thuis. De verantwoordelijke komt bij je langs en bekijkt welke hulp het meest geschikt is.

Je betaalt een gebruikersbijdrage per uur. Deze bijdrage is afhankelijk van je gezinssituatie en inkomen en wordt bepaald door de overheid. Zo streven we naar betaalbare hulp aan huis voor iedereen.

→ Poetsdienst

Lukt het je niet omwille van leeftijd, ziekte, handicap of psycho-sociale noodsituatie om jouw woning zelf schoon te maken? Dan kan je beroep doen op de poetsdienst van OCMW Schelle.

De verantwoordelijke komt bij je langs en bekijkt wat onze poetshulp aan huis voor jou kan betekenen. Je betaalt een bijdrage rekening houdend met je inkomen en gezinssituatie. Met een maximumbijdrage van 9 euro per uur wil het OCMW toegankelijk zijn en blijven voor alle gebruikers.

→ Warme maaltijden

Als koken, eventueel tijdelijk, te moeilijk wordt, kan je warme maaltijden aan huis laten brengen. Het OCMW werkt

hiervoor samen met een traiteur. Zij voorzien een gezonde maaltijd met verse producten bestaande uit een voorgerecht, hoofdgerecht en nagerecht. Een maaltijd wordt thuis geleverd in een thermisch isolerende verpakking zodat deze voldoende warm blijft. Je kiest zelf hoeveel keer per week je een maaltijd wenst.

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