

Het is belangrijk dat je weet welke sociale dienstverlening er in jouw gemeente bestaat én dat je weet waar je informatie over die dienstverlening kan aanvragen. Het OCMW heeft al deze informatie gebundeld en verwerkt in deze fiches:

Vraag gerust een gratis kopie van een fiche aan een medewerker !

Wonen

- Aangepast wonen
- Hulpmiddelen voor thuis
- Noodoproepsysteem
- Woonzorgcentrum
- Dagverzorgingshuizen
- Installatiepremie, huursubsidie en huurpremie
- Voorkom vallen (valpreventie)

Sociaal en ontspanning

- Vakantie voor ieders beurs
- Lokaal Dienstencentrum Sprankel!
- Ontmoetingsplaatsen
- Seniorenverenigingen

Premies en tegemoetkomingen

- Premies bij incontinentie
- Inkomensgarantie (IGO)
- Tussenkost gezondheidskosten
- Zorgbudget voor ouderen met een zorgnood
- Verhoogde tegemoetkoming
- Zorgverzekering
- Verwarmingstoelage
- Mantelzorgpremie
- Betaal niet teveel

Hulp aan huis

- Gezinszorg en huishoudhulp
- Klusjesdiensten
- Thuisverpleging
- Poetshulp
- Oppas -en gezelschapsdiensten
- Boodschappendienst
- Warme maaltijden

Algemeen

- OCMW
- Vervoer
- Vroegtijdige zorgplanning
- Wat te doen bij een overlijden?
- Wintertips
- Tips bij zeer warm weer
- Noodnummers

Medicatie

- Project "Gele doos"
- Project "Gemeente op Schema"

Wonen

- Aangepast wonen
- Hulpmiddelen voor thuis
- Noodoproepsysteem
- Woonzorgcentrum
- Dagverzorgingshuizen
- Installatiepremie, huursubsidie en huurpremie
- Voorkom vallen (valpreventie)

Aangepast wonen

Premie voor aanpassing woning

De aanpassingspremie is voor gezinnen waar minstens één gezinslid ouder is dan 65 jaar. Je hebt recht op de premie als de aanpassing aan je woning ervoor zorgt dat deze toegankelijker is (bijvoorbeeld: traplift installeren, sanitair aanpassen,...). Dit geldt zowel voor huurders als voor mensen met een eigen woning.

Voor meer informatie kan je terecht bij het Agentschap Wonen-Vlaanderen, Lange Kievitstraat 111-113 bus 54, 2018 Antwerpen, tel. 03 224 61 16 of bij de dienst ruimtelijke ordening op het gemeentehuis.

Krista Van Looy

Markt 14

2290 Vorselaar

Tel.: 014/ 50.71.27

Openingsuren:

* op afspraak

Advies voor aanpassing woning

Sommige ziekenfondsen geven ergotherapeutisch advies voor de aanpassing van je woning. Vraag ernaar bij je ziekenfonds.

Voor 'gespecialiseerd advies voor individuele woningaanpassing' kan je een provinciale subsidie aanvragen. Een expert komt dan naar je woning kijken en geeft advies over de mogelijkheden. Jij betaalt dan maximum 50 euro per advies. De provincie Antwerpen betaalt het resterende bedrag, tot maximum 533 euro.

Serviceflats

Serviceflats 'De Schittering' zijn 22 flats in het centrum van Vorselaar. Hier kan je onafhankelijk en zelfstandig wonen, maar toch in een beschermde omgeving. De serviceflats zijn gelegen in hetzelfde gebouw dan het dienstencentrum Sprankel! waar er heel wat ontmoetingsmogelijkheden zijn.

De flats zijn uitgerust met een personenalarm, een aangepaste zorgbadkamer, domotica die de veiligheid vergroot, een woon assistent tijdens de kantooruren, een aanspreekpunt tijdens avonden en weekends,...

Je betaalt voor een serviceflat 22 euro per dag.

Voor meer informatie neem contact op met:

Ilse Stessens

Dagelijks verantwoordelijke serviceflats De Schittering
Coördinator dienstencentrum Sprankel!
014/50 71 87
ilse.stessens@vorselaar.be

Bejaardenwoningen

Er zijn een aantal bejaardenwoningen beschikbaar in Vorselaar.
Voor meer info, neem contact op met Zonnige Kempen tel: 014 54 19 41. Of maak een afspraak bij het OCMW, 014 50 00 21.

Zorgwonen

Zorgwonen is een manier van wonen waarbij de zorgbehoevende persoon tijdelijk gaat inwonen bij hun mantelzorger. Dit kan voor 65 – plussers of personen met invaliditeitspercentage + 65%.

Als je woning moet worden aangepast, dan meldt je dit aan het gemeentebestuur.
Voor meer info maak een afspraak bij de dienst ruimtelijke ordening in het gemeentehuis.

Krista Van Looy
Markt 14
2290 Vorselaar
Tel.: 014 50 71 27
Openingsuren:
* op afspraak

Hulpmiddelen voor thuis

Medische en andere hulpmiddelen kunnen ervoor zorgen dat je langer thuis kan blijven wonen en waardoor je leven gemakkelijker en veiliger wordt.

Soorten hulpmiddelen

- Aangepast grepen voor deuren, kasten, schuiven
- Antislipmatten
- Automatische systemen voor openen en sluiten van deuren
- Badsteun of douchezit
- Ziekenhuisbed of bedverhoger
- Hometrainer
- Hulpmiddelen bij het aan- en uitkleden
- Toiletstoel, incontinentiemateriaal
- Krukken, loophulp of rollator
- Personenlift
- Rolstoel
- Steun voor benen of rug.

Waar kan je terecht?

Ziekenfonds: De meeste ziekenfondsen hebben uitleendienst voor medische en andere hulpmiddelen.

Rode Kruis: Afdeling Grobbendonk-Vorselaar, Grensstraat 41, 2243 Pulle.

Mediotheek:

Hofkwartier 5, 2200 Herentals

Astridplein 37, 2280 Grobbendonk

Hulpmiddelen voor blinden en slechtzienden: Blindenzorg 'Licht en Liefde', tel. 03 237 59 51 of antwerpen@lichtenliefde.be.

Klus - en verhuisdienst van de Kringwinkel

De klus- en verhuisdienst van de Kringwinkel installeert hulpmiddelen bij je thuis. Je kan deze dienst aanvragen via het OCMW (Markt 14, 014 50 00 21).

Noodoproepsystemen

Personenalarmsysteem

Zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen en je toch veilig en gerust voelen? Dat kan met een personenalarm. In een noodsituatie kom je met één druk op de knop in contact met de zorgcentrale en zij contacteren meteen hulp.

Hoe werkt het?

- Draag de zender dag & nacht.
- Ben je in nood? Druk op de knop.
- Zo activeer je een spreek-luisterverbinding met de alarmcentrale.
- Iemand aan de andere kant van de lijn contacteert meteen één van de door jou opgegeven vrijwilligers (familie, vrienden, burens ...). Lukt het niet om te zeggen wat er aan de hand is, dan wordt er sowieso iemand ter plaatse gestuurd.
- Je kan je personenalarm 24u op 24, 7 dagen op 7 dagen gebruiken.

Aanvragen doe je via het Wit-Gele-Kruis, telefonisch: 014 24 24 40,
via e-mail: info@wgkantwerpen.be of bij je ziekenfonds.

Woonzorgcentrum

Kostprijs van een woonzorgcentrum

Als je verhuist naar een woonzorgcentrum, een rusthuis of rust- en verzorgingstehuis, dan betaal je een dagprijs. In deze prijs zitten meestal alle kosten van het verblijf, voor sommige diensten wordt een extra vergoeding aangerekend.

Als je de factuur van het woonzorgcentrum niet of niet volledig kan betalen, dan kun je bij het OCMW een tussenkomst aanvragen in de opnamekosten. Het OCMW zal dan bekijken of een tussenkomst mogelijk is aan de hand van een sociaal onderzoek.

Voor meer info, maak een afspraak bij het OCMW, tel. 014 50 00 21

Kortverblijf in een woonzorgcentrum

Kortverblijf biedt, gedurende een bepaalde periode, tijdelijke opvang en verzorging aan ouderen die niet alleen thuis kunnen wonen. De oudere verblijft dag en nacht of alleen 's nachts in het centrum. Dit kan een tijdelijke ontlasting voor de mantelzorgers betekenen.

Een kortverblijf kan voor maximum 60 opeenvolgende dagen en maximum 90 dagen verspreid over een kalenderjaar (van 1 januari tot 31 december).

Meer info: www.kortverblijven.be

Dagopvang in een woonzorgcentrum

Dit is een opvang in een woonzorgcentrum tijdens de dag. De oudere wordt 's morgens naar het centrum gebracht, wordt er opgevangen en verzorgd en gaat 's avonds terug naar huis.

Mogelijkheden bij woonzorgcentra in de regio

	Kortverblijf	Dagopvang
VORSELAAR – Hof Ter Lande - 014 51 10 18 info@wzc-hofterlande.be	NEEN	NEEN
LILLE – Lindelo – 014 88 99 11 – machteld.wuyts@lindelo.be	JA	JA
GROBBENDONK – De Wijngaard – 014 50 81 20 – wzcdewijngaard@ocmwgrobendonk.be . Ook nachtopvang mogelijk.	JA	NEEN
HERENTALS – Sint-Anna – 014 24 89 03 – socialedienstwzc@ocmwherentals.be	JA	JA
HERSELT – Sint-Barbera – 014 53 94 55 – socialedienst@sintbarbera.be . Ook nachtopvang mogelijk.	JA	JA
ZOERSEL – Residentie Halmolen – 03 380 12 00 – diane.bollansee@halmolen.be	JA	NEEN

ZOERSEL – De Buurt – 03 310 09 00 socialiedienst@wzcdebuurt.be	JA	JA
GEEL – Huize Perrekes (dementerenden) – 014 86 83 43 – caroline.maas@perrekes.be of perrekes@skynet.be	JA	JA
GEEL – Wedbos – 014 56 74 04 – evelien.de.smedt@geel.be	JA	JA
GEEL – Zusterhof – 014 76 42 32 – fanny.bens@zusterhof.be of sociale dienst@zusterhof.be	JA	NEEN
GEEL – Onze Lieve Vrouw – 014 71 19 03 – socialiedienst@onze- lieve-vrouw.be	JA	NEEN

Dagverzorgingshuizen

Oppas tijdens daguren

CADO Grobbendonk

CADO is een dagopvang in kleine groepen voor ouderen en zorgbehoevenden, in een huiselijke sfeer. De dagopvang biedt ondersteuning en begeleiding bij de activiteiten van het dagelijks leven. Er is aandacht voor zelfzorg, ontspanning en allerlei activiteiten.

Iedere zorgbehoevende die nog thuis woont en geen intensieve medische zorgen nodig heeft, kan terecht bij CADO. Je betaalt 3,50 euro per uur.

CADO Grobbendonk
Bergstraat 43
2280 Grobbendonk
Tel: 0473 52 53 12

Huis Perrekes voor personen met dementie

Huis Perrekes is een dagverzorgingshuis voor personen met dementie in Geel. In Huis Perrekes kan men tijdens de nacht, de dag of voor een korte periode verblijven.

Huis Perrekes vzw
Zammelseweg 1
2440 Geel
Tel: 014/86.83.43
Mail: perrekes@skynet.be

Opvang in woonzorgcentrum

Bekijk aparte folder: kortverblijf en dagopvang.

Installatiepremie, huursubsidie en huurpremie

Huursubsidie

Voor wie?

- Je verhuist van een onbewoonbare, ongeschikte of te kleine woning naar een geschikte woning, of
je verhuist van een woning die onaangepast is aan uw leeftijd of handicap naar een aangepaste woning, of
je verhuist naar een woning van een sociaal verhuurkantoor, of
je was dakloos en verhuist naar een geschikte woning
- Je bezit geen eigen woning
- Je gezin heeft een inkomen van maximaal 25 557 euro. Dit bedrag wordt vermeerderd afhankelijk van het aantal personen ten laste.
- De huurprijs van de huurwoning bedraagt maximaal 618,25 euro. Dit bedrag wordt vermeerderd afhankelijk van het aantal personen ten laste.

Het bedrag is maandelijks 75% van de huurprijs van je woning, tot een maximum van 151 euro. Daarbij komt nog 20 % extra per persoon ten laste.

Installatiepremie

Als je verhuist van een onaangepaste woning, naar een geschikte woning, dan kun je een installatiepremie ontvangen. Iemand van 'Wonen Vlaanderen' komt naar je woning kijken om vast te stellen of ze echt onaangepast is: te klein, in slechte staat,...

Een installatiepremie kan je maar één keer aanvragen. Het bedrag van de installatiepremie bedraagt driemaal je maandelijkse huursubsidie.

Huurpremie

Als je meer dan 4 jaar ononderbroken ingeschreven bent op een wachtlijst voor een sociale woning, kan je van Wonen-Vlaanderen een huurpremie ontvangen. De huurpremie hangt af van de huurprijs van je woning en de grootte van je gezin.

Waar aanvragen?

Aanvragen doe je best voor je verhuist bij:
Agentschap Wonen-Vlaanderen
Lange Kievitstraat 111-113 bus 54, 2018 Antwerpen
Tel.: 03 224 61 16

Voor hulp bij de aanvraag, kan je terecht bij het OCMW (op afspraak, 014 50 00 21).

Voorkom vallen (valpreventie)

Tips om risico's te verminderen

- Draag 's nachts antislipkousen zodat je niet uitschuift als je moet opstaan
- Leg antislip onder tapijten of matten OF verwijder ze als het risico te groot wordt
- Verwijder oneffenheden in vloeren en vermijd dat de vloer nat of glad is
- Verwijder etensresten meteen van de vloer
- Zorg dat je niet verblind wordt door de zon: doe gordijnen of rolluiken dicht
- Zorg voor degelijke verlichting
- Laat 's nachts een licht branden in de gang en aan het toilet
- Verwijder obstakels in gangen
- Zorg voor voldoende ruimte in de kamers: niet te veel of te weinig meubilair
- Zorg dat je kleding goed aanpast.

Laat je woning aanpassen

Er is een Vlaamse subsidie voor de aanpassing van je woning. Zie folder 'Aangepast wonen'.

Voor meer informatie kan je terecht bij:

Agentschap Wonen-Vlaanderen

Lange Kievitstraat 111-113 bus 54

2018 Antwerpen

Tel. 03 224 61 16

of bij de dienst ruimtelijke ordening op het gemeentehuis.

Krista Van Looy

Markt 14

2290 Vorselaar

Tel.: 014/ 50.71.27

Openingsuren:

* op afspraak

Je kan advies vragen voor de aanpassing van je woning. Zie folder 'Aangepast wonen'.

Voor personen met een laag inkomen is er de Klus –en Verhuisdienst van de Kringwinkel Zuiderkempem. Zij installeren bij je thuis handvaten, handgrepen, leuning, opstapjes, enz. De voorwaarden vind je in de aparte folder 'klusjesdiensten' (www.dekringwinkelzuiderkempem.be). Voor meer info of aanvragen kan je terecht bij Liesbeth Aerts (OCMW): 014 50 00 21, liesbeth.aerts@vorselaar.be.

Sneeuw ruimen

De Klus –en Verhuisdienst van de Kringwinkel Zuiderkempen komt bij je thuis ook sneeuw ruimen. De tarieven verschillen naargelang de financiële en sociale situatie van de aanvrager. Op het OCMW onderzoeken ze of je recht hebt of niet.

Aanvragen doe je via het OCMW bij Liesbeth Aerts: 014 50 00 21, liesbeth.aerts@vorselaar.be.

Er kan ook een aanvraag gebeuren via Wijkwerken.

Sociaal en ontspanning

- Vakantie voor ieders beurs
- Lokaal Dienstencentrum Sprankel!
- Ontmoetingsplaatsen
- Seniorenverenigingen

Vakantie voor ieders beurs

Rap Op Stap

Wat is Rap Op Stap?

Rap Op Stap is een laagdrempelig reisbemiddelingskantoor voor mensen met een kleine portemonnee. Ook voor daguitstappen of culturele activiteiten kan je hier terecht. Je hoeft geen lid te zijn en je hoeft geen afspraak te maken. Je stapt gewoon binnen!

Wat heeft Rap Op Stap te bieden?

In een Rap Op Stap kantoor beschikt men over een uitgebreid aanbod aan vakanties en daguitstappen aan een betaalbare prijs.

Wie komt er in aanmerking?

- Mensen met leefloon
- Mensen met OMNIO – WIGW statuut
- Werknemers in een beschutte of sociale werkplaats
- Mensen in budgetbegeleiding, budgetbeheer of collectieve schuldbemiddeling
- Mensen met een inkomen lager dan de armoedenorm

Waar vind je Rap Op Stap?

Elke laatste maandagvoormiddag en donderdagvoormiddag van de maand van 10 tot 12 uur.

Kuiperstraat 31/B
2290 Vorselaar
Erica Lathouwers
rapopstap@vorselaar.be
Tel. 014 50 00 21



Lokaal Dienstencentrum Sprankel!

Lokaal Dienstencentrum Sprankel! is een plek van en voor mensen. Op deze ontmoetingsplaats kan je gewoon iets komen drinken, maar je kan er ook terecht voor een gezellige babbel, ontspannings- en vormende activiteiten.

Dienstverlening

- Dorpsrestaurant 3x week
- Medische pedicure
- Wassalon
- Thuiszorgrek
- Info over serviceflats

Ontmoeten & ontspannen

Je kan in dienstencentrum Sprankel! mensen ontmoeten, iets drinken,...

De cafetaria is open van maandag t.e.m. vrijdag voormiddag (zie openingsuren).

Er zijn tal van activiteiten waarbij ontspanning en gezelligheid voorop staan:

- Bingo, kaarten, petanque
- Filmnamiddagen
- Een optreden of zangnamiddag
- Bewegingsoefeningen
- Activiteiten voor (groot)ouders en (klein)kinderen

Leren

De cursussen en workshops zijn toegankelijk voor iedereen! Je kan je inschrijven voor de cursussen tegen een zachte prijs, zoals o.a.:

- Computerlessen Digidak
- Line dans
- Naai -en breicafé
- Taallessen Engels
- Yoga

Informatie

Op regelmatige tijdstippen zijn er gratis infomomenten. Deze gaan door in de namiddag of 's avonds.

Mogelijke onderwerpen:

- Opfrissing van de verkeersregels
- Hoe omgaan met dementie
- Kennismaking met verschillende woonvormen
- De elektrische fiets
- Tips voor een gezonde rug

Contact

Lokaal Dienstencentrum Sprankel!
Nieuwstraat 13 (naast de bib)
2290 Vorselaar

Ilse Stessens
014 50 71 87
ilse.stessens@vorselaar.be

Medewerler Sprankel
014 50 71 88
assistentsprankel@vorselaar.be

www.vorselaar.be (verder doorklikken via Welzijn naar
'Dienstencentrum Sprankel!')

Openingsuren:

Maandag: 9u - 16u30
Dinsdag: 9u - 16u30
Woensdag: 9u - 16u30
Donderdag: 9u - 16u30
Vrijdag: 9u - 12u



Ontmoetingsplaatsen

't Kiertje

Welzijnsschakel 't Kiertje brengt mensen samen die het in het dagelijks leven wat moeilijker hebben en dikwijls eenzaam leven. Door samen te komen, activiteiten te organiseren en/of hieraan deel te nemen, hebben mensen terug sociale contacten, kunnen zij praten met anderen en zullen zij ontdekken dat ze niet alleen zijn. 't Kiertje is gestart in voorjaar 2010 en organiseert maandelijks verschillende activiteiten zoals onder andere de ontmoetingsnamiddagen elke 1ste en 3de donderdag van de maand, creatieve activiteiten, feestjes zoals Kerstmis, diverse uitstapjes, ...

Erica Lathouwers – groepswerker OCMW, 014 50 00 21
tkiertje@live.be



Dienstencentrum Sprankel!

Zie aparte folder dienstencentrum.

De Sociale Kruidenier

De Sociale Kruidenier is gevestigd in de Kuiperstraat te Vorselaar. Als je een beperkt inkomen hebt, kan je hier terecht om kwaliteitsvolle voeding, verzorgingsproducten, onderhoudsproducten, ... aan te kopen tegen een betaalbare prijs. Niet enkel voeding maar ook ontmoeting staat centraal bij een bezoek aan de Sociale Kruidenier. Je kan hier met een tas koffie andere mensen ontmoeten voor een babbel. Winkelen is enkel mogelijk op verwijzing van het OCMW. Voor informatie kan je terecht op het OCMW Vorselaar bij Dave Cornelissen, 0492/38 07 01

Seniorenverenigingen

Okra

Okra is een beweging van, voor en met gepensioneerden. Ze organiseren voor hun leden allerlei activiteiten zoals: sport, reizen, dans, ontmoeting, uitstappen, cursussen,...

Meer info:

Rita Wouters
Tel: 0472 59 64 33

Samana/ziekenzorg

Ziekenzorg organiseert activiteiten voor zieken die op zoek zijn naar contact of willen deelnemen aan activiteiten aangepast aan hun mogelijkheden. Mogelijke activiteiten zijn reizen, wandelen, crea, vorming, voordrachten, huisbezoeken, enz.

Voorzitter Vorselaar
Goethals Cecile
Tel: 014 51 60 27

Premies en tegemoetkomingen

- Premies bij incontinentie
- Inkomensgarantie (IGO)
- Tussenkost gezondheidskosten
- Zorgbudget voor ouderen met een zorgnood
- Verhoogde tegemoetkoming
- Zorgverzekering
- Verwarmingstoelage
- Mantelzorgpremie
- Betaal niet teveel

Premies bij incontinentie

Voor zwaar hulpbehoevende personen

Zwaar hulpbehoevende personen hebben recht op een tegemoetkoming voor de kosten van incontinentiemateriaal. De tegemoetkoming is jaarlijks. Aanvragen kan via een thuisverpleegster als je die hebt, anders neem je zelf contact op met je ziekenfonds.

Voor niet-afhankelijke personen

Personen met een onbehandelbare vorm van urinaire incontinentie (ongewild verlies van urine) maken aanspraak op een jaarlijkse forfaitaire tegemoetkoming. Voor meer informatie, ga langs bij je ziekenfonds.

Premie voor incontinentie-afval

In Vorselaar krijg je 30 euro korting op de Diftar factuur voor incontinentie-afval. Voor aanvragen of meer info vraag je achter Nele Vleugels. Tel.: 014/50 71 27 of na afspraak.

Bij de aanvraag heb je een attest van je dokter nodig, breng dit zeker mee.

Inkomensgarantie (IGO)

Wat is IGO?

De Inkomensgarantie voor ouderen (IGO) is een uitkering die toegekend wordt aan bejaarde personen die niet over voldoende financiële middelen beschikken. Je moet minstens 65 jaar zijn en Belg of onderdaan van de EU zijn en permanent in België verblijven.

Hoeveel bedraagt IGO?

Het bedrag van IGO is afhankelijk van je bestaansmiddelen. Dit wordt nagegaan door middel van een sociaal onderzoek. De maximum bedragen zijn (vanaf 1 maart 2020):

- 789,47 euro per maand voor wie samenwoont met één of meerdere personen
- 1 184,20 euro per maand voor een persoon die alleen woont

Hoe IGO aanvragen?

IGO wordt automatisch toegekend als je al een pensioenaanvraag hebt ingediend, als je een pensioen van werknemer of zelfstandige ontvangt en als je 65 bent en een tegemoetkoming aan gehandicapten of het leefloon ontvangt.

In alle andere gevallen kan je IGO zelf aanvragen bij de Rijksdienst voor Pensioenen, Renier Sniedersstraat 2-4, 2300 Turnhout, tel. 014 44 87 70. Of maak een afspraak bij het OCMW, tel: 014 50 00 21.

Tussenkomst gezondheidskosten

Derde betalersysteem

Personen die genieten van een verhoogde tegemoetkoming, hebben recht op een derde betalersysteem. Dit wil zeggen dat je bij een bezoek aan de dokter alleen maar het remgeld betaalt. Dit bedraagt 1 euro als je een globaal medisch dossier hebt, anders is het 1,5 euro. Je kan vragen aan je huisarts om deze regeling toe te passen.

Globaal medisch dossier

Je kan aan een erkende huisarts vragen een globaal medisch dossier (GMD) aan te maken. Hierin worden alle gegevens over je gezondheid bijgehouden zoals: medische voorgeschiedenis, geneesmiddelengebruik, gevolgde behandelingen,... Door het aanmaken van een GMD heb je recht op 30% meer terugbetaling van het ziekenfonds voor een raadpleging bij de huisarts.

Maximumfactuur

De maximumfactuur zorgt ervoor dat de medische kosten niet hoger zijn dan een bepaald maximumbedrag. Als je medische kosten het maximumbedrag van dat jaar bereikt hebben, krijg je de volgende medische kosten volledig terugbetaald. Dit maximumbedrag hangt af van je inkomen. De terugbetaling gebeurt automatisch door het ziekenfonds.

Verhoogde tegemoetkoming

Personen met een laag inkomen hebben recht op de verhoogde tegemoetkoming van het ziekenfonds. Dit wil zeggen dat je minder betaalt voor medische kosten.

Zorgforfait

Zorgforfait is een jaarlijkse tegemoetkoming voor chronisch zieken met een erkenning. Je moet wel aan een bepaald bedrag medische kosten komen per jaar. Het zorgforfait wordt automatisch door je ziekenfonds toegekend als je voldoet aan de voorwaarden.

Palliatief forfait

Het forfait palliatieve zorg is een tegemoetkoming in de kosten voor medicatie, verzorgings- en hulpmiddelen die nodig zijn voor de thuisverzorging van palliatieve patiënten. Je kan het aanvragen bij je huisarts en het ziekenfonds betaalt het uit. De tegemoetkoming wordt één maand toegekend met een mogelijke verlenging van een tweede maand.

Incontinentiepremie

Je kan van het ziekenfonds jaarlijks een forfaitair bedrag ontvangen om de kosten van incontinentiemateriaal te drukken.

Bijzonder solidariteitsfonds van RIZIV

Dit fonds geeft aan patiënten met een zeer ernstige aandoening een financiële tegemoetkoming voor bepaalde medische kosten, waarvoor geen terugbetaling voorzien is door het ziekenfonds.

Chronische wonden of chronische pijn

Voor patiënten met chronische wonden is er een tegemoetkoming in de prijs van actieve verbandmiddelen. Meer info bij het ziekenfonds.

Voor chronische pijnpatiënten is er een tegemoetkoming in de prijs van bepaalde pijnstillers. Aanvraag gebeurt via de behandelende arts.

Zorgbudget voor zwaar zorgbehoevende

De Vlaamse zorgverzekering is bestemd voor mensen die veel zorg nodig hebben. Je kan rekenen op een zorgvergoeding van 130 euro per maand om te besteden aan niet-medische kosten. Voor meer informatie, neem contact op met jouw zorgkas. Dit is je ziekenfonds of de Vlaamse Zorgkas.

Zorgbudget voor ouderen met een zorgnood

Voor wie?

- Je bent hulpbehoevend en ouder dan 65 jaar (verminderde zelfredzaamheid van 7 punten of meer)
- Je hebt een beperkt inkomen (je inkomen en dat van je partner mag bepaalde grenzen niet overschrijden, dit wordt berekend bij de aanvraag)

Dan kan je een tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden aanvragen. Het is een tegemoetkoming om je kosten betaalbaar te houden.

Er wordt rekening gehouden met je inkomen en bestaansmiddelen (eigendommen, verkoop, schenkingen,...)

Het bedrag is afhankelijk van de graad van zelfredzaamheid.

Aanvragen

Aanvragen moeten gedaan worden via www.vlaamsesocialebescherming.be. Als dit moeilijk is voor jou, kan je langsgaan bij het OCMW (afspraak maken, 014 50 00 21) of bij je ziekenfonds. Breng dan zeker je identiteitskaart, pincode en je bankrekeningnummer mee.

Verhoogde tegemoetkoming

Wat?

Als je een klein inkomen hebt, kan je recht hebben op de verhoogde tegemoetkoming. Normaal wordt deze tegemoetkoming automatisch toegepast door je ziekenfonds.

Inkomensgrens (01.03.2021)

Je inkomen van het afgelopen jaar is minder dan 19.892,01 euro bruto, vermeerderd met 3 682,55 euro per bijkomend gezinslid.

Voordelen

Derdebetalersregeling

De derdebetalersregeling betekent dat je bij een bezoek aan je huisarts alleen het remgeld moet betalen. Dit remgeld is 1 euro als je een globaal medisch dossier hebt, anders betaal je 1,5 euro.

Terugbetaling ziektekosten

Bij betalen voor gezondheidszorg betaal je minder remgeld. Dat geldt voor sommige geneesmiddelen, bij een bezoek aan de dokter, tandarts, kinesitherapeut of andere zorgverlener en bij opname in het ziekenhuis.

Hospitalisatie

Je betaalt een lager persoonlijk aandeel in verblijfskosten.

Maximumfactuur

Zodra je ziektekosten tijdens een kalenderjaar meer dan 450 euro bedragen, krijg je automatisch voor de daaropvolgende prestaties het remgeld volledig terugbetaald.

Zorgverzekering

Je betaalt slecht 27 euro in de plaats van 54 euro bijdragen voor de zorgverzekering.

Bus

Met een bewijs van verhoogde tegemoetkoming kan je een omnipas aanvragen. Hiermee kan je een heel jaar met de bus of tram van De Lijn rijden voor 53 euro.

Provinciebelasting

Als je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming, moet je geen provinciebelasting betalen. Krijg je toch een brief? Kleef dan een klevertje van het ziekenfonds op de brief en stuur hem terug.

Verwarmingstoelage

Personen die recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming, kunnen een verwarmingstoelage aanvragen. De brandstof is ofwel huisbrandolie, verwarmingspetroleum (type C) of bulkpropane gas. Een aanvraag kan het ganse jaar door maar moet wel binnen de 60 dagen na de levering gebeuren. Het OCMW doet een sociaal onderzoek en beslist over de toekenning.

Aanvragen doe je via het OCMW.

Liesbeth Aerts: liesbeth.aerts@vorselaar.be of 014 50 00 21.

Zorgbudget voor zwaar zorgbehoevende

De Vlaamse zorgverzekering is bestemd voor mensen die veel zorg nodig hebben. Zij kunnen rekenen op een zorgvergoeding van 130 euro per maand om te besteden aan niet-medische kosten.

De Vlaamse zorgverzekering is een verplichte verzekering voor iedereen die in Vlaanderen woont en ouder is dan 25 jaar.

Hoeveel kost dit?

Je betaalt jaarlijks 54 euro. Personen die recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming, betalen jaarlijks 27 euro (vanaf 01/01/21)

Wie heeft er recht op?

- Je wordt thuis verzorgd en je bent erkend als zwaar zorgbehoevend.
- Je verblijft in een woonzorgcentrum.
- Je bent opgenomen in een rust- en verzorgingstehuis (RVT) of psychiatrisch verzorgingstehuis (PVT).

Aanvragen

Aanvragen doe je via de zorgkas waar je bij aangesloten bent. Voor meer informatie kan je steeds terecht bij het OCMW (maak een afspraak, 014/50 00 21) of je ziekenfonds.

Verwarmingstoelage

Wat?

Wie een beperkt inkomen heeft en zijn woning verwarmt met mazout (= huisbrandolie of stookolie, verwarmingspetroleum (type C) of bulkpropaangas) kan een verwarmingstoelage aanvragen van het Sociaal Verwarmingsfonds.

De regeling geldt voor maximum 1500 liter per jaar en per gezin. Hoeveel je krijgt is afhankelijk van het aantal liter je hebt besteld, met een maximum van €210 voor 1500 liter.

Voor wie?

- personen met recht op een verhoogde tegemoetkoming van de ziekteverzekering.
- personen met een laag inkomen. Je inkomen mag niet boven het grensbedrag van 19 566,25 euro bruto per jaar verhoogd met 3 622,24 euro per persoon ten laste zitten.
- personen met schuldoverlast die genieten van een schuldbemiddeling en de verwarmingsfactuur niet kunnen betalen.

Het OCMW doet een sociaal onderzoek en beslist over de toekenning.

Hoe aanvragen?

OPGELET! Binnen de 60 dagen na de levering moet je bij het OCMW je aanvraag indienen.

Maak een afspraak met Liesbeth Aerts: 014 50 00 21, liesbeth.aerts@vorselaar.be

Wat meebrengen?

- Leveringsfactuur of -bon
- Identiteitskaart
- Voor personen in schuldbemiddeling: de beslissing van collectieve schuldenregeling of een attest van de persoon die je schuldbemiddeling verricht.

Mantelzorgpremie

Voor wie?

Alle inwoners van Vorselaar, die een hulpbehoevende en minvermogende persoon bloed- of aanverwant tot en met de derde graad bij zich in huis opnemen, hebben recht op deze toelage.

De hulpbehoevendheid moet blijken uit een attest afgeleverd door FOD Sociale zekerheid, RIZIV, of een andere erkende organisatie. Daarnaast wordt er een financieel onderzoek gedaan.

Wat?

De toelage wordt uitbetaald door het OCMW en bedraagt maximum 50 euro per maand per hulpbehoevende en minvermogende persoon.

Hoe aanvragen?

De toelage wordt aangevraagd op het OCMW. Hiervoor maak je een afspraak bij Liesbeth Aerts: liesbeth.aerts@vorselaar.be, 014 50 00 21.

Betaal niet te veel

Energie

De V-test

Met de V-test van de VREG kan je objectief de verschillende elektriciteits- en aardgasproducten van alle energieleveranciers in Vlaanderen vergelijken. Op basis van jouw verbruik kan je berekenen hoeveel je het komende jaar zou betalen als je nu een contract zou afsluiten met een leverancier.

De test kan je doen op www.vreg.be/doe-de-v-test, of kom langs bij het OCMW (maak een afspraak, 014/50 00 21)

Sociale tarieven voor beschermde afnemers (normaal automatisch)

Sommige personen hebben recht op een sterk verlaagde elektriciteits- en aardgasprijs. Als je recht hebt op een zorgbudget voor ouderen met een zorgnood of een inkomensgarantie (IGO), heb je recht op een sociaal tarief.

Normaal wordt dit sociaal tarief automatisch toegekend. Indien je twijfelt, kan je het aanvragen bij je energieleverancier. Het OCMW kan je hierbij helpen.

Korting voor energiezuinige apparaten

Korting netbeheerder

'Beschermden afnemers' kunnen bij hun netbeheerder een kortingbon van 150 euro aanvragen voor de aankoop van een energiezuinige wasmachine of koelkast. Elke beschermde afnemer heeft recht op 1 kortingbon per jaar. Je krijgt de korting alleen als je eerst de kortingbon aanvraagt bij je netbeheerder.

Voor meer info, kom langs bij het OCMW (maak een afspraak, 014/50 00 21) of neem een kijkje op de website www.vlaanderen.be.

Premie energiebesparende maatregelen OCMW

Het OCMW van Vorselaar verleent een tussenkomst in de aanschaf van energiezuinige toestellen.

Voor wie?

- Beschermden afnemers: dit zijn alle huishoudelijke afnemers die recht hebben op de sociale maximumprijzen.
- Personen met een laag inkomen
- Niet beschermde klanten die genieten van schulphulpverlening

Bedragen

- Wasmachine met A, B, of C-label: 50 euro voor beschermde klanten en 200 euro voor niet beschermde klanten
- Koelkast met A, B of C-label: 50 euro voor beschermde klanten en 200 euro voor niet beschermde klanten
- Droogkast met A, B of C -label : 200 euro
- Diepvriezer A, B of C-label: 200 euro

Aanvragen doe je bij het OCMW (op afspraak, 014/50 00 21).

Breng zeker mee:

- Kopie van de aankoopfactuur met vermelding van het betreffende label van het aangekochte toestel
- Een attest dat de aanvrager of één van zijn gezinsleden behoort tot de categorie van de beschermde klanten
- Voor niet beschermde klanten een kopie van het meest recente aanslagbiljet in de personenbelasting

Telefoon en internet

Kies het juiste abonnement

Via www.bestetarief.be kan je verschillende tarieven bekijken en het beste abonnement zoeken voor jouw behoeften.

Heb je hulp nodig? Kom langs bij het OCMW (maak een afspraak, 014/50 00 21).

Sociale tarieven

Sommige telecombedrijven hebben een sociaal tarief voor personen ouder dan 65 jaar.

Meer informatie en aanvragen kan bij het telecombedrijf zelf.

Hulp aan huis

- Gezinszorg en huishoudhulp
- Klusjesdiensten
- Thuisverpleging
- Poetshulp
- Oppas –en gezelschapsdiensten
- Boodschappendienst
- Warme maaltijden

Gezinszorg en huishoudhulp

Diensten voor gezinszorg

Gezinszorg is bedoeld voor personen die niet meer in staat zijn om huishoudelijke taken op te nemen en in te staan voor hun hygiënische verzorging.

De verzorgende van gezinszorg komen bij je thuis en helpen je met werk zoals:

- Maaltijden koken
- Boodschappen doen
- Was, strijk
- Begeleiden van hygiënische verzorging
- Beperkt onderhoud van de woning.

Waar aanvragen?

Thuiszorg Kempen Regio midden

Shani Goris
OCMW Vorselaar
Tel.: 0473 77 06 10
gezinszorg.midden@iok.be

Kosten zijn betalend volgens vastgestelde tarieven.

De Voorzorg

Kempenlaan 54
2290 Vorselaar
Tel.: 0800 97 520
thuishulp@devoorzorg.be

De prijs wordt berekend op basis van je inkomen.
Je hoeft geen lid te zijn van het ziekenfonds om beroep te doen op deze dienstverlening.

Familiehulp

Greesstraat 11 c
2200 Herentals
Tel. 014 28 32 20

De prijs wordt berekend op basis van je inkomen.

Landelijke Thuiszorg

Team Noorderkempen
Nonnenstraat 12 bus 2
2200 Herentals
Tel.: 016/24 39 90

De prijs wordt berekend op basis van je inkomen.

Liberale mutualiteit (Sowel)

Collegestraat 6
2200 Herentals
Tel. 014 21 54 30
herentals@sowel.be

Je betaalt een bijdrage per uur afhankelijk van je inkomen.

Het Wit-Gele Kruis

Nonnenstraat 12 Bus 1
2200 Herentals
Tel. 014 21 22 36
herentals@wgkantwerpen.be

Prijs is afhankelijk van het gezinsinkomen.

Huishoudhulp met dienstencheques

Huishoudhulp met dienstencheques biedt onderhoud van een woning.

Je betaalt hiervoor een vaste prijs per uur: 9 euro (met dienstencheque). Deze kan je voor 20% aftrekken van de belastingen.

Waar aanvragen?

't Gerief

Lichtaartseweg 22
2200 Herentals
Tel.: 014 28 57 57
Website: www.tgerief.be.

Onafhankelijke Ziekenfonds

Zandstraat 95
2200 Herentals
Tel.: 078 15 30 96

Het PoetsPaleis

Kerkstraat 12
2290 Vorselaar
Tel.: 014 49 02 44
vorselaar@poetspaleis.be

Liberale Mutualiteit (Sowel)

Collegestraat 6
2200 Herentals
Tel.: 014 21 54 30
info@sowel.be

Puur

Collegestraat 4
2200 Herentals
Tel.: 014 25 96 20
www.puur.be

Solidariteit voor het gezin

Tel.: 078 05 51 00
www.solidariteit.be

PIT (familiehulp)

Tel.: 014 28 32 20
www.familiehulp.be

Belastingkrediet: terugbetaalbaar belastingkrediet dienstencheques

De bedragen die je betaalt in de vorm van dienstencheques geven je recht op een belastingvermindering of belastingkrediet. Jaarlijks ontvang je een fiscaal attest dat je bij je belastingaangifte moet voegen.

Meer informatie bij de dienstenbedrijven zelf of de FOD Financiën op het nummer 02/57 257 57.

Klusjesdiensten

Klus –en Verhuisdienst van de Kringwinkel

Wat?

De Klus- en Verhuisdienst biedt verschillende diensten aan.

- Grote klussen (bv. schilderen van de woning);
- Kleinere klussen (bv. herstellen van een lekkende kraan);
- Helpen bij verhuizen of het leegmaken van een woning;
- Eenmalig of regelmatig tuinonderhoud (gras maaien, snoeien, wieden, enz).

Voor wie?

Deze dienst is bedoeld voor personen die zorg- en hulpbehoevend zijn. Er zijn 2 tarieven:

- De prioritaire klantengroep: dit zijn personen met een verhoogde tegemoetkoming gezondheidskosten, personen die leefloon ontvangen, in schuldbemiddeling en/of budgetbegeleiding zijn.
- De ruime klantengroep: personen die +70 jaar zijn, invaliditeit van 66% of 9 punten hebben.

Aanvragen doe je via het OCMW bij Liesbeth Aerts: liesbeth.aerts@vorselaar.be of 014 50 00 21. Maak steeds een afspraak.

Wijk-werken

Bij wijk-werken komen werkzoekende klusjes uitvoeren bij je thuis. Dit voor maximum 60 uur per maand. Je vergoed de wijk-werker met wijk-werkcheques. Per cheque betaal je 6,95 euro. De cheques geven je recht op jaarlijks 30% fiscaal voordeel voor de waarde van je cheques.

Wat mogen wijk-werkers doen?

- Kleine herstellings- en onderhoudswerken aan bewoond gebouw van gebruiker: schilderen, lampen vervangen,...
- Klein tuinonderhoud: ruimen van bladeren, snoeien van hagen, gras maaien, zaaien en planten,...
- Ondersteuning en hulp bij begeleiding van personen: kinderopvang, huistaakbegeleiding, gezelschap bieden, vergezellen van persoon naar activiteiten,...
- Ondersteuning van personen bij huishoudelijke taken: wassen, koken, grote kuis,...

Voor meer info of een afspraak neem contact op met Nikita Destombes. Je kan bij haar terecht op afspraak telkens op een donderdagvoormiddag in het gemeentehuis.
0492/38 07 95, nikita.destombes@vdab.be

Karweidienst van Familiehulp

De karweidienst van Familiehulp kan je vragen om kleine herstellingen aan je woning te doen, voor hulp bij opfriswerken of andere klusjes. Je betaalt hiervoor een vast tarief per uur.

Adres: Greesstraat 11c - 2200 Herentals
Tel:014/28 32 20

De Voorzorg

Voor wie?

Als je eigen fysieke conditie het niet meer toelaat klusjes te verrichten:

- Je wordt een dagje ouder.
- Je bent hulpbehoevend (langdurig ziek, operatie, beperking).
- Je maakt al gebruik van onze dienst Gezinszorg.

Je moet geen lid zijn van de Voorzorg om beroep te doen op de klusjesdienst.

Wat?

De klusjesdienst komt aan huis voor klusjes in en om de woning. Dit kan gaan over:

- Herstellingen die de woning verbeteren: plaatsen van handgreep in de badkamer, vastleggen van losliggende tegels, lamp vervangen
- Kleine sanitaire herstellingen: lekkende kranen
- Onderhoud van de woning: afwassen van rolluiken, plafonds schoonmaken
- Tuinonderhoud en snoeiwerken

De klusjesdienst doet geen herstellingen aan leidingen van elektriciteit, gas en water.

Aanvragen

De prijs wordt berekend op basis van het gezamenlijk gezinsinkomen.
0800 97 520 of thuishulp.304@devoorzorg.be

Landelijke Thuiszorg

De klusjesdienst staat in voor werken die te maken hebben met veiligheid en comfort of voor de verbetering van de woning.

- Oplossen van sanitaire problemen: lekkende kraan, verstopte afloop...
- Behangen en schilderen
- Herstellen van binnen- en buitenschrijnwerkerij
- Vastleggen van vloertegels, plaatsen van een handgreep,...
- Verplaatsen of herstellen van stopcontacten of lichtpunten

Enkel voor leden van Landelijke thuiszorg.

Tel. 016/24 20 37

Liberaal mutualiteit (Sowel)

Wat?

Deze dienst doet klusjes in en rond het huis:

- Behangen
- Schilderen en afwassen van de muren en plafonds
- Opruimen
- Kleine reparaties (van muren, elektriciteit of sanitair)
- Ophangen van zaken
- In en uit elkaar halen van meubels
- Tuinwerk (snoeien, gras maaien)

Geen klusjes die door een vakman moeten gebeuren zoals loodgieterij, elektriciteitswerken, metselwerken,...

Voor wie?

Personen die wegens ouderdom en/of gezondheidsproblemen niet meer in staat zijn de klusjes zelf op te knappen, personen met een beperking of handicap en hulpbehoevende gezinnen kunnen beroep doen op deze klusjesdienst als ze lid zijn van de Liberale Mutualiteit.

Aanvragen

Prijs wordt berekend op basis van je inkomen.

Tel. 015 20 66 90

Thuisverpleging

Thuisverpleging is bedoeld voor mensen die thuis professionele medische zorgen nodig hebben. De verpleegkundige komt langs om hygiënische en verpleegkundige hulp bij je thuis te geven:

- Hygiënische verzorging
- Inspuitingen
- Wondzorg
- Blaasspoelingen
- Lavementen
- Andere medische zorgen

De verpleegkundige komt ook langs in het weekend.

De kosten worden meestal volledig vergoed door het ziekenfonds.

Waar aanvragen?

CM/Wit-Gele Kruis

Afdeling Herentals
014 21 22 36
herentals@wgkantwerpen.be
Nonnenstraat 12 Bus 1
2200 Herentals

De Voorzorg

Zandstraat 42
2200 Herentals
014 23 32 78
kempen.304@devoorzorg.be

Liberale mutualiteit (Sowel)

Sowel vzw
Collegestraat 6
2200 Herentals
014 21 54 30 - 03 231 37 34
herentals@sowel.be

Privé verpleegkundigen

Op www.vbzv.be vindt je al de zelfstandige verpleegkundigen in Vlaanderen. Je huisarts kan je ook doorverwijzen.

Poetshulp

Waar kan je poetshulp aanvragen?

Poetshulp OCMW

Je kan via het OCMW een poetshulp aanvragen. De prijs van de poetshulp wordt berekend volgens je inkomen.

Aanvragen doe je via Shani Goris, Shani.Goris@iok of Gezinszorg.vorselaar@iok.be, 0471 77 49 98

Poetshulp De Voorzorg

Enkel mensen die moeilijkheden ondervinden om hun woning te onderhouden, kunnen deze hulp aanvragen. Je kan deze hulp ook tijdelijk aanvragen. Je hoeft geen lid te zijn om beroep te doen op deze poetshulp. De prijs wordt berekend op basis van je inkomen.

Aanvragen via 0800 97 520 of thuishulp@devoorzorg.be.

Familiehulp

Als je niet meer kan instaan voor het regelmatig onderhoud van je woning, dan kan je beroep doen op een huishoudhulp. Ze helpen hoofdzakelijk met het onderhoud van de woning maar kunnen ook andere huishoudelijke taken opnemen zoals was, strijk, vaatwas, enz...

Aanvragen tel. 014 28 32 20.

Landelijke thuiszorg

De poetshulpen zorgen voor het wekelijkse onderhoud van je woning en helpen bij huishoudelijke taken zoals stofzuigen, dweilen, poetsen van sanitair en keuken, was en strijk, en klein verstelwerk.

Aanvragen tel. 014 86 11 50.

Vlaams en neutraal ziekenfonds

Bij het Vlaams en neutraal ziekenfonds kan je terecht voor poetshulp.

Aanvragen doe je via 053 76 99 71 of thuiszorg@nzvl.be.

Dienstenbedrijf 't Gerief

't Gerief werkt met dienstencheques.

Contact opnemen doe je via 014-28 57 57 of hun website www.tgerief.be.

Lichtaartseweg 22

2200 Herentals

Puur

Puur werkt met dienstencheques.

Tel.: 014 25 96 20

Collegestraat 4

2200 Herentals

Onafhankelijke Ziekenfonds

OZ organiseert poets - en strijkhulp met dienstencheques. Je hoeft geen klant te zijn van OZ om een beroep te doen op de poets - en strijkhulp.

Tel. 03 201 86 90

Zandstraat 95

2200 Herentals

Liberale Mutualiteit (Sowel)

Je kan beroep doen op deze dienst voor het normale onderhoud van je woning. Enkel wanneer je zelf niet meer in staat bent om je woning te onderhouden.

Collegestraat 6

2200 Herentals

tel. 014 21 54 30

Solidariteit voor het gezin

Solidariteit voor het gezin werkt met dienstencheques.

Tel.: 078 05 51 00 of www.solidariteit.be

Oppas- en gezelschapsdiensten

Oppas tijdens de daguren

Wat is het?

Een oppasser komt bij je thuis, houdt je gezelschap en helpt je bij het dagelijks leven. Dit geeft de mantelzorgers de mogelijkheid om er even tussenuit te kunnen.

Prijs

Hoeveel deze zorg kost, is afhankelijk van waar je deze zorg aanvraagt. Sommigen zijn gratis, bij andere diensten betaal je een vaste prijs per uur.

Verschillende diensten

- Oppasdienst CM: eerste keer ga langs bij het kantoor in je buurt.
- Oppashulp De Voorzorg: tel.: 0800 97 520
- Oppasdienst Onafhankelijk Ziekenfonds: tel.: 03 201 84 80
- Sowel Liberale Mutualiteit: tel.: 014 21 54 30.
- Oppasdienst Solidariteit voor het Gezin: tel.: 078 05 51 00 of www.solidariteit.be
- Wijk-werken Vorselaar: tel.: 04 92 38 07 95, nikita.destombes@vdab.be of kom langs op afspraak op het gemeentehuis op donderdagvoormiddag

Voor personen met dementie

Baluchon Alzheimer België

Iemand komt 24u op 24u bij de persoon met dementie wonen om ervoor te zorgen. Terwijl die persoon er is, kan de mantelzorgers even tot rust komen. Het is voor min. 3 dagen en max. 2 weken. Tel. 02 673 75 00

Oppas tijdens de nachturen

Nachtzorg Kempen

Medewerkers van Nachtzorg Kempen nemen de zorg die er 's nachts is, even over. De verzorgende of vrijwilliger komt bij je thuis. Tijdens de nacht worden de nodige zorgen en aandacht gegeven.

Greesstraat 11c, 2200 Herentals, 014/28 32 32, info@nachtzorgkempen.be

Boodschappendienst

Gezinszorg

De verzorgende van de gezinszorg gaat voor jou of samen met jou boodschappen doen. Zie folder gezinszorg.

Wijk-werken

De boodschappendienst van Wijk-werken Vorselaar vraag je aan bij Nikita Destombes via tel.: 0492/38 07 95, nikita.destombes@vdab.be of kom langs op afspraak op donderdagvoormiddag op het gemeentehuis in Vorselaar.

Ziekenfondsen

De meeste ziekenfondsen bieden aan hun leden een boodschappendienst aan. Vraag ernaar bij je ziekenfonds.

Vervoer

Als je vervoer nodig hebt om boodschappen te doen, kan je beroep doen op de Minder Mobiele Centrale of de rolmobiel. Voor meer info, bekijk de folder 'vervoer'.

Ook dienstencentrum Sprankel! biedt hulp bij uw boodschappen. Met de liftbus word je thuis opgehaald om te winkelen in Vorselaar. De kostprijs van de busrit binnen Vorselaar is 1 euro (heen en terug). De begeleider kan meehelpen bij het boodschappen doen. Het volledige reglement vervoer kan je opvragen bij het OCMW of het lokaal dienstencentrum Sprankel!.

Meer info en aanvragen bij Ilse Stessens: ilse.stessens@vorselaar.be, tel.: 014 50 71 87.

Warme maaltijden

Dorpsrestaurant

Het dorpsrestaurant is op maandag, woensdag en donderdag in dienstencentrum Sprankel! Een maaltijd bestaat uit soep, hoofdgerecht en dessert. Op woensdag zijn er steeds frietjes. Je betaalt hiervoor € 6,50.

Bestellen kan enkel telefonisch: 014 50 71 87

Info: ilse.stessens@vorselaar.be



Andere mogelijkheden voor warme maaltijden

- (Laeta Mensa) – Mgr. Donchelei Vorselaar – 014 50 86 45 of www.aramark.be
- Stappaerts – Vispluk 17a-Vorselaar – 0476 44 83 05 of www.stappaertsjos.be
- Prego – Olen – 014 23 37 06 of www.pregobvba.be
- Meal Story – Noorderwijk (Herentals) – 0475 27 50 99 of www.meal-story.be
- Delimeal – 035 500500 of www.delimeal.be
- Veresto – Malle – 03 380 06 40 of www.veresto.groepvaneyck.be

Algemeen

- OCMW
- Vervoer
- Vroegtijdige zorgplanning
- Wat te doen bij een overlijden?
- Wintertips
- Tips bij zeer warm weer
- Noodnummers

OCMW

In Vorselaar kan het OCMW je bij volgende zaken helpen:

Algemene maatschappelijke dienstverlening

- **Schuldhelpverlening:** budgettering of budgetbegeleiding, bemiddelen bij schuldeisers, aanvragen collectieve schuldenregeling
- **Financiële hulp:** toekennen van een inkomen of tijdelijke financiële hulp, aanvragen van tegemoetkomingen, stookolietoelagen, subsidies,...
- **Administratieve hulp:** in orde brengen van sociale uitkeringen (kinderbijslag, werkloosheidsvergoedingen,...), aanvragen van tegemoetkomingen gehandicapten, parkeerkaart, aanvraag pensioenen, mantelzorgtoelage,...
- **Psychosociale hulp:** hulp en ondersteuning bij emotionele en relationele problemen
- **Rechtshulp:** een jurist houdt wekelijks een zitdag in Vorselaar en geeft advies aangaande huren en verhuren, kopen en verkopen, onenigheid met de bureu, erfeniskwesties, procedures bij de rechtbank, uitleg over vonnis,...
- **Huisvesting:** hulp bij inschrijving sociale huisvestingsmaatschappij en sociaal verhuur kantoor, tijdelijke opvang, crisisopvang, premies en tussenkomsten in verband met wonen en huren,...
- **Sociale tewerkstelling:** voorbereiden op een tewerkstelling, tijdelijke tewerkstelling, leren solliciteren, administratie rond tewerkstelling,...
- **Opvoedingsondersteuning:** er is binnen het OCMW een contactpersoon opvoedingsondersteuning. In nauwe samenwerking met de gemeentelijke buitenschoolse kinderopvang is er een "peuterspeelpunt" (ontmoeting voor kinderen van 0-3 jaar samen met hun ouders of grootouders)
- **Socio-culturele participatie:** in sommige gevallen kan je, afhankelijk van het gezinsinkomen, beroep doen op een tussenkomst voor bv; theaterbezoek, daguitstappen, lidgeld van een (sport)vereniging, jeugdkamp,...

Zorgverlening

- **Gezinszorg:** hulp in het huishouden bij koken, strijken, verzorging, opruimen, schoonmaken indien je dit zelf niet meer kan
- **Poetshulp:** hulp bij het dagelijks onderhoud van je woning (afstoffen, dweilen, ramen lappen, schuren,...)

- **Serviceflats "De Schittering"**: 22 moderne flats met inkom, living met keuken, slaapkamer, badkamer, berging en eigen terras. Ideaal voor senioren, waarvoor de eigen woning te groot werd.
- **Dorpsrestaurant**: op maandag, woensdag, en donderdag in het dienstencentrum een warme maaltijd voor de schappelijke prijs van 6,50 euro
- **Lokaal dienstencentrum "Sprankel!"**: allerlei activiteiten en diensten beschikbaar (taallessen, naailessen, dansles, yoga, pedicure, ...)

De dienstverlening van het OCMW is kosteloos. Voor de zorgverlening wordt wel een bijdrage gevraagd, die soms afhankelijk is van het inkomen.

OCMW
 Markt 14
 2290 Vorselaar
 014 50 00 21
ocmw@vorselaar.be
www.vorselaar.be

Dienstencentrum Sprankel!
 Nieuwstraat 13
 2290 Vorselaar
 014 50 71 87

Vervoer: wat zijn de mogelijkheden?

Openbaar vervoer

De Lijn

Ben je 65 jaar of ouder en neem je regelmatig de bus of tram van De Lijn? Dan koop je best een Omnipas 65+. Je betaalt 54 euro om een heel jaar lang onbeperkt te reizen. Aanvragen kan via www.delijn.be of je gaat langs bij de Lijnwinkel, Grote markt 1 te Turnhout (openingsuren: maandag van 8u – 20u, dinsdag – vrijdag van 8u – 16u. Op zaterdag en zondag gesloten)

NMBS

Ben je 65 jaar of ouder? Dan reis je voordelig met de trein. Voor meer informatie ga je naar het treinstation of bel je naar 02 528 28 28.

Minder Mobiele Centrales

Heb je behoefte aan vervoer voor een familiebezoek, een consultatie bij de dokter of om boodschappen te doen? Dan kan je beroep doen op de Minder Mobiele Centrale. Dit is een vervoerdienst die werkt met vrijwilligers en bedoeld is voor mensen die zich niet kunnen verplaatsen met eigen vervoer of het openbaar vervoer.

Minder Mobiele Centrale Vorselaar

De MMC van Vorselaar werkt volledig met vrijwilligers. Deze vrijwilligers brengen je naar je bestemming. Lid worden kost jaarlijks 12 euro voor een alleenstaande en 18 euro voor een koppel. Sluit je aan na 1 juli, dan betaal je 6 euro lidgeld voor een alleenstaande en 9 euro voor een koppel. Je betaalt 0,36 euro per kilometer. Om gebruik te maken van deze dienst, neem minstens 2 dagen op voorhand contact op. Dit kan van maandag tot en met vrijdag tussen 9u en 12u. na 12u worden er geen reservaties meer aangenomen. Inschrijven doe je via de gemeente bij Manuella Vleminckx, telefoonnummer 014 50 71 33.

Vervoer met aandacht Mobiel plus - De Voorzorg

Om gebruik te maken van deze dienstverlening hoef je geen lid te zijn van De Voorzorg. Chauffeurs brengen je naar je afspraak. Je betaalt 0,35 euro per kilometer.

Aanvragen op het nummer 0800 97 520.

Rolmobiel

RolMobiël beantwoordt aan de vraag van toegankelijk en betaalbaar vervoer voor personen met een ernstige mobiliteitsbeperking die door het huidige aanbod (openbaar vervoer en andere) niet vervoerd kunnen worden.

De doelgroep van RolMobiël bestaat vooral uit rolstoelgebruikers, maar ook niet-rolstoelgebruikers kunnen van deze vervoerdienst gebruik maken als zij niet terecht kunnen bij andere diensten.

Een chauffeur van RolMobiël haalt je op en brengt je naar de gewenste bestemming. De aangepaste wagens hebben een rolstoellift/oprijramp en een verankering systeem waardoor rolstoelgebruikers in de rolstoel vervoerd kunnen worden.

Als gebruiker betaal je steeds 2,17 euro instapgeld en een tarief per kilometer. Dit tarief verschilt voor rolstoel- en niet-rolstoelgebruikers. Het tarief is verschillend naargelang het totaal aantal kilometers. Begeleiders kunnen gratis meerijsen.

	Rolstoelgebruiker	Niet-rolstoelgebruiker
Instapgeld	2,17 euro	2,17 euro
Tarief per km tot en met 25 km	0,70 euro	0,92 euro
Tarief per km vanaf 26 km tot en met 50 km	0,97 euro	1,19 euro
Tarief per km vanaf 51 km	1,79 euro	2,00 euro

Een rit aanvragen kan een maand tot ten laatste 2 werkdagen vooraf. Aanvragen doe je door te bellen naar 014/57 24 40 of mailen naar aanvraag.rolmobiël@iok.be.

Meer info: www.welzijnszorgkempen.be, de brochure van de Rolmobiël of 014/ 57 24 40.

Mobiliteitscentrale

De mobiliteitscentrale is voor rolstoelgebruikers, personen die tijdelijke vervoersmoeilijkheden hebben omwille van een medische ingreep, ouderen die slecht te been zijn, mensen met een visuele beperking...

Een medewerker bekijkt welk aanbod het meest geschikt is voor jou. Dit kan zowel openbaar vervoer (trein, bus ...) zijn als vervoerders met aangepaste liftbussen, vrijwilligerswerkingen (zoals Minder Mobielen Centrale)... Zij verwijzen je door of boeken in bepaalde gevallen de rit voor jou.

Voor alle vragen over vervoer van mensen die beperkt mobiel zijn, kun je bellen naar het gratis nummer 0800 32 732 of mailen naar mav@iok.be.

Medische hulp

Huisarts

Ben je op zoek naar een huisarts in de buurt? Via www.ikzoekeenhuisarts.be worden al de huisartsen die voldoende ruimte hebben voor nieuwe patiënten gebundeld.

Ga naar www.ikzoekeenhuisarts.be of kom langs in het dienstencentrum op woensdag namiddag van 13.30u tot 16u.

Ziekenhuizen

AZ Herentals

AZ St.-Elisabeth Herentals vzw
Nederrij 133
2200 Herentals

Algemeen nummer - onthaal: 014 24 61 11
Spoedgevallen: 014 24 60 03
Dienst afspraken: 014 24 61 60
Afspraken radiologie: 014 24 64 10
Sociale dienst: 014 24 61 80 - sociale.dienst@azherentals.be

Apotheek

Apotheek Schyvens-Godin

Kerkstraat 18
2290 Vorselaar
014 51 13 15

Multipharma Vorselaar

Boulevard 42
2290 Vorselaar
014 51 21 79

Medicatie

Project "Gele doos" : de snelste weg naar je medische info.

De gele doos is een simpele gele lunchbox met herkenbare sticker waarin een door de gebruiker ingevuld identificatieformulier, medische en persoonlijke info wordt gestopt. Daarnaast heb je een sticker die je op de binnenzijde van je voordeur plakt. Zo weten hulpdiensten dadelijk dat je over een gele doos beschikt. Deze doos wordt bewaard in de koelkast.

Bij eventuele interventies van hulpverleners (Ambulance, Brandweer, Politie, Thuiszorg, ...), verliest men geen tijd. Men hoeft enkel naar de koelkast te gaan en de gele doos met al je medische info te raadplegen.

Dit eenvoudig systeem kan je leven redden!



Belangrijk:

- Jaarlijkse evaluatie van de gegevens in de documenten.
- Wijzigingen in je medicatieschema aanpassen op je documenten in de gele doos.
- Nieuw document voor update te verkrijgen bij apothekers of op het gemeentehuis.

Project "Gemeente op Schema"

Deze campagne is een initiatief van het AZ Herentals en wordt gedragen door lokale artsen, apothekers, gemeentes alsook thuiszorgdiensten.

Via deze campagne wil met vooral de 65 plussers sensibiliseren om steeds een correct medicatieschema op zak te hebben. Dit maakt bv. een opname in het ziekenhuis gemakkelijker gezien de artsen dadelijk op de hoogte zijn van de medicatie die je neemt. Zo kunnen risico's van het toedienen van medicatie vanuit het ziekenhuis sterk verminderd worden.

We mikken op 2 doelen:

- Kennis en gebruik van het medicatieschema.
- Het steeds ter beschikking en up to date houden van het medicatieschema

Vroegtijdige zorgplanning

Je moet weten welke zorg beschikbaar is

Er zijn veel zorgmogelijkheden als je ouder wordt: thuiszorg, hulpmiddelen, tegemoetkomingen, premies en kortingen, aangepast wonen, opname in een woonzorgcentrum, palliatieve zorg...

Je kunt best vooraf nadenken over de zorg die je later wenst en ook overwegen wat je financiële mogelijkheden zijn. Dit kun je doen samen met je partner en/of familie, maar ook je huisarts kan hierin een belangrijke partner zijn.

Maak ook tijdig financiële afspraken met je mantelzorger(s): wel of niet vergoeden, hoeveel,... Zet de afspraken op papier en laat alle betrokkenen tekenen zodat de regeling transparant is.

Wat kun je vroegtijdig plannen?

Als je ziek of hulpbehoevend wordt, dan worden heel wat beslissingen in jouw plaats genomen door je artsen of je naaste omgeving.

Je kunt dit voorkomen door zelf vooraf een aantal zaken te laten vastleggen. Dat kan dank zij de wetten op de patiëntenrechten, palliatieve zorg en euthanasie.

Volgende verklaringen kan je vooraf laten registreren:

- Gewoon testament
- Negatieve wilsverklaring = levenstestament
- Wilsverklaring euthanasie
- Verklaring voor orgaandonatie
- Verklaring inzake de wijze van teraardebestelling
- Schenking van je lichaam aan de wetenschap.

Voor al deze zaken zijn er officiële documenten die je kunt laten invullen. Je kunt je hierbij laten helpen door een zorgverlener of een jurist. Je kan op dinsdagvoormiddag terecht bij de jurist op het OCMW van 9u00 tot 11u45 of je kan een afspraak maken op 014 50 00 21.

Zorgvolmacht

Met een zorgvolmacht (via een lastgeving) geeft betrokken persoon die wil anticiperen op zijn wilsonbekwaamheid de bevoegdheid aan één of meerdere personen om specifieke of algemene handelingen te stellen met betrekking tot zijn vermogen.

Om een lastgevingsovereenkomst te sluiten en een zorgvolmacht te geven moet de lastgever wel nog wilsbekwaam zijn op het moment dat hij/zij de zorgvolmacht opstelt.

Een belangrijke voorwaarde om de zorgvolmacht uitwerking te geven wanneer de persoon wilsonbekwaam is geworden, is dat de lastgeving geregistreerd werd in het Centraal Register voor Lastgevingen.

Belangrijk: de zorgvolmacht belet niet dat de wilsonbekwame beschermde persoon zelf nog bepaalde uitgaven blijft uitvoeren. De beschermde persoon is zelf nog vrij om over zijn vermogen te beschikken. Dit betekent dat de zorgvolmacht in bepaalde gevallen geen voldoende bescherming zal bieden. Voor bepaalde situaties zal de gerechtelijke bewindvoering meer aangewezen zijn.

LevensEinde informatieforum

LEIF (= LevensEinde InformatieForum) is een heel interessante organisatie die je kan ondersteunen bij het vroegtijdig plannen van je levenseinde. Je kunt bellen naar 078-15 11 55 of surfen naar www.leif.be.

Ook met begrafenisondernemers kun je concrete wensen over je begrafenis afspreken.

Wat te doen bij overlijden?

Wat moet je direct na het overlijden doen?

Verwittig onmiddellijk een dokter zodat die de dood kan vaststellen en een **overlijdensattest** kan opmaken. In het ziekenhuis of rusthuis gebeurt dit automatisch.

Waarschuw een **begrafenisondernemer of de uitvaartverzekering** van de overledene.

Begrafenisondernemers regelen de begrafenis helemaal en doen meestal ook de aangifte van het overlijden bij de burgerlijke stand van de gemeente van overlijden.

Als de begrafenisondernemer de aangifte niet doet, ga dan zelf zo snel mogelijk naar de gemeentelijke burgerlijke stand met het overlijdensattest. Daar wordt dan een overlijdensakte gemaakt.

Opgelet! Maak van de overlijdensakte voldoende kopieën, want je hebt dit papier dikwijls nodig!

Ga na of de overledene een wilsbeschikking had gemaakt voor de donatie van organen of schenking van het lichaam aan de wetenschap. Indien dat zo is, verwittig dan onmiddellijk het ziekenhuis.

Wie moet je binnen de week verwittigen?

- De werkgever van de overledene en eventueel ook je eigen werkgever
- Het ziekenfonds van de overledene
- De DG Personen met een handicap
- Kinderbijslagfonds
- Fonds beroepsziekten of arbeidsongevallen
- De boekhouder van de overledene als die zelfstandige was
- De notaris of testamentuitvoerder
- De banken en financieringsinstellingen waar de overledene klant was. Laat al je domicilieringen stop zetten bij de bank en betaal via een gewone overschrijving. Zo vermijd je extra kosten.
- De verzekeringsmaatschappijen
- De verhuurder (een huur wordt niet automatisch opgezegd bij een overlijden!)
- Nutsvoorzieningen (elektriciteit, gas, water, telefoon, internet, kabel-TV,...)
- Abonnementen
- Verenigingen
- Dienst Wegverkeer (als de overledene een auto had)
- De Post

Nalatenschap en successierechten

Als de overledene onroerend goed had, spaargelden of andere eigendommen, dan moet de 'nalatenschap' worden geregeld onder de erfgenamen.

De nalatenschap moet binnen de 4 maanden via het formulier aangifte van nalatenschap worden aangegeven bij de fiscus zodat de successierechten kunnen worden berekend.

Voor de nalatenschap heb je een "attest of akte van erfopvolging" nodig. Je kan bij de dienst rechtshulp van het OCMW of bij een notaris of bij het Registratiekantoor hierover gratis advies inwinnen.

Let wel: het regelen van een nalatenschap bij een notaris is niet gratis.

Begrafeniskosten

De begrafenisondernemer regelt de begrafenis of crematie: drukwerk, post, uitvaartplechtigheid, kist of urne, koffietafel,...

De kosten van de begrafenis, uitvaart en ook eventuele ziekenhuiskosten net voor het overlijden worden verrekend bij het berekenen van de successierechten.

Houd dus alle facturen goed bij!

Als de overledene geen familie heeft of als er onvoldoende financiële middelen zijn, dan kan het OCMW samen met jou zoeken naar een haalbare oplossing.

Nabestaanden

Als de overledene een partner of kinderen heeft, moeten ook ZIJ één en ander regelen:

- Overlevingspensioen van de partner
- Inkomensgarantie voor ouderen (zie aparte folder)
- Kinderbijslag
- Studietoelage voor weeskinderen
- Groepsverzekering via werkgever
- Thuiszorg
- Opname in een woonzorgcentrum
- Slachtofferhulp
- ...

Ga langs bij de sociale dienst van je ziekenfonds of het OCMW. Een maatschappelijk werker legt je uit wat je precies moet regelen, waar en hoe.

Als het overlevingspensioen niet meteen wordt uitbetaald, dan kan het OCMW die periode overbruggen met voorschotten.

Rouwverwerking

Heb je nood aan een gesprek of hulp na een overlijden? Blijf niet zitten met je vragen of problemen. Neem contact met één van deze diensten:

- Huis Van de mens, Lantaarnpad 20, Herentals – 014 85 92 90
- CGG, Hofkwartier 23, Herentals – 014 41 09 67 of 014 58 75 81 (ouderenteam) of 014 58 75 81 (kinderen –en jongerenteam)

Wintertips

Vervoer in de winter

Zie folder 'vervoer'

Boodschappen (laten) doen?

Er zijn heel wat diensten die voor jou of samen met je boodschappen doen. Zie folder 'boodschappendienst'

Opletten met vallen

Draag stevige schoenen met antislipzolen.

Zorg dat de paden rond je huis sneeuw –en ijsvrij zijn en denk er aan dat je verplicht bent het voetpad voor je huis sneeuwvrij te houden.

Sneeuwruimen kun je laten doen door de Klus – en Verhuisdienst van Kringwinkel Zuiderkempem. Zij hebben speciale tarieven voor personen met een laag inkomen. Je moet de aanvraag doen via het OCMW (tel.014 50 00 21)

Inbraakpreventie

Beveilig je woning tegen inbraak. Dit zijn goedkope en eenvoudige tips:

- Zorg dat je huis een "bewoonde" indruk geeft
- Laat geen ramen of deuren open of los
- Maak de brievenbus elke dag leeg
- Laat een licht branden, ook als je weg bent
- Doe rolluiken of gordijnen dagelijks toe,...

Huis verwarmen

Heb je problemen met het betalen van de facturen?
Vraag bij het OCMW naar de mogelijkheden (tel. 014 50 00 21)

Extra tips

- Installeer een degelijke CO- en/of rookmelder
- Verlucht je kamers elke dag, ook in de winter
- Controleer elektrische dekens voor je ze gebruikt.

Let op met CO vergiftiging!

Koolstofmonoxide (CO) is een giftig gas. Je kan het niet ruiken, niet proeven of zien. Daardoor komt het onopgemerkt in de woning en kan het heel gevaarlijk zijn.

Als je teveel CO inademt, krijg je last van gezondheidsklachten als hoofdpijn, duizeligheid, moeheid en misselijkheid. Je kunt het bewustzijn verliezen, in coma geraken of je kan er zelfs aan sterven.

Vermoed je een CO probleem, onderneem dan volgende stappen:

- Zet alle ramen open;
- Schakel het toestel uit;
- Is er iemand bewusteloos, bel dan de hulpdiensten;
- Is de persoon niet bewusteloos, breng hem uit de kamer en bel de huisarts.

Wat doen om het te voorkomen?

- Zorg steeds voor voldoende frisse lucht in de leefruimte waar het verwarmingstoestel staat
- Zorg voor een goede afvoer van de verbrandingsgassen
- Zorg voor een goed werkend toestel. Het toestel moet regelmatig gecontroleerd en eventueel hersteld worden door een vakman.
- Let op bij windstil of mistig weer. Het risico op CO-vergiftiging is dan veel groter.

Houd je lichaam warm

Als je een slechte bloedsomloop hebt dan zal je snel last hebben van koude handen en voeten. Je goed aankleden is dan heel belangrijk. Draag degelijke schoenen, warme kousen en bijvoorbeeld lang ondergoed of een maillot onder je broek. Veel dunne lagen geven meer warmte dan één dikke trui of jas. Zet ook een pet of muts op want je verliest via je hoofd één 10^{de} van je lichaamswarmte.

Bewegen is ook heel belangrijk in de winter. Je krijgt het er warm van én het is goed voor je spieren, botten en organen.

Veel drinken

Ook in de winter moet je veel drinken, minstens 5 glazen water (koffie, thee of soep) per dag.

Alcohol drinken als het koud is, geeft de indruk dat je warm krijgt omdat het je bloedvaten doet uitzetten. Maar dat is alleen een indruk, want je verliest hierdoor lichaamswarmte.

Thuiszorgdiensten

In de winterperiode hebben senioren meer dan ooit nood aan thuiszorg. Zie fiche gezinszorg of bel voor meer informatie naar het OCMW (tel. 014 50 00 21) of naar je ziekenfonds.

Tips bij zeer warm weer

Drinken moet je meer dan anders

Je moet veel drinken, ook als je geen dorst hebt. Drink zeker meer dan anders – best 2 liter per dag – en liefst water.

Vermijd alcohol en dranken met veel suiker als het heel warm is!

De warmste uren van de dag liggen tussen 12 en 16 uur

Rust voldoende, vermijd inspanningen, blijf binnen of in ieder geval in de schaduw en als je toch buiten gaat, draag dan zeker een hoed, zonnebril en aangepaste, lichte kleding. Bescherm ook je huid tegen de zon met een degelijke zonnecrème.

Zorg voor afkoeling

Leg af en toe een koele handdoek in je nek, neem een koele douche of bad.

Laat de zonwering zakken of doe de gordijnen dicht van kamers die veel zon krijgen. Doe overdag de ramen dicht als het buiten warmer is dan binnen. Zet 's nachts en vroeg in de morgen ramen open als het buiten koeler is dan binnen.

Zorg voor elkaar

Ken je in je omgeving ouderen, zieken of gevoelige personen waarvoor de hitte ernstiger kan zijn? Ga af en toe eens langs en bezorg hen deze tips.

Noodnummers

Ambulance	112	
Brandweer	112	
Politie	101	
Politiepost Vorselaar	014 24 27 00	
Brandweer Herentals	014 23 15 15	
Europese noodoproep	112	
Huisartsenwachtpost Zuiderkempen	014 22 22 00	www.wachtpostzuiderkempen.be
Antigifcentrum	070 245 245	www.antigifcentrum.be
Brandwondencentrum	02 268 62 00	www.brandwonden.be
Card stop	070 344 344	www.cardstop.be
Diabetes infolijn	0800 96 333	
Tele-onthaal	106	
Vlaamse infolijn	1700	
Kankerfoon	0800 15 802	