Brochure voor het welzijn van ouderen



DILBEEK | PLUS

VU: Willy Segers - Gemeenteplein 1 - 1700 Dilbeek

Dilbeek

WELZIJNSPUNT
CAMPUS KEPERENBERG

MA	09:00 - 11:30
DO	09:00 - 11:30

Itterbeeksebaan 210
1701 Itterbeek

Bus 116, 117, 810:
Halte Itterbeek Breugheldal

WELZIJNSPUNT
CAMPUS NIEUWENBOS

MA	09:00 - 11:30
DI	09:00 - 11:30
WO	09:00 - 11:30
	14:00 - 15:30
VR	09:00 - 11:30

Bosstraat 84
1702 Groot-Bijgaarden

Bus 355, 571, 810 en 820:
Halte Kartonfabriek

MEER INFO

02 451 69 43 (elke werkdag van 9u tot 11u30)
welzijnspunt@dilbeek.be
www.dilbeek.be/welzijnspunten

VOORWOORD

Beste lezer,

Welkom in de brochure voor het welzijn van ouderen. We verzamelden daarin een heleboel informatie over de verschillende diensten en vormen van ondersteuning in Dilbeek.

Het ouder worden kan uitdagingen met zich meebrengen, maar die hoef je niet alleen aan te gaan. Als toegewijd team staan wij je graag te woord en helpen we je waar mogelijk. Soms doen we dat zelf, maar vaak ook niet alleen. Een overzicht van onze partners kan je in bijlage terugvinden.

Mocht je hier toch niet de informatie vinden die je zoekt, ben je steeds welkom in één van onze welzijnspunten in Itterbeek en Groot-Bijgaarden. Je kan er steeds terecht voor al je welzijnsvragen.

Warme groeten,
Team Ouderenwelzijn



INHOUD

1. Hulp aan huis 5

2. Mentaal welzijn 8

3. Financiële en juridische hulp 13

4. Vervoer 16

5. Wonen 18

6. Ontmoeting 23

Slotwoord 26

Nuttige info 27

Nuttige telefoonnummers 30



1. HULP AAN HUIS

Contacteer je mutualiteit voor meer informatie en doorverwijzing

GEZINSZORG

Zo lang en comfortabel mogelijk thuis blijven wonen lukt soms alleen met wat extra hulp. Gezinszorg is er niet om te poetsen, wel om je thuis te helpen met allerlei huishoudelijke taken, voor administratieve taken of voor een fijne babbel.

THUISVERPLEGING

Thuisverpleging kan bij jou thuis komen om je de nodige verzorging te bieden: van geneesmiddelen of inspuitingen toedienen tot wonden verzorgen of een infuus plaatsen. Zo vermijd je soms een ziekenhuisopname.

NACHTZORG

Je kan een beroep doen op twee soorten nachtzorg: inslapende vrijwilligers die geen zorgtaken mogen opnemen of een professioneel verzorgende.

SCHOONMAAKHULP AAN HUIS

Voor huishoudelijke taken die soms wat moeilijker gaan zoals dweilen, bedden verschonen, … kan je hulp inschakelen van een opgeleide huishoudhulp via dienstencheques.

MAALTIJDEN AAN HUIS

Een traiteur levert vers gemaakte maaltijden aan huis. Hoe vaak en op welke dagen je zo'n warme maaltijd wil bestellen, kies je helemaal zelf. Er kan rekening gehouden worden met diabetici, zout- of vetvrij dieet en bepaalde allergenen.

BOODSCHAPPEN AAN HUIS

Verschillende supermarktketens bieden (tegen betaling) je boodschappen geleverd aan huis aan. Je doet je bestelling eerst online, nadien worden de boodschappen op een moment naar keuze thuis geleverd.

PERSONENALARM-SYSTEMEN

Met een personenalarmsysteem is hulp in geval van nood altijd dichtbij. Met een drukknop op dit kleine toestel leg je via de telefoonaansluiting verbinding met de door jou gekozen contactpersonen, verpleegdienst of alarmcentrale.

MANTELZORG

Je bent een mantelzorger wanneer je op frequente basis zorg biedt aan iemand waarmee je een affectieve band hebt en die extra ondersteuning nodig heeft. Mantelzorgers hebben recht op thematisch verlof met een RVA-uitkering.

Voor mantelzorgers van chronisch zieken, ouderen of personen met een beperking, die er even tussenuit willen, bieden een aantal mutualiteiten thuisoppas aan.

Dit kan overdag, ’s avonds en ’s nachts.

Heb je nood aan ervaringen en informatie uit te wisselen met andere mantelzorgers? Dan ben je van harte welkom in de zorgcafés voor mantelzorgers.
Neem een kijkje op www.dilbeek.be/zorgcafe.

Meer informatie over mantelzorg vind je terug op www.mantelzorgers.be





2. MENTAAL WELZIJN

Je huisarts is je beste raadgever!

WACHTDIENSTEN EN HUISARTSENWACHTPOSTEN:

Wachtdienst

→ Dilbeek, Itterbeek, Schepdaal *Opgelet! De Saviowijk hoort bij zone Groot-Bijgaarden*	Week: 02 803 80 44 Weekend en feestdag: 1733 Huisartsenwachtpost Pageni in Lennik
→ Groot-Bijgaarden én Saviowijk	1733 Huisartsenwachtpost Noord-West Brabant in Merchtem
→ Sint-Martens-Bodegem en Sint-Ulriks-Kapelle	Week: 02 461 32 02 Weekend en feestdag: 1733 Huisartsenwachtpost Pageni in Lennik

PSYCHOLOGISCHE HULPVERLENING

Gezond zijn en 'wel' bevinden heeft niet enkel met fysieke gezondheid te maken; minstens even belangrijk is het mentaal welzijn. Hieronder enkele laagdrempelige organisaties die je op korte termijn kan inschakelen.

a. Welzijnskoepel

Een psycholoog is een aantal uur per week beschikbaar in onze gemeente voor kortdurende begeleidingen. Die zijn heel toegankelijk en gratis voor de burger, ongeacht je psychologische hulpvraag.

b. Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)

Je kan hier gratis terecht voor korte begeleidingstrajecten zoals simpelweg 'tussen de mensen zijn' in een inloopcentrum of informatie en advies krijgen, maar ook voor langere begeleidingen zoals opvang of crisishulp wanneer de nood hoog is. Meer informatie op www.caw.be of gratis via 0800 13 500 (elke weekdag van 9u tot 17u).

c. Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) PassAnt

Voor een passend antwoord voor psychische problemen kan je terecht bij CGG PassAnt, een door de Vlaamse Overheid gespecialiseerde voorziening in tweedelijnszorg. Enkel met een doorverwijzing via je huisarts, CAW-medewerker, ..., kan je hier terecht en zullen de kosten vergoed worden vanuit jouw zorgverzekering.

Meer informatie op https://cgg.passant.be, via 02 569 19 10 (elke weekdag van 9u tot 12u30 en van 13u30 tot 17u) of op info.dilbeek@passant.be.

d. LevensEinde InformatieForum (LEIF)

LEIF is een open initiatief van mensen en verenigingen die streven naar een waardig levenseinde voor iedereen. Respect voor de wil van de patiënt staat daarbij voorop.

LEIF is gespecialiseerd in voorafgaande zorgplanning (negatieve wilsverklaring, wilsverklaring euthanasie, verklaring voor orgaandonatie, …).

LEIF is bovendien de aangewezen partner in palliatieve zorg. Meer informatie op www.leif.be of 078 15 11 55 (elke werkdag tussen 9u en 17u).

e. Omega vzw

Voor palliatieve zorg in de thuisomgeving (ook woonzorgcentra of assistentiewoningen) verwijzen we je door naar één van onze partners. Omega vzw staat de huisarts en andere hulpverleners bij om de levenskwaliteit van de ongeneeslijk zieke persoon en zijn of haar naaste omgeving te optimaliseren.

Meer informatie via 02 456 82 03 of info@vzwomega.be.

ROUWBEGELEIDING

Omdat er liefde is, bestaat er geen voorbij.

Met deze prachtige woorden en illustratie wil Team Ouderenwelzijn zijn medeleven betuigen aan diegene die recent afscheid nam van een geliefde. Kan je ondersteuning gebruiken bij de administratieve rompslomp die erbij komt kijken? Is hulp aan huis (tijdelijk) een oplossing die wat rust kan brengen? Of gewoon een troostbabbeltje, want rouwen hoef je niet alleen te doen.

Aarzel zeker niet om ons te contacteren!



DEMENTIEVRIENDELIJK DILBEEK

Samen met Alzheimerliga Vlaanderen en Expertisecentrum Dementie Memo, streven we naar een samenleving waarin elke persoon met dementie zich gewaardeerd én ondersteund voelt. Zo organiseren we **praatcafés** en is er **een familiegroep** voor mantelzorgers.

Alzheimer Liga Vlaanderen heeft op werkdagen van 9u tot 21u een **gratis luister- en infolijn** (0800 15 225). Je kan ook mailen naar hulpvragen@alzheimerligavlaanderen.be.

Bij **Expertisecentrum Dementie (ECD) Memo** regio Halle-Vilvoorde kan je als burger terecht met al je vragen over dementie of voor informatie en advies. Een afspraak maken kan op 02 344 44 00 (elke werkdag van 9u tot 17u) of via memo@dementie.be.



Vergeet dementie, onthoud mens.



3. FINANCIËLE EN JURIDISCHE HULP

Neem gerust contact op met de Pensioendienst voor al je vragen

PENSIOEN

Voordat je op pensioen gaat, is het belangrijk om even stil te staan bij wat er allemaal bij die nieuwe levensfase komt kijken en welke mogelijkheden er zijn.

Op je 65ste ga je met rustpensioen, daarover moet je zelf je werkgever inlichten. Je kan er ook voor kiezen om wat eerder te stoppen met werken en ten vroegste op 60 jaar met **vervroegd pensioen** te gaan.

Een **overlevingspensioen** is een pensioen voor nabestaanden na een overlijden, ongeacht of de overledene reeds gepensioneerd was of niet.

Ook na je pensioen kan je nog iets **bijverdienen** met een flexi-job.

Indien je meer informatie wenst over alle voorwaarden of de aanvragen contacteer je best de **Federale Pensioendienst** op het nummer 1765. Je kan er ook een afspraak maken om je **pensioenaanvraag** hier in Dilbeek in te vullen.

Als de inkomsten uit je pensioen niet volstaan en je in financiële moeilijkheden terecht komt, kan je ook een InkomensGarantie voor Ouderen **(IGO)** ontvangen. Neem contact op met de Federale Pensioendienst of met Team Ouderenwelzijn.



VERHOOGDE TEGEMOETKOMING

Een verhoogde tegemoetkoming betekent dat je meer terugbetaald krijgt voor gezondheidszorg en kan genieten van andere financiële voordelen zoals korting bij het openbaar vervoer, energiebesparing, recht op een participatiepas, ... Bij een laag gezinsinkomen, heb je hier automatisch recht op.

BESCHERMING EN BEWIND(VOERING)

Wanneer iemand niet meer in staat is om zelf beslissingen te nemen of zijn goederen te beheren, heeft hij recht op buitengerechtelijke (een volmacht voor het beheer van goederen en/of persoonlijke rechten) of gerechtelijke bescherming (bewindvoering voor persoon en/of goederen).

Bij een belangrijke wijziging kan je recht op de verhoogde tegemoetkoming veranderen, laat dit dus zeker opnieuw berekenen.

ZORGBUDGET

Een zorgbudget is een maandelijkse tegemoetkoming voor mensen die veel zorg nodig hebben, bijvoorbeeld door ernstige gezondheidsproblemen of een beperking. Er bestaan twee soorten:

- Het zorgbudget voor **ouderen met een zorgnood**
- Het zorgbudget voor **zwaar zorgbehoevenden**

Via de website van de Vlaamse sociale bescherming kan je deze budgetten aanvragen.

STOOKOLIEPREMIE

Verwarm je met huisbrandolie of stookolie (mazout), verwarmingspetroleum of bulkpropaangas en kan je je verwarmingsfactuur moeilijk betalen? Dien dan binnen de 60 dagen na levering een aanvraag voor de premie van het Sociaal Verwarmingsfonds in.

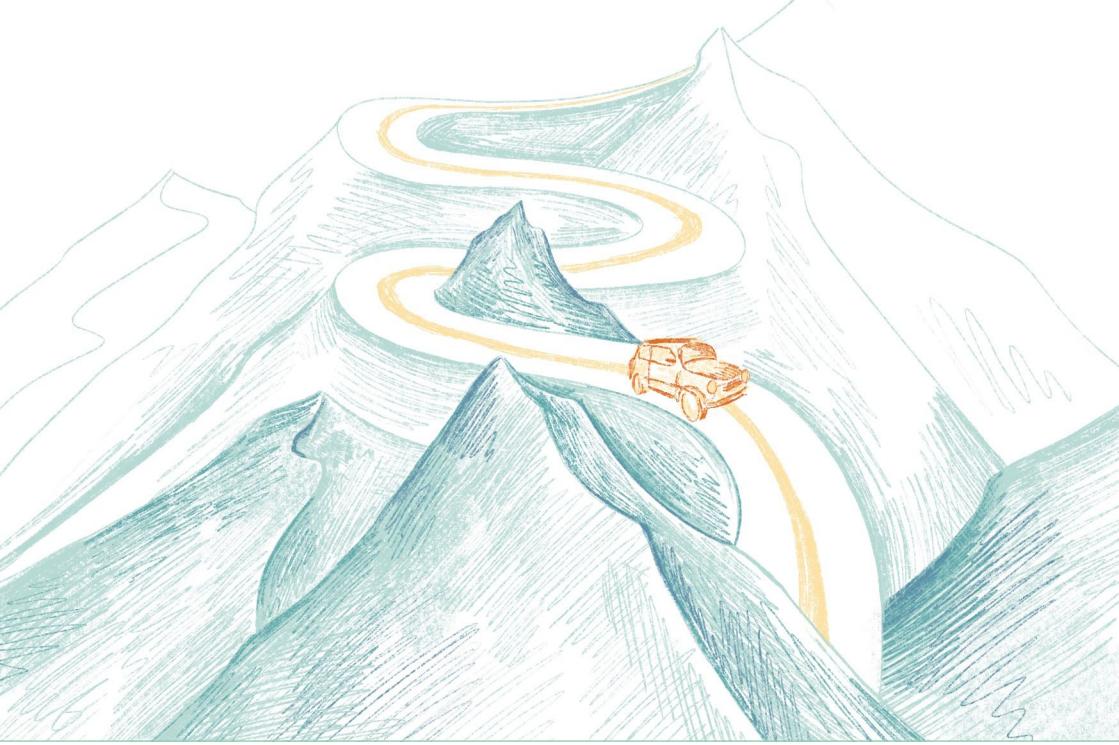


FINANCIËLE STEUN

Heb je een beperkt inkomen en spaargelden én ben je 65-plusser? Dan ben je bij Team Ouderenwelzijn aan het juiste adres voor financiële steun van allerlei aard.

JURIDISCHE HULP

Voor **gratis juridisch advies** kan je terecht bij de regionale zitting van het Bureau Juridische Bijstand van de Balie Brussel. Voor een eerste gratis advies en bijstand of aanvraag van een Pro-Deo advocaat kan je een afspraak maken bij een jurist die op geregelde tijdstippen aanwezig is in Welzijnscampus Nieuwenbos.



4. VERVOER

Vervoer kan een hoge drempel zijn voor wie door ziekte, leeftijd of een andere oorzaak minder mobiel is. Het zorgt er voor dat zij ogenschijnlijk eenvoudige zaken niet meer kunnen doen. Een kappersbezoek, een koffietje drinken bij vrienden, boodschappen doen of naar een dokter gaan wordt dan opeens niet meer zo evident.

MINDERMOBIELEN-CENTRALE (MMC)/ VERVOERDIENST

Voor wie geen beroep kan doen op het openbaar vervoer en geen andere oplossing vindt, is er de MMC. Vrijwilligers zorgen ervoor dat je uit je isolement wordt gehaald en terug eenvoudige verplaatsingen kan maken naar bijvoorbeeld de winkel of de kapper.

Voor een nieuwe aanvraag tot lidmaatschap kan je terecht bij ouderenwelzijn@dilbeek.be.

ANDERE VERVOERAANBIEDERS

a. Dienst Aangepast Vervoer (DAV) – Eigen Thuis vzw

DAV vervoert inwoners van de regio Halle-Vilvoorde met ernstige mobiliteitsbeperkingen. Omwille van hun rolstoel kunnen ze geen beroep doen op openbaar vervoer of de mindermobielencentrale. Meer info over de voorwaarden, tarieven en afspraken kan je vinden op www.eigenthuis.be/wat-bieden-we/aangepast-vervoer.

b. Mobiliteitscentrale Aangepast Vervoer (MAV)

Rolstoelgebruikers, personen die (tijdelijke) vervoersmoeilijkheden hebben door een medische ingreep, ouderen die slecht te been zijn en mensen met een visuele beperking, kunnen terecht bij de Mobiliteitscentrale Vlaams-Brabant. www.vlaamsbrabant.be/nl/mobiliteit-en-verkeer/mobiliteitscentrale-aangepast-vervoer, mobiliteitscentrale@vlaamsbrabant.be of via het gratis nummer 0800 26 990 (elke werkdag van 9u tot 12u en van 13u tot 16u).

c. Mindermobielenvervoer (MMV) via mutualiteiten/ Mutas

Mutas kan voor leden van bepaalde ziekenfondsen niet-dringend ziekenvervoer regelen. Hiervoor informeer je je best op voorhand bij je ziekenfonds zodat je achteraf aanspraak hebt op een terugbetaling. Meer informatie op www.mutas.be, nationaal@mutas.be of 078 15 95 95.

d. Private aanbieders

In bijlage vind je ook een overzicht terug van private vervoeraanbieders.

PARKEERKAART VOOR PERSONEN MET EEN HANDICAP

Personen met een handicap kunnen een speciale parkeerkaart ontvangen om gratis te parkeren op voorbehouden plaatsen. Je kan deze aanvragen op www.handicap.belgium.be/nl/andere-hulp/parkeerkaart

Voor verdere vragen kan je terecht op 0800 98 799 (elke werkdag van 8u30 tot 12u30). Het welzijnspunt kan je ook helpen met de aanvraag.

5. WONEN

Om als 65-plusser zo lang mogelijk zelfstandig en veilig thuis te blijven wonen, hebben we voor jou een beknopt overzicht van diensten, hulpmiddelen, informatie en subsidies die je hierbij kunnen helpen.



3 partners: 3Wplus, Team Wonen en Ondernemen van de gemeente en je mutualiteit

Bij Team Wonen en Ondernemen van de gemeente kan je terecht met vragen over:

- Huren en verhuren
- Woonkwaliteit
- Conformiteitsattesten voor huurwoningen
- Energiepremies (mijn VerbouwPremie en andere)
- Energieleningen

Maak een afspraak via 02 451 68 70 of via de website.

Bij het **Energiehuis** van 3Wplus kan je dan weer aankloppen voor:

- Renovatieadvies
- Info en advies rond energiezuinig wonen
- Mijn VerbouwLening en info over andere renovatieleningen
- Mijn VerbouwPremie

DIENST 'KLUSJES AAN HUIS'

De gemeentelijke dienst 'Klusjes aan huis' kan je inschakelen voor klusjes die wat moeilijker gaan:

- Tuinonderhoud (gras maaien, struiken snoeien, ...)
- Kleine herstellingen in en rond je huis
- Schilderen/behangen
- Verhuis van klein meubilair
- ...

Het tarief is afhankelijk van je inkomen (max. € 2.500) en je leeftijd (min. 65 jaar).

ZORG-TECHNOLOGISCHE OF ANDERE HULPMIDDELEN

Om dagelijkse handelingen makkelijker te maken, kan je gebruik maken van zorg-technologische hulpmiddelen zoals een handgreep, douchestoel, traplift, ...

Een ergotherapeut kan je adviseren en begeleiden en een analyse maken van valrisico's in je woning. Neem contact op met je mutualiteit voor meer informatie.

WOONAANPASSINGEN EN PREMIES

Indien je aanpassingen moet doen aan je woning kan je op zowel Vlaams als provinciaal niveau verschillende premies krijgen:

- **Vlaamse aanpassingspremie** om de woning aan te passen aan een oudere bewoner
- **Provinciale aanpassingspremie** voor ouderen en personen met een handicap die functionele aanpassingswerken laten uitvoeren aan hun woning

ENERGIE BESPAREN EN PREMIES

Je woning energiezuiniger maken zorgt er voor dat je bespaart. Zo blijft langer thuis wonen ook financieel haalbaarder. 3Wplus helpt je graag verder met de VerbouwPremie en VerbouwLening voor woningaanpassingen m.b.t. energie.

Voor meer informatie en advies bij het duurzaam en energiezuinig renoveren van

je woning, kan je te rade gaan bij Klimaatpunt voor renovatieadvies aan huis. Dit kan via benoveren@klimaatpunt.be of 0468 19 07 74.

In bepaalde gevallen kan je korting krijgen op je energiefactuur en genieten van financiële steun. Je kan hiervoor contact opnemen met je mutualiteit of de welzijnspunten.

WOONVORMEN (RESIDENTIËLE ZORG)

Bij het ouder worden is het soms (tijdelijk) niet mogelijk om zelfstandig thuis te blijven wonen. Voor je de stap zet naar een woonzorgcentrum, zijn er ook heel wat andere opvang- en woonvormen.

a. Assistentiewoningen

In een erkende assistentiewoning (de vroegere 'serviceflat') kan je als 65-plusser zelfstandig wonen in een aangepaste en veilige woning met gemeenschappelijke diensten en de garantie op 24 uur op 24 crisis- en overbruggingszorg via een noodoproepsysteem. Het is dus een woning waar je kan blijven wonen als het wat moeilijker gaat, met ondersteuning vanuit de thuiszorg en eventuele mantelzorg.

b. Kortverblijf

Een centrum voor kortverblijf (CVK) biedt tijdelijke verzorging en opvang aan ouderen aan.
Je kan in een CVK verblijven voor een periode van maximaal 60 opeenvolgende dagen en maximaal 90 dagen per jaar. Een CVK is verbonden aan een woonzorgcentrum.

Een kortverblijf kan nodig zijn als de personen die je normaal thuis verzorgen (familie of vrienden) dat een tijdje niet meer kunnen.

c. Woonzorgcentrum

Wie 65 jaar of ouder is, kan terecht in een woonzorgcentrum (WZC). Een woonzorgcentrum is in de eerste plaats bedoeld voor wie niet meer thuis kan wonen. Het is dus pas als andere zorgformules, zoals mantel- en thuiszorg, geen oplossing meer bieden.

SOCIAAL WONEN

De woonmaatschappij

Om een sociale woning te huren, kopen of verhuren moet je bij Providentia en bij de Gewestelijke Maatschappij voor Volkshuisvesting (GMV) zijn. Meer informatie op www.providentia.be of www.volkshuisvesting.be.

De Vlaamse huursubsidie

Voor personen met een bescheiden inkomen of zij die verhuisd zijn naar een nieuwe huurwoning, is er een mogelijke tegemoetkoming in de huurprijs van de Vlaamse overheid, namelijk de Vlaamse huursubsidie.

De gemeentelijke huursubsidie

Indien je als inwoner van Dilbeek in afwachting van toewijzing van een sociale woning een woning huurt op de private markt, kan de gemeente je hiervoor een gemeentelijke huursubsidie verlenen.

Tussenkomst huurwaarborg

Indien je kandidaat-huurder bent, maar niet genoeg geld hebt voor de huurwaarborg, dan kan je hierin een tussenkomst aanvragen.

Inschrijving sociale woning

Ben je kandidaat-huurder voor een sociale woning? Dan kan je jezelf digitaal registreren in het Centraal Inschrijvingsregister (CIR) via www.vlaanderen.be/sociaalhuren.

Je kan digitaal ook zelf nakijken wat jouw plaats is op de wachtlijst of aanpassingen doen in jouw dossier.

Contacteer gerust Providentia of kom langs op één van onze welzijnspunten om je hierbij te helpen.



6. ONTMOETING

Om te weten of je recht hebt op een participatiepas, kan je terecht in het welzijnspunt.

PARTICIPATIEPAS

Voor wie in Dilbeek woont en een bescheiden inkomen heeft, is er de Participatiepas! Hiermee betaal je tot 80% minder voor leuke activiteiten en evenementen.

Meer info:
www.dilbeek.be/participatiepas

LOKAAL DIENSTENCENTRUM IN KOMPANIE

In het lokaal dienstencentrum kan je deelnemen aan tal van inspirerende activiteiten en interessante infosessies. Of je laten informeren over verschillende diensten die je helpen om het thuis gemakkelijker te maken.

Maar bovenal is het lokaal dienstencentrum een ontmoetingsplek. Want 'in kompanie' is 't altijd plezanter!

Vraag je gratis drie-maandelijkse brochure aan via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70.



BUURTRESTAURANTS KEPERENBERG EN NIEUWENBOS

Cafetaria Breugheldal – Welzijnscampus Keperenberg in Itterbeek
Voor een lekkere maaltijd en een lekker drankje, of gewoon voor een gezellige babbel ben je welkom in Welzijnscampus Keperenberg op de Itterbeeksebaan 208 in Itterbeek (site Breugheldal). De cafetaria is er open van maandag tot zondag, van 11u30 tot 18u. Je dient je middagmaal te reserveren (dit kan tot 12u de dag voordien).

Buurtrestaurant MetSense – Welzijnscampus Nieuwenbos in Groot-Bijgaarden
Ook in Welzijnscampus Nieuwenbos op de Bosstraat 84 in Groot-Bijgaarden kan je terecht voor een heerlijke lunch. De cafetaria is er open van maandag tot vrijdag tussen 10u en 16u en vooraf bestellen is niet nodig. Wekelijks kan je kiezen uit een afwisselend menu, aangepast aan het seizoen en speciale (feest)dagen. Ook een vegetarisch alternatief is ter beschikking.

Je kan ook vervoer aanvragen via één van de vervoerdiensten indien je er niet zelfstandig geraakt.



VRIJWILLIGERSWERK

Ben je op zoek naar een zinvolle tijdsinvulling en wil je je inzetten voor anderen? Dan is vrijwilligerswerk voor Team Ouderenwelzijn waarschijnlijk iets voor jou!

Voel je je geroepen? Neem dan zeker contact met ons op.

Toch niet helemaal je ding? Surf dan ook zeker eens naar www.dilbeek.be/vrijwilligers of neem een kijkje bij verschillende Dilbeekse verenigingen zoals Kind&Gezin, vzw's, socio-culturele verenigingen, ...

DIGIWIJS

Wil je graag je digitale kennis en vaardigheden versterken? Het lokaal dienstencentrum helpt je graag op weg naar de juiste cursus, infosessie (in samenwerking met lokale partners) of schakelt de hulp in van digihelpers.

CULTUUR EN SPORT

Voor sport, ontspanning, cultuur of creativiteit kan je steeds terecht bij Westrand of Dil'arte, of op www.dilbeek.be/nl/uit-in-dilbeek. Daar vind je tal van activiteiten van verschillende clubs en verenigingen terug.

Verder kan je ook beroep doen op een **'Bewegen Op Verwijzing'**-coach tegen een erg lage prijs. Samen met de coach maak je een beweegplan op maat om meer te bewegen op je eigen tempo!

Meer informatie op www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing

SLOTWOORD

Beste Dilbekenaar,

We hopen dat deze informatie je wat wijzer heeft gemaakt en dat je hebt gevonden wat je zocht. Zit je toch nog met een vraag? Dan ben je steeds van harte welkom in één van onze **welzijnspunten** die je kan vinden op **pagina 2**, of gewoon bij Team Ouderenwelzijn! Je kan ons bereiken op het nummer 02 451 43 70 (elke werkdag van 9u tot 12u en van 14u tot 16u, met uitzondering van dinsdagnamiddag) of via ouderenwelzijn@dilbeek.be.

Samen bouwen we graag aan jouw wel zijn!

Warme groeten,
Team Ouderenwelzijn

ORGANISATIE	CONTACTGEGEVENS
Hoofdstuk 1: Hulp aan huis	
Gezinszorg	
Familiehulp	02 543 79 10
Familiezorg	02 461 29 00
Ferm	0800 112 05
Helan	02 218 22 22
i-mens	078 15 25 35
Plus Home Services	088 20 500
Welzijnskoepel	0479 46 28 14
Thuisverpleging	
De Schakel	02 452 35 90
i-mens	078 15 25 35
Pajozorg	02 460 83 52
Wit-Gele Kruis	02 454 84 80
Nachtzorg	
Familiehulp	02 543 79 10
Ferm	0800 112 05
i-mens	078 15 25 35
Welzijnskoepel	0479 46 28 14
Schoonmaak aan huis	
Diensten*aan*huis	02 466 26 60
Easy Life	02 669 92 96
Familiehulp	02 543 79 10
Ferm	0800 112 05
Helan	02 686 31 77
i-mens	078 15 25 35
Plus Home Services	02 435 32 40
Het Poetsbureau	02 465 45 01

ORGANISATIE	CONTACTGEGEVENS
Maaltijden aan huis	
Delimeal	035 500 500
Traiteur Ronny	053 68 00 78
S&S Catering	0478 70 96 02
Hoofdstuk 4: Vervoer	
Taxi Hendriks	02 752 98 00 info.melsbroek@hendriks.be www.hendriks.be
Franckline	0493 25 50 00 info@franckline.be www.franckline.be
Taxi MDF Mobility	0477 92 68 08 booking@mdfmobility.be www.mdfmobility.be
LIA (Life in Action)	0468 48 80 28 info@lia-online.be www.lia-online.be
Taxi Vano	0477 65 91 10 info@mvano.be www.mvano.be
Taxis Verts (Hoofdstedelijk Gewest)	02 349 49 49 info@taxis.be www.taxisverts.be
Sleeucar (Grimbergen)	0477 33 49 51 0483 12 71 70 sleeucar@hotmail.com www.sleeucar-airporttaxi.com
Hoofdstuk 5: Wonen	
Woonzorgcentra	
Breugheldal	Itterbeeksebaan 208 1701 Itterbeek 02 451 43 77
Koning Albert I (Armonea)	Keperenbergstraat 36 1701 Itterbeek 02 569 04 47

ORGANISATIE	CONTACTGEGEVENS
Het Witte Huis vzw	Kerkstraat 64/60 1701 Itterbeek 02 569 23 74
Dilhome (Orelia)	Baron Robert de Vironlaan 101 1700 Dilbeek 02 568 02 70
Maria Assumpta (Vulpia)	Henri Moeremanslaan 8 1700 Dilbeek 02 466 12 72
Quietas (Armonea)	Bezenberg 10 1700 Dilbeek 02 568 04 40
De Verlosser	Brusselstraat 647 1700 Sint-Ulriks-Kapelle 02 453 94 41
Assistentiewoningen	
Breugheldal	Itterbeeksebaan 208 1701 Itterbeek 02 451 43 77 Prijzen tussen € 31,41 en € 42,12/dag
Koning Albert I (Armonea)	Keperenbergstraat 36 1701 Itterbeek 02 569 04 47 Vanaf € 913/maand
Het Witte Huis vzw	Kerkstraat 64/60 1701 Itterbeek 02 569 23 74 Vanaf € 757,95/maand
Maria Assumpta (Vulpia)	Henri Moeremanslaan 8 1700 Dilbeek 02 466 12 72 Vanaf € 47,88/dag Ook te koop

Wivina	Hendrik Placestraat 43 1702 Groot-Bijgaarden 0490 64 88 37 Vanaf € 1.673/maand
Visconti – Domein D'Arconati (Dil'Flats)	D'arconatiestraat 77 1700 Dilbeek 02 331 78 11 Vanaf € 1.278/maand Ook te koop

OPROEP AAN DIENSTVERLENERS

Geef ons een seintje op ouderenwelzijn@dilbeek.be als je eveneens wenst opgenomen te worden in deze lijst.

NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

ORGANISATIE	CONTACTGEGEVENS
Medische spoeddienst Dringende brandweerinterventie Dringende politie-interventie	112
Niet-dringende brandweer-oproepen: noodweer (enkel bij activering FOD Binnen-landse Zaken)	1722
Lokale politie Dilbeek	02 464 12 00 (van 8u tot 20u)
Rode Kruis (ziekenwagendienst 24/24)	105
Wachtdienst huisarts (Dilbeek, Itterbeek, Schepdaal)	Week: 02 803 80 44 Weekend en feestdag: 1733
Wachtdienst huisarts (Groot-Bijgaarden èn Saviowijk)	1733

Wachtdienst huisarts (Sint-Martens-Bodegem en Sint-Ulriks-Kapelle)	Week: 02 461 32 02 Weekend en feestdag: 1733
Wachtdienst apotheek	0903 99 000 (1,50 euro/min)
Wachtdienst tandartsen	0903 39 969 (1,50 euro/min)
Anonieme alcoholisten	03 239 14 15
Antigifcentrum	070 245 245
Brandwondencentrum	02 268 62 00
Card stop	078 170 170
CAW	02 613 17 00
De Lijn	070 220 200
Diabetes Liga	0800 96 333
De Watergroep	02 238 96 99
Fluvius: gasgeur of brand storingen of defecten	0800 65 0 65 078 35 35 00
Kadaster en registratie	02 572 57 57
Kankerinfo (Stichting tegen kanker)	0800 15 802
Kankerlijn (Kom op tegen Kanker)	0800 35 445
NMBS	02 528 28 28
Resonans vzw (infolijn personen met een beperking)	02 420 22 44
Rode Kruis Vlaanderen	015 44 33 22
Tele-Onthaal	106
Unia (meldpunt discriminatie)	0800 12 800
VAD (vereniging voor alcohol- en drugsproblemen)	02 423 03 33
Vlaamse Infolijn	1700
Woonzorglijn (klachten ouderen-voorzieningen)	02 553 75 00
Zelfmoordpreventie	1813

Team Ouderenwelzijn

02 451 43 70
(elke werkdag van 9u tot 12u en van 14 tot 16u,
met uitzondering van dinsdagnamiddag)

ouderenwelzijn@dilbeek.be

Welzijnspunten Dilbeek: 02 451 69 43
(elke werkdag van 9u tot 11u30)
Westrand: 02 466 20 30
Bibliotheek: 02 451 69 70
Zwembad: 02 567 25 42
Team Ouderenzorg – WZC Breugheldal: 02 451 43 77
Burgerzaken: 02 451 68 20
Openbare ruimte: 02 451 68 50

Dilbeek