

Brochure

Ouder worden in je buurt

Zottegem



Beste

Onze Egmontstad zorgt voor jou!. Een groep van actieve Zottegemse senioren heeft de voorbije maanden een wegwijzer met nuttige informatie en tips over het Zottegems aanbod voor senioren verzameld. Je vindt er heel wat informatie over de mogelijkheden om in onze stad actief oud te worden, door bijvoorbeeld deel te nemen aan het verenigingsleven, een kijkje te nemen in het lokaal dienstencentrum waar tal van activiteiten georganiseerd worden en waar je altijd terecht kan voor een leuke babbel, een tasje koffie of een fris biertje of om nieuwe mensen te ontmoeten .

In de brochure vind je ook de contactgegevens van verschillende diensten. Zo kom je snel en gemakkelijk te weten waar je terecht kan voor hulp bij het poetsen, voor een warme maaltijd of bijvoorbeeld voor een lift naar de kapper. Op die manier zorgen we er in Zottegem met plezier voor dat jij zo lang mogelijk kan genieten van jouw vertrouwde thuis in onze mooie stad. Ook mantelzorgers vinden een schat aan informatie in deze brochure.

Heb je nog vragen? Of heb je nog zelf ideeën hoe we onze stad nog aangenamer kunnen maken voor onze actieve senioren? Aarzel dan zeker niet om contact op te nemen.

Met vriendelijke groeten

Kurt De Loor
OCMW voorzitter
Schepen Sociale Zaken

Inhoud

- 1. Voorwoord: de zilveren kracht.**
- 2. Heb je zin om mensen te ontmoeten?
Heb je zin om deel te nemen aan activiteiten?**
- 3. Wil je praktische ondersteuning?**
- 4. Wil je met iemand praten over hoe je je voelt?**
- 5. Heb je medische zorg nodig?**
- 6. Heb je familie, buren of vrienden die je willen helpen?
Ben je op zoek naar ondersteuning voor hen?**
- 7. Professionele hulp in huis als kinderen, familie, vrienden of buren niet altijd beschikbaar zijn?**
- 8. Overweeg je toch om niet langer thuis te blijven wonen?**
- 9. Palliatieve zorg thuis.**
- 10. Wilsverklaring.**
- 11. Heb je een vraag of een probleem?
Heb je financiële ondersteuning nodig?**
- 12. Lijst van de leden van de focusgroep.**
- 13. Lijst van de sprekers.**
- 14. Dankwoord.**
- 15. De bijeenkomsten: een fotoreportage.**

1. Voorwoord: De zilveren kracht

Iedereen wordt ouder.

Grijs is wijs en vertegenwoordigt een onschatbaar menselijk en maatschappelijk kapitaal.

- Ze doen vrijwilligerswerk
- Ze zijn er voor de kleinkinderen
- Ze brengen de familie bijeen
- Ze zijn actief in de lokale verenigingen of de buurt
- Ze volgen cursussen
- Ze zijn het geheugen van de stad

Soms duiken er wel gezondheidsproblemen op of wordt het moeilijker om het allemaal zelf nog te kunnen.



De zilveren kracht

Partner, kinderen, familie, buren zijn de eerste hulp om te helpen en te verzorgen.

Soms wordt het voor hen als mantelzorger ook even te zwaar.

Geen nood, met wat extra hulp en ondersteuning van buitenaf blijft langer, comfortabel thuis wonen nog altijd mogelijk.



In deze brochure vind je een wegwijzer op zoek naar antwoorden op vragen zoals:

- Wil je actief blijven en deelnemen aan activiteiten?
- Wil je andere mensen ontmoeten?
- Wie helpt als het niet meer zo vlotjes gaat?
- Waar kan ik terecht als ik toch overweeg om niet langer thuis te wonen?



2. Heb je zin om mensen te ontmoeten?

Heb je zin om deel te nemen aan activiteiten?

Dat kan !

Er zijn veel mogelijkheden om de mensen in je buurt te leren kennen, om nieuwe dingen te leren of gewoon om er even uit te zijn en wat minder vaak alleen te zijn.

Het aanbod is groot en biedt voor elk wat wils. Het is onmogelijk om alles op te nemen maar voor meer **info over activiteiten of verenigingen in je buurt** kun je steeds terecht bij:

Lokaal dienstencentrum Egmont

Arthur Gevaertlaan

Tel: 09 364 56 95

ldcegmont@ocmw.zottegem.be

Seniorenverenigingen

Sociaal Huis

Deinsbekestraat 23

Tel: 09 364 57 50

sociaalhuis@zottegem.be



Sportclubs

Sportdienst Bevegemse vijvers 1

Tel: 09 364 53 20

sportdienst@zottegem.be

Culturele verenigingen

CC Zoetegem Hospitaalstraat 7

Tel: 09 364 65 56

cultuurcentrum@zottegem.be

Academies

Beeldende kunsten

Trapstraat 45

Tel: 09 364 64 81

www.sabkzottegem.be

Muziek woord en dans

Tel: 09 364 64 38

www.samwd@zottegem.be

2. Wil je graag vrijwilligerswerk doen, wil je je actief inzetten voor je buurt?



Vrijwilligers zijn onmisbaar voor alle lokale verenigingen en zorginstelling.

Ben je op zoek naar een zinvolle bezigheid een dag per week of per maand?

Wil je iets betekenen voor anderen of voor je buurt?

Wil je je kennis of je talenten delen?



**Op zoek naar vrijwilligerswerk
bekijk het aanbod van het:**

**Vlaams Steunpunt
vrijwilligerswerk vzw**

Amerikalei 164 B1

2000 Antwerpen

Tel: 0476 413 207

vrijwilligerswerk@vsvw.be

www.vlaanderenvrijwilligt.be

Contacteer de lokale verenigingen of informeer bij de sport-, jeugd- en cultuurdienst.

Op zoek naar vrijwilligerswerk in de zorg? De centrumleider van het lokaal dienstencentrum helpt je graag verder.

**Lokaal dienstencentrum
Egmont**

Arthur Gevaertlaan

Tel: 09 364 56 95

ldcegmont@ocmw.zottegem.be

3. Wil je praktische ondersteuning?

Hulpmateriaal

Als je ouder wordt gaan de zaken niet meer zo vlot als toen je 20 was. Dat is normaal.

Gelukkig bestaan er handige hulpmiddelen (medicijnendoosje, speciale drinkbeker, enz.) om je dagelijks leven te vergemakkelijken.



Voor meer info kun je steeds terecht bij jouw apotheker of bij de uitleendienst van jouw ziekenfonds.

Thuiszorgwinkel

L. De Metsstraat 15

Tel: 09 242 43 44

www.cm.be

Mediotheek Bond Moyson

Buke 21

09 333 55 00

www.bondmoyson.be

LM Zorgshop

A. Scheirisstraat 31

(in 2016 tijdelijk kantoor te Meerlaan 4)

Tel: 09 360 15 80

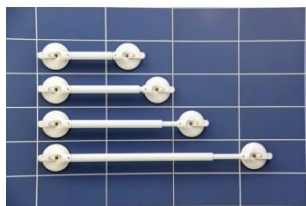
www.lm.be

3. Wil je praktische ondersteuning?

Andere hulpmiddelen staan in voor je veiligheid en comfort.



Als het nodig is, kan je het materiaal bij jou thuis laten leveren. Je moet hier wel een kleine bijdrage voor betalen.



Uitleendienst Partena

Stationsstraat 13

9300 Aalst

Tel 09 269 85 77

www.partena.be

Neutraal ziekenfonds

Désiré Van Den Bosschestraat 31

Tel: 053 76 99 90

www.nzvl.be

Onafhankelijke ziekenfonds

Keizersplein 4

9300 Aalst

Tel: 078 15 93 01

www.oz.be

3. Wil je praktische ondersteuning?

Aanpassingen aan de woning

Lukt het moeilijker om je vlot te bewegen en te verplaatsen in je woning? Kleine of grotere aanpassingen in je huis kunnen er voor zorgen dat je langer in je eigen huis kunt blijven wonen.

Jouw ziekenfonds kan je hierbij helpen en komt jou thuis begeleiden :

- je krijgt raad en tips
- je bekijkt samen welke aanpassingen er kunnen gebeuren, eventueel door de klusjesdienst

Een paar voorbeelden van woningaanpassingen: een tillift plaatsen, een traplift plaatsen, deuren breder maken, trapjes wegwerken, enz.



Woningaanpassing Dienst huisvesting

Sanitary G. Schockaertstraat 7

Tel: 09 364 64 94

huisvesting@zottegem.be

Huisvestingspremies Sociaal huis

Deinsbekestraat 23

Tel: 09 364 57 50

sociaalhuis@zottegem.be

4. Wil je met iemand praten over hoe je je voelt ?

Onze maatschappij wordt steeds ingewikkelder.

Heb je het gevoel dat je er soms alleen voor staat?

Voel je je soms eenzaam?

Zie je de toekomst niet zitten?



Dan kan een goed gesprek met een maatschappelijk werker deugd doen. Een luisterend oor kan je helpen om je leven opnieuw een beetje anders te zien. Dat ene duwtje in de rug kan voor jou misschien al het verschil maken.

Je kunt hiervoor terecht bij:

Sociaal Huis

Deinsbekestraat 23

Tel: 09 364 57 50

sociaalhuis@zottegem.be

www.zottegem.be

Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)

Ooststraat 27

Tel: 078 15 03 00

Onthaal.zottegem@cawoostvlaanderen.be

www.cawoostvlaanderen.be

Bij de **dienst maatschappelijk werk van jouw ziekenfonds.**

Tele-onthaal (7 op 7)

Tel: 106

www.tele-onthaal.be

4. Wil je met iemand praten over hoe je je voelt?

Soms is een gesprek niet voldoende, maar is er gespecialiseerde hulp nodig.

Hiervoor kun je terecht in een **Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)**.

Een CGG stelt een diagnose. Ze helpen je om je probleem te omschrijven en geven advies voor een behandeling.

Centrum voor Geestelijk Gezondheidszorg (CGG)

Godveerdegemstraat 61

Tel: 078 15 55 70

www.zov.be

Spreekuur voor senioren CGG

Lokaal dienstencentrum Egmont

Arthur Gevaertlaan

Tel: 09 364 56 95

ldcegmont@ocmw.zottegem.be

4. Wil je met iemand praten over hoe je je voelt?

Heb je een psychiatrisch probleem, dan kun je terecht bij een dienst voor **Psychiatrische Zorg in de thuissituatie** (PZT) of een **MOBiL Team**.

Deze diensten ondersteunen jou, je familie en vrienden.

PZT Het Akkoord

Godveerdegemstraat 61
0479 678 488

www.pzthetakoord.be

Oudermis(be)handeling

Wat?

De samenleving vergrijst meer en meer waardoor het risico op mis(be)handeling toeneemt.

Zwijgen is geen oplossing.

Maak je zelf geweld mee?

Ben je bezorgd om iemand of zit je met een vermoeden van geweld?

Bel Hulplijn 1712: de hulplijn voor wie vragen heeft over geweld, misbruik en kindermis-handeling

www.1712.be

5. Heb je medische zorg nodig?

Huisarts

De huisarts is de centrale figuur in de opvolging van je gezondheid.

Hij/zij houdt je globaal medisch dossier bij met al je medische gegevens.

De huisarts begeleidt je lichamelijk en geestelijke gezondheid en luistert ook naar je andere familiale of sociale problemen.

Alle huisartsen van Zottegem kan je opzoeken via de website van de huisartsenkring.

www.hak-panacea.be

's Avonds, in het weekend en op feestdagen bel je een huisarts van wacht via het centrale oproepnummer **09 360 35 00**.



Huisartsenwachtpost

Leeuwerikstraat 14A

Tel: 09 360 35 00

www.hwp-panacea.be

Op zoek naar een apotheek van wacht in je buurt?

Tel: 0903 99 000

www.apotheek.be

Moet je dringend van die vervelende tandpijn af?

Tel: 0903 39 969

www.tandarts.be

Ambulance: 100

5. Heb je medische zorg nodig?

Ziekenhuizen

Soms is meer gespecialiseerde zorg nodig.

Je huisarts zal je voor bijkomend onderzoek of voor een opname doorverwijzen naar het ziekenhuis.

Bij ontslag uit het ziekenhuis zal de sociale dienst in overleg met jou bekijken welke diensten je in de eerste weken kunnen helpen, zodat je rustig de tijd kunt nemen om volledig te herstellen.

Wie een langdurige behandeling in het ziekenhuis moet ondergaan kan kiezen voor een tijdelijk verblijf in een zorgstudio in de buurt van het ziekenhuis.

AZ St.-Elisabeth Zottegem

Godveerdegemstraat 69

Tel: 09 364 81 11

www.sezz.be

Psychiatrisch Ziekenhuis St. Franciscus

Penitentenlaan 9

Tel: 09 364 46 46

www.pzsf.be

Zorgstudio's

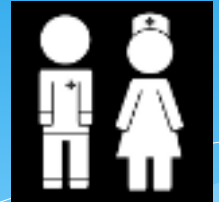
Godveerdegemstraat 57

Tel: 09 364 89 10

Zorgstudio.debron@sezz.be

www.debronzorgtvoor.be

5. Heb je medische zorg nodig?



Thuisverpleging

De thuisverpleegkundige verzorgt je wonde, geeft een inspuiting, doet een verband aan. Helpt je met het aandoen van steunkousen, helpt je bij het dagelijks toilet enz.

De verpleegkundige neemt de nodige tijd om naar je problemen te luisteren en je passend advies te geven.

Als het nodig is, komt de verpleegkundige meerdere keren per dag of 's nachts of tijdens het weekend.

De thuisverpleegkundige wordt gedeeltelijk terugbetaald door je ziekenfonds.

Met een voorschrift van de dokter, heb je recht op een volledige terugbetaling.

Voor meer informatie contacteer het **thuiszorgcentrum van jouw ziekenfonds**.

Wit –Gele Kruis

Kastanjelaan 2

Tel: 09 360 81 81

09 239 51 97

zottegem@wgkovi.be

www.witgelekruis.be

Solidariteit voor het gezin

Tramstraat 61

9052 Zwijnaarde

Tel: 078 05 51 00

solidariteit@svhg.be

www.solidariteit.be

Thuisverpleging Bond Moyson

Buke 21

Tel: 09 333 55 00

www.bondmoyson.be

Zelfstandige verpleegkundigen

www.goudengids.be/thuiszorg

5. Heb je medische zorg nodig?

Voetverzorging (pedicure)

Heb je problemen aan je voeten? Eelt, ingegroeide nagels, ... kunnen ervoor zorgen dat je moeilijker kunt stappen.

Met deze problemen kan je terecht bij een pedicure of professionele voetverzorgster.

Hij/zij kan aan huis komen.

Sommige pedicures werken als zelfstandige.

Andere zijn verbonden aan een ziekenfonds.

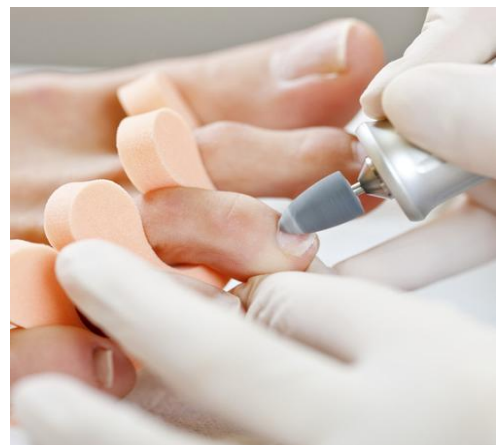
Voor voetverzorging is geen terugbetaling via de ziekteverzekering voorzien, maar via je ziekenfonds of via het OCMW kan je korting krijgen.

**Op zoek naar een
voetverzorgster?**

Contacteer je ziekenfonds

Raadpleeg de Gouden Gids

www.goudengids.be/pedicure



6. Heb je familie, buren of vrienden die je willen helpen? Ben je op zoek naar ondersteuning voor hen?

Misschien krijg je wat hulp van je partner, je kinderen, je kleinkinderen, je familie, je buren of je vrienden?

Deze mensen zijn geen professionele verzorgers. We noemen hen **mantelzorgers**.

Waar kunnen zij met hun vragen terecht?

Mantelzorgtelefoon

078 15 50 20

Zorginformatiepunt (ZIP)

Lokaal dienstencentrum

Egmont

Arthur Gevaertlaan

Tel: 09 364 56 95

ldcegmont@ocmw.zottegem.be

Ook de dienst Maatschappelijk werk van jouw ziekenfonds is erkend als dementiedeskundige en kunnen de nodige info geven of mensen doorverwijzen naar de juiste diensten.

Praatcafé ZoZo



Lokaal dienstencentrum

Egmont

Arthur Gevaertlaan

Tel: 09 364 56 95

ldcegmont@ocmw.zottegem.be

Koffieochtenden & praatcafés voor kankerpatiënten en hun naasten

Lokaal dienstencentrum

Egmont

Arthur Gevaertlaan

Tel: 09 364 56 95

ldcegmont@ocmw.zottegem.be

6. Heb je familie, buren of vrienden die je willen helpen? Ben je op zoek naar ondersteuning voor hen?

Praatcafé Dementie

Tel: 09 364 56 95

E-mail: pcdzottegem@outlook.be

www.praatcafédementie.be



Steunpunt dementie Zottegem

Lokaal dienstencentrum Egmont

Arthur Gevaertlaan

Tel: 09 364 56 95

refdem@ocmw.zottegem.be

Similes

Federatie Similes

Groeneweg 151

3001 Heverlee

Tel: 016 24 42 01

info@similes.be

www.nl.similes.be



6. Heb je familie, buren of vrienden die je willen helpen? Ben je op zoek naar ondersteuning voor hen?

Cursus voor mantelzorgers van personen met dementie

Dementie en nU

www.cm.be

Erkende mantelzorgverenigingen

Ziekenzorg midden VI

Martelaarslaan 17

9000 Gent

Tel: 09 267 53 53

www.ziekenzorg.be

Liever thuis vzw

Brabantdam 109

9000 Gent

Tel: 09 269 70 32

rdc@libmutov.be

www.lieverthuislm.be

Ons Zorgnetwerk

Remylaan 4B

3018 Wijkmaal

Tel: 0470 29 11 16

onszorgnetwerk@ons.be

www.onszorgnetwerk.be

Steunpunt Thuiszorg vzw

St Jansstraat 32-38

1000 Brussel

Tel: 02 515 03 94

Okra Zorgrecht

Haachtse steenw 579

1000 Brussel

Tel: 02 246 57 72

www.okrazorgrecht.be

S-plus mantelzorg

St Jansstraat 32-38

1000 Brussel

02 515 02 63

www.s-plusvzw.be

6. Heb je familie, buren of vrienden die je willen helpen? Ben je op zoek naar ondersteuning voor hen?

Je mantelzorger heeft nu en dan ook nood aan een rustpauze. Dan kun jij beroep doen op een **dienst voor oppashulp aan huis**.

Een vrijwilliger houdt je gezelschap, doet met jou een wandeling. Jullie kunnen ook samen boodschappen doen.

De oppashulp mag wel geen verzorgende of verpleegkundige taken opnemen.



Dienst voor oppashulp Vlaamse Ardennen

CM kantoor

L. De Metsstraat 15

Tel info: 09 267 59 05

Tel aanvraag: 0473 88 35 66

www.cm.be

Oppashulp Bond Moyson

Buke 21

09 333 55 00

www.bondmoyson.be

Solidariteit voor het gezin

Oppashulp en nachtzorg

Tramstraat 61

9052 Zwijnaarde

Tel: 078/05 51 00

solidariteit@svhg.be

www.solidariteit.be

Ouderengezelschap- Dienst PWA vzw

Deinsbekestraat 25

Tel: 0478 122 689

Thuisoppas Partena

Tel: 02 218 22 22

www.partena-ziekenfonds.be

6. Heb je familie, buren of vrienden die je willen helpen? Ben je op zoek naar ondersteuning voor hen?

Dagverzorgingscentra

Zin om deel te nemen aan een boeiende activiteit?

Wil je je mantelzorger een vrije dag gunnen?

Dan neemt het dagverzorgingscentrum de zorg even over.

Dagverzorgingscentrum De Bron vzw

Godveerdegemstraat 57

Tel: 09 364 89 10

Zorgstudio.debron@sezz.be

www.debronzorgtvoor.be

Dagverzorgingscentrum Egmont (vanaf 1 september 2016)

Arthur Gevaertlaan

Tel: 09 364 56 90

dvcegmont@ocmw.zottegem.be

De Hoop vzw (NAH Zorg)

Zuster Angelalaan 1

Tel: 09 364 87 03

www.dehoopzottegem.be

6. Heb je familie, buren of vrienden die je willen helpen? Ben je op zoek naar ondersteuning voor hen?

Kortverblijf

Als je mantelzorger even aan vakantie toe is of er even niet kan zijn, dan kun je even intrekken in het kortverblijf. Een kortverblijf is verbonden aan een woon-zorgcentrum.

Na een ziekenhuisopname kun je in een centrum voor kortverblijf om verder te herstellen, vooraleer je definitief naar huis gaat.

Je kan er maximaal 60 dagen na elkaar verblijven. In de loop van één jaar mag je maximum 90 dagen aanwezig zijn.

Centra voor kortverblijf

Woonzorgcentrum Egmont

Deinsbekestraat 23

Tel: 09 364 56 03

wzcegmont@ocmw.zottegem.be

Bruggenpark

Bruggenpark 36

Tel: 09 360 69 78

info@wzcbrogenpark.be

www.wzcbrogenpark.be

Wil je via de website een vrije kamer zoeken?

www.kortverblijven.be

6. Heb je familie, buren of vrienden die je willen helpen? Ben je op zoek naar ondersteuning voor hen?

Revalidatie en herstel

AZ St.-Elisabeth Zottegem beschikt over een SP dienst voor Personen die problemen hebben met spieren en gewrichten door ziekte of na een orthopedische ingreep (heup- of knieprothese, rugoperatie).

Ook personen met problemen als gevolg van een hersenletsel kunnen er terecht.

AZ St.-Elisabeth Zottegem

Godveerdegemstraat 69

Tel: 09 364 81 11

www.sezz.be

De ziekenfondsen beschikken over hersteloordeelen waar je onder medische begeleiding verder kan revalideren of herstellen.

Informeer zeker bij je ziekenfonds



7. Professionele hulp in huis als kinderen, familie, vrienden of buren niet altijd beschikbaar zijn:



Ouder worden betekent dus zeker niet dat je je huis moet verlaten!

In Vlaanderen en Brussel komt slechts 7% ooit in een woonzorgcentrum (rusthuis) terecht.

Wil jij ook zolang mogelijk thuis wonen? Met de hulp van de kinderen, familie, buren of vrienden eventueel aangevuld met professionele hulp is dat mogelijk.

Het is niet de bedoeling dat professionele hulp overneemt wat je zelf nog kan en wat je vrienden of familie kunnen doen! Professionele hulp is dus een aanvulling en ondersteuning.

**Zo kun je beroep doen op:
Een dienst voor gezinszorg.**

Een dienst voor gezinszorg zal je helpen:

- in het **huishouden**:
maaltijden klaarmaken,
wassen en strijken,
boodschappen doen, ...
- bij **je verzorging en hygiëne**: je dagelijks toilet,
bad/douche, scheren,
haarverzorging, eten, ...
- op **sociaal en emotioneel vlak**:
dagdagelijkse activiteiten,
informatie geven, een luisterend oor
zijn, administratie, ...

7. Professionele hulp in huis als kinderen, familie, vrienden of buren niet altijd beschikbaar zijn:

Diensten gezinszorg

Familiehulp

K. Elisabethlaan 3
9700 Oudenaarde
Tel 055 33 45 45
oudenaarde@familiehulp.be
www.familiehulp.be

Familiezorg Oost-Vl vzw

Zwartezusterstraat 18
9000 Gent
Tel: 09 225 57 83
info@familiezorg.be
www.familiezorg.be

Partena gezinszorg

Brugstraat 33
9500 Geraardsbergen
Tel: 054 11 20 35
geraardsbergen@partena-partners.be
www.partena.be

Solidariteit voor het gezin

Tramstraat 61
9052 Zwijnaarde
Tel: 078 05 51 00
solidariteit@svhg.be
www.solidariteit.be

Thuishulp Bond Moyson

Tramstraat 59
9052 Zwijnaarde
Tel 09 333 55 00
www.bondmoyson.be



7. Professionele hulp in huis als kinderen, familie, vrienden of buren niet altijd beschikbaar zijn:

Poetsdienst

De poetsdienst poetst de woning wekelijks of om de veertien dagen zoals je samen afspreekt. Sommige poetsdiensten zijn een dienstencheques bedrijf. Je betaalt dus met dienstencheques (DC).



Aanbieders

Sociaal Huis (DC)

Deinsbekestraat 23
Tel: 09 364 57 01
sociaalhuis@zottegem.be

De Bron vzw (DC)

Godveerdegemstraat 55
Tel: 09 364 89 02
dco.debron@sezz.be
www.debronzorgtvoor.be

Familiezorg Oost-VI

Tel: 055 80 01 88
info@familiezorg.be
www.familiezorg.be

Familiehulp

Tel: 055 33 45 45
oudenaarde@familiehulp.be
www.familiehulp.be

Solidariteit voor het gezin

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

Private

dienstenchequesbedrijven
www.goudengids.be

7. Professionele hulp in huis als kinderen, familie, vrienden of buren niet altijd beschikbaar zijn:

Maaltijden aan huis

Evenwichtig eten is belangrijk voor je gezondheid. Als het te moeilijk is om elke dag een warme maaltijd te bereiden, kan je beroep doen op een dienst die maaltijden aan huis brengt. De maaltijd bestaat uit soep, een hoofdgerecht en een dessert.

Er wordt ook gezorgd voor dieetvoeding.

Een warme maaltijd aan huis kun je bestellen bij:

Sociaal Huis

Deinsbekestraat 23

Tel: 09 364 57 50

sociaalhuis@zottegem.be

Sommige traiteurs, raadpleeg www.goudengids.be/maaltijden



7. Professionele hulp in huis als kinderen, familie, vrienden of buren niet altijd beschikbaar zijn:

Persoonlijk alarm

Als alleenstaande oudere ben je soms bang dat je niet tijdig zal geholpen worden als je iets overkomt. Misschien ga je enkel met een gerust hart het huis uit als je weet dat er steeds iemand bereikbaar is.

Het Persoonlijk Alarmsysteem (PAS) kan dan een oplossing zijn.

Hoe wekt dit systeem ?

Minstens drie personen (kinderen, buren, vrienden, huisarts) melden zich bij een alarmcentrale als vrijwilliger om jou hulp te bieden.

Jij hebt een draadloos zendertje met een drukknop rond de hals of de pols. Wanneer er iets gebeurt, druk je op de knop. Op die manier leg je contact met de centrale. Als het nodig is, belt de centrale je vrijwilligers één voor één op om te kijken wie er bij jou kan langskomen.

Voor meer info, contacteer je ziekenfonds



7. Professionele hulp in huis als kinderen, familie, vrienden of buren niet altijd beschikbaar zijn:

Klusjesdienst

Wordt het onderhoud van de tuin wat te zwaar? Vind je moeilijk een handige harry om een lamp te vervangen of om die lekkende kraan te maken?

Vraag dan eerst even na bij je **ziekenfonds** of ze een klusjesman kunnen sturen.

Het **PWA** (Plaatselijk Werkgelegenheidsagentschap) helpt bij het tuinonderhoud, sneeuwruimen en andere klusjes zoals een lamp vervangen, een lekkende kraan herstellen, enz.

PWA

Deinsbekestraat 25

Tel: 0478 122 689

Voor specifieke klussen, raadpleeg

www.goudengids.be



7. Professionele hulp in huis als kinderen, familie, vrienden of buren niet altijd beschikbaar zijn:

Vervoerdiensten

Kan je je niet met de auto of het openbaar vervoer verplaatsen? Is er niemand in je omgeving die je kan wegvoeren? Dit betekent niet dat je thuis moet blijven!

De Minder Mobielen Centrale (MMC)

De vrijwilligers van de minder mobiele centrale brengen je met plezier naar de winkel, de kapper, de vrienden enz.

Je betaalt hiervoor een jaarlijks lidgeld aan Taxistop en een vergoeding per kilometer.

Iets voor jou?



Meer info bij:

Sociaal Huis

Deinsbekestraat 23

Tel: 09 364 57 50

sociaalhuis@zottegem.be

Vervoerdienst Solidariteit voor het Gezin

Tel: 078 05 51 00

solidariteit@svhg.be

www.solidariteit.be

Moet je regelmatig naar het ziekenhuis voor behandeling dan kan **je ziekenfonds** vervoer voor je regelen.

MUTAS

(Inter)mutualistische alarm- en zorgcentrale

Tel: 078 15 95 95

Niet-dringend ziekenvervoer

7. Professionele hulp in huis als kinderen, familie, vrienden of buren niet altijd beschikbaar zijn:

Er is ook vervoer met dienstencheques mogelijk.

Meer info?

De Bron vzw

Godveerdegemstraat 69

Tel: 09 364 89 02

dco.debron@sezz.be

www.debronzorgtvoor.be

Aangepast vervoer voor rolstoelgebruikers

[www.degoudengids.be/
rolstoelvervoer](http://www.degoudengids.be/rolstoelvervoer)

www.meermobiel.be



8. Overweeg je toch om niet langer thuis te blijven wonen?

Wanneer het niet meer mogelijk of veilig is om in je vertrouwde woning te blijven dan kijk je best uit naar iets anders.

Wacht zeker niet tot er iets ernstigs voorvalt, want dan is er misschien geen tijd om zelf te kiezen.

Er bestaan verschillende woonvormen, afhankelijk van je (zorg)behoefte.

Er zijn appartementen, studio's of kamers waar je zelfstandig en veilig kunt wonen met alle comfort en hulp die jij nodig hebt.



Assistentiewoningen

Als je nog vrij zelfstandig bent, dan kan je vanaf 65 jaar kiezen voor een assistentiewoning (vroegere serviceflats).

Er zijn assistentiewoningen in:

Residentie Bruggenpark

Bruggenpark 3

Tel: 09 360 69 78

info@residentiebruggenpark.be

www.residentiebruggenpark.be

Er zijn assistentiewoningen in aanbouw. Voor meer informatie en inschrijven contacteer je:

De Bron vzw

Godveerdegemstraat 57

Tel: 09 364 89 10

www.debronzorgtvoor.u.be

Triamant Aunove

Tel: 09 223 23 30

audenove@triamant.be

www.triamant.be

8. Overweeg je toch om niet langer thuis te blijven wonen?

Aanleunwoningen



Als je al wat meer zorg nodig hebt, maar je wil toch zelfstandig blijven wonen, dan is een aanleunwoning misschien de juiste keuze.

Een aanleunwoning “leunt” letterlijk aan bij een lokaal dienstencentrum, een dagverzorgingscentrum of bij een woonzorgcentrum.

De woning beschikt over alle comfort, zodat jij veilig en zelfstandig kan wonen.

Tegelijk kun je makkelijk en tegen betaling gebruik maken van deze centra voor warme maaltijden, verpleegkundige zorgen en huishoudelijke hulp.

Woonzorgcentrum

Als je niet meer zelfstandig kan wonen omdat je bijna permanent hulp en zorg nodig hebt, dan kan je verhuizen naar een woonzorgcentrum. Je beschikt over een eigen kamer die je zelf inricht.

Er is dag en nacht personeel aanwezig om je te helpen.

Overdag kun je deelnemen aan allerlei animatie en activiteiten.

Kinderen, familie en vrienden kunnen steeds op bezoek komen.



8. Overweeg je toch om niet langer thuis te blijven wonen?

Residentie Bruggenpark

Bruggenhoek 36

Tel: 0485 50 30 29

info@residentiebruggenpark.be

www.bruggenpark.be

Woonzorgcentra

WZC Egmont

Deinsbekstraat 23

Tel 09 364 56 00

wzcegmont@ocmw.zottegem.be

WZC De Vlamme

De Vlamme 24

Tel: 09 360 23 64

devlamme@armonea.be

www.armonea.be

WZC De Bron

Heldenlaan 72

Tel: 09 364 48 48

wzc.debron@sezz.be

www.debronzorgtvoor.be



9. Palliatieve zorg thuis

Als het einde nabij is en je ervoor kiest om de laatste dagen, weken of maanden thuis in je vertrouwde omgeving te blijven, dan kan je beroep doen op **palliatieve thuisverzorging**.

Deze zorg is gericht op comfort en ondersteuning tijdens je laatste levensfase.

Je mantelzorgers en familie worden eveneens mee ondersteund.

Palliatief thuiszorg team

Netwerk levenseinde vzw

St-Walburgastraat 9

9700 Oudenaarde

Tel: 055 20 74 00

of 0479 58 03 80

Info@netwerklevenseinde.be

www.netwerklevenseinde.be



10. Wilsverklaring

Een wilsverklaring

Een wilsverklaring is een schriftelijke verklaring van wat men (niet meer) wil aan zorg en behandeling, op het moment dat men niet meer in staat zou zijn om zijn wil te uiten.

Dienst burgerzaken

Sanitary

G. Schockaertstraat 7

Tel: 09 364 65 33

burgerzaken@zottegem.be

www.zottegem.be

Infopunt Levenseinde vzw

Lokaal dienstencentrum Egmont

Arthur Gevaertlaan

Tel: 09 364 56 95

ldcegmont@ocmw.zottegem.be

Elke 1^{ste} donderdag van de maand

van 9u30 -11u30

Huis van de Mens

Hoogstraat 42

Tel: 09 326 85 70

zottegem@demens.nu

www.demens.nu

11. Heb je een vraag of een probleem? Heb je financiële ondersteuning nodig?

Info en advies: wees er op tijd bij!

Het diverse aanbod van zorg, de complexe administratie maken dat je soms door het bos de bomen niet meer ziet.

Maak je probleem, ook je financiële moeilijkheden, bespreekbaar bij de maatschappelijk werker van het Sociaal Huis, CAW of van je ziekenfonds.

Zij beluisteren en verhelderen je vraag en bekijken of je gebruik maakt van je sociale grondrechten.

Wacht dus niet tot op het laatste moment of tot wanneer het te laat is!

Sociaal Huis

Deinsbekestraat 23

Tel: 09 364 57 50

sociaalhuis@zottegem.be

www.zottegem.be

Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)

Ooststraat 27

Tel: 078 15 03 00

Onthaal.zottegem@cawoostvlaanderen.be

www.cawoostvlaanderen.be

Bij de **dienst maatschappelijk werk van jouw ziekenfonds.**



11. Heb je een vraag of een probleem?

Heb je financiële ondersteuning nodig?

Financiële ondersteuning

Hoe moet je dat allemaal betalen?

Wat je betaalt voor ondersteuning, hulp en verzorging is vaak afhankelijk van je gezinsinkomen.

Bovendien krijg je bij de **Vlaamse zorgverzekering** een tegemoetkoming voor niet-medische zorgen. Je ontvangt dan 130 euro per maand.

Naast het pensioen kun je mits je voldoet aan de voorwaarden beroep doen op een aantal bijkomende financiële maatregelen:

Inkomensgarantie voor Ouderen, RVV-statuuut (recht op verhoogde tegemoetkoming), tegemoetkoming Hulp aan Bejaarden, enz.

Omdat het voor jou een hele klus is om op zoek te gaan naar mogelijke extra financiële steun en tegemoetkomingen, ga je best te rade bij de maatschappelijk werker van het:

Sociaal Huis

Deinsbekerstraat 23

Tel: 09 364 57 50

sociaalhuis@zottegem.be

www.zottegem.be

Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)

Ooststraat 27

Tel: 078 15 03 00

Onthaal.zottegem@cawoostvlaanderen.be

www.cawoostvlaanderen.be



Bij de **dienst maatschappelijk werk van jouw ziekenfonds**.

Ouder worden in je buurt

