

Zorg jij voor iemand?

Alles wat je
moet weten
over
mantelzorg,
premies &
ondersteuning

bredene
zee strand duinen

DE HAAN

m
middelkerke

Oostende
DE STAD
AAN ZEE



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

COPONCHO
KOESTERT MANTELZORG

samana
samen met 

Mantelzorgnetwerk



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

okra
ZORGRECHT

ONBEGRENSD

**steunpunt
mantelzorg**

Verantwoordelijke uitgever

VZW Eerstelijnszone Middenkust
Ondernemingsnummer: 0739.630.344
Adres: Edith Cavellstraat 54-56/7, 8400 Oostende
Contact: info@eerstelijnszonemiddenkust.be

Eerste uitgave: mei 2026

Met ondersteuning van

VIVEL vzw • info@vivel.be • www.vivel.be V.U.: Caroline Verlinde •

September 2025 • © VIVEL vzw 2025

Zeteladres: Lakensestraat 76, 1000 Brussel • BE 0720.947.550 • RPR Brussel

Inhoudstabel

Wanneer ben je mantelzorger?	3
Financiële ondersteuning	6
Mantelzorgstatuut	8
Verlof	9
Ondersteuning thuis	11
Opvang buitenhuis	18
Waar kan jij terecht als mantelzorger voor ondersteuning	20
Activiteiten en mantelzorgvakanties	32
Inspraak mantelzorgbeleid	33
Contactgegevens	34
Mantelzorgverenigingen	34
Diensten Maatschappelijk Werk van de mutualiteiten	35
Diensten Sociale hulp- en dienstverlening	36
Dagverzorgingscentra	37
Kortverblijf	38
Andere	41



Wanneer ben je mantelzorger?

- ☒ Zorg je voor iemand in je omgeving met een zorgnood? Zoals een familielid, vriend of buur?
- ☒ Doe je dit regelmatig?
- ☒ Doe je dit vanuit een persoonlijke band met die persoon? En dus niet als beroep of vrijwilligerswerk?

Jij bent een mantelzorger! Wat jij doet is bijzonder waardevol, maar niet altijd vanzelfsprekend. Je staat er niet alleen voor. In deze brochure kom je meer te weten over het ondersteuningsaanbod en waar je dit kan aanvragen.

Mantelzorg kan allerlei vormen aannemen, zoals hulp bij persoonlijke hygiëne, hulp bij verplaatsingen, of in het huishouden, maar het kan ook gaan over emotionele en administratieve ondersteuning. Mantelzorg is bovendien van alle leeftijden.

- Mantelzorg verlenen is geen beroep en ook geen vrijwilligerswerk waar je bewust voor kiest.
- Er is een sociale en emotionele band met de zorgvrager.
- Mantelzorg komt onverwacht op je pad en overstijgt de 'gewone zorg voor elkaar' in duur of intensiteit.

Mantelzorg is verrijkend, maar kan – met hoeveel liefde en toewijding ook gegeven – ook wel eens zwaar wegen. In deze brochure vind je info over verschillende ondersteuningsmogelijkheden.

Heb je nog specifieke vragen? Bel of mail dan naar een van de erkende mantelzorgverenigingen, of ga langs bij jouw mutualiteit of Sociaal Huis van jouw gemeente. Contactgegevens vind je achteraan deze brochure (p. 34). Meer info kan je ook steeds vinden op www.mantelzorgers.be.

Gabriel, 75j, zorgt voor zijn echtgenote Anne-Marie

“Weet je dat jij mantelzorger bent?”, vroegen ze bij het mutualiteit. Ik had toen nog nooit van mantelzorg gehoord, maar ik was blij om op die manier erkend te worden voor wat ik doe. Ik zeg nu zelf trots dat ik mantelzorger ben, en spreek andere mensen er ook op aan om hen ervan bewust te maken dat er zaken zijn waar ze recht op kunnen hebben.



Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot 25 jaar die opgroeien in een gezin waar een ouder, broer, zus of ander familielid een beperking, ziekte, verslaving of mentale problemen heeft. Wist je dat één jongere op vijf in Vlaanderen mantelzorger is?

Jonge mantelzorgers nemen vaak verschillende taken op. Welke taken dat zijn, hangt af van de situatie en van de noden van de persoon voor wie ze zorgen:

- Praktische taken: zoals koken, helpen in het huishouden of oppassen op een broer of zus.
- Fysieke taken: zoals iemand helpen om uit bed te komen of ondersteunen bij het nemen van de trap.
- Emotionele ondersteuning: zoals een luisterend oor bieden, iemand troosten, gezelschap houden of meegaan naar de dokter of het ziekenhuis.
- Persoonlijke verzorging: zoals helpen bij het aankleden of bij kleine verzorgingstaken.
- Administratieve taken: zoals voorschriften ophalen of helpen bij het opvolgen van het gezinsbudget.
- Medische taken: zoals helpen bij of herinneren aan het innemen van medicatie.

Dit kan soms zwaar zijn en invloed hebben op school, vrije tijd of hoe je je voelt. Tegelijk kan het je ook sterker maken: je leert verantwoordelijkheid nemen, wordt zelfstandiger en ontwikkelt belangrijke vaardigheden.

zoJONG!

ZO JONG! is een online platform waar jonge mantelzorgers terecht kunnen voor duidelijke info, advies op maat, tips & tricks, een luisterend oor, verhalen van andere jonge mantelzorgers,...



www.jongemantelzorgers.be is een website waar zowel jonge mantelzorgers, vrienden, medeleerlingen of – studenten als onderwijsprofessionals terecht kunnen voor meer info en tips over jonge mantelzorg.

Financiële ondersteuning

Zowel de Vlaamse als de federale overheid voorzien in premies en tegemoetkomingen voor zorgvragers, om de zorgkosten te verlichten.

Voor mantelzorgers voorzien sommige gemeenten een mantelzorgpremie. Elke gemeente is vrij om een mantelzorgpremie in te voeren en bepaalt zelf de voorwaarden. Contacteer dus de sociale dienst of het Sociaal Huis van je gemeente om na te vragen waar je recht op hebt, of kijk op hun website. We lichten er enkele toe:

Ondersteuning	Voor wie?	Voordeel	Aanvraag / Info
Premies voor mantelzorgers			
Gemeentelijke mantelzorgpremie Bredene	Mantelzorger en zorgvrager	€50 per kwartaal	<u>Sociale dienst Bredene</u> ✉ socialedienst@bredene.be ☎ 059 33 97 70
Gemeentelijke mantelzorgpremie De Haan	Mantelzorger	€35 per maand	<u>Sociale Huis De Haan</u> ✉ ocmw@dehaan.be ☎ 050 43 51 40
Gemeentelijke mantelzorgpremie Middelkerke	Mantelzorger	€50 per maand	<u>Infopunt Welzijn</u> ✉ infopuntwelzijn@middelkerke.be ☎ 059 31 94 00

Premies voor zorgvragers

Zorgbudget voor zwaar zorg-behoevenden	Zorgvragers die veel zorg nodig hebben	Vast maandelijks geldbedrag	Aanvraag via zorgkas of mutualiteit
Zorgbudget voor ouderen met een zorgnood	66+ met verhoogde zorgbehoefte en beperkt inkomen	Afhankelijk van zorgnood en inkomen	Aanvraag via DMW
Persoonsvolgend budget (PVB)	Personen met een handicap (18-64 jaar)	Afhankelijk van zorgnood	Aanvraag via VAPH
Incontinentie-forfait	Personen met incontinentie die thuis wonen	Jaarlijkse tegemoetkoming	Aanvraag via mutualiteit

Naast de hiervoor vermelde tegemoetkomingen, zijn er ook nog heel wat andere mogelijkheden om de zorgkosten te verlichten.

Algemeen

- Verhoogde tegemoetkoming
- Maximumfactuur (automatisch toegekend)

Bij erkenning van handicap

Persoonlijke-assistentiebudget (PAB)	-17 jaar
Integratietegemoetkoming	18-66 jaar
Inkomensvervangende tegemoetkoming	18-66 jaar
Verhoogde kinderbijslag of zorgtoeslag voor kinderen met een specifieke ondersteuningsbehoefte	-21 jaar

Specifieke doelgroepen

Palliatief forfait	palliatieve patiënten met thuiszorg
Incontinentieforfait	incontinentiemateriaal voor mensen die thuis wonen
Financiële tegemoetkoming voor kankerpatiënten	kankerpatiënten met een beperkt inkomen
PVS-forfait	patiënten in coma thuis
Zorgforfait chronisch zieken	chronisch zieke mensen met hoge medische uitgaven
Tegemoetkoming hulp van derden	voor wie niet kan werken door ziekte of ongeval en aangewezen is op hulp van anderen
Bijzonder solidariteitsfonds	mensen met een ernstige aandoening die niet in aanmerking komen voor een terugbetaling

Je kan voor ondersteuning bij aanvragen terecht bij de Dienst Maatschappelijk Werk van je mutualiteit of het Sociaal Huis. Zij kunnen samen met jou onderzoeken waar je recht op hebt. Alle contactgegevens vind je achteraan deze brochure (p. 34).

Meer info vind je ook op www.mantelzorgers.be/financieel.

Mantelzorgstatuut

Bij je mutualiteit kan je een officiële erkenning als mantelzorger aanvragen. Die officiële erkenning noemen we het mantelzorgstatuut of de mantelzorgerkenning. Aan het mantelzorgstatuut is geen leeftijd gebonden, gezien je mantelzorg kan opnemen van jong tot oud. Je hoeft ook geen familie te zijn: je kan ook mantelzorger zijn voor een kennis, vriend of buur.

Er zijn 2 types attesten:

Algemeen erkenningsattest

Dit is een algemene erkenning als mantelzorger. Het attest heeft een symbolische waarde. Het helpt in kaart te brengen hoeveel mantelzorgers er in België zijn. Soms zijn er voordelen aan verbonden, zoals een parkeervergunning op gemeentelijk niveau, of flexibele maatregelen in het onderwijs. De erkenning blijft geldig zolang de mantelzorg duurt.

Erkenning met sociaal voordeel

Met deze erkenning kan je mantelzorgverlof bij je werkgever aanvragen. Als werkloze mantelzorger kan je vrijstelling aanvragen bij de RVA en in een beperkt aantal gemeentes een gemeentelijk voordeel. Deze erkenning is momenteel 1 jaar geldig (Vanaf 01/07/2026 is het attest 2 jaar geldig).

Contacteer je mutualiteit voor meer informatie over de voorwaarden om deze attesten aan te vragen.



Verlof

Er bestaan verschillende wettelijke verlofstelsels waarop je als mantelzorger een beroep kan doen om tijdelijk minder of niet te werken. Neem die bij voorkeur zo lang mogelijk op en vermijd vrijwillige contractreductie. Vanaf 1 juli 2026 kan je wekelijks mantelzorgverlof opnemen in plaats van maandelijks. Structureel minder gaan werken zonder wettelijk verlofstelsel heeft in latere fases namelijk een invloed op pensioen en wettelijke verlofstelsels die je eventueel nog wil opnemen.

Jouw mogelijkheden op een wettelijk verlofstelsel hangen af van diverse factoren:

Je huidige werksituatie:

- Je statuut: werknemer, ambtenaar, contractuelen overheid, zelfstandige of uitkeringsgerechtigd werkzoekende (werkloos)
- Je anciënniteit in de organisatie/onderneming
- Je huidig tewerkstellingspercentage

Grootte van bedrijf/organisatie waar je bent tewerkgesteld.

Je relatie tot de zorgbehoevende persoon voor wie je zorgt.

Contacteer de mantelzorgverenigingen, RVA, jouw personeelsverantwoordelijke of de vakbond voor meer informatie rond de verlofstelsels waarop jij recht hebt. Contactgegevens vind je achteraan in deze brochure (p. 34).

TIP

Via de online tool **Break@work** (www.breakatwork.be) kan je bekijken op welke verlofstelsels je (nog) recht hebt en kan je meteen zien welk bedrag je als vervangingsuitkering zal ontvangen.



Ondersteuning thuis

Je kan in de thuissituatie een beroep doen op verschillende diensten om te helpen bij de zorg, of om de zorg even uit handen te nemen. Denk aan thuisverpleging, gezinszorg, poetshulp, oppashulp ...

Contacteer de Dienst Maatschappelijk Werk van je mutualiteit of het Sociaal Huis voor meer informatie.
Alle contactgegevens vind je achteraan deze brochure (p. 34).



TIP

Wanneer verschillende hulpverleners betrokken zijn bij de zorg, kan de Samenspraak-fiche je helpen om ervaringen, verwachtingen en afspraken bespreekbaar te maken. Raadpleeg de fiche via www.mantelzorgers.be/samenspraak.

Boodschappenlijn (Samana)

De Boodschappenlijn van Samana helpt mensen die zelf moeilijk boodschappen kunnen doen. Zij zoeken een vrijwilliger die jouw boodschappen aan huis kan leveren. Het telefoonnummer van de Boodschappenlijn is gratis.

 www.samana.be/projecten/samana-boodschappenlijn/

 boodschappen@samana.be

 02 246 64 90

Ergotherapie

Ergotherapeut - Mutualiteiten

Ergotherapie **helpt** mensen om zo zelfstandig mogelijk te **functioneren** in het dagelijks leven, ondanks fysieke, mentale of sociale beperkingen. Een ergotherapeut geeft praktisch **advies**, biedt **begeleiding** en zoekt samen met jou naar **oplossingen**.

 Voor meer informatie neem contact op met jouw mutualiteit en bekijk samen de mogelijkheden. Alle contactgegevens vind je achteraan deze brochure (p. 35).

Ergotherapeut - Oostende

De ergotherapeut komt **gratis** langs bij je thuis en kan mantelzorgers ondersteunen door **advies** te geven over **hulpmiddelen** en **woningaanpassingen**, tips voor **valpreventie** en informatie over **ziektebeelden**.

 www.oostende.be/ergotherapie

 Hospitaalstraat 35, 8400 Oostende

 zorgvoorouderen@oostende.be

 059 59 13 99

Helpper App

Helpper is een app waarmee je eenvoudig betrouwbare en flexibele hulp in je buurt kan vinden om zorgtaken te delen en jezelf te ontlasten. Je kan er ondersteuning inschakelen voor huishoudelijke taken, gezelschap of vervoer, tegen een vergoeding voor de helper.

 **www.helpper.be**

 **hello@helpper.be**

 **03 361 39 30**

Maaltijden aan huis

Maaltijden aan huis is er voor wie koken moeilijk wordt of zich niet makkelijk kan verplaatsen, tijdelijk of langdurig, met keuze uit warme maaltijden of op te warmen gerechten, telkens aangepast aan persoonlijke noden en op vaste momenten aan huis geleverd.

 **www.bredene.be/maaltijdbedeling-aan-huis-0**

 **www.oostende.be/maaltijden-aan-huis**

 **socialedienst@bredene.be**

 **maaltijdenaanhuis@oostende.be**

 **Bredene: 059 33 97 70**

 **Oostende: 059 59 19 19**

Mobi West

Mobi West (Mobiliteitscentrale Aangepast Vervoer West-Vlaanderen) helpt mensen met een mobiliteitsbeperking bij het vinden van passend vervoer. Je neemt contact op en zij zoeken samen met jou de beste oplossing: openbaar vervoer, Mobitwin, medisch vervoer via Mutas of aangepast vervoer met (gedeeltelijke) financiële tussenkomst. Ritten moeten vooraf aangevraagd worden. Contacteer Mobi West voor jouw vervoersaanvraag en bekijk de mogelijkheden.

 www.mobiwest.be

 info@mobiwest.be

 0800 99 028

Verplaatsingsdienst - Mutualiteiten

De mutualiteiten bieden verplaatsingsdiensten voor niet-dringend ziekenvervoer. Hiermee kan je bijvoorbeeld naar het ziekenhuis of een doktersafpraak gebracht worden. Sommige mutualiteiten bieden ook vervoer aan voor sociale activiteiten of familiebezoeken. Contacteer zeker jouw mutualiteit om de mogelijkheden te bekijken.

Je vindt de contactgegevens van de verschillende mutualiteiten achteraan deze brochure (p. 35) om eenvoudig je vervoer aan te vragen en informatie te krijgen.

Ziekenvervoer Rode-Kruis Bredene

Het ziekenvervoer van het Rode-Kruis in Bredene is voor wie vervoer nodig heeft naar het ziekenhuis, rusthuis of naar huis in niet-dringende situaties, met vooraf te reserveren ritten, een prijs op maat op basis van afstand en professionele begeleiding door erkende ambulanciers

 www.rodekruis.be/wat-doen-we/hulp-in-vlaanderen/ondersteunen-van-kwetsbaren/vervoeren-van-patienten/

 info@dispatching105.be

 105

Zorgcoach - Oostende

Met al je vragen kun je terecht bij een zorgcoach aan huis. Samen bekijken jullie welke zorg het best bij jouw situatie past. De zorgcoach helpt je om het overzicht te bewaren in het zorgaanbod, werkt nauw samen met de huisarts en is het vaste aanspreekpunt voor jou en alle betrokken zorgverleners.

 www.zorg24.be/oostende-zorgcoach

Gezinszorg en aanvullende thuiszorg

In de regio Eerstelijnszone Middenkust kan je beroep doen op gezinszorg en aanvullende thuiszorg voor ondersteuning op maat aan huis. Ze helpen met persoonlijke verzorging, huishoudelijke taken, klusjes, begeleiding van kinderen of ouders en tijdelijke zorg bij ziekte. De mutualiteiten geven daarnaast ook financiële ondersteuning en geven advies over gezondheidszorg en thuiszorg.


thuis in zorg aan huis

 www.i-mens.be
 078 15 25 35

 **Familiehulp**
we zijn er voor jou

 www.familiehulp.be
 050 33 14 55

 **Thuiszorg
Familiezorg**

 www.thuiszorgfamiliezorg.be
 059 70 69 53


CURANDO

 www.curando.be
 051 68 62 40

Partoe
Gezinszorg

 www.partoegezinszorg.be
 051 23 32 09

Dag- en nachtoppas

I-mens, CM en Thuiszorg-Familiezorg bieden dagoppas door vrijwilligers aan. Dit kan handig zijn voor momenten waarop jij even moet werken, boodschappen doet of gewoon wil uitrusten. Een vrijwilliger komt dan enkele uren overdag langs om gezelschap te houden en een helpende hand te bieden. Daarnaast biedt CM en Thuiszorg-Familiezorg ook nachtoppas aan. Voor meer informatie of om deze ondersteuning aan te vragen, kan je contact opnemen met i-mens, CM of Thuiszorg-familiezorg.



Opvang buitenshuis

Met ondersteuning buitenshuis kan de zorg (tijdelijk) van jou worden overgenomen, zowel overdag als 's nachts. Wanneer de zorg thuis niet langer mogelijk is, zijn er meer permanente vormen van opvang mogelijk.

Voor ouderen zijn er bijvoorbeeld dagverzorgingscentra en centra voor kortverblijf (tijdelijk) of woonzorgcentra (langdurig). Ook voor andere soorten zorgvragen – bijvoorbeeld voor personen met een handicap of personen met een psychische kwetsbaarheid – zijn er verschillende mogelijkheden.

Contacteer je mutualiteit of het Sociaal Huis voor meer informatie, of neem een kijkje op www.mantelzorgers.be
Alle contactgegevens vind je achteraan deze brochure (p. 35).



Dagverzorgingscentra

In een centrum voor dagverzorging kunnen mensen die ondersteuning nodig hebben overdag terecht in een aangename en huiselijke omgeving. Er wordt gezorgd voor persoonlijke verzorging, een warme maaltijd en verschillende activiteiten gericht op beweging, revalidatie en ontspanning.

Tegelijk biedt dit mantelzorgers en familieleden de kans om even een rustmoment te nemen. De opvang kan voor enkele uren of een volledige dag plaatsvinden, afhankelijk van wat nodig is.

Ga naar de contactgegevens achteraan deze brochure (p. 37) onder 'dagverzorgingscentra' om te ontdekken welke dagcentra er in de buurt te vinden zijn.

Kortverblijf

Centra voor kortverblijf bieden tijdelijk opvang, verzorging en ondersteuning in een huiselijke en veilige omgeving. Bezoekers krijgen er persoonlijke zorg, kunnen deelnemen aan revalidatie- en ontspanningsactiviteiten en ervaren contact met andere bewoners.

Kortverblijf is geschikt wanneer een mantelzorger tijdelijk niet beschikbaar is, na een ziekenhuisopname of om het wonen en de zorg in een woonzorgcentrum beter te leren kennen.

Een overzicht van centra is te vinden achteraan deze brochure (p. 38) onder 'kortverblijf'. Beschikbare plaatsen kunnen variëren; daarom is het altijd goed om rechtstreeks contact op te nemen met het centrum.

Waar kan jij terecht als mantelzorger voor ondersteuning?

Zorgen voor een ander, begint bij zorgen voor jezelf. Hoewel mantelzorg voldoening geeft, kan het ook fysiek en emotioneel zwaar zijn. Het zet je leven soms op z'n kop. Door voor jezelf te zorgen en door je te laten ondersteunen, houd je de zorg langer vol.

Je kan bij verschillende instanties en personen terecht voor een luisterend oor en ondersteuning:

- Een van de erkende mantelzorgverenigingen. Je vindt de telefoonnummers achteraan deze brochure (p. 34). De mantelzorgverenigingen organiseren ook activiteiten, lotgenotencontacten en vormingen op maat.
- De Dienst Maatschappelijk Werk van je mutualiteit. Je vindt de contactgegevens achteraan deze brochure (p. 35).
- Je huisarts
- Een eerstelijnspsycholoog
- Een Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)
- Een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)
- Of neem een kijkje op www.mantelzorgers.be/ondersteuning voor meer tips over zelfzorg, mogelijkheden en initiatieven ter ondersteuning van mantelzorgers.

Ontmoetingsplaatsen – Eerstelijnszone Middenkust

In elke stad of gemeente binnen Eerstelijnszone Middenkust kan je terecht in de lokale dienstencentra, buurtcentra of ontmoetingscentra. Hier staat verbinding tussen de inwoners centraal. Je kan er deelnemen aan tal van activiteiten, bijvoorbeeld creatieve workshops, bewegingssessies, infosessies,... Je kan er ook terecht met vragen over zorg of ondersteuning. Maar je bent er ook steeds welkom voor een gezellige babbel.

In Oostende heb je tevens een inloophuis voor mantelzorgers. Deze locatie biedt een toegankelijke, laagdrempelige en vooral warme plek waar mantelzorgers terecht kunnen, met of zonder vragen.

Bredene

LDC De Kateie

 www.bredene.be/nl/welzijn-gezondheid/senioren/ldc-de-kateie

 Duinenstraat 106, 8450 Bredene

 ldc@ocmwbredene.be

 059 33 97 81

De Haan

Buurtcentrum Kerklommer

 www.dehaan.be/buurtcentrum-kerklommer

 Kapellestraat 7, 8420 De Haan

 kerklommer@dehaan.be

 059 23 79 81

Middelkerke

— 't Buurthuis Westende

🌐 www.middelkerke.be/t-buurthuis
📍 Meeuwenlaan 37, 8434 Westende
✉ lokaaldienstencentrum@middelkerke.be
☎ 059 30 82 28

— Lokaal Dienstencentrum De Stille Meers

🌐 www.middelkerke.be/lokaal-dienstencentrum-de-stille-meers
📍 Sluisvaartstraat 17, 8430 Middelkerke
✉ lokaaldienstencentrum@middelkerke.be
☎ 059 31 92 10

Oostende

— De Ballon

🌐 www.oostende.be/ontmoetingscentrum-de-ballon
📍 Mansveldstraat 9, 8400 Oostende
✉ oc.deballon@oostende.be
☎ 059 25 91 20

— De Blomme

🌐 www.oostende.be/ontmoetingscentrum-de-blomme
📍 Chrysantenstraat 30, 8400 Oostende
✉ deblomme@oostende.be
☎ 059 25 91 13

— De Boeie

🌐 www.oostende.be/ontmoetingscentrum-de-boeie-ldc
📍 Kerkstraat 35, 8400 Oostende
✉ deboeie@oostende.be
☎ 059 25 91 07

— De Schelpe

🌐 www.oostende.be/ontmoetingscentrum-de-schelpe-ldc
📍 Elisabethlaan 32, 8400 Oostende
✉ deschelpe@oostende.be
☎ 059 25 90 70

— Inloophuis Mantelzorg Oostende

🌐 www.oostende.be/contact/detail/182/mantelzorg
📍 Torhoutsesteenweg 19, 8400 Oostende
✉ mantelzorg@oostende.be
☎ 059 59 14 00

— 't Kasteeltje

 www.oostende.be/ontmoetingscentrum-t-kasteeltje
 Kasteelstraat 22b, 8400 Oostende
 kasteeltje@oostende.be
 059 25 91 27

— Oud Hospitaal

 www.oostende.be/ontmoetingscentrum-oud-hospitaal
 Amsterdamstraat 61, 8400 Oostende
 oudhospitaal@oostende.be
 059 25 90 93

— Schaperye

 www.oostende.be/ontmoetingscentrum-schaperye-ldc
 Steenovenstraat 86, 8400 Oostende
 schaperye@oostende.be
 059 25 91 00

— 't Viooltje

 www.oostende.be/ontmoetingscentrum-viooltje
 Violierenlaan 3b, 8400 Oostende
 viooltje@oostende.be
 059 25 90 83

— Ter Yde

 www.oostende.be/ontmoetingscentrum-ter-yde
 Duinenstraat 172, 8400 Oostende
 teryde@oostende.be
 059 25 90 80

Bijkomende ondersteuning of zorg

De sociale kaart van Eerstelijnszone Middenkust is jouw digitale wegwijzer naar het zorg- en welzijnsaanbod binnen Bredene, De Haan, Middelkerke en Oostende. Het is een uitgebreide en actuele website te bereiken via www.socialekaart.be/sub-sites/elz-middenkust. Iedere burger kan opzoeken welke huisartsen, diensten gezinszorg,... er actief zijn in de buurt van hun woonplaats.



Scan de QR-code en vind een zorg-of welzijnsaanbieder dat werkzaam is in onze regio.

desocialekaart.be

— Doe- en praatssessies voor KOPP/KOAP-doelgroep
Sinds 2025 wordt er in Oostende een groepsaanbod georganiseerd voor kinderen van ouders met psychische problemen of afhankelijkheidsproblemen. Hierbij worden de kinderen op een ontspannen en speelse manier de nodige kennis en vaardigheden aangeleerd om te kunnen omgaan met specifieke thuissituaties.

- 8- tot 12-jarigen

✉ joke.joonas@groepspraktijk-comma.be

☎ 050 49 03 98

— Familiegroep Dementie Oostende

In de familiegroep dementie komen mantelzorgers en familieleden van mensen met dementie samen om hun hart te luchten. Ze delen hun zorgen met lotgenoten en kunnen informatie en steun uitwisselen.

🌐 www.alzheimerliga.be

✉ oostende@alzheimerligavlaanderen.be

☎ 0499 38 97 81

— Mantelzorgcafé/bijeenkomst

Een mantelzorgcafé/bijeenkomst is een activiteit voor mantelzorger waar gezellige en ontspannen sfeer centraal staat. Vaak wordt er een inhoudelijk thema aan gekoppeld met een externe spreker.

- Mantelzorgcafé Bredene

🌐 www.bredene.be/nl/welzijn-gezondheid/senioren/lokaal-dienstencentrum-ldc

📍 Duinenstraat 106, 8450 Bredene

✉ ldc@ocmwbredene.be

☎ 059 33 97 81

- Mantelzorgcafé De Warme golf

🌐 www.dehaan.be/mantelzorgcafe-de-warme-golf

📍 Markt 2, 8420 De Haan

✉ ocmw@dehaan.be

☎ 050 43 51 40

- Mantelzorgbijeenkomsten Inloophuis Oostende

🌐 www.oostende.be/inloophuis-mantelzorg

📍 Torhoutsesteenweg 19, 8400 Oostende

✉ mantelzorg@oostende.be

☎ 059 59 14 00

Ondersteuning van specifieke doelgroepen

Er bestaan verschillende vormen van ondersteuning voor mensen met specifieke zorgbehoeften. Hieronder vind je een overzicht van organisaties en diensten die hulp bieden aan deze doelgroepen. Voor meer informatie bezoek hun website!

— Allez-Allez!

Allez-Allez! organiseert activiteiten voor mensen met jongdementie en hun mantelzorgers, zoals wandelingen, uitstappen en ontmoetingsmomenten. Dit kan steun en herkenning bieden voor zowel de persoon met dementie als de mantelzorger.

 www.allez-allez.be

— ALS Liga

 www.als.be

 info@als.be

 016 23 95 82

— Dito vzw

Dito is een vereniging van en voor mensen met een handicap of chronische ziekte en hun netwerk.

 www.ditovzw.be

 02 884 28 88

— Foton

Foton is het expertisecentrum dementie, met een uniek aanbod van gespecialiseerde thuisbegeleiding voor personen met dementie en hun familie of mantelzorgers.

 www.dementie.be/foton

 foton@dementie.be

 050 44 67 93

— Fika Huis

Het Fika-huis biedt een warme ontmoetingsplek waar mensen na ernstige ziekte, zoals kanker, burn-out, psychische kwetsbaarheid of een chronische aandoening, samen steun vinden en hun herstelproces verder vorm kunnen geven, voor zowel patiënt als mantelzorger.

 www.fika-huis.be

 info@fikavzw.be

 0467 03 69 12 of 0472 94 67 57

— Hersenletsel Lijn

 www.hersenletsellijn.be

 contact@hersenletsellijn.be

 02 681 81 81

- **Huntington Liga**
🌐 www.huningtonliga.be
✉ socialedienst@huntingtonliga.be
☎ 016 45 27 59
- **Kankerlijn**
🌐 www.komoptegenkanker.be/kankerlijn
☎ 0800 35 445
- **MS-Lijn**
🌐 www.ms-vlaanderen.be
✉ casemanager@ms-vlaanderen.be
☎ 078 48 20 82
- **Magenta**
Magenta ondersteunt ouders van kinderen met extra zorgnoden via workshops en infosessies. Het helpt hen praktische tips te krijgen, ervaringen te delen en een betere balans te vinden tussen zorg, werk en gezin.
🌐 www.magentaproject.be
- **Netwerk Palliatieve Zorg Westhoek - Oostende**
🌐 www.palliatieve.be
✉ info@palliatieve.be
☎ 051 51 98 00
- **Parkinson Punt**
🌐 www.parkinsonliga.be
✉ contact@parkinsonliga.be
☎ 0473 71 45 24
In Oostende is er een Parkisport contactgroep, voor meer informatie contacteer: ✉ charlotte.myny@yahoo.com of via ☎ 0494 59 16 27
- **Similes vzw**
Similes is er voor mensen met psychische problemen. Bij Similes vind je begrip, steun en praktische hulp.
🌐 www.similes.be
✉ info@similes.be
☎ 016 24 42 00
- **Zorgwijs**
Is een website die helpt bij het vinden van zorg en ondersteuning, zoals begeleiding of dagopvang. De doelgroep zijn personen met (vermoeden van) een beperking, hun familie/mantelzorgers en zorgverleners.
🌐 www.zorgwijs.be

Zorg voor je KOP! zorgen?

Is een tool ontwikkeld door Eerstelijnszone Middenkust, in samenwerking met netwerk NOWE, omtrent het mentaal welbevinden van jongeren tussen 16 en 23 jaar. Deze tool helpt jongeren met vragen rond een specifiek thema, zodat ze onder meer terecht komen bij de juiste hulpverlener. De tool werd ontwikkeld voor zowel jongeren, als voor hun naasten en professionals.



Scan de QR-code en krijg een overzicht van welke organisaties ondersteuning bieden bij jongeren tussen 16 en 23 jaar.

Zelfzorg & veerkracht

Als mantelzorger geef je en blijf je geven – waarvoor men je heel dankbaar is – maar vaak schakel je daarbij de reflex uit om voor jezelf te zorgen. Het is belangrijk om stil te staan bij je eigen veerkracht.

Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Bezoek dan zeker onderstaande websites of neem contact op met onderstaande organisaties waar je terecht kan voor extra ondersteuning, informatie en hulp:

www.onlinehulp-apps.be

Ben je de weg kwijt in het grote aanbod aan apps en websites rond welzijn en geestelijke gezondheid? Een team experts uit de wetenschap en het sociaal werk heeft dit aanbod grondig gescreend en beoordeeld. Op deze website vind je een **overzicht van betrouwbare en kwaliteitsvolle** apps en websites die je kan inzetten binnen hulp, zorg en dienstverlening, zoals Awel, ZorgSamen, De Geluksdriehoek en Gevoelsthermometer.

samana.be/zelfzorg-voor-mantelzorgers

Als mantelzorger is het belangrijk om ook goed voor jezelf te zorgen. Via Samana kan je de **online training** “Zelfzorg voor mantelzorgers” volgen, opgebouwd uit 9 overzichtelijke sessies. Je leert onder andere beter communiceren, grenzen stellen en hulp vragen.

De online training is gratis voor leden van Samana; niet-leden betalen hiervoor €25.

Daarnaast kan je gebruikmaken van een **mantelzorgcoach**, waarbij je recht hebt op maximaal 4 gratis gesprekken – dit geldt voor iedereen, ook als je geen lid bent. Ook een **luisterlijn** is beschikbaar voor een gesprek wanneer jij daar nood aan hebt.

De contactgegevens hiervoor vind je achteraan in deze brochure (p. 35).

Hoplr App

Hoplr is een buurtapp die buren met elkaar verbindt en helpt om een hechtere, betrokkenen buurt te creëren. Je kan eenvoudig je profiel aanmaken, buren leren kennen, deelnemen aan chats en activiteiten organiseren zoals wandelingen, garageverkoop of straatfeesten.

Daarnaast helpt Hoplr bij praktische zaken: vraag voor hulp voor klusjes, leen of geef spullen, vind babysitters of betrouwbare vakmensen en ontvang meldingen van je stad over wegenwerken, veiligheid of andere buurtzaken.

 www.hoplr.com

Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)

Maak je je zorgen of zit je met vragen over jezelf, je relatie of je contacten met anderen? Voel je je niet goed in je vel en loop je vast in het leven? Heb je last van depressieve gevoelens, stress, angst of slaapproblemen? Of heb je het gevoel dat niemand je begrijpt en weet je niet waar je terecht kan met je vragen? Bij het CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk) **kan je terecht voor een luisterend oor en professionele begeleiding**. Samen ga je aan de slag met jouw verhaal en zoeken jullie naar gepaste ondersteuning.

 www.caw.be

 Hospitaalstraat 35, 8400 Oostende

 onthaal.middenkust@cawnoordwestvlaanderen.be

 0800 13 500

Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)

Het **Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg Noord-West-Vlaanderen** biedt professionele begeleiding aan mensen met **psychische** of **emotionele** problemen. Je kan er terecht voor gesprekken, therapie en advies. De hulpverlening is ambulant, wat betekent dat je op afspraak naar het centrum gaat. Vaak gebeurt een aanmelding via de **huisarts** of andere **hulpverlener**.

Meer informatie kan je vinden op:

 www.centrageestelijkegezondheidszorg.be/cgg/noord-west-vlaanderen

Coaching en Oriëntatie (Covias)

Met **Coaching** en **Oriëntatie** kan je ondersteuning krijgen wanneer je iemand met een **psychische** of **psychiatrische** kwetsbaarheid begeleidt. Als je het soms moeilijk vindt om hiermee om te gaan of vragen hebt, kan je hier terecht voor advies en begeleiding. Zo krijg je handvaten om beter met de situatie om te gaan en wordt het netwerk rond de persoon versterkt.

Meer informatie kan je vinden op:

 www.covias.be/coaching-en-orientatie

Eerstelijnspsychologen

Soms wordt het je **te veel** en heb je nood aan een professioneel gesprek. Een eerstelijnspsycholoog biedt laagdrempelige en kortdurende hulp voor wie even vastloopt of overweldigd raakt. In een beperkt aantal sessies breng je samen **jouw klachten in kaart** en zoek je naar manieren om ze aan te pakken. Indien nodig wordt je doorverwezen naar de juiste hulp. De eerstelijnspsycholoog werkt nauw samen met je huisarts en andere zorgverleners. Deze zorg is **toegankelijk** voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen.

Meer info over de eerstelijnspsychologen in de regio vind je op  www.elpen.be

Trefpunt Zelfhulp

Trefpunt Zelfhulp biedt zelfhulpgroepen en **lotgenotencontact** voor mensen die te maken hebben met eenzelfde situatie, ziekte of zorgvraag. Door ervaringen te delen en steun te vinden bij andere, kan je werken aan je eigen veerkracht en zelfzorg. De groepen helpen je om beter om te gaan met dagelijkse uitdagingen, emoties en stress en geven praktische tips vanuit **ervaringsdeskundigheid**.

Meer informatie kan je vinden op:

 www.zelfhulp.be

“

Brigitte, 56j, zorgt voor haar echtgenoot en moeder

Mijn man en ik hebben ook een psychologe geraadpleegd. Dat is een zoektocht, want het moet iemand zijn met wie je een klik hebt en die je inzichten geeft. Je moet je laten begeleiden, want je kunt het niet allemaal alleen. Het is een proces waar je door moet. In het begin vond ik dat een drempel, want we zijn altijd zelfstandig geweest. Wij waren diegenen die andere mensen hielpen. Nu beseft ik dat mensen soms zitten te wachten op een vraag van je.



Activiteiten en mantelzorgvakanties

Op www.mantelzorgers.be/activiteiten vind je een kalender met ontspannende activiteiten en infosessies voor mantelzorgers. Zo kom je niet alleen even op adem, maar versterk je ook je veerkracht als mantelzorger en leer je tips om beter met de zorgsituatie om te gaan.

Behoeft er wat langer tussenuit te gaan? Dat kan met mantelzorgvakanties of aangepaste vakanties voor de zorgvrager. Je kan de zorg even uit handen geven aan vrijwilligers en zorgkundigen ter plaatse, terwijl je samen leuke activiteiten doet.

- Mantelzorgvereniging Coponcho organiseert vakanties voor mantelzorgers en hun zorgvragers.
mantelzorgvakanties@solidaris.be – 02 515 17 97
- Mantelzorgvereniging Samana organiseert vakanties voor mantelzorgers en hun zorgvragers en voor mensen met een chronische ziekte die hulp nodig hebben.
vakanties@samana.be – 02 246 64 64
- Rode Kruis WOW organiseert vakanties voor volwassenen (vanaf 18 jaar) met fysieke en/of mentale beperkingen, zowel alleen als in gezelschap van een partner, verzorger, vriend(in) of familielid.
wowvakanties@rodekruis.be – 015 44 35 10.

Ook een daguitstap doorbreekt de routine en brengt het vakantiegevoel dichterbij. Informeer voor toegankelijke daguitstappen eens bij je mutualiteit, of kijk op www.visitflanders.com en www.vlaanderen.be/inter.

Inspraak Mantelzorgbeleid

Cluster PZON – Eerstelijnszone Middenkust

Eerstelijnszone Middenkust is een netwerkorganisatie die zorg- en welzijnsprofessionals verbindt in functie van een goede gezondheid en het welzijn van alle burgers. Als mantelzorger heb je een belangrijke stem om richting te geven aan ons beleid en/of inhoudelijk werk. Er zijn verschillende mogelijkheden om de cluster PZON (Persoon met een Zorg- en/of Ondersteuningsnood) te vertegenwoordigen: deelnemen aan een clusteroverleg, lid worden van de algemene vergadering of lid worden van ons bestuursorgaan.

www.eerstelijnszone.be/bestuursorgaanalgemene-vergadering-middenkust – info@eerstelijnszonemiddenkust.be

Kerngroep mantelzorg – De Haan

Als mantelzorger in De Haan kan je deel uit maken van een kerngroep van mantelzorgers. Deze personen worden op geregelde tijdstippen betrokken bij de opmaak van het mantelzorgbeleid. Anderzijds heeft de kerngroep ook een signalerende functie voor problemen waar mantelzorgers op botsen.

www.dehaan.be/mantelzorghub – 050 43 51 46
mantelzorg@dehaan.be

Klankbordgroep mantelzorg – Oostende

Via de klankbordgroep nodigt Stad Oostende mantelzorgers uit om mee na te denken over beleid en initiatieven die hen rechtstreeks aanbelangen. Jouw ervaring en inzichten zijn van grote waarde en helpen om mantelzorgers nog beter te ondersteunen.

www.oostende.be/klankbordgroep – 059 59 14 00
mantelzorg@oostende.be

TIP

Schrijf je in voor de nieuwsbrief van Stad Oostende en ontvang gerichte informatie over mantelzorg. Je kan aangeven dat je enkel updates en nieuwe initiatieven rond mantelzorg wil ontvangen.

www.oostende.be/nieuwsbrieven/inschrijven

Contactgegevens

Heb je nog vragen over jouw mantelzorgsituatie? Nood aan een luisterend oor? Bel gratis naar de mantelzorglijn van één van de mantelzorgverenigingen. Bereikbaar tijdens de kantooruren.

Mantelzorgverenigingen

Coponcho info@coponcho.be www.coponcho.be	02 515 02 63
Mantelzorgnetwerk mantelzorgnetwerk@samenferm.be www.mantelzorgnetwerk.com	016 24 49 49
Onbegrensd vzw onbegrensd@lm.be www.onbegrensd-lm.be	0473 52 70 76
OKRA-Zorgrecht zorgrecht@okra.be www.okra.be	02 246 67 00
Steunpunt Mantelzorg info@steunpuntmantelzorg.be www.steunpuntmantelzorg.be	078 77 77 97
Samana De mantelzorgtelefoon, een luisterend oor voor mantelzorgers: Voor andere vragen: mantelzorg@samana.be www.samana.be	02 246 64 70 02 246 64 64

Diensten Maatschappelijk Werk van de mutualiteiten

Heb je een vraag over het mantelzorgstatuut, financiële tegemoetkomingen, ondersteuningsmogelijkheden ...?

Bel dan naar de dienst maatschappelijk werk van je mutualiteit.

CM

02 204 32 34

zorglijn@cm.be
www.cm.be

- CM Bredene
- CM De Haan
- CM Middelkerke
- CM Oostende

Helan

02 218 22 22

dmw@helan.be
www.helan.be

Hulpkas voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering

oostende@hziv.be

059 50 55 28

- Oostende

LM

- LM Plus West-Vlaanderen

050 89 15 20

dmw_4@lmplus.be

www.lm-ml.be

02 209 48 10

- LM Plus Bredene

050 27 04 06

- LM Plus De Haan

059 23 48 37

DeHaan@LMPlus.be

- LM Plus Middelkerke

059 70 29 07

- LM Plus Oostende

059 70 29 07

oostende@LMPlus.be

— Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen	053 76 99 71
dmw@nzvl.be www.nzvl.be	
• Middelkerke	059 30 06 73
middelkerke@nzvl.be	
• Oostende	059 51 37 05
oostende@nzvl.be	
— Solidaris	056 230 230
• Solidaris West-Vlaanderen dmw.wvl@solidaris.be	
• Solidaris Bredene	059 32 57 57
• Solidaris Middelkerke	059 30 02 50
• Solidaris Oostende	059 55 16 00
— Vlaams & Neutraal Ziekenfonds	03 491 86 50
dmw@vnz.be www.vnz.be	
• Oostende	051 29 90 90

Diensten sociale hulp- en dienstverlening

Heb je vragen over financiële steun, administratieve hulp, thuisondersteuning of andere sociale rechten? Neem dan contact op met de sociale dienst van je gemeente of stad. Zij bekijken samen met jou welke ondersteuning mogelijk is en helpen je op weg.

— Sociaal huis Bredene	
socialedienst@bredene.be	059 33 97 70
— Sociaal huis De Haan	
ocmw@dehaan.be	050 43 51 40

— Welzijnshuis Middelkerke

infopuntwelzijn@middelkerke.be 059 31 92 10

— Welzijn en Zorg Oostende

o-punt@oostende.be 0800 1 8400

Dagverzorgingscentra

Hieronder vindt je de contactgegevens van verschillende dagcentra.

— Dagcentrum Clemence Wante 059 59 16 15

 www.oostende.be/clemencewante
 Elisabethlaan 28, 8400 Oostende
 team.dagcentrum@oostende.be

— Dagcentrum De Sluze 059 31 92 31

 Oostendelaan 139, 8430 Middelkerke
 dagverzorgingscentrum@middelkerke.be

— Dagcentrum De Takel 059 70 20 81

 www.jeugdhulpdonbosco.be
 Elisabethlaan 221, 8400 Oostende
 dagcentrumdetakel@jeugdhulpdonbosco.be

— Dagcentrum De Zwaluw 059 33 96 25

 www.elisabethaanzee.gvo.be
 Zwaluwenstraat 2, 8400 Oostende
 dezwaluw@gvo.be

— Dagcentrum Duinhelm 0032 59 511 751

 www.duinhelm.be
 Rietmusstraat 24, 8400 Oostende
 info@duinhelm.be

- Dagcentrum 't Ponton** 059 55 10 30
www.ponton.squatina.be/dagverzorging
Nachtegalenlaan 38, 8400 Oostende
ponton@squatina.be
- Dagcentrum voor complementaire zorg De Kust** 0497 97 23 12
www.oostende.be/dekust
Pater Pirelaan 6, 8400 Oostende
palliatiefdagcentrum@oostende.be
- Ithaka VZW** 059 51 48 10
www.vzw-ithaka.be/nl/
Kaaistraat 35, 8400 Oostende
info@vzw-ithaka.be
- WZC Jacky Maes - Dagverzorgingscentrum** 059 33 97 81
www.bredene.be/nl/welzijn-gezondheid/senioren/dagverzorgingscentrum-dvc
Duinenstraat 106, 8450 Bredene
WZCJackyMaes.DVC@Bredene.be

Kortverblijf

Hieronder vindt je de contactgegevens van verschillende woonzorgcentra die kortverblijf aanbieden.

- Elisabeth aan Zee - Centrum voor kortverblijf** 059 70 16 13
www.gvo.be
Zwaluwenstraat 2, 8400 Oostende
St.elisabeth.oostende@gvo.be

- Lindeboom - zorgverblijf Zeelande** 059 23 33 01
 - 🌐 www.zeelande.be
 - 📍 Maria-Hendrikalaan 20, 8420 De Haan
 - ✉ zeelande@lindeboom.be
- Villa Vip Bredene** 0497 46 22 57
 - 🌐 www.villavip.be/bredene
 - 📍 Fritz Vinckelaan 38, 8450 Bredene
 - ✉ bredene@villavip.be
- WZC Armonea Westduin** +32 59 41 58 00
 - 📍 Badenlaan 60-62, 8434 Middelkerke
 - ✉ westduin@armonea.be
- WZC A. Lacourt** 059 59 24 24
 - 🌐 www.oostende.be/lacourt
 - 📍 Rode Kruisstraat 10, 8000 Oostende
 - ✉ socialedienstwzc@oostende.be
- WZC De Boarebreker** 059 59 24 00
 - 📍 Kaïrostraat 82, 8400 Oostende
 - ✉ woonzorg@oostende.be
- WZC De Drie Platanen** 059 40 17 00
 - 🌐 www.sintmonicaooostende.be/campus-de-drie-platanen
 - 📍 Nieuwpoortsesteenweg 759, 8400 Oostende
 - ✉ secretariaatdpl@st-monica-oostende.be
- WZC De Ril** 059 31 92 31
 - 📍 Oostendelaan 139, 8430 Middelkerke
 - ✉ woonzorgcentrum@middelkerke.be
- WZC Duneroze** 050 43 30 00
 - 🌐 www.animagroup.be/duneroze/
 - 📍 Koninklijke baan 90, 8420 De Haan
 - ✉ duneroze.opnamedh@animagroup.be

- WZC Jacky Maes** 059 33 97 81
🌐 www.bredene.be/nl/wzcjackymaes
📍 Duinenstraat 106 8450 Bredene
✉ info.wzcjackymaes@bredene.be
- WZC Ons Geluk** 059 70 53 51
📍 Westlaan 38, 8000 Oostende
✉ info@wzconsngeluk.be
- WZC 't Ponton** 059 55 10 30
🌐 www.ponton.squatina.be
📍 Nachtegalenlaan 38, 8000 Oostende
✉ ponton@squatina.be
- WZC Golf by Zilverduin** 059 25 57 00
🌐 www.emeis.be
📍 Vosseslag 143, 8420 De Haan
✉ zilverduin@emeis.com
- Zorghuis Oostende VZW** 059 44 62 06
🌐 www.zorghuisoostende.be 0486 18 83 82
📍 Pater Pirelaan 5, 8400 Oostende
✉ info@zorghuisoostende.be

Andere

- **CAW** (Centrum Algemene Welzijnswerk)
onthaal.middenkust@cawnoord
westvlaanderen.be **0800 13 500**
www.caw.be
- **CGG** (Centrum voor Geestelijke
Gezondheidszorg)
www.centrageestelijkegezond
heidszorg.be **059 50 05 00**
info-oostende@cgg.be
- **RSVZ** (Rijksinstituut voor de Sociale Verzekeringen
der Zelfstandigen) **0800 12 018**
www.rsvz.be
- **RVA** (Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening)
02 515 44 44
contactformulier op www.rva.be/contact
www.rva.be
- **VAPH** (Vlaams Agentschap voor Personen met een
Handicap) **02 249 30 00**
informatie@vaph.be
www.vaph.be
- **VDAB** (Vlaamse Dienst voor Arbeidsbemiddeling en
Beroepsopleiding)
info@vdab.be **0800 30 700**
www.vdab.be

TIP

Het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg verzamelt op haar website alle nuttige en betrouwbare informatie over mantelzorg. Je kan er terecht indien je vragen hebt over tegemoetkomingen, opvang, combinatie werk en mantelzorg,...

www.mantelzorgers.be of
info@expertisepuntmantelzorg.be

Gabriel, 75j:

Mij doet het vooral goed om met andere mantelzorgers te spreken. Zo hebben we via de mantelzorgvereniging vrienden gemaakt die ook mantelzorger zijn. Een goed gesprek met elkaar heeft veel deugd gedaan. Je zit in een gelijkaardige situatie en kan er daardoor goed over praten.



NOTITIES

NOTITIES



Meer info over mantelzorg en ondersteuning?

Surf naar www.mantelzorgers.be of bel naar een van de mantelzorgverenigingen, jouw mutualiteit of Sociaal Huis. Contactgegevens vind je op p. 34 van deze brochure.

bredene
aan strand & zee

DE HAAN

m
middelkerke

Oostende
DE STAD
AAN ZEE

VIVEL

EERSTELIJSZONE
MIDDENKUST

