

Wegwijsbrochure voor vrijwilligers, dienst- en hulpverleners

Hulpmiddel om Limburgse gezinnen
te leiden naar hulp op maat.



Inhoud

Voorwoord	3
1 Centrum voor Ondersteuning Na Economisch Ontslag (CONEO).....	5
2 Openbaar Centrum voor Maatschappelijk Welzijn (OCMW).....	6
3 Huisartsen.....	9
4 Vakbonden	10
5 Bijblijfconsulenten.....	12
6 Vlaamse Dienst voor Arbeidsbemiddeling en Beroepsopleiding (VDAB) ..	13
7 Loopbaanbegeleiding	14
8 Banken.....	15
9 Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW) Limburg.....	16
10 Jongeren Advies Centrum (JAC).....	18
11 Inloophuizen	20
12 Ontmoetingsplaatsen	23
Buurthuis	23
Dienstencentra	24
Dorpsrestaurants	24
13 Centrum voor Geestelijke Gezondheid (CGG).....	25
Buddywerking.....	27
14 Centrum voor Alcohol- en andere Drugproblemen (CAD)	28
15 Ziekenfondsen	30
16 De Opvoedingswinkel	32
17 Tele-onthaal	34
18 Websites en hulplijnen	35

Colofon

De deputatie van de provincieraad van Limburg,
Herman Reynders, gouverneur-voorzitter
Marc Vandeput, Ludwig Vandenhove,
Igor Philtjens, Frank Smeets,
Jean-Paul Peuskens, Inge Moors,
gedeputeerden
en Renata Camps, provinciegriffier

Volgende mensen hebben meegewerkt aan de brochure:

Nikki Janssens, Jurgen Reniers,
Francoise Roelandts, Kim Schutters,
Bart Verhoeven, Diana Zangari

Voorwoord

Dagelijks ondervinden veel gezinnen de gevolgen van de huidige socio-economische problemen.

Veel Limburgers worden geconfronteerd met een onzekere toekomst, met administratieve, financiële, juridische, persoonlijke en relationele vragen en moeilijkheden.

Deze wegwijsbrochure wil vrijwilligers, dienst- en hulpverleners alert maken voor het toekomstperspectief van Limburgse gezinnen. Het is een hulpmiddel om mensen gericht toe te leiden naar diensten en organisaties die op maat een hulpaanbod kunnen formuleren.

We nodigen u uit om samen werk te maken van het welzijn voor alle Limburgers!

Frank Smeets
gedeputeerde van Welzijn

1 Centrum voor Ondersteuning Na Economisch Ontslag (CONEO)








Zit je met zorgen of vragen na een ontslag door een herstructurering, faillissement of sluiting of ken je zo iemand? Wordt het je soms allemaal even te veel en heb je nood aan een goed gesprek en wat ondersteuning? Neem dan contact met ons op. Wij werken steeds in alle vertrouwen en discretie.

Hier kun je terecht voor:

- hulp en advies bij persoonlijke, emotionele of relationele vragen of problemen naar aanleiding van je ontslag
- praktische ondersteuning bij administratieve zaken
- begeleiding bij vragen rond je financiële situatie en toekomst
- doorverwijzing naar andere organisaties indien nodig
- hulp voor leidinggevenden die ontslagen werknemers moeten begeleiden.

Nuttige info

-  Gratis, ook voor je gezinsleden
-  Geen wachtlijst
-  Geen documenten meebrengen
-  Je mag iemand meebrengen
-  Enkel na afspraak

Contact

Elke werkdag van 9 tot 17 u.

089 69 68 67

Indien nodig maken we graag een afspraak bij jouw thuis of in de buurt.

contact@coneo.be

www.coneo.be

We zijn ook aanwezig in het werkpunt bij Ford en toeleveringsbedrijven. Hier kun je terecht zonder afspraak.

2 Openbaar Centrum voor Maatschappelijk Welzijn (OCMW)








Je inkomen is gezakt en je geraakt achter met jouw betalingen van huur, energie, leningen, ...

Je verstaat de formulieren niet die je moet invullen. Het is een grote puinhoop ...

Hier kun je terecht voor:

- advies indien je financiële situatie uit de hand dreigt te lopen
- raad om je schulden af te lossen
- hulp om je papieren in orde te houden
- een leefloon of financiële steun
- informatie over sociale voordelen of premies
- info over wonen, thuiszorg, ...
- doorverwijzing naar de juiste hulp of de juiste dienst
- een goed gesprek over je problemen
- ...

Nuttige info

-  Gratis
-  Geen wachtlijst
-  Documenten meebrengen indien nodig (vb. bij schulden, ...)
-  Je mag iemand meebrengen
-  Na afspraak of zonder afspraak (verschilt van OCMW tot OCMW)

Contact

OCMW-ALKEN

Papenakkerstraat 5
3570 ALKEN
011 59 06 70

OCMW-AS

Dorpsstraat 1 bus 3
3665 AS
089 39 10 30

OCMW-BERINGEN

Burg. Heymansplein 14
3581 BERINGEN
011 44 90 00

OCMW-BILZEN

Hospitaalstraat 15
3740 BILZEN
089 51 94 80

OCMW-BOCHOLT

Nevenplein 1
3950 BOCHOLT
089 20 19 80

OCMW-BORGLOON

Graethempoort 3A
3840 BORGLOON
089 67 07 22

OCMW-BREE

Peerderbaan 37
3960 BREE
089 84 85 50

OCMW-DIEPENBEEK

Visserijstraat 10
3590 DIEPENBEEK
011 29 35 00

OCMW-DILSEN-STOKKEM

A.Sauwenlaan 80
3650 DILSEN-STOKKEM
089 75 75 27

OCMW-GENK

Welzijns-campus 11
3600 GENK
089 57 32 00

OCMW-GINGELOM

Steenweg 111
3890 GINGELOM
011 88 04 40

OCMW-HALEN

Sportlaan 2B
3545 HALEN
013 46 15 17

OCMW-HAM

Roerdompstraat 6-7
3945 HAM
013 61 10 80

OCMW-HAMONT-ACHEL

Michielsplein 1
3930 HAMONT-ACHEL
011 80 55 50

OCMW-HASSELT

A. Rodenbachstraat 20
3500 HASSELT
011 30 80 00

OCMW-HECHTEL-EKSEL

Don Boscostraat 8
3940 HECHTEL-EKSEL
011 89 12 12

OCMW-HEERS

Paardskerkhofstraat 20
3870 HEERS
011 67 41 45

OCMW-HERK-DE-STAD

Dokter Vanweddingen-
laan 21
3540 HERK-DE-STAD
013 78 09 40

OCMW-HERSTAPPE

Dorpsstraat 5
3717 HERSTAPPE
012 23 55 57

OCMW-HEUSDEN-ZOLDER

Sint-Willibrordusplein 4
3550 HEUSDEN-ZOLDER
011 45 61 50

OCMW-HOESELT

Europalaan 1
3730 HOESELT
089 51 88 10

OCMW-HOUTHALEN-HELCHTEREN

Pastorijstraat 30 (NAC)
3530 HOUTHALEN-
HELCHTEREN
011 49 20 00

OCMW-KINROOI

Breeërsteenweg 124
3640 KINROOI
089 70 14 14

OCMW-KORTESSEM

Kerkplein 11 B
3720 KORTESSEM
011 37 67 00

OCMW-LANAKEN

Gasthuisstraat 18
3620 LANAKEN
089 73 00 60

OCMW-LEOPOLDSBURG

Koningin Astridplein 44
3970 LEOPOLDSBURG
011 34 02 31

OCMW-LOMMEL

Hertog Janplein 1
3920 LOMMEL
011 39 97 55

OCMW-LUMMEN

Meerlestraat 24
3560 LUMMEN
013 35 17 80

OCMW-MAASEIK

Mgr. Koningsstraat 8
3680 MAASEIK
089 56 99 10

**OCMW-
MAASMECHELEN**

Binnenhof 2
3630 MAASMECHELEN
089 48 28 00

**OCMW-MEEU-
WEN-GRUITRODE**

Dorpstraat 44
3670 MEEUWEN-GRUIT-
RODE
011 79 01 70

OCMW-NEERPELT

Kerkstraat 10
3910 NEERPELT
011 64 56 80

**OCMW-
NIEUWERKERKEN**

Kerkstraat 113
3850 NIEUWERKERKEN
011 88 87 70

OCMW-OPGLABBEEK

Rozenstraat 5
3660 OPGLABBEEK
089 81 01 40

OCMW-OVERPELT

Peltanusstraat 9
3900 OVERPELT
011 80 94 02

**WELZIJNSCAMPUS
PEER**

Burgemeester Dupont-
plein 3
3990 PEER
011 61 01 10

OCMW-RIEMST

Paenhuisstraat 15
3770 RIEMST
012 45 41 72

OCMW-SINT-TRUIDEN

Clement Cartuyvels-
straat 12
3800 SINT-TRUIDEN
011 69 70 30

OCMW-TESENDERLO

Solveld 32
3980 TESENDERLO
013 66 17 50

OCMW-TONGEREN

Dijk 124
3700 TONGEREN
012 45 92 50

OCMW-VOEREN

Gemeenteplein 1
3798 VOEREN
04 381 99 40

OCMW-WELLEN

Dorpsstraat 26b
3830 WELLEN
012 44 01 50

OCMW-ZONHOVEN

Kerkplein 60
3520 ZONHOVEN
011 81 05 80

OCMW-ZUTENDAAL

Daalstraat 2
3690 ZUTENDAAL
089 62 38 60

3 Huisartsen







Waar kun je terecht met fysieke klachten? Met wie kun je praten over al de zorgen die continu door jouw hoofd spoken?

Hier kun je terecht voor:

- hulp bij klachten en kwaaltjes
- een babbel als je je niet goed voelt
- iemand die naar je luistert
- iemand die jou, je gezin en je omgeving kent
- doorverwijzing naar de juiste hulp.

Nuttige info

- € Kleine bijdrage (als je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming)
-  Geen wachtlijst
-  Breng je identiteitskaart mee
-  Je mag iemand meebrengen
-  Na afspraak (behalve tijdens vrije raadpleging)

Contact

Zoek in het telefoonboek bij je gemeente bij “dokters”.
www.mediwacht.be. Klik op “huisartsen” en typ je gemeente.






4 Vakbonden

Wil je je informeren over je rechten en plichten als werknemer? Zit je met vragen over je loon, je werkloosheidsuitkering, ...?

Hier kun je terecht voor:

- vragen over jouw loon, stempelgeld, ...
- vragen bij jouw rechten en plichten in het sociaal plan van jouw onderneming
- hulp indien je je wilt laten verdedigen bij jouw werkgever, VDAB of RVA
- loopbaanadvies of -begeleiding.

Nuttige info

-  Je betaalt een maandelijkse bijdrage afhankelijk van je sector of situatie
-  Geen wachtlijst
-  Naargelang je vraag breng je best loonfiches of ontvangende brieven mee
-  Je mag iemand meebrengen
-  Zonder afspraak

Contact

Via de syndicale afgevaardigden in jouw onderneming

Via de kantoren bij jou in de buurt

Naargelang de sector waarin je werkt of de plaats waar je woont zijn er diverse contactadressen. De provinciale kantoren bezorgen ze je graag:



ABVV-Limburg
Gouverneur Roppesingel 55
3500 Hasselt
011 22 97 77
Fax: 011 24 27 11
www.abvvl limburg.be



ACLVB-Limburg
Europalaan 53
3600 Genk
089 32 29 00
Fax: 089 30 63 28
www.acvlv.be



ACV-Limburg
Mgr. Broekxplein 6
3500 Hasselt
011 30 60 00
Fax: 011 30 69 99
www.acv-limburg.be

Tip:

elke vakbond heeft ook 1 of meer bijblijfconsulenten in dienst. Zij kunnen je helpen met tips rond solliciteren, opleiding, loopbaanadvies, ...

Zie pagina 12 in deze brochure.







5 Bijblijfconsulenten

Je bent werkzoekend en het wil niet lukken om een job te vinden? Je hebt geen idee hoe je best kunt solliciteren? Elke vakbond heeft één of meer bijblijfconsulenten in dienst.

Hier kun je terecht voor:

- vragen over je zoektocht naar ander werk
- hulp bij het solliciteren
- een opleiding die bij je past
- vragen over de begeleiding van de VDAB of mogelijke vrijstellingen van de RVA.

Nuttige info

-  Gratis, je hoeft geen lid te zijn van de vakbond
-  Beperkte tot geen wachtlijst
-  Geen documenten meebrengen
-  Je mag iemand meebrengen
-  Enkel na afspraak
-  Voor Ford en toeleveringsbedrijven: zijn ze aanwezig in het werkpunt, daar kun je zonder afspraak terecht!

Contact



ABVV-loopbaanconsulent

011 28 71 51
loopbaanconsulent.limburg@abvv.be



ACVLB-bijblijfconsulent

0475 25 83 20
beyhan.bircan@aclvb.be



ACV-bijblijfconsulenten

0475 41 27 06
sarah.gorissen@acv-csc.be
0475 90 42 12
mustafa.harraq@acv-csc.be

Tip:

zij organiseren ook informatiesessies om je een beter inzicht te geven in je opleidings- en begeleidingskansen. Vraag ernaar bij je vakbond of in het werkpunt (bij Ford en toeleveringsbedrijven).

6 Vlaamse Dienst voor Arbeidsbemiddeling en Beroepsopleiding (VDAB)






Ben je op zoek naar een (nieuwe) job? Wil je je bijscholen als werkzoekende?



Hier kun je terecht voor:

- jouw inschrijving bij de VDAB
- beschikbare jobs
- (ander) werk en je wilt intussen al een opleiding volgen
- hulp om uit te zoeken welk soort werk je wilt of kunt doen
- (online)tips en hulp bij het solliciteren
- een gesprek over jouw loopbaan
- het volgen van een opleiding.

Nuttige info

-  Gratis
-  Geen wachtlijst (voor sommige opleidingen wel)
-  Geen documenten meebrengen
-  Je mag iemand meebrengen
-  Je maakt best een afspraak, maar dat is niet verplicht

Contact

0800 30 700 (gratis)

www.vdab.be

Hier vind je veel jobs en een adres van een VDAB- kantoor bij jou in de buurt.

www.vdab.be/ontslag

Hier lees je wat je moet doen als je met ontslag geconfronteerd wordt.

Tip:

voor werknemers van Ford en toeleveringsbedrijven: VDAB is ook aanwezig in het werkpunt in jouw bedrijf! Stap er eens binnen! Of surf naar www.werkpunt-limburg.be.

7 Loopbaanbegeleiding

Je bent aan het werk, maar je wilt je gelukkiger voelen in je job?



Ben je toe aan een totaal nieuwe job, maar weet je nog niet welke richting je uit wilt?

Hier kun je terecht voor:

- 4 of 8 uur persoonlijke begeleiding
- een ontwikkelplan op jouw maat met concrete stappen die je kunt ondernemen
- advies over werk zoeken en vinden
- advies over combinatie werkloosheid en opleiding
- advies over combinatie werk/opleiding en gezin.

Nuttige info

- € Een cheque kost 40 euro en geeft recht op 4 uur begeleiding (terugbetaling via je vakbond)
- 👥 Wachtlijst
- 🗨️ Na afspraak

Contact

<https://www.vdab.be/loopbaanbegeleiding/Limburg.shtml>

8 Banken

Bang dat je financiële maandlast te zwaar wordt na ontslag of onvoorziene gebeurtenissen?

Als het bedrijf waar je werkt, de deuren sluit en jij je job verliest, of bij andere onvoorziene gebeurtenissen (vb. langdurige ziekte), veranderen je financiële mogelijkheden. Je hypothecaire en andere kredieten wegen plotseling veel zwaarder op je budget.



Neem contact op met je bank om samen een oplossing te zoeken om je financiële maandlast te verminderen.

Hier kun je terecht voor:

- je budget te bespreken
- de mogelijkheden door te nemen die voor jou interessant kunnen zijn, rekening houdend met de nieuwe situatie
- de nodige berekeningen te maken en je te informeren over de mogelijke financiële gevolgen en wettelijke implicaties van een eventuele aanpassing van de maandlast.

Nuttige info



Gratis



Geen wachtlijst

Contact

Voor een goede opvolging van je dossier, neem je best even contact op met je bank voor het vastleggen van een afspraak.

www.febelfin.be

9 Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW) Limburg








Heb je een vraag naar hulp en weet je niet welke dienst je daarbij kan helpen? Heb je nood aan specifieke begeleiding voor jezelf, samen met je partner of je gezin?

Hier kun je terecht voor:

- ondersteuning als je je niet meer goed in je vel voelt omdat je je job hebt verloren
- relatiebegeleiding
- begeleiding om het verlies van je partner te verwerken
- ondersteuning die nodig is voor een optimale woonsituatie
- hulp als je uit jouw appartement gezet bent, geen geld of familie meer hebt en je niet meer weet wat te doen
- praktische handvatten bij financiële zorgen
- ondersteuning als je slachtoffer bent van een misdrijf
- ondersteuning als je geconfronteerd bent geworden met huiselijk geweld
- andere problemen en hierover wenst te praten.

Nuttige info

-  Gratis
-  Geen wachtlijst (voor eerste gesprek)
-  Geen documenten meebrengen (tenzij voor schuldhulpverlening)
-  Je mag iemand meebrengen
-  Best vooraf een afspraak maken

Contact

Algemeen Onthaal Hasselt

Lombardstraat 20
3500 Hasselt
011 21 20 20

Elke werkdag te bereiken van 08.30 tot 17.00 u. en op dinsdag en donderdag tot 20.00 u. Op dinsdagen is er tussen 15.00 en 17.00 u. geen telefonische bereikbaarheid.

Chathulpverlening (via <http://www.cawlimburg.be/>) is mogelijk op maandag en donderdag tussen 15.00 en 17.00 u.

•Crisisteam -18

011 30 07 00

Je kunt hier terecht voor alle crisissituaties waarbij jongeren en hun leefomgeving betrokken zijn. Het crisisteam -18 werkt hoofdzakelijk via doorverwijzing van andere diensten.

7 dagen op 7 en 24 u. per dag bereikbaar voor hulp- en dienstverleners.

•Crisisteam +18 /crisisopvang

011 28 38 73

Het crisisteam + 18 bekijkt met jou mogelijke oplossingen voor je dakloosheid. Crisisopvang biedt een tijdelijk en veilig onderkomen wanneer je geen onderdak meer hebt.

Het crisisteam +18 is 7 dagen op 7 en 24 u. per dag bereikbaar.

Regionaal onthaal- en begeleidingsaanbod

Voor een verkennend gesprek of een vraag naar begeleiding kun je best een afspraak maken.

Onthaal Genk

Noordlaan 135

3600 Genk

089 57 31 00

Het onthaal is bereikbaar op maandag van 09.00 tot 12.00 u., op dinsdag van 09.00 tot 12.00 u. en van 17.00 tot 18.30 u. en op donderdag van 09.00 tot 12.00 u.

Onthaal Overpelt

Burgemeester Laenenstraat 7 bus 14

3900 Overpelt

011 64 05 00

Het onthaal is bereikbaar op dinsdag van 13.30 tot 18.30 u. en op donderdag van 09.00 tot 12.00 u.

Onthaal Sint-Truiden

Stationsstraat 1

3800 Sint-Truiden

011 68 86 00

Het onthaal is elke woensdag van 09.00 tot 12.00 u. bereikbaar.

Onthaal Tongeren

Henisstraat 84

3700 Tongeren

012 23 07 82

Het onthaal is bereikbaar op dinsdag van 13.30 tot 18.30 u. en op donderdag van 09.00 tot 12.00 u.

10 Jongeren Advies Centrum (JAC)

Er zijn geen domme vragen! Ben je tussen 12 en 25 en op zoek naar informatie, advies of hulp? Mail, chat of telefoneer met een hulpverlener.



Hier kun je terecht voor:

- steun als je je zorgen maakt omdat jouw ouders hun werk verloren hebben
- het zoeken naar een geschikte hobby
- informatie als je alleen wilt gaan wonen
- een gesprek als je je depri voelt
- vragen over seksualiteit en veilig vrijen
- hulp als je het moeilijk hebt omdat je ouders gaan scheiden
- ...

Nuttige info



Gratis



Geen wachtlijst



Geen documenten meebrengen



Je mag iemand meebrengen



Afspraak maken kan, maar is niet nodig

Contact

011 85 00 05

<http://www.jaclimburg.be/>

JAC-Limburg is elke werkdag telefonisch bereikbaar tussen 10.00 en 17.00 u.

JAC-Genk

Rondpunt 26

Europalaan 26

3600 Genk

0474 87 53 12

jac.genk@cawlimburg.be

Openingsuren JAC-Genk: elke dinsdag van 15.30 tot 18.00 u. en om de oneven weken op woensdag van 14.15 tot 18.00 u.

JAC-Hasselt

Kempische Steenweg 57

3500 Hasselt

011 22 73 90

jac.hasselt@cawlimburg.be

Openingsuren JAC-Hasselt: maandag en woensdag van 12.00 tot 18.00 u.

JAC-Maasmechelen

Projectencentrum

Oude Baan 207

3630 Maasmechelen

0473 78 91 35

jac.maasmechelen@cawlimburg.be

Openingsuren JAC-Maasmechelen: elke maandag van 15.00 tot 18.00 u. Op woensdag van 12.00 tot 18.00 u. of van 16.00 tot 18.00 u. (zie website: <http://www.jaclimburg.be/zoek-je-hulp>)

JAC-Lommel

Norbert Neeckxlaan 50

3920 Lommel

011 54 74 00

jac.lommel@cawlimburg.be

Openingsuren JAC-Lommel: woensdag en donderdag van 12.00 tot 18.00 u.

JAC-Sint-Truiden

Minderbroedersstraat 37

3800 Sint-Truiden

011 78 56 30

jac.sttruiden@cawlimburg.be

Openingsuren JAC-Sint-Truiden: maandag van 12.00 tot 17.00 u. Op woensdag en vrijdag van 12.00 tot 18.00 u.






11 Inloophuizen

Wil je je zorgen even vergeten bij een kop koffie? Heb je nood aan een luisterend oor en wil je je ervaringen delen met anderen?

Hier kun je terecht voor:

- een babbel bij een kop koffie
- een rustige plaats om te lezen
- leuke activiteiten zoals uitstappen, knutselen, yoga, voetballen, ...
- vorming (computerles, tips over je budget ...)
- een goedkope maaltijd
- vragen en advies over verschillende onderwerpen
- ...

Nuttige info

-  Gratis of een beperkte bijdrage
-  Geen wachtlijst
-  Geen documenten meebrengen
-  Je mag iemand meebrengen
-  Zonder afspraak

Contact



Anker
Vandycklaan 33
3550 Heusden-Zolder
011 53 61 04
011 91 89 96
0471 33 06 10



Cultuurclub
OCMW-Hechtel-Eksel
Don Boscostraat 8
3940 Hechtel-Eksel
011 89 12 12
nicky.blokken@ocmwhechtel-eksel.be



De Brug Hasselt vzw

Pieter Corbeelsstraat 16 bus 1
3500 Hasselt
011 74 07 59
0477 52 21 70
de.brug.hasselt@telenet.be
www.debrughasseltvzw.tk



De Draaischijf vzw

Klaverweide 82
3581 Beverlo
011 39 38 67
0494 79 52 91
marie-jose.claes@telenet.be
www.draaischijfberingen.be



De Nieuwe Volksbond

Stationslaan 34 bus 1
3700 Tongeren
011 74 18 01
012 23 84 34
denieuwevolksbond@gmail.com
www.nieuwevolksbond.be



De Sfeer vzw

Grotestraat 32
3600 Genk
089 24 35 03
heidi.lowie@cawlimburg.be



SOMA vzw

Nijverheidslaan 27
3630 Maasmechelen
089 77 73 37
0497 58 43 71
geert.desmet@rimo.be
www.rimo.be



Onder Ons

Stationsstraat 1
3800 Sint-Truiden
0495 24 15 41
nathalie.pirenne@rimo.be
www.rimo.be



Warm Hart vzw

Pastorijstraat 20
3530 Houthalen-Helchteren
011 57 23 88
warmhart@skynet.be
www.vzwwarmhart.be



Ons centrum

Nicolaylaan 141
3970 Leopoldsburg
0497 58 43 69
karima.boutliss@rimo.be
www.rimo.be



Het open poortje

Kerkstraat 19
3560 Lummen
013 35 17 80
0490 44 83 12
ee@ocmw-lummen.be
<http://ocmw-lummen.be/ontmoetingslokaal-het-open-poortje.html>



Wasda Genk






Vennestraat 85
3600 Genk
0474 42 76 98
wasdagenk@hotmail.com

12 Ontmoetingsplaatsen

Wil je mensen uit je buurt ontmoeten? Meedoen aan leuke activiteiten of gewoon raad vragen? Dat kan op verschillende ontmoetingsplaatsen.



Nuttige info

-  Gratis (Je betaalt wel een kleine bijdrage voor activiteiten en maaltijden)
-  Geen wachtlijst
-  Geen documenten meebrengen
-  Je mag iemand meebrengen
-  Zonder afspraak

Buurthuis

Een buurthuis brengt mensen uit een wijk of buurt samen. Loop eens binnen om te zien welke activiteiten je kunt doen.

Hier kun je terecht voor:

- ontspannende activiteiten op verschillende momenten
- een vrijblijvende babbel over waar je mee zit
- andere mensen uit je buurt leren kennen.

Contact

Vraag bij je gemeente of stad waar het buurthuis in jouw wijk ligt.
Zie ook: www.rimo.be/projecten

Dienstencentra

Een dienstencentrum biedt ondersteuning aan buurtbewoners en dan specifiek voor de ouderen van die buurt die in een beginnende zorgsituatie zitten. Je kunt er lekker ontspannen, je informeren of gezellig samen eten.

Hier kun je terecht voor:

- een babbel bij een kop koffie met mensen uit de buurt
- leuke activiteiten (knutselen, yoga, ...)
- vorming (computerles, een taal leren, ...)
- een goedkope maaltijd
- hulp bij activiteiten uit het dagelijkse leven (kapper, hulp met boodschappen, vervoer, wassen, ...)
- vragen en advies (thuiszorg, aanpassingen aan de woning, ...).

Contact

Voor adres- en contactgegevens van het dichtstbijzijnde lokale dienstencentrum kun je terecht bij jouw OCMW of op deze website <http://www.lokaledienstencentra.be/>

Dorpsrestaurants

Een dorpsrestaurant is meer dan samen eten. Vrijwilligers zorgen ervoor dat mensen uit de buurt elkaar beter leren kennen en helpen wanneer nodig. Reserveer zeker je plaats en neem eens een kijkje!

Hier kun je terecht voor:

- een babbel bij een kop koffie met mensen uit de buurt
- een goedkope maaltijd.

Contact

Voor adres- en contactgegevens van het dichtstbijzijnde dorpsrestaurant kun je terecht bij jouw OCMW of op deze website <http://www.dorpsrestaurant.be/page/homepage>

13 Centrum voor Geestelijke Gezondheid (CGG)





Waar kun je ondersteuning krijgen om jouw psychische problemen aan te pakken? Wat doe je als jouw dochter erg angstig is en nog amper buiten komt?



Hier kun je terecht voor:

- hulp bij psychische problemen
- begeleiding of behandeling door een psycholoog, psychiater en/of maatschappelijk werker
- één of meer gesprekken om je te helpen met jouw psychische problemen
- hulp aan huis, indien nodig.

Nuttige info

- € Niet gratis. Je betaalt per sessie een bedrag volgens je inkomen. Het te betalen bedrag bespreek je altijd op voorhand af.
-  Met wachtlijst
-  Geen documenten meebrengen
-  Je mag iemand meebrengen
-  Na afspraak

Contact

CGG/LITP – Hasselt

Voor volwassenen en ouderen
Ilgatlaan 11 bus 3
3500 Hasselt
011 28 68 40
cgg.hasselt@groeplitp

CGG/LITP – West-Limburg - Paal-Beringen

Voor kinderen, jongeren en volwassenen
Pastoor Grausstraat 14 bus 1
3583 Beringen
011 42 49 37
cgg.beringen@groeplitp.be

CGG/LITP - Heusden-Zolder

Voor kinderen
Noordberm 65
3550 Heusden-Zolder
011 87 47 12
cgg.heusden@groeplitp.be

CGG/LITP-Maasland – Maasmechelen

Voor kinderen, jongeren, volwassenen, ouderen
Koning Albertlaan 35 bus 2
3630 Maasmechelen
089 77 47 74
cgg.maasmechelen@groeplitp.be

CGG/LITP – Noord-Limburg - Overpelt

Voor kinderen, jongeren en volwassenen
Dorpsstraat 117
3900 Overpelt
011 64 59 39
cgg.overpelt@groeplitp.be

CGG-Zuid-Limburg – Sint-Truiden

Voor volwassenen en ouderen
Toekomststraat 17
3800 Sint-Truiden
011 68 59 36
cgg.sinttruiden@groeplitp.be

CGG/LITP - Genk

Voor kinderen, jongeren, volwassenen, ouderen
Welzijns-campus 7 bus 31
3600 Genk
089 32 97 77
cgg.genk@groeplitp.be

DAGG-Lommel

Voor kinderen, jongeren, volwassenen, ouderen
Kapelstraat 67
3920 Lommel
011 54 23 62
lommel@dagg-cgg.be

DAGG-Sint-Truiden

Voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen
Tienseseenweg 53
3800 Sint-Truiden
011 68 38 27
sint-truiden@dagg-cgg.be

DAGG – Maaseik

Voor kinderen, jongeren, volwassenen, ouderen
Koningin Astridlaan 105
3680 Maaseik
089 56 38 94
maaseik@dagg-cgg.be

VGGZ – Hasselt

Voor kinderen, jongeren en volwassenen
Pater Valentinuslaan 32
3500 Hasselt
011 22 30 10
hasselt@vggz.be

VGGZ – Tongeren

Voor kinderen, jongeren, volwassenen, ouderen
Henisstraat 17
3700 Tongeren
012 23 44 91
tongeren@vggz.be

Buddywerking



Hier kun je terecht voor:

- het doorbreken van het sociaal isolement waarmee mensen met een psychische kwetsbaarheid kunnen geconfronteerd worden
- een vrijwilliger (buddy) en een persoon met psychische moeilijkheden (deelnemer) ontmoeten elkaar voor een babbel, gaan wandelen, eens fietsen of naar de film, ...

Contact

DAGG-Sint-Truiden Regio Midden- en Zuid-Limburg

Tiensesteenweg 53
3800 Sint-Truiden
011 68 38 27
0475 86 90 49
zuidlimburg@buddywerking.be

DAGG-Lommel Regio Noord-, West-Limburg en Maasland

Kapelstraat 67
3920 Lommel
0474 82 07 48
noordlimburg@buddywerking.be

14 Centrum voor Alcohol- en andere Drugproblemen (CAD)








Wat als jouw partner te veel drinkt? Je hebt drugs gevonden op de kamer van je dochter, wat doe je nu?

Hier kun je terecht voor:

- vragen over alcohol, medicatie, drugs, gokken of gamen
- cursussen in groep (bijvoorbeeld: “Is alcohol een probleem?”)
- advies en begeleiding bij problemen over alcohol, medicatie, drugs, gokken of gamen
- verscheidene gesprekken om je te helpen met je problemen
- advies omdat iemand uit je omgeving in de problemen zit
- onlinebegeleiding over alcohol, gokken, cannabis en andere drugs.

Nuttige info

-  Gratis
-  Geen wachtlijst
-  Geen documenten meenemen
-  Je mag iemand meebrengen
-  Na afspraak

Contact

Hasselt

Een eerste gesprek vindt altijd hier plaats:
Salvatorstraat 25
3500 Hasselt
011 27 42 98
info@cadlimburg.be

Genk

Welzijns-campus 7/12
3600 Genk
011 71 60 00

Lanaken

Pastorijstraat 7/2
3620 Lanaken
089 71 16 04

Maasmechelen

Oude Baan 207
3630 Maasmechelen
011 71 60 02

Beringen

Laan Op Vurten 55
3580 Beringen
011 45 10 69

Heusden-Zolder

St.-Willibrordusplein 4
3550 Heusden-Zolder
011 45 61 57

Lommel

Kapelstraat 67
3920 Lommel
011 54 23 62

Neerpelt

Stationsstraat 76 bus 4
3910 Neerpelt
011 64 78 11

Sint-Truiden

Halmaalweg 2
3800 Sint-Truiden
011 67 30 40

Tongeren

Henisstraat 17
3700 Tongeren
011 71 60 03

Onlinehulp

www.cannabishulp.be
www.drugshulp.be
www.gokhulp.be
www.alcoholhulp.be

15 Ziekenfondsen

**Wie helpt je om al jouw documenten voor je pensioen in te vullen?
Waar vind je kinderopvang voor jouw ziek kind?**

Hier kun je terecht voor:

- al je vragen over pensioen, documenten invullen, geld, ...
- terugbetalingen (bril, psycholoog, sport, dokter, cursussen, ...)
- thuiszorg voor personen met een handicap, zieken en ouderen
- uitleendienst (bijvoorbeeld een personalarms, rolstoel of hometrainer)
- ziekteverzekering.

Nuttige info



Gratis



Geen wachtlijst



Neem je identiteitskaart mee



Je mag iemand meebrengen



Zonder afspraak

Contact



CM-Limburg
011 28 02 11
limburg@cm.be
www.cm.be



De Voorzorg Limburg
011 24 99 11
info@devoorzorg.be
www.devoorzorg.be



Liberale Mutualiteit Limburg
011 29 10 00
info@lml.be
www.lml.be



Onafhankelijk Ziekenfonds Limburg
078 15 30 96
kantoor.tessenderlo@oz.be



Partena Limburg
011 26 38 70
www.partena.be



Securex Limburg
011 29 12 21
hasselt@securex.be
www.securex.be



Vlaams en Neutraal Ziekenfonds Limburg
011 22 26 41
hasselt@nzvl.be
www.nzvl.be

16 De Opvoedingswinkel






Mag jouw kind een account op facebook maken? Wat doe je als jouw kind “ontploft”?



Hier kun je terecht voor:

- info over opvoeding van kleine en grote kinderen
- een luisterend oor
- advies om je zorgen, vragen en mogelijkheden rond opvoeding te bespreken
- ontmoeting met andere ouders
- vorming (vb. stress, ontwikkeling stimuleren, positief opvoeden, ...)
- infoavonden (vb. emoties bij kinderen, sociale media, ...).

Nuttige info

-  Gratis
-  Geen wachtlijst
-  Geen documenten nodig
-  Je mag iemand meebrengen
-  Zonder afspraak

Contact

Opvoedingswinkel Maasland

0473 30 03 00

www.opvoedingswinkelmaasland.be

Opvoedingswinkel Genk

089 36 79 40

www.opvoedingswinkel.be

Opvoedingswinkel Hasselt

011 21 14 17

www.opvoedingswinkelhasselt.be

Opvoedingswinkel Noord-Limburg

0474 96 64 90

www.opvoedingswinkelnoordlimburg.be

Opvoedingswinkel West-Limburg

0496 87 81 50

www.opvoedingswinkelwestlimburg.be

Opvoedingswinkel Heusden-Zolder

011 80 80 86

kathleen.vandenput@heusden-zolder.be

Opvoedingswinkel Zuid-Limburg

0491 71 72 40

www.opvoedingswinkelzuidlimburg.be

17 Tele-onthaal




Je vindt hier een luisterend oor, op elk moment van de dag via de telefoon of chat.



Hier kun je terecht voor:

- een anonieme babbel
- hulp via de telefoon of chat
- vragen over je relatie, eenzaamheid, verslaving, verdriet, boosheid, ...
- iemand die naar je luistert
- doorverwijzing naar de juiste hulp

Nuttige info

-  Gratis
-  Geen wachtlijst
-  Zonder afspraak

Contact

Tel.: 106

24 uur op 24 uur, 7 dagen op 7

via chat op tijdstippen vermeld op www.tele-onthaal.be/nl/chatten.

www.tele-onthaal.be

18 Websites en hulplijnen



www.rechtenverkenner.be

Hier kun je terecht voor:

- een overzicht van sociale rechten: premies en andere voordelen op het vlak van onderwijs, arbeid, wonen, welzijn, energie, telefonie, vervoer, justitie, ...



www.desocialekaart.be

Hier kun je terecht voor:

- adresgegevens, contactmogelijkheden, openingsuren, doelgroep, uitleg over de werking ... van de diensten, organisaties en voorzieningen uit de welzijns- en gezondheidssector.



www.fitinjehoofd.be

Hier kun je terecht voor:

- een test om na te gaan hoe goed jij je voelt
- tien tips om je goed te (blijven) voelen
- opdrachten om jezelf te versterken
- correcte info over psychische problemen
- een overzicht van de hulp in Vlaanderen.



www.noknok.be

Hier kun je terecht voor:

- vragen over geestelijke gezondheid als je tussen 12 en 16 jaar bent
- je eigen verhalen te delen
- tips om zelf jouw veerkracht en welbevinden te versterken.



www.1712.be

Tel.: 1712

Hier kun je terecht voor:

- al je vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling.
- ervaren hulpverleners geven je informatie en advies of verwijzen je door naar verdere hulp.



www.zelfmoord1813.be

Tel.: 1813
24 uur op 24 en 7 dagen op 7
Hier kun je terecht voor:

- alle vragen over zelfdoding.



www.awel.be

Awel - Kinder- en jongerentelefoon
Tel.: 102 en chat
Elke werkdag van 18.00 tot 22.00 u.
Hier kun je terecht voor:

- laagdrempelige hulp en informatie voor kinderen en jongeren.



www.holebifoon.be

0800 99 533 (gratis)
maandag en woensdag van 18.30 tot 21.15 u.
chat
maandag en woensdag van 18.30 tot 21.15 u.
Hier kun je terecht voor:

- informatie en vragen over holebiseksualiteit.



www.eerstehulpbijschulden.be

Hier kun je terecht voor:

- informatie over schulden, schuldhulpverlening, rechten en plichten van schuldenaar en schuldeiser, ...
- informatie voor specifieke schuldproblemen (wonen, elektriciteit, gas, gezondheid, telefoon, familie, relaties, zelfstandigen, ...)
- een budgetplanner.



www.cawlimburg.be/schuldhulplijn

0800 99 99 5
Op maandag van 13.30 tot 15.30 u., op
dinsdag van 15.30 tot 18.30 u. en op
donderdag van 09.00 tot 12.00 u.
Hier kun je terecht voor:

- alle financiële vragen en budgetproblemen
- een luisterend oor, advies, hulp of verwijzing naar de meest geschikte hulp.



www.advocaat.be

Onder het thema “juridische bijstand”

Hier kun je terecht voor:

- de contactgegevens van de “organisaties voor juridische bijstand”. Dit zijn particuliere en openbare organisaties die juridische eerstelijnsbijstand bieden en gratis of tegen een geringe vergoeding rechtshulp verlenen, zoals de wetsinkels, de huurdersbonden, de vakbonden, de OCMW’s, ...



www.geestelijkgezondvlaanderen.be

Hier kun je terecht voor:

- informatie over psychische problemen, klachten of aandoeningen, de mogelijke oorzaken en de zorg ervoor
- informatie over waar je terecht kan voor hulp in Vlaanderen.



www.alcoholhulp.be

Hier kun je terecht voor:

- informatie over alcohol, alcoholgebruik en alcoholproblemen
- een zelftest
- een onlinezelfhulpprogramma
- onlinebegeleiding.



www.cannabishulp.be

Hier kun je terecht voor:

- alles wat je moet weten over cannabis, cannabisgebruik en meer ...
- een zelftest
- een onlinezelfhulpprogramma
- onlinebegeleiding.



www.drughulp.be

Hier kun je terecht voor:

- informatie over xtc, speed, cocaïne en ghb: effecten, risico's, veilig gebruiken
- een zelftest
- een onlinezelfhulpprogramma
- onlinebegeleiding.



www.gokhulp.be

Hier kun je terecht voor:

- informatie over gokken en gokproblemen
- een zelftest
- een onlinezelfhulpprogramma.



www.zelfhulp.be

Hier kun je terecht voor:

- informatie over zelfhulpgroepen, lotgenotencontacten en ervaringsdeskundigheid
- begeleiding en vorming op maat van zelfhulpgroepen.



provincie Limburg
Universiteitslaan 1
BE 3500 Hasselt

limburg.be