

Energie onbetaalbaar!?

Wonen is duur



De prijzen van de koophuizen zijn erg hoog. Huurders op de private huurmarkt betalen veel. De energierekeningen slikken een steeds groter deel van het maandelijks inkomen op. Mensen met een laag inkomen komen door de stijgende woonkosten in de problemen. Steeds meer zwakke huurders komen op straat te staan.

Hoe krijg je je woonkosten omlaag? Eén van de oplossingen is om je energiekost zo laag mogelijk te houden.

Minder energie verbruiken = besparen. Een goede dakisolatie en het plaatsen van isolerend glas zorgen voor een lager verbruik. Maar ook met kleinere ingrepen kan je veel bereiken. Je plaatst tochtstrips waar nodig. Je isoleert buizen van verwarming en warm water in koude ruimtes. Je plaatst radiatorfolie achter de chauffages.

Voor veel van deze ingrepen voorziet de overheid en ook de netbeheerders zoals Eandis en Infrax extra premies en financiële voordelen.

Bewuster omgaan met energie zorgt ook voor een lagere energierekening. Laat geen lichten branden in kamers waar niemand is. Sluit de deuren als de verwarming opstaat. Droog je was aan de lijn als je kan. Zet de verwarming 1 of 2 graden lager en trek een trui aan. Een graad lager zetten, is 7 % minder op je factuur. Gebruik spaarlampen...

Het is belangrijk om na te gaan of je gekozen hebt voor de goedkoopste energieleverancier (Electrabel, Nuon, Luminus, Ecopower, ...). Uit onderzoek blijkt dat gezinnen gemiddeld 15% te veel betalen omdat ze niet zoeken naar een goedkopere leverancier. Vergelijk de leveranciers maar eens op www.vreg.be.

Vraag een energiescan aan. Een energiescanner komt gratis bij je langs. Hij/zij geeft tips over hoe je minder energie kan verbruiken in jouw huis. Bij een tweede bezoek krijg je zelfs voor 70€ aan energiebesparend materiaal zoals een zuinige douchekop.

Meer weten over energie besparen?

Informatie over premies, financiële voordelen en brochures met tips om te besparen vind je in de woonwinkels of het Ecohuis.

Je kan ook bij Samenlevingsopbouw Borgerhout terecht voor je vragen over energiebe-

sparing. Ze plannen ook vormingen over je rechten en plichten op de energiemarkt en over tips om minder energie te gebruiken.

Meer info bij
Leen Van den Bulck
0494 54 41 42
leen.vandenbulck@samenvlevingsopbouw.be



Vragen over je energierekening of je leverancier?

Elke donderdagmiddag tussen 14 en 16 uur kun je terecht bij de energiepermanentie van het team wonen in Centrum De Wijk, Willy Vandersteenplein 1, 2060 Antwerpen. Maak vooraf wel een telefonische afspraak via 03 236 13 51.

Meer info bij
Lief Vogels
0498 54 16 19
lief.vogels@samenvlevingsopbouw.be



Het buurtwerk in de Shelter is een ontmoetingsplaats voor alle buurtbewoners: een babbel, gratis krant en internet, een kop koffie en ontspannende activiteiten.



Samen op straat brengt Marokkaanse jongeren en buurtvaders samen via zaalvoetbal

Samen op straat Borgerhout heeft een eigen zaalvoetbalploeg. Ze bestaat uit vele enthousiaste jongeren en buurtvaders. Via gezamenlijke activiteiten zoals zaalvoetbal verbetert het wederzijds contact en respect. Het maakt hen sterker en zelfzekerder. Daardoor nemen ze hun verantwoordelijkheid en zijn ze op een positieve manier actief in hun buurt.

Eind november 2009 verzamelde de zaalvoetbalploeg in het lokaal van Samen op straat. De ploeg bestond uit voetballende jongeren maar ook uit begeleidende vaders. Er werden drie ploegen samengesteld: FC Barcelona, Real Madrid en Manchester United. De jongeren waren zenuwachtig maar vastberaden om te winnen. De winnende ploeg mocht immers Samen op straat vertegenwoordigen tijdens andere competities. Iedereen ging er voor! Alle jongeren gaven het beste van zichzelf. De vaders steunden hen volop. Uiteindelijk ging Samen op straat Borgerhout met de ploeg Real Madrid met de trofee lopen.

Meer weten over de methodiek van Samen op straat?

Bonding en bridging is de methodiek die Samen op straat toepast. Het staat voor binding met de eigen groep en ontmoeting met anderen. Er wordt vanuit gegaan dat een sterk groepsgevoel nodig is om in interactie te kunnen treden met anderen. Binden om bruggen te kunnen maken dus. Je leest er meer over op www.samenlevingsopbouw.be antwerpenstad op de pagina 'leesvoer'.

Grijp je kans, realiseer je idee!

Heb je een idee dat je wil uitwerken? Wil je een droom waarmaken? Aarzel dan niet en kom eens langs bij Samenlevingsopbouw Borgerhout. Zij helpen je op weg. Een voorbeeld.

Nieuwe vrouwenwerking in Borgerhout-Noord

Safia, Zhor, Jamina en nog enkele andere jonge ondernemende dames besloten de handen uit de mouwen te steken en een eigen ontmoetingsmoment te creëren in de buurt. En dat met de hulp van het wijkteam van Samenlevingsopbouw. Zo komen ze sinds enkele maanden om de veertien dagen op dinsdagvoormiddag samen in het wijkkantoor (Groeningerveen 1).

Ze praten er over opvoeding, nieuwtjes uit de buurt en andere onderwerpen. Samen bereiden ze de volgende activiteiten voor. Af en toe gaan ze samen op uitstap. De ene keer bezoeken ze de Provinciale Materialenbank of de opvoedingswinkel en ontdekken ze waarvoor je er terecht kan. De andere keer

doen ze gewoon nog een keertje een schooluitstap uit lang vervlogen tijden over. Het is telkens boeiend!

Goesting om mee te doen?

Ben je een vrouw, begrijp je Nederlands, heb je leuke ideeën, vragen of wil je graag kennismaken met nieuwe mensen? Kom dan zeker eens langs.

Ook als je niet elke keer aanwezig kan zijn, maar soms wel aan een activiteit kan meewerken, ben je welkom. Er is van alles te doen: het organiseren van een mama-kindersportdag, op uitstap gaan met de kinderen naar toneel, een vrouwenfeest, een interessante spreekster uitnodigen, ...

Je ziet het, voor elk wat wils.

Kom zeker eens langs. Vanaf 5 januari 2010 kan je tweewekelijks op dinsdag van 9.30 tot 11.30 uur terecht in het wijkkantoor (Groeningerveen 1).

Meer info bij Rachida Ahali
0473 85 44 42
rachida.ahali@samenlevingsopbouw.be



Meer dan 300 mensen van Marokkaanse origine daagden op voor de lezingen van Abkader Chrifi. Een succes.

Meer info bij Abdelilah
0473 80 18 32
abdelilah.elyoussfi@samenlevingsopbouw.be



ONTMOETINGSMOMENTEN

Een babbel, een drankje, geregeld leuke activiteiten,...

ma-din-don 14-17u | woe 10-12u

Meer info bij Mattia 0475 46 89 26

Buurtwerking de Shelter – Borgerhout

COMPUTER – CURSUS

Cursussen 'werken met de computer', 'internet' en 'word' voor beginners

din 20u | don 9.15u | 5 euro voor 6 lessen

Vooraf inschrijven bij

Mattia 0475 46 89 26

Buurtwerking de Shelter – Borgerhout

COMPUTER – VRIJE INLOOP

Onder begeleiding kan je oefenen op de computer en het internet

din 9-12.30u | gratis

Meer info bij Mattia 0475 46 89 26

Buurtwerking de Shelter – Borgerhout

BUURTMAALTIJD

Vrijwilligers koken een lekkere en gezonde maaltijd

ma 18/1 – 15/2 – 15/3 | 12u | 5 euro

Meer info bij Mattia 0475 46 89 26

Buurtwerking de Shelter – Borgerhout

TAAL*OOR

Nederlands oefenen en andere culturen leren kennen. Vrijwilligers gezocht!

din 20-21.30 | wo 10-11.30u | gratis

Meer info bij Mattia 0475 46 89 26

Buurtwerking de Shelter – Borgerhout

NAAIATELIER

Kleding herstellen, advies, gebruik van patronen en naaimachines.

di-don | 13-15.30u | 1 euro

Meer info bij Fatima 0473 48 09 39

Buurtwerking de Shelter – Borgerhout

VROUWENWERKING ZUID

Vrouwen ontmoeten elkaar met vormingsmomenten, workshops en uitstapen.

din | 9.30-11.30u | gratis

Meer info bij Fatima 0473 48 09 39

Buurtwerking de Shelter – Borgerhout

VROUWENWERKING NOORD

Nederlandstalige vrouwen ontmoeten elkaar met vorming, workshops, uitstap,...

tweewekelijks op dinsdag vanaf 5/1 | gratis

Meer info bij Rachida 0473 85 44 42

Wijkkantoor – Borgerhout

ANDERSTALIGE VROUWENWERKING NOORD

Anderstalige vrouwen ontmoeten elkaar met taal, vorming en uitstappen.

don 9.30-11.30u | gratis

Meer info bij Rachida 0473 85 44 42

Wijkkantoor – Borgerhout

PANNENKOEKEN EN CROQUES

pannenkoeken op don 7/1 – 4/2 – 4/3 | 14-17u | 1 euro

Croques op don 21/1 – 18/2 – 18/3 | 14-17u | 1 euro

Meer info bij Mattia 0475 46 89 26

Buurtwerking de Shelter – Borgerhout

INSTUIF

Samen koken, knutselen, film kijken of internetten

wo-zat | 17-22u

Meer info bij Abdelilah 0473 80 18 32

lokaal Samen Op Straat – Borgerhout

PERMANENTIE SAMEN OP STRAAT

di-wo-don-vr

Meer info bij Abdelilah 0473 80 18 32

Wijkkantoor – Borgerhout

ZAALVOETBAL

Zin om mee te voetballen in het team van Samen op straat?

zat | 15-17u

Meer info bij Abdelilah 0473 80 18 32

Perrier sporthal – Antwerpen Noord

TAFELTENNISTORNOOI

Zin om mee te doen met tafeltennis?

wo | 17-19u

Meer info bij Abdelilah 0473 80 18 32

lokaal Samen op straat – Borgerhout

FILM

Een interessante film met nabespreking

zat | 20u

Meer info bij Abdelilah 0473 80 18 32

lokaal Samen op straat – Borgerhout

POETSACTIE

Een ploeg bewoners poetst enkele straten i.s.m. vzw Moskee Kebdana

zat 16/1

Meer info bij Abdelilah 0473 80 18 32

lokaal Samen op straat – Borgerhout

ARABISCHE LES VOLWASSENEN

lessen i.s.m. vzw moskee Kebdana

din-zon | 18-20u

Vooraf inschrijven bij

Abdelilah 0473 80 18 32

lokaal Samen op straat – Borgerhout

ARABISCHE LES KINDEREN

lessen i.s.m. vzw moskee Kebdana

wo 14-16u | zat-zon 10-14u

Vooraf inschrijven bij

Abdelilah 0473 80 18 32

lokaal Samen op straat – Borgerhout

NEDERLANDSE LES VOLWASSENEN

tweewekelijks op maandag en

donderdag | 18-20u

Vooraf inschrijven bij

Abdelilah 0473 80 18 32

lokaal Samen op straat – Borgerhout

UITSTAP ARDENNEN

driedaagse uitstap met vrijwilligers en jongeren

8/1 tem 10/1

Vooraf inschrijven bij

Abdelilah 0473 80 18 32

lokaal Samen op straat – Borgerhout

WAAR VIND JE ONS IN BORGERHOUT?

wijkteam Zuid

De Shelter, Langstraat 102

T 03 270 39 44

wijkteam Noord

Wijkkantoor, Groeningerplein 1

T 03 235 19 80

team arbeid

De Shelter, Langstraat 102

T 03 270 39 76

Samen op straat

Kwekerijstraat 92

M 0473 80 18 32

Samen op straat

De vergeten geschiedenis van het Marokkaanse Rif

Op zaterdag 13 en 20 februari 2010 nodigt Samen op straat Mustafa Aarab uit voor een lezing over zijn boek 'De vergeten geschiedenis van het Marokkaanse Rif'. Vanaf 14 uur ben je welkom in het Oude Badhuis in Antwerpen-Noord.

Het Rif is een gebied dat bekend staat om zijn economische schaarste en ontwikkelingsachterstand. In zijn boek graaft Mustafa Aarab in de moderne geschiedenis van het Rif. Hij analyseert de feiten en de historische gebeurtenissen die de collectieve bewustwording van de Marokkanen uit het Rif hebben bepaald. Waarom zijn de Marokkanen uit het Rif wat ze nu zijn? Waarom zijn ze massaal naar Europa geëmigreerd? Waarom ontbreekt bij hen het nationalistische gevoel in tegenstelling tot bijvoorbeeld de Turken?

De lezing van 13 februari is in het Tamazight/Arabisch en richt zich op Marokkaanse buurtvaders. De lezing van 20 februari wordt in het Nederlands gegeven en staat open voor alle geïnteresseerden.



Doe net zoals An, Mieke en Suzy en neem deel aan de projectgroep.

Inkomen

Sociaal activeren maakt mensen sterker

Het nieuwe team inkomen ging op zoek naar verhalen van mensen die ervaring hebben met vrijwilligerswerk en taalopleiding via het OCMW. Op een eerste infobrunch waren 18 deelnemers van de partij. Het team luisterde naar wat mensen goed en minder goed vinden aan sociale activering binnen het OCMW. Behoud van inkomen, gelijke behandeling binnen het OCMW, maat zorg en persoonlijke vrijheid kwamen als belangrijkste aandachtspunten naar voor. Ook het aanleren van het Nederlands kan beter. 'Al doende leert men', is hier het motto. We zoeken daarom samen met deelnemers van het vrijwillig taalaanbod in Deurne Zuid naar wat beter kan met de bestaande taalopleidingen. Wil je graag een samenkomst van de projectgroep bijwonen?

Neem dan contact op met Karen Maes, coördinator van het team inkomen.

Meer info bij
Karen Maes
0495 49 51 86
karen.maes@
samenlevingsopbouw.be



Jaartheme energie

Vol energie

In alle werkingen van Samenlevingsopbouw Antwerpen stad zetten we het thema energie centraal dit jaar. We gaan tegelijkertijd zoveel mogelijk energie besparen en zoveel mogelijk energie opwekken... Hoe kan dat?!

Energie besparen

Uitgespaarde centen zijn voor iedereen meer dan welkom. We zien met z'n allen onze energiefacturen de hoogte ingaan. Ook het milieu laat van zich horen: het is de hoogste tijd om spaarzaam met energie om te gaan. In de projecten die we met onze organisatie uitwerken, willen we mensen tips en trucs geven om energie te besparen. Informeren dus, maar we willen ook structurele problemen aanpakken: hoge energieprijzen en dus onbetaalbare rekeningen, ondoorzichtige wirwar van energieleveranciers, te moeilijke informatie enzoverder. We willen hierover signalen verzamelen en op tafel leggen bij diegenen die er iets aan kunnen veranderen.

Energie opwekken

Een energiespel, gespreksgroepen Taal*oor, buurtmaaltijden, buurtatelier... allemaal activiteiten die voor een positieve energie zorgen. Het creëert een warme dynamiek, waardoor de stad leefbaar wordt. In alle plekken waar je ons vindt, wekken we samen met bewoners zo veel mogelijk kilowatt positieve energie op.

ENERGIE PERMANENTIE

Op donderdagnamiddag kan je met energieproblemen terecht bij het project energie. We bellen mee naar leveranciers, distributienetbeheerders... op zoek naar oplossingen. Bijvoorbeeld over een afbetalingsplan, blijvende rekeningen na verhuis of andere dingen. We geven ook tips en controleren of je alles krijgt waar je recht op hebt. Elk probleem wordt een apart dossier. De dossiers worden op het einde van het jaar gebundeld in een beleidsrapport waarmee we onder meer terugkerende problemen en oplossingen kunnen aankaarten bij het beleid. Via de permanentie kan je ook nauwer betrokken worden bij het project. Kom eens langs!

Elke donderdagnamiddag
van 14 tot 17u
Ellen Baert, 0473 85 44 61
Lief Vogels, 0498 54 16 19
El Hassan Radi, 0475 65 21 91
Centrum De Wijk
W.Vandersteenplein 1
2060 Antwerpen

Meer info bij
Btisam Akarkach
0473 85 43 26
btisam.akarkach@
samenlevingsopbouw.be



Vrijwilliger in de kijker



Naam: Greet Helsen Vrijwilliger bij Samenlevingsopbouw

- Is sinds mei 2007 vrijwilliger in Centrum De Wijk.
- Is graag op een zinvolle manier bezig met mensen.
- Is nu coördinator/vrijwilliger van het project 2-spraak. Haar job is het zoeken van vrijwilligers en anderstaligen die voor 1 jaar aan elkaar gekoppeld worden om een uurtje per week samen Nederlands te praten.

Goesting om zelf vrijwilliger te worden?

Meer info bij Heidi Zwaenepoel, 0473 86 42 28,
heidi.zwaenepoel@samenlevingsopbouw.be



De Buurtkrant is een uitgave van Samenlevingsopbouw Antwerpen stad vzw • V.U.: Serge Spoelders • vormgeving: MadeByHanna
redactie: Samenlevingsopbouw Antwerpen stad,
Breughelstraat 31-33, 2018 Antwerpen, tel. 03 325 67 00,
www.samenlevingsopbouw.be/antwerpenstad
serge.spoelders@samenlevingsopbouw.be

nieuw adres vanaf 1/2/2010: Gasstraat 12-14, 2060 Antwerpen