

AANBOD VOOR MANTELZORGERS

NIUWSBRIEF

SEPTEMBER-DECEMBER 2024

EEN INITIATIEF VAN



Mantelzorgtelefoon

(tijdens de kantooruren)

Heb je een vraag of nood aan een luisterend oor?

Dan kan je terecht bij de mantelzorgtelefoon van de mantelzorgverenigingen.

Je hoeft geen lid te zijn van de mantelzorgvereniging om van deze dienst gebruik te maken.

Coponcho: 02/515 02 63

Liever Thuis LM: 02/542 87 09

Okra Zorgrecht: 02/246 57 72

Mantelzorgnetwerk: 016/24 49 49

Samana: 078/15 50 20

Steunpunt Mantelzorg: 078/77 77 97

ALGEMENE INFORMATIE ROND MANTELZORG

Het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg verzamelt informatie en kennis, maar ook interessante tips, publicaties en tools rond mantelzorg in Vlaanderen en daarbuiten.

 www.mantelzorgers.be

NIUWS

PSYCHOSOCIALE HULP VOOR MANTELZORGERS

Op www.mantelzorgers.be vind je vanaf nu [een overzicht](#) van de beschikbare psychosociale begeleiding en ondersteuning voor mantelzorgers. Het gaat over informele hulp zoals vrijwilligerswerk, maar ook over professionele begeleiding door psychologen en maatschappelijk werkers.

Met [dit overzicht](#) willen we de weg naar hulp voor mantelzorgers makkelijker maken.

COACHINGSPROGRAMMA 'MANTELKRACHT'

Mantelkracht is een coachingsprogramma dat de draagkracht van mantelzorgers wil verhogen. Het is gebaseerd op 5 pijlers: langdurig en frequent samenkomen, groeps- en individuele bijeenkomsten, positief en waarderend samenwerken, een voortdurende inbreng van de mantelzorgers, en een mix van activiteiten.

Zet mee in op de psychosociale ondersteuning van mantelzorgers.

Meer info vind je op de website van Samana via [deze link](#).

AANBOD VOOR MANTELZORGERS

Activiteitsaanbod



Wil je mantelzorgers ondersteunen en een vorming organiseren? Wij begeleiden dit graag voor je.

We werken met 3 formules of een traject op maat:

1. INFOSESSIE: de nadruk ligt op kennisoverdracht. We werken interactief met ruimte voor vragen en uitwisseling.
2. MANTELZORGCAFE OF LOTGENOTENCONTACT: de nadruk ligt op het uitwisselen van ervaringen en tips tussen mantelzorgers. Zo halen mensen die hetzelfde meemaken steun uit contacten en putten ze kracht uit elkaars verhaal.
3. TRAJECT: tijdens een mantelzorgtraject ontmoet een groepje mantelzorgers elkaar tijdens een aantal sessies. We ondersteunen hen gedurende een langere periode, waarbij vertrouwen en een positief groepsgevoel een belangrijke rol spelen. Het aantal sessies is af te spreken.

Thema's: premies en tegemoetkomingen, hoe zorg je voor jezelf als mantelzorger (draagkracht vs. draaglast), bewindvoering, zorgplanning, combinatie werk en mantelzorg, omgaan met rouw en verlies...

Een ervaren medewerker begeleidt deze sessie.

Prijs: 125 euro per sessie, vervoer en materiaal inbegrepen.

Meer info via [deze link](#) of neem contact op met 1 van de verenigingen.

ONLINE AANBOD IN HET NAJAAR

- Webinar: terugbetaling bij chronische ziekte van CM i.s.m. OKRA-Zorgrecht (17 oktober van 19u30-21:00). Meer info [vind je hier](#).
- Online sessies voor mantelzorgers van Samana [via deze link](#). (naam activiteit 'online')

NIEUWS

WEEK VAN DE JONGE MANTELZORGER

Van 21 tot 25 oktober gaat de eerste Week van de Jonge Mantelzorger van Vlaanderen door! Een week om meer aandacht, (h)erkenning en ondersteuning te vragen voor jonge mantelzorgers.

Hoe kan je deelnemen?

- Tijdens deze week zetten we volop in op een sociale mediacampagna. Je zal het campagnemateriaal als organisatie, eerstelijnszone, stad of gemeente kunnen gebruiken. Het materiaal zal begin september beschikbaar zijn via: www.jongemantelzorgers.be.
- We maakten een draaiboek met inspiratie en handige tips over sensibiliseringsacties en activiteiten. Je vindt het draaiboek op www.jongemantelzorgers.be.
- Op vrijdag 25 oktober sluiten we de week af met een feestelijk slotevent in Hal 5 (Leuven). We voorzien workshops, live muziek en een hapje en een drankje. Jonge mantelzorgers zijn welkom met één vriend(in) of familielid. Inschrijven voor het event start begin september en zal mogelijk zijn via www.jongemantelzorgers.be

Dahadikeffenodig

AANBOD VOOR MANTELZORGERS

Dahadikeffenodig

Psycho-educatiepakketten in 7 eerstelijnszones

Mantelzorgers zijn de stille helden van de zorg. Vaak iets té stil. Ze schenken hun aandacht aan de noden van anderen en zien dat als vanzelfsprekend. Maar hun draagkracht kent grenzen. Daarom werken de 6 verenigingen, met als trekker Liever Thuis LM, een project dat de psychische noden van mantelzorgers bespreekbaar wil maken en wil voorzien in laagdrempelige vormen van psychosociale ondersteuning.

In 7 eerstelijnszones startte er een traject met psycho-educatiepakketten. Hieronder een overzicht:

ELZ MidWestLim

Jonge mantelzorgers - Beringen
startevenement woensdag 23/10 van 12u-17u
OverKophuis Beringen

Mantelkracht - Lummen

Dinsdag 1/10, 15/10, 29/10, 12/11, 26/11, 10/12
Telkens van 14-16u
WZC Meerlehof, Wijngaardstraat 15, 3560 Lummen

ELZ Mechelen-Katelijne

Knapp-traject Zorgzaam - sterker worden als mantelzorger
Donderdag 10/10, 17/10, 24/10, 7/11, 21/11, 5/12
Telkens van 10u-12u
BlinkHuis Mechelen, Tichelrij 7, 2800 Mechelen

ELZ Meetjesland

Workshop 'Zorg, werk en leven in balans'
vrijdag 11 oktober en vrijdag 25 oktober
Telkens 9u30-15u
Art'A, Stationsplein 25, 9880 Aalter

Mantelkracht - sterker worden al mantelzorger

Dinsdag 1/10, 15/10, 29/10, 12/11, 26/11, 10/12
Telkens 15u-17u
De Kameleon, Oostkade 24, 9060 Zelzate

ELZ Dender-Zuid

Zorg, werk en leven in balans, workshop voor ouders van kinderen en jongeren met zorgnoden
vrijdag 18 oktober en 8 november
volledige dag 9u30 - 14u
Sociaal huis, Burchtstraat 46, Ninove

Veerkrachtige mantelzorgers - sterker worden als mantelzorger

Maandag 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 4/11, 18/11
Telkens van 13u tot 15u30
LDC De Maretak, Groteweg 27, 9500 Geraardsbergen

ELZ Bonstato

Zorg dragen voor kwetsbare jongeren - hoe blijf je zelf staande alszorger?
Woensdag 23/10, 6/11, 20/11
Telkens van 19u-21u
LDC De Pit, Boonmarkt 27, 2220 Heist-op-den-Berg

ELZ Oostende-Bredene

Doe- en praatsessies KOPP/KOAP: 8-12 jarigen
29/10, 30/10, 31/10, 1/11, 2/11, 16/11
Telkens 16u-18u
OLGO, Gerststraat 109, 8400 Oostende

ELZ Westhoek: meer info volgt...

AANBOD VOOR PROFESSIONALS

IN HET KADER VAN HET VLAAMS MANTELZORGPLAN

INSPIRATIEDAGEN MANTELZORG 'VAN ONZICHTBAAR NAAR ONMISBAAR'

Een opname in of ontslag uit het ziekenhuis kan een ingrijpende ervaring zijn. Het betrekken en ondersteunen van de mantelzorgers tijdens deze cruciale momenten is essentieel om de zorgcontinuïteit te waarborgen en hen in staat te stellen de zorg vol te houden.

Tijdens de inspiratiedagen mantelzorg ontdek je hoe jij mantelzorgers optimaal kan ondersteunen en betrekken in en rond het ziekenhuis. Laat je inspireren door sterke voorbeelden, boeiende keynotes en praktische tips.

Data:

7/10: CC Den Amer, Diest

22/10: Sint-Pietersabdij, Gent

8/11: Congrescentrum De Kleiput (UPC Duffel), Duffel

15/11: Jessa Ziekenhuis, Hasselt

Schrijf je vandaag nog in via [deze link](#).

Dahadikeffenodig

ANDERE INITIATIEVEN

- E-Learning voor verzorgenden in de thuiszorg (Ontwikkeld door Thomas More): een digitaal leerplatform waar verzorgenden in de thuiszorg a.d.v.h. filmpjes, animaties, interactieve oefeningen zich verder kunnen verdiepen in de ondersteuning van mantelzorgers. De E-learning wordt gelanceerd op de [trefdag gezinszorg van Zorggezind](#) van 15 oktober.
- Lerend netwerk voor begeleidend zorgpersoneel: [digitaal lerende netwerken](#) rond de ondersteuning van mantelzorgers tijdens scharniermomenten in de zorg. (reeds volzet)
- LOK mantelzorg: speciaal voor huisartsen lanceren we samen met Domus Medica en Thomas More in het najaar een vormingspakket voor lokale kwaliteitsgroepen (LOK). Meer info volgt via www.mantelzorgers.be.