

Nieuwtjes mantelzorgondersteuning

Meer dan ooit is er in deze bizarre periode aandacht en ondersteuning nodig voor mantelzorgers. Ook in COVID-tijden trachten de verschillende mantelzorgverenigingen (en enkele partners) verbonden te blijven met de doelgroep. We vestigen graag de aandacht op enkele initiatieven.

1. Mantelzorgtelefoon (bereikbaar tijdens de werkdagen en kantooruren)

De verschillende mantelzorgverenigingen hebben een mantelzorglijn beschikbaar. Mantelzorgers kunnen via deze weg vragen stellen over hun mantelzorgsituatie of kunnen deze lijn ook gebruiken om te ventileren over de zorg. Mantelzorgers hoeven geen lid te zijn van de mantelzorgvereniging om van deze service gebruik te maken.

- Coponcho: 02/515 02 63
- Liever Thuis LM: 02/542 87 09
- Okra Zorgrecht: 02 246 57 72
- Ons Zorgnetwerk: 016/24 49 49
- Samana: 078/15 50 20
- Steunpunt Mantelzorg: 02/515 04 42

2. Online mantelzorg ontmoetingsmomenten

- Gratis
- Mantelzorgers hoeven geen lid te zijn van de organisatie of vereniging
- Inschrijven is verplicht. Na inschrijving ontvangen deelnemers eventueel handleiding en link tot deelname

Datum en aanvangsuur	thema	Inschrijven verplicht via:
03/11/2020 19.30 – 21.30 u.	Korte toelichting nieuwe mantelzorgstatuut en doolhof van premies en tegemoetkomingen	onszorgnetwerk@samenferm.be
10/11/2020 19.30 – 21.00 u.	Lotgenotencontact voor broers en zussen van psychisch kwetsbare personen	info@similes.be
12/11/2020 19.30 – 21.00 u.	Lotgenotencontact voor naastbestaanden over borderline	info@similes.be
14/11/2020 19.30 – 21.00 u.	Lotgenotencontact voor ouders van psychisch kwetsbare kinderen	info@similes.be
17/11/2020 19.30 – 21.00 u.	Lotgenotencontact voor jonge mantelzorgers die opgroeien in een gezin met een psychisch kwetsbare ouder	similes.koppowvlaanderen@gmail.com
17/11/2020 16.30 – 18.00 u.	Hoe zorg je voor jezelf als mantelzorger	Coponcho: 02/515 02 63 of info@coponcho.be https://www.coponcho.be/digitaal-aanbod-mantelzorgers/
18/11/2010 19.30 – 21.30 u.	Online module met als thema "tijd vrijmaken en batterijen opladen" voor ouders van kinderen of jongeren met een ernstige chronische ziekte of handicap	http://www.magentaproject.be/kalender-balans.html

19/11/2020 19.30 – 21.00 u.	Werken en Mantelzorg in balans	onzorgnetwerk@samenferm.be
19/11/2020 19 u – 21.30 u	Wat kan helpen bij verlies en rouw	www.samana.be/onlinevorming/
24/11/2020 19.30 – 21.30 u.	Praatcafé dementie: doolhof van premies en tegemoetkomingen	onzorgnetwerk@samenferm.be
24/11/2020 19.30 – 21.00 u.	Lotgenotencontact voor partners van psychisch kwetsbare personen	info@similes.be
25/11/2020 19.00-20.30	Zorg op afstand- verbonden blijven met je naaste in het WZC in tijden van corona (familieleden en mantelzorgers van personen in een WZC)	zorgrecht@okra.be
25/11/2020 14.00-15.30	Mantelzorg in tijden van Corona	Coponcho ism LDC Kortenberg Inschrijven via dienstencentrum@kortenberg.be
26/11/2020 19.30 – 21.00 u.	Lotgenotencontact voor naastbestaanden over psychose	info@similes.be
30/11/2020 19.30 – 21 u	Stress en burn-out als mantelzorger voorkomen	www.samana.be/onlinevorming/
01/12/2020 19.30 – 21.00 u.	Omgaan met moeilijk hanteerbaar gedrag	onzorgentwerk@samenferm.be
02/12/2020 14.30-16.00 u.	Zorg op afstand- verbonden blijven met je naaste in het WZC in tijden van corona (familieleden en mantelzorgers van personen in een WZC)	zorgrecht@okra.be
07/12/2020 19.30 – 21.00 u.	Met veerkracht de zorg tegemoet	onzorgnetwerk@samenferm.be
7/12/2020 20 – 21.30 u	Gedeelde zorg	www.samana.be/onlinevorming/
08/12/2020 19.00 – 20.30 u.	Combinatie werk en mantelzorg	Coponcho: 02/515 02 63 of info@coponcho.be https://www.coponcho.be/digitaal-aanbod-mantelzorgers/
10/12/2020 19.30 – 21.00 u.	Combinatie werk en mantelzorg	Celien.hongenaert@mintus.be of naomi.debruyne@steunpuntmantelzorg.be
10/12/2020 14.00 - 15.30 u.	Goed voor jezelf zorgen als mantelzorger	zorgrecht@okra.be
16/12/2020 19 u – 20.30 u	Het nieuwe mantelzorgstatuut	www.samana.be/onlinevorming/

3. Algemene informatie over mantelzorg

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

Surf naar www.mantelzorgers.be

4. Boodschappenlijn

Als je zelf niet meer kunt instaan voor je boodschappen, kan je beroep doen op de Samana Boodschappenlijn. Deze gratis telefoonlijn gaat voor jou op zoek naar een vrijwilliger in je buurt die jouw boodschappen aan huis kan komen leveren. De boodschappenlijn is er ook voor mantelzorgers die wat extra hulp kunnen gebruiken.

- Bel naar 0800 95 001 (bereikbaar op weekdays van 10 tot 12 uur)
- Of neem contact op via boodschappenlijn@samana.be
- <https://www.samana.be/projecten/samana-boodschappenlijn/>

5. www.zelfzorgvoormantelzorgers.be

Een **online training** waarmee je je draagkracht als mantelzorgers kan vergroten. Je leert zo de balans tussen draaglast en draagkracht te bewaren en goed te zorgen voor jezelf.

6. Zojong.be

Zojong.be = onlineplatform waar jonge mantelzorgers (tot 25 jaar) tips, informatie en (h)erkenning krijgen. ER bestaat eveneens de mogelijkheid om verhalen op een veilige en anonieme manier te delen.

7. De coronababbels voor ouders van kinderen en jongeren met een ernstige chronische ziekte of handicap

Magenta geeft tijdens de coronatijd op regelmatige basis coronababbels met tips en tricks van andere ouders.

Mantelzorgers registreren zich vooraf online. Zodra er 4 aanmeldingen zijn wordt er gezocht naar een moment dat voor iedereen past. De coronababbel duurt ongeveer een uurtje.

Registreren: <http://www.magentaproject.be/kalender-balans.html>

Meer info over Magenta voor ouders en professionelen: www.magentaproject.be

8. Webinar: Mantelzorgers in tijden van COVID-19: Bouwstenen voor ondersteuning

Door Steunpunt Mantelzorg, i.s.m. VIVEL, HOGENT en i-mens

Wanneer? 27 november van 10u tot 12u30 (inloggen vanaf 9u45)

Wat?

- Mantelzorgers aan het woord: je hoort oprechte getuigenissen van mantelzorgers
- Wetenschappelijk onderzoek: je krijgt uitleg en cijfers over het onderzoek over de beleving van mantelzorgers van HOGENT in samenwerking met Steunpunt Mantelzorg
- Je maakt kennis met inspirerende praktijkvoorbeelden
- Je krijgt een overzicht van mantelzorgondersteuning

Voor wie?

Ben jij mantelzorgers of ben je bezig met het thema mantelzorg? Wil je meer weten over de beleving van mantelzorgers in tijden van covid-19? Vraag je je af hoe jouw organisatie of lokaal

bestuur mantelzorgers kan ondersteunen? Heb je interesse in inspirerende voorbeelden uit de praktijk?

Inschrijving en praktisch

- Inschrijving is verplicht en gratis via [deze link](#).
- Bewaar de datum alvast in je agenda. Na inschrijving ontvang je de dag voor de webinar de zoomlink om alles mee te volgen.
- Vragen? Problemen met inschrijving? Wil je graag meer info? Contacteer ons via 02 515 04 42 of info@steunpuntmantelzorg.be.