

gent:

NIEUWSBRIEF Mantelzorg | januari 2021



Ontdek het digitale aanbod van mantelzorgverenigingen

Ook in COVID-tijden kan je als mantelzorger terecht bij verschillende verenigingen voor ondersteuning of activiteiten. De komende maanden staan er maar liefst 30 online activiteiten op het programma. Of je nu wilt bijleren, ontspannen of andere mantelzorgers ontmoeten ... keuze genoeg!

[Bekijk het overzicht hier →](#)



Psychosociale hulp in Gent: waarheen?

Nood aan een luisterend oor? In Gent kan je terugvallen op verschillende vormen van psychosociale ondersteuning: telefonische en online hulp, eenmalige gesprekken of korte begeleidingstrajecten.

[Bekijk hier het volledige aanbod →](#)

DEZORGSAMEN.be
Veerkracht voor
zorgverleners en
welzijnswerkers



Ken je DeZorgSamen al?

Webinar over veerkracht op 20 februari

Als mantelzorger geef je vandaag alles wat je in huis hebt. Op het nieuwe platform www.dezorgsamen.be vind je tips om goed voor jezelf te zorgen, veerkracht bij te tanken en elkaar te ondersteunen. Ook voor directe hulp kan je er terecht.

Op 20 februari organiseert DeZorgSamen een webinar '**Mantelzorg met veerkracht**', over hoe je je veerkracht op peil kan houden en welke hulpbronnen je kunt aanspreken.

[Lees er hier meer over →](#)





De gele doos breidt uit

'De gele doos' is een doos met medische gegevens die ouderen of chronisch zieken in de koelkast bewaren. In noodgevallen vinden hulpverleners zo snel informatie die levens kan redden. Na een geslaagde opstart van het proefproject in Ledeberg, kunnen ook bewoners van (Oud-)Gentbrugge en Moscou-Vogelhoek vanaf 15 maart gratis een gele doos afhalen.

[Lees hier alles over het project →](#)



NERVOCITY

Gezocht: deelnemers voor onderzoek 'Nervocity'

Waar, wanneer en waarom ervaren Gentenaars stress? En welke stress hebben mantelzorgers? Dat willen de onderzoekers van Nervocity te weten komen. 600 Gentenaars zullen 2 weken lang een slimme armband dragen, die hun stressniveau meet. Een bijhorende app vraagt er extra info over.

Als deelnemer krijg je info over je eigen stress. Je krijgt ook een cadeaubon van 10 euro en een Nervocity-powerbank. Na het onderzoek kan je bovendien gratis naar online workshops over stress bij mantelzorg.

Interesse? [Lees hier meer en stel je kandidaat →](#)





De lokale dienstencentra blijven je helpen

Ook nu kan je nog altijd terecht bij de lokale dienstencentra voor info en aangepaste dienstverlening. Ze kunnen je opbellen voor een gesprek, je wegwijs maken als je info nodig hebt, of een vrijwilliger zoeken om je te helpen. Sommige lokale dienstencentra organiseren ook stoepbezoeken.

Interesse? [Hier vind je het lokaal dienstencentrum in je buurt →](#)

En verder ...

[De boodschappenlijn van Samana helpt je met je boodschappen](#)

[ZOJONG, het eerste online platform voor jonge mantelzorgers](#)

[Herbeluister de podcast van Steunpunt Mantelzorg](#)

WEBPAGINA & NIEUWSBRIEF MANTELZORG

Op de stadswebsite is nu heel wat nuttige info voor mantelzorgers gebundeld op één pagina. Daar kunnen geïnteresseerden zich ook inschrijven voor de nieuwsbrief:

www.stad.gent/mantelzorg

Dienst Regie Gezondheid en Zorg

Bezoekadres: Sint-Martensstraat 13, 9000 Gent
regie.gezondheidszorg@stad.gent
www.stad.gent

Volg ons op

