

Een initiatief van:



## 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. **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](http://www.mantelzorgers.be)

### 3. **Webinar: 'Mantelzorg met Veerkracht'**

Zorg je voor een ander? Dan is het belangrijk om ook goed voor jezelf te zorgen. Tijdens deze webinar gaan we in op jouw rol als mantelzorg, hoe je je veerkracht op peil kan houden en welke hulpbronnen je kan aanspreken.

Deze webinar is specifiek bedoeld voor mantelzorgers. Mantelzorg ben je als je:

- Op regelmatige basis zorgt voor een familielid, buur, vriend, kennis,... thuis of in een voorziening
- Meer dan gebruikelijke zorg geeft omwille van ziekte, handicap, psychische moeilijkheden,...
- Dit doet omdat je een affectieve band hebt met die persoon

Interesse? Noteer 20 februari 10u in je agenda en volg deze gratis webinar mee. Inschrijven kan op [deze pagina](#) vanaf 14 januari.

Deze webinar wordt georganiseerd door [de Zorgsamen](#) in samenwerking met Coponcho, OKRA-Zorgrecht, Steunpunt Mantelzorg, Ons Zorgnetwerk, Samana, Liever Thuis LM en het Vlaams Instituut voor de Eerste Lijn (VIVEL).

#### 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](mailto:boodschappenlijn@samana.be)
- <https://www.samana.be/projecten/samana-boodschappenlijn/>

#### 5. **[www.zelfzorgvoormantelzorgers.be](http://www.zelfzorgvoormantelzorgers.be)**

Een **online training** waarmee je je draagkracht als mantelzorger 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](http://www.magentaproject.be)

#### 8. **Mantelzorgpodcast**

Vanaf nu kan je de [mantelzorgpodcast van Steunpunt Mantelzorg](#) beluisteren. We delen verhalen van mantelzorgers en bespreken tips, weetjes en ervaringen. We praten daarnaast ook met professionele hulpverleners en onderzoekers over mantelzorg.

[Episode 1: mantelzorger Thalia vertelt over hoe zij contact bewaart met haar oma met dementie die in een woonzorgcentrum verblijft tijdens lockdown.](#) Thalia: "Dementie kan liefde niet klein krijgen, corona kan dat ook niet."

[Episode 2: Hoe kan je communiceren met iemand met dementie via een mondkapje? Wat met weerstand tegenover verandering van de dagelijkse routine? Hoe maak je van videobellen een succes?](#)

#### 9. **Online mantelzorgontmoetingsmomenten**

Mantelzorgondersteuning – januari-maart/2021

- 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
- Ontdek de meest actuele activiteiten op [mantelzorgers.be](http://mantelzorgers.be)

Datum en aanvangsuur	thema	Inschrijven verplicht via:
11/01/2021 20u-21u30	Online praatgroep voor mantelzorgers	<a href="mailto:lieverthuis@lm.be">lieverthuis@lm.be</a>
14/01/2021 19u-20u30	Erfrecht i.s.m. notariaat Notura	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>
14/01/2021 20u-21.30u	Getuigenis mantelzorger: 'Wie vraagt Willy hoe het met hem gaat?'	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>
18/01/2021 10u-11.30u	Babbelbox voor mantelzorgers	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>
20/01/2021 19u-20u30	Infosessie: Hoe zorg je voor jezelf als mantelzorger?	<a href="mailto:info@steunpuntmantelzorg.be">info@steunpuntmantelzorg.be</a>
21/01/2021 20u-22u	Webinar 'Mogelijkheden om de zorg voor een naaste te combineren met een job'	<a href="mailto:lieverthuis@lm.be">lieverthuis@lm.be</a>
21/01/2021 19u-20u30	Wat kan helpen bij verlies en rouw?	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>
25/01/2021 19u30-21u30	Beter nu dan nooit - vroegtijdige zorgplanning	<a href="mailto:onzorgnetwerk@samenferm.be">onzorgnetwerk@samenferm.be</a>
26/01/2021 14u-16u	Online workshop: 'De moed vinden om vol te houden'	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>
26/01/2021 16u30- 18u0	Digitale praatgroep: Financiële ondersteuning bij mantelzorg	<a href="https://forms.gle/RfvXW2fFHAhGcvQy8">https://forms.gle/RfvXW2fFHAhGcvQy8</a> of <a href="mailto:info@coponcho.be">info@coponcho.be</a>
27/01/2021 14u-15.30u	Samenzangmoment voor mantelzorgers	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>
28/01/2021 19.30u-21u	Samenzangmoment voor mantelzorgers	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>
28/01/2021 20u- 21.30u	Getuigenis mantelzorger: 'Wie vraagt Martine hoe het met haar gaat?'	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>
01/02/2021 19u30-21u30	Online workshop: 'Neen' leren zeggen - over assertiviteit en grenzen	<a href="mailto:onzorgnetwerk@samenferm.be">onzorgnetwerk@samenferm.be</a>
01/02/2021 20u-21u30	Online praatgroep voor mantelzorgers	<a href="mailto:lieverthuis@lm.be">lieverthuis@lm.be</a>
04/02/2021 19.30u-21.30u	Online infosessie: De zorgovereenkomst	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>
06/02/2021 14u-15u	Online sessie: Verwen jezelf met een woordenbad. Geniet van de helende kracht van woorden en poëzie.	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>

Mantelzorgondersteuning – januari-maart/2021

09/02/2021 18u-19u30	Digitale praatgroep: Het mantelzorgstatuut. Wat weet je hierover?	<a href="https://forms.gle/RfvXW2fFHAhGcvQy8">https://forms.gle/RfvXW2fFHAhGcvQy8</a> of <a href="mailto:info@coponcho.be">info@coponcho.be</a>
10/02/2021 14u-15u30	Infosessie: Financiële ondersteuning bij mantelzorg	<a href="mailto:info@steunpuntmantelzorg.be">info@steunpuntmantelzorg.be</a>
10/02/2021 14u-16.30u	Online workshop: 'Een kwestie van veerkracht'	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>
11/02/2021 20u-21.30u	Online getuigenis mantelzorg: 'Wie vraagt Katja hoe het met haar gaat?'	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>
15/02/2021 19u30-21u30	Online praatgroep: Mantelzorg stopt niet aan de deur van een woonzorgcentrum	<a href="mailto:onzorgnetwerk@samenferm.be">onzorgnetwerk@samenferm.be</a>
15/02/2021 10u-11.30u	Babbelbox voor mantelzorgers	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>
22/02/2021 20u-21u30	Online praatgroep voor mantelzorgers	<a href="mailto:lieverthuis@lm.be">lieverthuis@lm.be</a>
22/02/2021 19.30u-21.30u	Online infosessie: Samen en toch alleen?	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>
22/02/2021 14u-16u	Online infosessie: Samen en toch alleen?	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>
23/02/2021 18u30 tot 20u	Digitale praatgroep: Mantelzorg? Zorg voor jezelf, ook in tijden van Corona.	<a href="mailto:dienstencentrum@kortenbergh.be">dienstencentrum@kortenbergh.be</a>
24/02/2021 14u - 15u30	Webinar: Verplant, waarom het heerlijk wonen kan zijn in het woonzorgcentrum. Met auteur Ann Peuteman.	<a href="mailto:zorgrecht@okra.be">zorgrecht@okra.be</a> meer info binnenkort op <a href="http://www.okra.be">www.okra.be</a>
25/02/2021 19u-20u30	Infosessie: Hoe combineer ik werk met mantelzorg?	<a href="mailto:info@steunpuntmantelzorg.be">info@steunpuntmantelzorg.be</a>
25/02/2021 14u-16u	Infosessie: Natuurlijk ontspannen	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>
01/03/2021 19u30-21u30	Online praatgroep: Veerkracht en troost voor mantelzorgers (zowel verlieservaringen tijdens als na een intense periode van mantelzorg)	<a href="mailto:onzorgnetwerk@samenferm.be">onzorgnetwerk@samenferm.be</a>
01/03/2020 14u-15.30u	Workshop: De moed vinden om vol te houden	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>
02/03/2021 14u-16u	Online infosessie: Vroegtijdige zorgplanning	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>
04/03/2021 16u-17u30	Infosessie: wegwijs in dementie voor mantelzorgers	<a href="mailto:info@steunpuntmantelzorg.be">info@steunpuntmantelzorg.be</a>
09/03/2021 16u-17u30	Digitale praatgroep: Het dagelijkse functioneren bij dementie. Welke veranderingen treden er op?	<a href="https://forms.gle/RfvXW2fFHAhGcvQy8">https://forms.gle/RfvXW2fFHAhGcvQy8</a> of <a href="mailto:info@coponcho.be">info@coponcho.be</a>
11/03/2021 14u-16u	Infosessie: Alledaags vergeten	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>
15/03/2021 19u30-21u30	Infosessie: Goede (financiële) afspraken maken goede vrienden	<a href="mailto:onzorgnetwerk@samenferm.be">onzorgnetwerk@samenferm.be</a>
16/03/2021	Workshop: 'Alledaags vergeten'	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>

Mantelzorgondersteuning – januari-maart/2021

14u-16u		
22/03/2021 18u-19u30	Digitale praatgroep: Hoe combineer jij je job met mantelzorg?	<a href="https://forms.gle/RfvXW2fFHahGcvQy8">https://forms.gle/RfvXW2fFHahGcvQy8</a> of <a href="mailto:info@coponcho.be">info@coponcho.be</a>
25/03/2021 14u-15u30	Infosessie: Hoe zorg je voor jezelf als mantelzorger?	<a href="mailto:info@steunpuntmantelzorg.be">info@steunpuntmantelzorg.be</a>
25/03/2021 18.30u-20u	Online praatgroep: 'Mantelzorg in corona: haal het beste uit elke dag!'	<a href="mailto:dienstencentrum@kortenbergh.be">dienstencentrum@kortenbergh.be</a>