

Samen en toch alleen: infosessie en workshop



Op zoek naar parels en snoeren...

Wanneer je je nu en dan alleen voelt, is dit best oké. Meer nog, eens alleen zijn kan deugd doen! Maar wanneer deze gevoelens van het alleen-zijn aanhouden, kan dit wel zwaar doorwegen.

Als mantelzorger denk, doe en voel je vooral in functie van de naaste voor wie je zorgt. Hierdoor heb je nog weinig tijd en ruimte voor jezelf. Daarnaast ben je ook dikwijls gebonden aan huis.

Wil je uit dit sociaal isolement komen, maar weet je niet goed hoe eraan te beginnen? Tijdens deze infosessie gaan we in gesprek met elkaar, is er ruimte om ervaringen te delen en je zal merken dat je niet alleen bent met deze gevoelens. Je krijgt wat achtergrond over de gevolgen van eenzaamheid en hoe je deze kan (h)erkennen. Aansluitend volgt er ook nog een workshop waar we op zoek gaan naar persoonlijke parels en snoeren om sociaal isolement tegen te gaan: wat wil je voor jezelf doen en waar ben je goed in? Hoe kan je (terug) verbinding maken met anderen? We openen de 'connectiebox' en kijken met welke parels en snoeren jij een persoonlijk parelsnoer kan maken.

Wanneer:

28-09-2021	Workshop in Gent om 14u
28-09-2021	Workshop in Dendermonde om 18u.30
02-10-2021	Infosessie in Beveren om 14u

02-10-2021	Infosessie in Sint-Niklaas om 18u.30
09-10-2021	Workshop in Beveren om 14u
09-10-2021	Workshop in Sint-Niklaas om 18.30u
15-11-2021	Infosessie in Eeklo om 14u
15-11-2021	Infosessie in Lochristi om 18u.30
22-11-2021	Infosessie in Geraardsbergen om 14u
22-11-2021	Infosessie in Zottegem om 18u.30
29-11-2021	Workshop in Geraardsbergen om 14u
29-11-2021	Workshop in Zottegem om 18u.30
06-12-2021	Workshop in Eeklo om 14u
06-12-2021	Workshop in Lochristi om 18u.30

Organisatie en info: Samana Oost-Vlaanderen, 09 267 53 53

of oostvlaanderen@samana.be

Online infosessie: vriendelijker worden voor jezelf (basisreeks)



Als we voor anderen zorgen die hulpbehoevend zijn, kunnen ook wij hun pijn vanbinnen voelen. Hoe verliezen we onszelf daarbij niet uit het oog?

In deze reeks verkennen we samen hoe we in eerste instantie vriendelijker voor onszelf kunnen worden. Net deze milde levenshouding biedt steun om mantelzorg te dragen zonder overspannen te raken. Na de basisreeks is er ook nog de mogelijkheid om een vervolgreeks te volgen.

Inhoud

- Waarom zijn we vaak zo kritisch voor onszelf?
- Een veilige plek in jezelf vinden – ook wanneer je je overspoeld voelt
- Milder (beginnen) worden voor jezelf
- Anders omgaan met je innerlijke criticus
- Voelen wat je nodig hebt om zo je innerlijke kracht te verstevigen

Meditatiereeks ‘Vriendelijker worden voor jezelf’ (vervolgreeks)

In deze vervolgreeks blikken we even terug op onze inzichten uit de basisreeks. Nadien gaan we stap per stap verder op weg met onze moedige intentie om vriendelijker te worden voor onszelf. Van harte welkom ♥!

Inhoud

- Terugblikken op de basisreeks & dit dieper integreren
- Je innerlijke criticus nog beter leren kennen en (beginnen) bevrienden
- Beperkende verhalen over jezelf herkennen en steeds meer loslaten
- Jezelf ruimte durven geven
- Compassievol luisteren naar jezelf en anderen
- (Zelf)compassie voor mantelzorgers

Hoe:

- Gesprek (per 2, in groep) en meditatie wisselen elkaar af. Bij de meditaties begeleid ik jou stap per stap om jezelf vriendelijke aandacht te schenken (max.20’).
- Je krijgt ook tips voor korte oefeningen doorheen je dag

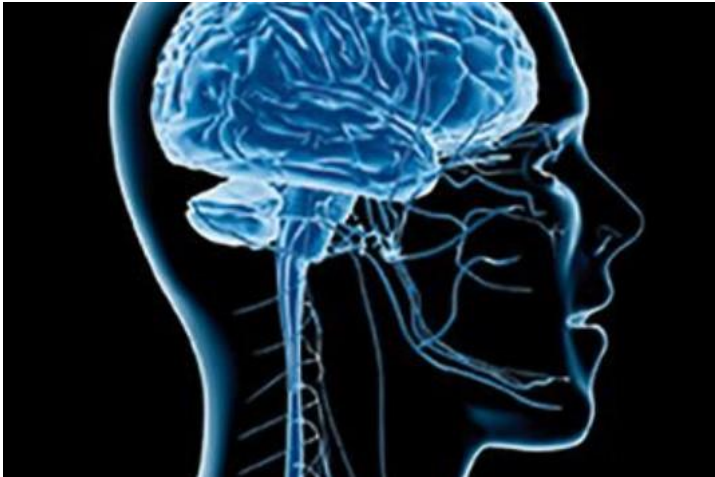
Wanneer:

16-09-2021	Vriendelijker worden voor jezelf: basis
30-09-2021	Vriendelijker worden voor jezelf: basis
18-10-2021	Vriendelijker worden voor jezelf: vervolg
15-11-2021	Vriendelijker worden voor jezelf: vervolg

Telkens van 14u tot 16u (via teams – online)

Organisatie en info: Samana Oost-Vlaanderen, 09 267 53 53
of [**oostvlaanderen@samana.be**](mailto:oostvlaanderen@samana.be)

Online: Alledaags vergeten



Even snel spieken in je agenda, want je weet niet meer of je vanmiddag een afspraak had bij de kapper of niet.

Niet op een woord of een benaming voor iets kunnen komen.

Vergeten waar je jouw sleutels gelaten hebt.

Enkele minuten moeten nadenken, vooraleer je je herinnert waar je de wagen hebt geparkeerd.

Herkenbaar? Geen paniek, je hoeft jou nog geen zorgen te maken. Veel van deze verschijnselen zijn volkomen normaal en hebben met veel factoren te maken. Ook zorgstress, waar veel mantelzorgers mee te maken krijgen, heeft een impact op het geheugen.

Wanneer:

05/10/2021	Infosessie
18/10/2021	Workshop

Inschrijven betekent dat je zo wel de infosessie als de workshop volgt.

Telkens van 19u.30 tot 21u.30 (via teams – online)

Organisatie en info: Samana Oost-Vlaanderen, 09 267 53 53
of oostvlaanderen@samana.be

Zorgvolmacht



Met een zorgvolmacht kan je in elke levensfase anticiperen op de situatie waarin je zelf niet langer in staat bent om je vermogen te beheren. De zorgvrager zelf kan de toekomst met vertrouwen tegemoet zien en de mantelzorger krijgt meer houvast om zijn opdracht naar behoren te vervullen. Een notaris geeft op een heldere manier toelichting over de zorgvolmacht. Er is ook ruimte om vragen te stellen.

09-11-2021	Zorgvolmacht - infosessie	Sint-Niklaas
16-11-2021	Zorgvolmacht - infosessie	De Klinge
25-11-2021	Zorgvolmacht - infosessie	Dendermonde
30-11-2021	Zorgvolmacht - infosessie	Aalter
02-12-2021	Zorgvolmacht - infosessie	Oosterzele

Telkens van 14u tot 16u

Organisatie en info: Samana Oost-Vlaanderen, 09 267 53 53
of oostvlaanderen@samana.be