

Nieuwtjes mantelzorgondersteuning



In het vooruitzicht: Dag van de Mantelzorg

Op 23 juni 2022 is het weer zover: dé dag waarop mantelzorg net dat tikje zichtbaarder wordt, waarop we mantelzorgers in de bloemetjes zetten en we hen de erkenning en appreciatie geven die ze (elke dag van het jaar) verdienen.

Ook dit jaar zullen de mantelzorgverenigingen een speciale communicatiecampagne opstellen. Dit communicatiepakket kan je dan met je eerstelijnszone gebruiken om de mantelzorgers van je regio aan te spreken en te bedanken.

Houd ook zeker onze nieuwsbrief in de gaten, want er zijn nog veel meer waarderingssacties op komst!



"Eerste hulp bij dementie"

"Eerste hulp bij dementie" is een **schrijf-, doe- en denkboekje voor personen met dementie en hun mantelzorgers**.

Het boekje helpt om antwoorden te vinden op tal van vragen omtrent het omgaan met dementie in het dagelijks leven. Je vindt er tips en tools om zelf aan de slag te gaan, van het waarnemen van symptomen tot het belang van herinneringen ophalen en zorgen voor jezelf. Het boekje werd gemaakt door Coponcho en Steunpunt Mantelzorg, met advies van het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen.

Zorgvragers en mantelzorgers kunnen het boekje gratis bestellen. Professionals en organisaties kunnen bestellen tegen 1,50 euro per exemplaar.



Je kan het boekje bestellen bij [Coponcho](#) of [Steunpunt Mantelzorg](#).



Vacature mantelzorgcoach

Om mantelzorgers nog gericht te ondersteunen, organiseert Samana in het voorjaar 2022 een opleiding tot **ervaringsdeskundige mantelzorgcoach (EMC)**. Centraal staan je eigen ervaringen als mantelzorger, die je wil inzetten om andere mantelzorgers te coachen en te ondersteunen. Enkel ervaringskennis is hierbij niet voldoende. Deze opleiding leert vanuit de eigen ervaringsdeskundigheid mantelzorgers begeleiden in hun proces.

Ken jij (ex-)mantelzorgers die hier interesse in kunnen hebben? Bezorg hen zeker de vacature: [**klik hier**](#).



Samen naar een mantelzorgvriendelijke school

Jonge mantelzorgers zijn jongeren die thuis een handje toesteken omdat er iemand binnen het gezin ziek is, verslaafd is of een beperking heeft. Vaak heeft dit een invloed op het welzijn van jongeren, schoolse prestaties, enz...

Met het project "Samen naar een mantelzorgvriendelijke school" werkt Samana met secundaire scholen aan een **ondersteunende schoolomgeving** voor jonge mantelzorgers, waar ze zich veilig en begrepen voelen. De deelnemende scholen worden begeleid door freelance schoolcoaches.

- **Ken jij scholen** die interesse hebben om deel te nemen of coaches die deze kunnen begeleiden? **Meer info** over het project.
- **Ken jij geïnteresseerden die (freelance) een school willen ondersteunen** om de titel te dragen van 'mantelzorgvriendelijke school'? Of mensen met interesse in het aansturen van een schoolteam? De vacature vind je **hier**.



Journal: 'Me-time voor mantelzorgers'

Een doe-boek voor mantelzorgers, gemaakt door een mantelzorgster.



Hilde Vandebroek weet uit ervaring welke ondersteuning je als mantelzorger nodig hebt. Ze maakte een 'journal' voor mantelzorgers waarin je haar verhaal leest en je je ervaringen en gevoelens kan toevertrouwen aan dit 'journal'.

Een kwartiertje per dag schrijven in een journal is een moment van rust, pure 'Me-time' ... Zo vind je de steun om de zorg vol te houden, maar ook om beter voor jezelf te zorgen.

Meer info: **[klik hier](#)**.



Levenswensen

Tijdens ons leven maken we heel wat keuzes. Wat gaan we eten vandaag? Waar wil ik wonen? Maar wat als je plots ziek wordt of ernstig gewond raakt? Weet je familie wat jij belangrijk vindt? De Levenswenskaarten, die CM met de hulp van OKRA-Zorgrecht, Samana en Steunpunt Mantelzorg ontwikkelde, helpen je om het **levenseindegesprek** makkelijker aan te knopen. Voor slechts 5 euro zijn ze ook van jou.



Bestel ze via deze [link](#).



Webinar: 'Vroegtijdige zorgplanning' op 24/02/2022

Iedereen kan ernstig ziek worden, ongeneeslijk ziek zelfs. Een ongeval kan jou ook overkomen. Weten jouw naasten wat jij belangrijk vindt als zoiets zou gebeuren? Welke keuzes zou je maken in bepaalde situaties? Daarover het gesprek aangaan, is **vroegtijdige zorgplanning**.

Tijdens deze webinar krijg je meer informatie over hoe je een gesprek aangaat over vroegtijdige zorgplanning. Je krijgt antwoorden op vragen zoals 'Hoe zit de wetgeving in elkaar?' en 'Wie kan mij bijstaan als ik mezelf niet meer voldoende kan uitdrukken?' Ook het praktische luik van formulieren en documenten komt aan bod.

De webinar vroegtijdige zorgplanning past in de campagne **#wachtniettomorgen** waar OKRA-Zorgrecht en Samana partner in zijn.

Inschrijven kan via [CM-Gezondheidsacademie](#)



Het digitale vormingsaanbod*

Januari

Datum & Uur

Link naar de online activiteit

10/01/2022, 19u30 tot 21u

[Praatgroep: 'Mantelzorg, hoe gaat het met jou?'](#)

11/01/2022, 20u tot 22u

[Webinar: 'Draagkracht en -last bij mantelzorgers'](#)

18/01/2022, 19u tot 21u

[Overlegtafel mantelzorg: 'Mantelzorg en werk combineren'](#)

*We kozen ervoor om enkel het digitale vormingsaanbod op te nemen in deze nieuwsbrief. Natuurlijk heeft ook elke mantelzorgvereniging een lokaal fysiek aanbod. Dit aanbod kan je raadplegen via de verschillende websites van de verenigingen.

Januari

<u>Datum & Uur</u>	<u>Link naar de online activiteit</u>
19/01/2022, 14u tot 15u30	Infosessie: 'Gedeelde zorg'
20/01/2022, 14u tot 16u	Overlegtafel mantelzorg: 'Mantelzorg en werk combineren'
20/01/2022, 18u30 tot 20u	'Wegwijs in mantelzorg: welke financiële ondersteuning bestaat er?'
20/01/2022, 19u30 tot 21u30	Boekvoorstelling: 'Veerkracht en Troost'
24/01/2022, 20u tot 21u30	Online praatgroep voor mantelzorgers
25/01/2022, 14u tot 16u	Online stoelyoga
25/01/2022, 18u30 tot 20u30	Infosessie: 'Samen en toch alleen'

Februari

<u>Datum & Uur</u>	<u>Link naar de online activiteit</u>
01/02/2022, 13u30 tot 16u30	Workshop: 'Samen en toch alleen'
01/02/2022, 14u tot 16u	Boekvoorstelling: 'Veerkracht en Troost'
03/02/2022, 19u30 tot 21u	Praatgroep: 'Mantelzorger, hoe gaat het met jou?'
07/02/2022, 18u30 tot 20u	Infosessie: 'Hoe combineer je als mantelzorger je job met de zorg'
07/02/2022, 19u tot 20u30	Levend verlies
08/02/2022, 20u tot 22u	Webinar: 'Bewindvoering en zorgvolmacht'
14/02/2022, 20u tot 21u30	Online praatgroep voor mantelzorgers
15/02/2022, 14u tot 16u	Veranderende relaties bij ziekte en pijn
17/02/2022, 18u30 tot 20u	Wegwijs in mantelzorg: hoe combineer ik werk met mantelzorg?
21/02/2022, 19u30 tot 21u	Praatgroep: 'Mantelzorger, hoe gaat het met jou?'

Maart

Datum & Uur

Link naar de online activiteit

03/03/2022, 19u30 tot 21u30

[Stress en burn-out bij mantelzorgers](#)

07/03/2022, 20u tot 21u30

[Online praatgroep voor mantelzorgers](#)

08/03/2022, 14u tot 16u

[Infosessie: 'Hartcoherentie'](#)

10/03/2022, 19u30 tot 21u30

[Veerkracht voor mantelzorgers](#)

14/03/2022, 19u30 tot 21u

[Praatgroep: 'Mantelzorg, hoe gaat het met jou?'](#)

15/03/2022, 20u tot 22u

[Webinar: 'Rouw tijdens de zorg voor een naaste: atlijd opnieuw afscheid nemen'](#)

17/03/2022, 18u30 tot 20u

[Wegwijs in dementie](#)

28/03/2022, 20u tot 21u30

[Online praatgroep voor mantelzorgers](#)



Contactgegevens

Wil je graag meer **informatie** over de ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorgers? Of even **je hart luchten**?

Dan kan je bij ons terecht op onderstaande nummers of via e-mail.



www.coponcho.be

www.lieverthuislm.be

www.okra.be

www.mantelzorgnetwerk.be

www.samana.be

www.steunpuntmantelzorg.be



Coponcho: 02/515 02 63

Liever Thuis LM: 02/542 87 09

Mantelzorgnetwerk: 016/24 49 49

Okra-Zorgrecht: 02/246 57 72

Samana: 078/15 50 20

Steunpunt Mantelzorg: 078/77 77 97



Steunpunt Mantelzorg heeft een nieuw nummer aan zonaal tarief!



info@coponcho.be

lieverthuis@lm.be

mantelzorgnetwerk@samenferm.be

zorgrecht@okra.be

info@samana.be

info@steunpuntmantelzorg.be

