

Warme zorg tijdens alle seizoenen van het leven

1. Zorgt u ook voor een ander: als mantelzorger of als zorgvrijwilliger?

Zorgt u voor iemand uit uw naaste omgeving: een zieke partner of een zorgbehoevende ouder of een kind met een handicap? Of helpt u een vriend of goede buur? Dan bent u een **mantelzorger**. Bent u lid van een lokale vereniging waar inwoners met een chronische ziekte en gezonde vrijwilligers het voor elkaar opnemen, dan ben u een **zorgvrijwilliger**. We bespreken de vijf zorgcirkels, de Vlaamse sociale bescherming, het leven van een mantelzorger of zorgvrijwilliger, de ondersteuning die je kan genieten, hoe je goed kan zorgen zonder jezelf erin te verliezen, het belang van een sociaal netwerk en het omgaan met vereenzaming.

Voor wie zorg jij?



2. Zo wordt u een luisterend oor voor iemand die het moeilijk heeft

Dirk De Wachter schrijft: “zorgvragers hebben niet altijd advies nodig ... soms willen ze gewoon een oor dat **aandachtig luistert** ... een hand om vast te houden en een hart dat **begrijpt**”. Hannelore Bedert zingt: “t is nog niet te laat maar de nood is hoog ... geef dat hart van mij een beetje water ... het staat droog”. Het doet deugd om uw hart te kunnen luchten. Luisteren lijkt dan simpel maar inlevend luisteren is misschien wel de meest lastige vaardigheid. Er bestaan vijf niveau's van luisteren: op welk niveau zit u meestal? We bekijken hoe u uw luistervaardigheid duurzaam kan aanscherpen in uw gesprekken met zorgvragers.



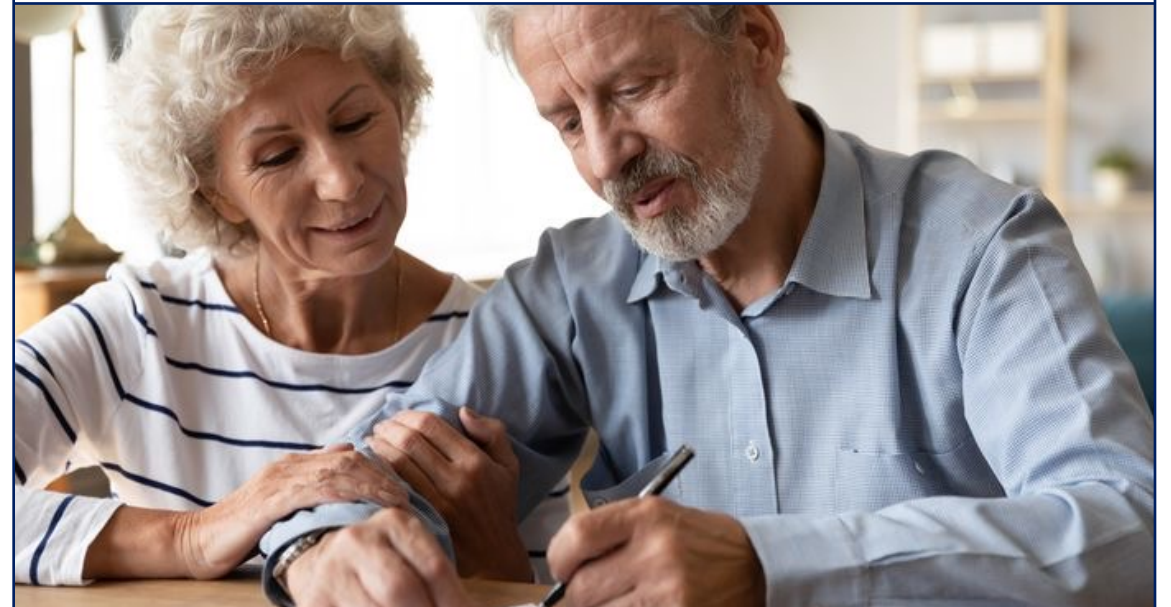
3. Samenwerken als mantelzorger met professionele hulpverleners

Een goede samenwerking is goud waard. Als u in een zorgsituatie zit (als zorgvrager, mantelzorger, vrijwilliger of professionele hulpverlener) dan is het belangrijk dat de wensen en verwachtingen goed op elkaar worden **afgestemd** met als gezamenlijk doel: het welzijn van de zorgvrager. Wanneer de ene naar links trekt en de andere naar rechts of wanneer iemand zich niet gehoord of gezien voelt ... dan is het beter de velen op elkaar af te stemmen en goede zorgafspraken te maken. **Samen op één lijn:** hoe doen we dat in de praktijk? We bespreken de samenspraakfiche, het leggen van de zorgpuzzel en doelgerichte zorg.



4. Vroegtijdige zorgplanning geeft mèèr kwaliteit aan uw leven

Iedereen kan ernstig ziek worden of een zwaar ongeval krijgen. Daarom is het nuttig om vooraf na te denken over uw levenswensen: wat is voor u belangrijk? Nadenken over uw zorgvoorkeuren voor uw toekomstige zorg EN erover spreken met uw naasten en zorgverleners, dat is juist vroegtijdige zorgplanning. Het geeft jezelf en je naasten een **gemoedsrust** en biedt zorgverleners een **houvast** om de zorg af te stemmen. We denken aan de keuze voor vertrouwenspersoon of voor vertegenwoordiger, de voorafgaande wilsbeschikkingen, euthanasie, zorgvolmacht, bewindvoering, palliatieve zorg en palliatieve sedatie.



Uitnodiging

Uw organisatie werkt samen met mantelzorgers en/of zorgvrijwilligers? Misschien bent u op zoek naar een interessant thema voor een ontmoetingsmoment?

Wij bieden u vier inspirerende onderwerpen aan:

- * zorgen voor een ander zonder zichzelf te verliezen
- * een luisterend oor worden voor uw zorgvragers
- * samenwerken met professionele hulpverleners
- * meer levenskwaliteit via vroegtijdige zorgplanning

Interesse? Neem gerust contact op.

Extra: op elke lezing krijgen de deelnemers ook toegang tot een informatiestand met kostenloze documenten of brochures die besproken zaken kunnen uitdiepen of visualiseren.

Modaliteiten

- * kostenlos binnen de eerstelijnszone Gent
- * wel kilometervergoeding: 0,35 euro per km
- * datum: één maand op voorhand afspreken
- * duurtijd: 80 minuten
- * kan tijdens de namiddag of tijdens de avond
- * voor groepen tussen 15 en 30 personen
- * de organisatie dient te zorgen voor de catering, groot scherm, beamer en verdonkerbare zaal

Contactgegevens

- * via emailadres: luc.langerock@gmail.com
- * via mobiel nummer: 0477/52 01 49



niets is zinvoller in het leven dan goed te zorgen voor elkaar