

# AANBOD VOOR MANTELZORGERS

## NIUWSBRIEF

SEPT-NOV 2023

EEN INITIATIEF VAN



Mantelzorgnetwerk

steunpunt mantelzorg

## Mantelzorgtelefoon

(tijdens de kantooruren)

Heb je een vraag of nood aan een luisterend oor?

Dan kan je terecht bij de mantelzorgtelefoon van de mantelzorgverenigingen. Je hoeft geen lid te zijn van de mantelzorgvereniging om van deze dienst gebruik te maken.

Coponcho: 02/515 02 63

Liever Thuis LM: 02/542 87 09

Okra Zorgrecht: 02/246 57 72

Mantelzorgnetwerk: 016/24 49 49

Samana: 078/15 50 20

Steunpunt Mantelzorg: 078/77 77 97

## ALGEMENE INFORMATIE ROND MANTELZORG

Het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg verzamelt informatie en kennis, maar ook interessante tips, publicaties en tools rond mantelzorg in Vlaanderen en daarbuiten.

<http://www.mantelzorgers.be>

## NIUWS



### MEMORANDUM

De 6 erkende mantelzorgverenigingen in Vlaanderen schreven in de aanloop naar de verkiezingen van 2024 een memorandum. Ze stellen vast dat er dringend nood is aan een beter regelgevend kader om mantelzorgers te ondersteunen en erkennen.

De verenigingen pleiten voor een gecoördineerd mantelzorgbeleid dat inzet op:

- Automatische rechtstoekenning en administratieve vereenvoudiging
- Identificatie en registratie van mantelzorgers
- Investerings in professionele zorg en welzijn
- Verlofsystemen voor een goede werk-mantelzorg-leven balans (federaal)
- Betaalbare zorg
- Financiële ondersteuning
- Subsidiëring van erkende mantelzorgverenigingen

[Lees hier het memorandum](#)



### NIEUW SCHRIJF-, DOE- EN DENKBOEKJE!

In oktober lanceren Coponcho en Steunpunt Mantelzorg een nieuw schrijf-, doe -en denkboekje over rouw & verlies. Het boekje helpt je om stil te staan bij je eigen rouwsituatie. Het biedt je de kans om je emoties te uiten en te begrijpen hoe rouw in elkaar zit. De laagdrempelige oefeningen zorgen dat je waardevolle herinneringen leert neer te schrijven en je krijgt tips om goed voor jezelf te zorgen. Hou onze kanalen (website/facebook/instagram...) in de gaten om op de hoogte te blijven!

[info@coponcho.be](mailto:info@coponcho.be)

[info@steunpuntmantelzorg.be](mailto:info@steunpuntmantelzorg.be)

# AANBOD VOOR MANTELZORGERS

## Overzicht online ontmoetingen



### Coponcho

- 12 dec - Eerste hulp in de digitale gezondheidszorg i.s.m. Solidaris

Inschrijven via [link](#)

Meer informatie: [info@coponcho.be](mailto:info@coponcho.be) of 02 515 02 63

### Samana

- 14 sept Stress en burn-out bij mantelzorgers
- 28 sept Als beslissen (later) niet meer lukt (Erfrecht)
- 4 okt Omgaan met angst en onzekerheid
- 5 okt Zorg jij ook voor iemand?
- 7 okt Bosfluisteringen, verhalen voor mantelzorgers

Inschrijven via [www.samana.be/onlinevorming](http://www.samana.be/onlinevorming)

### Okra-Zorgrecht


- 28 nov - Vroegtijdige zorgplanning (i.s.m. CM)

Inschrijven via [link](#)

### Liever Thuis LM

- 4 sept - Online praatgroep voor mantelzorgers
- 25 sept - Online praatgroep voor mantelzorgers
- 16 okt - Online praatgroep voor mantelzorgers
- 6 nov - Online praatgroep voor mantelzorgers
- 27 nov - Online praatgroep voor mantelzorgers

Inschrijven via [lieverthuis@lm.be](mailto:lieverthuis@lm.be)

 Activiteiten zijn meestal gratis. Mantelzorgers hoeven geen lid te zijn van de organisatie. Fysieke activiteiten vind je op [www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be) of [www.coponcho.be/activiteiten](http://www.coponcho.be/activiteiten)  
[www.lieverthuislm.be](http://www.lieverthuislm.be)  
[www.mantelzorgnetwerk.be](http://www.mantelzorgnetwerk.be)  
[www.okra.be/activiteiten](http://www.okra.be/activiteiten) (zoeken op Zorg en recht of Gezondheid)  
[www.samana.be/vorming](http://www.samana.be/vorming)  
[www.steunpuntmantelzorg.be/kalender](http://www.steunpuntmantelzorg.be/kalender)

## NIEUWS

### OPROEP PSYCHO-EDUCATIE VOOR EERSTELIJNSZONES (ELZ)



Stel je als ELZ kandidaat om een lokale proeftuin op te starten rond psycho-educatie voor mantelzorgers.

We spelen in op de kennis en de aanwezige actoren in de zorgraad, eventueel gecoördineerd door de stafmedewerkers van de zorgraad, om deze kandidatuur zelf op te nemen of door te geven aan een beter geplaatste actor in de eerstelijnszone. Er worden lokale co-creatietrajecten opgezet waarin gezocht wordt naar de meest geschikte vorm van psycho-educatie afgestemd op de lokale contexten en voor bepaalde groepen mantelzorgers. We willen hier versterkend werken om een samenwerking te faciliteren tussen de eerstelijnspsychologen en andere lokale en regionale actoren die inzetten op mantelzorgondersteuning en de mantelzorgverenigingen. Bijvoorbeeld door elk een deel van de vorming/module geven, naargelang zijn/haar expertise.

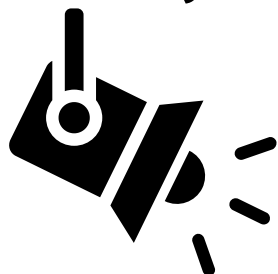
Dit initiatief kadert in het Vlaams Mantelzorgplan.

Normaal gezien is de organisatie van een psycho-educatiepakket betalend, maar binnen het Vlaams Mantelzorgplan kunnen we dit als pilootproject gratis aanbieden aan de ELZ's.

 Interesse? [Stel je hier als ELZ kandidaat](#)

# AANBOD VOOR MANTELZORGERS

in de kijker



## Hoe wil jij herinnerd worden?

Eindelevensverhaal: de essentie van jouw leven in een boekje

Hoor je als zorgverlener ook de volgende woorden in contact met ouderen of palliatieve patiënten: “Ik wil graag iets moois nalaten voor mijn kinderen” of “Ik vind het moeilijk om te praten met mijn partner over afscheid nemen”... De juiste woorden vinden om afscheid te nemen van geliefden is vaak moeilijk.

Mensen in de laatste fase van hun leven krijgen dankzij Samana vzw en Amfora vzw de kans om hun eindelevensverhaal te laten optekenen. Samen met een vrijwilliger gaan ze op zoek naar de juiste woorden van gedachten en gevoelens over het leven en afscheid nemen. Het verhaal krijgt vorm in een boekje, als geschenk voor de mensen die hen nabij zijn. Wil je meer weten over het eindelevensverhaal?

Neem dan zeker een kijkje op de [website van Samana](#).



## Zorg-Werk-Leven in balans

Ontdek het aanbod van Mantelzorgnetwerk om een goede balans te vinden tussen de zorg die je geeft, je werk en je andere activiteiten.

 [www.mantelzorgnetwerk.com](http://www.mantelzorgnetwerk.com)

## NIEUWS

### COACHINGSTRAJECT 'MANTELKRACHT' VOOR MANTELZORGERS



Mantelzorgers zijn kan veel voldoening geven, maar het kan ook zwaar zijn: je krijgt soms te kampen met stress, twijfels, vermoeidheid ...

Samana ondersteunt mantelzorgers via het coachingprogramma 'Mantelkracht'.

Mantelzorgers komen gedurende een paar maanden samen in een klein groepje tijdens 6 sessies. We vertrekken vanuit de vragen, ervaringen en knelpunten van mantelzorgers zelf, om er samen mee aan de slag te gaan. In het najaar gaat een reeks door in elke provincie.

Antwerpen: vanaf 20/9, Wijnegem  
Limburg, vanaf 16/10, Pelt  
Oost-Vlaanderen, vanaf 10/10, Wetteren  
Vlaams-Brabant, vanaf 5/12, Holsbeek  
West-Vlaanderen, vanaf november, locatie volgt

Info en inschrijvingen:

 [www.samana.be/mantelkracht](http://www.samana.be/mantelkracht)

# INFORMATIE VOOR PROFESSIONALS

## VORMINGSAANBOD

### Thema's

- Algemene informatie rond mantelzorg: premies en tegemoetkomingen, verlofstelsels,...
- Communicatie en samenwerken met professionals
- Zelfzorg, draagkracht/draaglast en emotionele arbeid
- Wonen
- Wegwijs in dementie
- Rouw en palliatieve zorg
- Zorgplanning en patiëntenrechten
- Ontspoorde zorg
- Mantelzorgspel

### WAT?

Wil je als organisatie ondersteuning bieden aan mantelzorgers? Wij komen als mantelzorgverenigingen graag spreken op jouw infomoment of we komen een praatgroep of mantelzorgcafé begeleiden.

### PRAKTISCH

We vragen 125 euro voor een sessie. Materiaal inbegrepen.

### BEVRAGING SCHARNIERMOMENTEN

Het Vlaams Mantelzorgplan legt een klemtoom op het beter ondersteunen van mantelzorgers tijdens cruciale scharniermomenten. Denk hierbij aan de opname of ontslag in het ziekenhuis, een verhuis naar een residentiële setting zoals een woonzorgcentrum of een palliatieve zorgsituatie.

Met deze korte vragenlijst willen we meer informatie verzamelen met betrekking tot de tools en goede praktijken over scharniermomenten die u al kent en/of gebruikt binnen uw organisatie.

### DE BEVRAGING INVULLEN

(GRAAG VOOR 11/09)

### VORMING AANVRAGEN



COPONCHO  
info@coponcho.be  
LIEVER THUIS LM  
lieverthuis@lm.be  
OKRA-ZORGRECHT  
zorgrecht@okra.be  
MANTELZORGNETWERK  
mantelzorgnetwerk@samenferm.be  
SAMANA  
mantelzorg@samana.be  
STEUNPUNT MANTELZORG  
info@steunpuntmantelzorg.be

STUDIEDAG

3 OKTOBER 2023

# ZORG DRAGEN VOOR WIE ZORGT

LOKAAL AAN DE SLAG MET HET VLAAMS MANTELZORGPLAN



## PROGRAMMA

Voor eerstelijnszones, lokale besturen en andere professionals die samenwerken met mantelzorgers.

- 9.30 uur: Warm onthaal met koffie
- 10.00 uur: Inzetten op het mentaal welzijn van de mantelzorgers – Waarom? En hoe maak je het verschil?  
*Deborah Lambotte - HOGENT*
- Met inspirerende praktijkvoorbeelden en het lokaal aanbod van de mantelzorgverenigingen
- 12.00 uur: Netwerklunch
- 13.30 uur: Wegwijs in het Vlaams Mantelzorgplan  
*Deborah Lambotte - HOGENT en Karel Hermans -Vlaams Expertisepunt Mantelzorg*
- Met aansluitend interactieve workshops om lokaal aan de slag te gaan
- 15 uur: Slotmoment

## INSCHRIJVEN & LOCATIE

Aeropolis, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel  
Inschrijven is gratis en kan via deze link.

*'Schreef je je in, maar ben je toch afwezig zonder ons tijdig te verwittigen, dan zijn we genoodzaakt om je 50 euro aan te rekenen voor de gemaakte kosten.'*



## Lokaal aan de slag met het Vlaams Mantelzorgplan

3 oktober | Aeropolis, 1030 Brussel

Speciaal voor eerstelijnszones, lokale besturen en andere professionals ichten we deze studiedag in om tips en tricks te delen om lokaal de mantelzorgers te (h)erkennen en te ondersteunen

👉 inschrijven is gratis en kan via [deze link](#)



Organisatie: Coponcho, Liever thuis LM, Mantelzorgnetwerk, OKRA-Zorgrecht, Samana, Steunpunt Mantelzorg i.s.m. Vlaams Expertisepunt Mantelzorg