

## Samenkomsten '26

### Omdat we zoveel van elkaar kunnen leren

Zaterdag **28 februari** 2026 van 14 tot 16u

#### Waar vind ik hulp?

Zaal De Vest, Passtraat 14, Retie

Dinsdag **2 juni** 2026 van 14 tot 16u

#### Mantelzorg voor mensen met kanker

LDC Ten Hove, Jakob Smitslaan 28, Mol

Donderdag **24 september** 2026 van 19 tot 21u

#### Bewindvoering en zorgvolmacht

LDC Den Troef, Rozenstraat 13, Balen

Donderdag **10 december** 2026 van 19 tot 21u

#### Één plus één is drie

LDC 't Scholeke , Sportpark 1, Dessel

Aansluitend praten we gezellig na met koffie, thee en een stukje zelfgebakken cake. Noteer de data alvast in je agenda en wees welkom. Deelname is gratis.

## Contactgegevens

### OCMW Balen

Veststraat 60, 2490 Balen

Contactpersoon: Nathalie Slegers

Tel: 014 74 44 97

e-mail: [nathalie.slegers@ocmwbalen.be](mailto:nathalie.slegers@ocmwbalen.be)

### OCMW Dessel

LDC 't Scholeke, Sportpark 1, 2480 Dessel

Contactpersoon: Lisa-Marie Wouters

Tel: 014 39 40 90

e-mail: [ldcscholeke@dessel.be](mailto:ldcscholeke@dessel.be)

### OCMW Mol

Jakob Smitslaan 24, 2400 Mol

Contactpersoon: Sofie Van Gool

Tel: 014 27 24 00

e-mail:

[personenmeteenbeperking@gemeentemol.be](mailto:personenmeteenbeperking@gemeentemol.be)

### OCMW Retie

Kerkhofstraat 39, 2470 Retie

Contactpersoon: Wendy Verstraelen

Tel: 014 38 95 30

e-mail: [wendy.verstraelen@retie.be](mailto:wendy.verstraelen@retie.be)

### ELZ Baldemore

Contactpersoon: Kristel Maes, Guido Cuyvers

Email: [mantelzorger@elzbaldemore.be](mailto:mantelzorger@elzbaldemore.be)

VU Sarah Verherstraeten, ELZ Baldemore vzw, Zavelstraat 21, 2400 Mol



# Dank je wel, mantelzorger



De vier gemeenten van de eerstelijnszone Baldemore: Balen, Dessel, Mol en Retie hechten belang aan jullie welzijn én stem. De werkgroep 'Stem van de Mantelzorger' zet zich met hart en ziel in zodat mantelzorgers zich gezien en gehoord voelen.

## Jonge mantelzorger

Wist je dat één op de vijf jongeren op één of andere manier de rol van mantelzorger opneemt? Ze zijn vaak onzichtbaar omdat zij zichzelf niet zien als mantelzorger. Jonge mantelzorgers vinden de zorg die ze opnemen vanzelfsprekend. Ze zijn vaak in die rol opgegroeid en zien niet dat zij al op vroege leeftijd een ouderrol opnemen en hun zorgtaken combineren met school en vriendschappen.

Op 5 maart 2026 vindt de eerste inspiratiedag over jonge mantelzorgers plaats. Meer info via: [www.jongemantelzorgers.be](http://www.jongemantelzorgers.be)



We zijn op zoek naar jongeren die zich willen inzetten voor leeftijdsgenoten in hetzelfde schuitje. Wil jij graag deel uitmaken van ons enthousiast team? We komen eens per maand samen met veel positieve energie.

Meer info: [mantelzorger@elzaldemore.be](mailto:mantelzorger@elzaldemore.be)

## Andere herkomst

Zorg dragen voor elkaar is van alle culturen en van alle nationaliteiten. Uit onderzoek blijkt dat vooral mantelzorgers van andere herkomst minder om ondersteuning vragen. Het feit dat de mantelzorgers met een niet-westerse migratieachtergrond de zorg minder vaak met professionals delen, wordt gedeeltelijk verklaard door de verschillende opvattingen over ziek zijn, taboes, en de vaardigheid om passende zorg te vinden.



We breiden ons enthousiaste team van zes graag cultuuroverschrijdend uit met ervaringsdeskundigen van andere origine, 1ste, 2de of 3de generatie. We komen eens per maand tijdens de dag samen met veel positieve energie.

Interesse? Geef maar een seintje.



## Wat is mantelzorg?

Mantelzorger ben je als je op regelmatige basis zorgt voor een familielid, kennis of buur, thuis of in een voorziening. Het is iets wat mensen vaak 'overkomt'. Deze rol begint vaak onopgemerkt. Om deze zorg voor een ander zo lang mogelijk vol te kunnen houden, is ondersteuning belangrijk.

Samen zorg dragen, een netwerk aan kunnen spreken en zelfzorg zijn belangrijk om ook op langere termijn die zorg te kunnen geven die we allemaal ook onszelf toe wensen. Daar over nadenken, een zorgpad uitstippelen, daar kun je niet vroeg genoeg mee beginnen. Voorbereid zijn, weten waar je op terug kunt vallen eens de zorg zwaarder wordt, is al een hele geruststelling.

Mantelzorg lijkt zo evident maar is best complex. De eerstelijnszone ELZ Baldemore brengt mantelzorgers samen, om van elkaar te leren, om je hart eens te kunnen luchten en de belangrijke balans draagkracht - draaglast te bewaken.

