

# AANBOD VOOR MANTELZORGERS

## NIUWSBRIEF

JANUARI - MAART 2024

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.

 [www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be)

## IN DE KIJKER



### KOM OP ADEM OP MANTELZORGVAKANTIE

Samana en Coponcho bieden mantelzorgvakanties aan. Op onze vakanties kan iedereen die zorgt voor een partner, ouder, kind, broer, zus of vriend die zorgbehoevend is, er even tussenuit samen met de persoon voor wie hij of zij zorgt.

Meer informatie:

- <https://www.coponcho.be/mantelzorgvakanties/>
- <https://www.samana.be/vakanties/>



### NIUW: DOE-BOEKJE ‘TROOST BIJ VERLIES’

Steunpunt Mantelzorg en Coponcho brachten samen een nieuw boekje uit: Troost bij verlies. Het boekje helpt je om beter te begrijpen hoe je eigen, uniek, rouwproces eruitziet en helpt je om na te denken over welke behoeften je hebt tijdens deze moeilijke periode. Je vindt er onder andere:

- Ideeën om waardevolle herinneringen, aan diegene die je hebt verloren, op een betekenisvolle manier vast te leggen
- Info over praktische regelingen na een overlijden
- Waardevolle tips bij rouwen

Maar dit boekje gaat verder dan dat. Het leert je ook om goed voor jezelf te zorgen, zelfs te midden van verdriet. Het biedt inzicht in hoe je samen met je dierbaren stappen vooruit kan zetten en bij welke hulplijnen en diensten je terecht kan voor ondersteuning.

Je kan een exemplaar bestellen via [info@coponcho.be](mailto:info@coponcho.be) of [info@steunpuntmantelzorg.be](mailto:info@steunpuntmantelzorg.be).

# AANBOD VOOR MANTELZORGERS

## Overzicht online ontmoetingen



### Samana

- 7 februari 2024 van 19u00 tot 20u30: Samen in gesprek, als mantelzorgers in overleg gaan met zorgverleners? - inschrijven via [deze link](#)
- 13 maart 2024 van 10u00 tot 11u45: Rust in lichaam en geest - inschrijven via [deze link](#)
- 22 maart 2024 van 14u00 tot 16u00: Orde in je spullen, rust in je hoofd - inschrijven via [deze link](#)
- Vanaf 20 maart 2024: video 'on demand': Piekergedachten, hoe ermee omgaan? - Na inschrijving kan je deze webinar gedurende 3 weken bekijken: [link](#)

### Okra-Zorgrecht


- 29 februari 2024 van 19u30 tot 21u00: Vroegtijdige zorgplanning en zorgvolmacht - in samenwerking met CM - inschrijven via [deze link](#)

### Liever Thuis LM

- 29 januari 2024 van 20u00 tot 21u30: Praatgroep voor mantelzorgers - inschrijven via [lieverthuis@lm.be](mailto:lieverthuis@lm.be)

### Coponcho

- Eerste hulp in de digitale gezondheidszorg: webinar te bekijken via [deze link](#).

 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



### SAMANA LEIDT ERVARINGSDESKUNDIGE MANTELZORGERS OP TOT MANTELZORGCOACHES – LAATSTE OPLEIDINGSREEKS

Om mantelzorgers nog gerichter te ondersteunen, organiseert Samana een opleiding tot ervaringsdeskundige mantelzorgcoach (EMC).

Centraal staan eigen ervaringen als mantelzorgers, die je wil inzetten om andere mantelzorgers te coachen en te ondersteunen. Enkel ervaringskennis is hierbij niet voldoende. Deze opleiding leert mantelzorgers hun ervaringsdeskundigheid in te zetten om mantelzorgers begeleiden in hun proces.

Er start een laatste (online) opleidingsreeks vanaf maart. Kennismakingsgesprekken gaan door vanaf eind januari.

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

Kom je in contact met mantelzorgers die nood hebben aan één of meerdere gesprekken? De ervaringsdeskundige mantelzorgcoaches staan (gratis) klaar met een luisterend oor, tips en ondersteuning. Je kan max. 4 gesprekken bij hen aanvragen via [www.samana.be/mantelzorgcoaches](http://www.samana.be/mantelzorgcoaches).

# 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

### Getuigenissen van mantelzorgers voor website [www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be)

Samen met het Expertisepunt Mantelzorg (VEM) werken wij aan een website voor mantelzorgers. Op de nieuwe website, [www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be), zal je informatie rond mantelzorg én getuigenissen van mantelzorgers terugvinden. Met die getuigenissen willen we bewustzijn en herkenbaarheid rond mantelzorg creëren.

Daarom doen we een open oproep aan alle mantelzorgers die hun verhaal willen delen. Ken je mantelzorgers die dit zouden zien zitten? Geef hen deze boodschap door. Zij kunnen contact opnemen met Merel Thiers van VIVEL: [merel@vivel.be](mailto:merel@vivel.be).

Onze beste wensen voor 2024!



### 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.

### VORMING AANVRAGEN



COPONCHO

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

LIEVER THUIS LM

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

OKRA-ZORGRECHT

[zorgrecht@okra.be](mailto:zorgrecht@okra.be)

MANTELZORGNETWERK

[mantelzorgnetwerk@samenferm.be](mailto:mantelzorgnetwerk@samenferm.be)

SAMANA

[mantelzorg@samana.be](mailto:mantelzorg@samana.be)

STEUNPUNT MANTELZORG

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