

De mantelzorg- academie



Info- en groepsbijeenkomsten
voor mantelzorgers
NAJAAR 2017

**samana**

samen met



Mantelzorg?



Zorg jij voor een ziek familielid, buur of vriend? Neem je op regelmatige basis enkele taken op, ook al ben je geen vrijwilliger of professionele zorgverlener? Dan ben jij één van de 1 000 000 mantelzorgers in Vlaanderen!

De Mantelzorgacademie

De mantelzorgacademie is een samenwerkingsinitiatief van verschillende zorgorganisaties dat speciaal werd opgericht om mantelzorgers te ondersteunen bij hun zorgtaak. De voornaamste leerschool blijft natuurlijk de omgang met de persoon met een beperking of chronische ziekte, maar soms heb je ook nood aan bijkomende informatie, wil je extra vaardigheden aanleren of ervaringen uitwisselen met anderen. De mantelzorgacademie biedt

je informatie, vorming, workshops, contactmogelijkheden met andere mantelzorgers of gewoon even tijd voor jezelf.

In deze brochure ontdek je het aanbod voor mantelzorgers voor het najaar van 2017.

Hoe inschrijven?

Inschrijven is voor alle activiteiten verplicht. Tenzij anders vermeld, kan je dat zo doen:

- Telefonisch via het nummer 03 221 95 70
- Via mail: mail je naam, adres en rijksregisternummer naar mantelzorg.antwerpen@samana.be
- Via de website: www.cm.be/agenda

Kleurlegende

- Groen: meerdaagse cursussen / activiteiten
- Blauw: informatiebijeenkomsten
- Rood: ontspannende activiteiten

24/6 - 1/7	Vakantie voor mantelzorgers en hun partner of persoon met dementie	Samana Regio Antwerpen	Luyksgestel (Nederland)	p. 4
17/7 - 21/7	Mantelzorgvakantie	Samana Regio Antwerpen	Bergeijk (Nederland)	p. 5
5/9	Infocafé: Au, mijn rug?	Samana Regio Antwerpen	Mortsel	p. 6
11/9	Infocafé: Gezond en lekker koken	Samana Regio Antwerpen	Schoten	p. 6
14/9	Start cursus 'anders omgaan met dementie'	Thuiszorgcentrum CM Antwerpen	Antwerpen	p. 7
18/9	Infocafé: Veilig en comfortabel wonen voor mensen met dementie	Samana Regio Antwerpen + Thuiszorgcentrum CM Antwerpen	Antwerpen	p. 8
19/9	Film: 'Waar gaan we naartoe?'	CM Antwerpen	Antwerpen	p. 8
20/9	Dementie en tijdige zorgplanning	Praatcafé Dementie Antwerpen	Antwerpen	p. 9
21/9	Film: 'Still Alice'	CM Antwerpen	Antwerpen	p. 10
22/9	Film: 'Honig im Kopf'	CM Antwerpen	Antwerpen	p. 10
22/9 - 29/9	Verwenvakantie voor mantelzorgers	Samana Regio Antwerpen	Oostduinkerke	p. 11
26/9	Infonamiddag: Beter slapen kan je leren	Gezondheids promotie CM	Antwerpen	p. 11
24/10	Info-avond: Oudermis(be)handeling	Samana Regio Antwerpen	Brecht	p. 12
15/11	Dementie en een waardig levenseinde	Praatcafé Dementie Antwerpen	Antwerpen	p. 13
30/11	Film: 'Tot in den draai'	Samana Regio Mechelen - Turnhout	Pulle	p. 13
5/12	Infocafé: 'Wat is dementie en hoe ga ik er als mantelzorgers mee om?'	Samana Regio Antwerpen	Mortsel	p. 14
11/12	Infocafé: 'Wat is dementie en hoe ga ik er als mantelzorgers mee om?'	Samana Regio Antwerpen	Schoten	p. 14
18/12	Infocafé: Urineverlies hoeft geen vloek te zijn	Samana Regio Antwerpen	Antwerpen	p. 14

- **Vakantie voor mantelzorgers en hun partner of persoon met dementie:**
Van 24 juni tot 1 juli 2017, Luuykgestel (Nederland)

Wie mantelzorger is van een persoon met dementie, zit dikwijls met heel wat zorgen. Contacten met lotgenoten zijn dan verrijkend. Met dit initiatief willen we een heel aparte vakantie aanbieden. Als mantelzorger kan je hier de zorg voor de persoon met dementie gedeeltelijk overdragen aan bekwame medewerkers. Zo krijg je ruimte voor je eigen wensen. Er worden uitstappen georganiseerd, zowel voor de mantelzorgers alleen als voor de hele groep. Het wordt een rustige en ontspannende vakantie voor iedereen. Alles verloopt in een relaxte sfeer. Het hotel ligt dan ook ver weg van alle drukte en lawaai, midden in de vrije natuur van Nederlands Brabant.

Meer info over onze vakanties?

Vraag onze vakantiebrochure op via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70. In deze brochure vind je ook het vakantieaanbod terug voor zorgbehoevende personen.



- **Mantelzorgvakantie in de pittoreske Brabantse Kempen**
Van 17 tot 21 juli 2017, De Putse Hoeve, Bergeijk

Bergeijk is een gezellig dorpje in de Brabantse Kempen in Nederland. De zeer toegankelijke Putse Hoeve ligt in een rustige, groene omgeving. Deze mantelzorgvakantie biedt jou als mantelzorger de kans om alleen of met de persoon voor wie je zorgt op vakantie te gaan. Onze medewerkers staan paraat om de zorg volledig of gedeeltelijk over te nemen, zoals jij het wenst. Tijdens de dag wordt een aangepast animatieprogramma aangeboden aan de zorgvragers. Voor de mantelzorgers is een gevarieerd dagprogramma waarbij ontmoeten, relaxatie en waardering centraal staan. Hier worden de batterijen terug opgeladen.

Meer info over onze vakanties?

Vraag onze vakantiebrochure op via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70. In deze brochure vind je ook het vakantieaanbod terug voor zorgbehoevende personen.



● **Infocafé: Au, mijn rug?**
5 september 2017, Mortsel

Zorgen voor iemand betekent ook zorgen voor jezelf. 'Zorgen voor' is vaak ook fysiek inspannend en kan heel belastend zijn voor je rug. Hoe kan je als mantelzorgers rugklachten voorkomen?

Tijdens deze bijeenkomst hebben we aandacht voor houding en tiltechnieken. Aan de hand van enkele praktische oefeningen leer je beter gebruik te maken van je rug.

Spreker: Ingrid Verbeelen

Praktisch

- Wanneer: dinsdag 5 september 2017 van 14 uur (deuren open om 13.30 uur) tot 16 uur
- Waar: Dienstencentrum Meerminne, Meerminne 6, Mortsel
- Deelnameprijs: gratis, maar graag inschrijven via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70

● **Infocafé: Gezond en lekker koken en toch niet tijdrovend**
11 september 2017, Schoten

Hoe gezond en lekker koken voor iemand die ziek of zorgbehoevend is, zonder dat dit veel van je tijd vergt?

Veel mantelzorgers koken voor hun ouder, partner, kind ... vaak een 'aparte / aangepaste maaltijd'. Dit vraagt tijd en energie. Zeker als je daarnaast ook dagelijks kookt voor jezelf of je eigen gezin.

Hoe kunnen mantelzorgers dit combineren? Welke tips zijn hierbij belangrijk?

Spreker: Katrien Callens, diëtiste

Praktisch

- Wanneer: maandag 11 september 2017, van 14 uur (deuren open om 13.30 uur) tot 16 uur
- Waar: LDC 't Cogelshof; Deuzeldlaan 49, Schoten
- Deelnameprijs: gratis, maar graag inschrijven via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70

● **Cursusreeks 'anders omgaan met dementie'**
14/9, 21/9, 28/9, 5/10 en 12/10 Antwerpen

Het duurt meestal een tijd voor je weet dat je man, je vrouw, je ouder, je broer of zus aan een vorm van dementie lijdt. Na de diagnose komt een tijd van uitzoeken hoe het verder kan en hoe je beter kunt omgaan met deze situatie. Als mantelzorgers heb je soms af te rekenen met afwijzend gedrag door de persoon met dementie. Hoe ga je daar mee om?

Praktisch

- Wanneer: 14/9, 21/9, 28/9, 5/10 en 12/10 van 14 uur tot 16 uur
- Waar: Auxilia, St. Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- Deelnameprijs: 20 euro,
- Inschrijven: via eric.dumeunier@cm.be of 03 203 52 30

● **Week van dementie: "Honig im Kopf ?"**
18 tot 22 september, Antwerpen

Tijdens de week van 18 tot 22 september zet CM 'dementie' in de kijker.

Wanneer iemand met een niet-pluisgevoel de diagnose 'dementie' krijgt, blijft de vraag 'En wat nu?'. Samen gaan we op zoek naar de betekenis van dementie en tips om er als mantelzorgers mee om te gaan.

- Maandag 18/9: Infocafé: Veilig en comfortabel wonen voor mensen met dementie
- Dinsdag 19/9: Film 'Waar gaan we naartoe?'
- Woensdag 20/9: Praatcafé Dementie Antwerpen: Dementie en tijdige zorgplanning
- Donderdag 21/9: Film 'Still Alice'
- Vrijdag 22/9: Film 'Honig im Kopf'



● **Infocafé: Veilig en comfortabel wonen voor mensen met dementie**
18 september 2017, Antwerpen

Hoe zorg je ervoor dat mensen met dementie zo lang mogelijk op een veilige en comfortabele wijze thuis kunnen blijven wonen? Wat zijn belangrijke aandachtspunten? We staan stil bij mogelijke aanpassingen, concrete tips...

We maken tijd voor allerlei vragen die leven bij mantelzorgers.

Spreker: Els Schildermans

Praktisch

- Wanneer: maandag 18 september 2017, van 14 uur (deuren open om 13.30 uur) tot 16 uur
- Waar: Auxilia, auditorium, St. Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- Deelnameprijs: gratis, maar graag inschrijven via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70

● **Documentaire 'Waar gaan we naartoe? De beklimming van de berg Alzheimer**
19 september, Antwerpen

Op de dag dat je de diagnose jongdementie krijgt, verdwijnen alle zekerheden. Werk, sociaal leven, toekomstplannen, in één klap worden ze ingeruild voor angst, schaamte en isolement. Maar hoeft dit zo te zijn? Drie mensen met jongdementie en hun partners en kozen voor een gezamenlijk avontuur van een bergtocht in de Nepalese Himalaya. Met deze film willen ze hun verhaal vertellen, omdat ze meer zijn dan die aandoening alleen.

+ nabespreking o.l.v. Jurn Verschraegen, directeur Expertise centrum Vlaanderen

Praktisch

- Wanneer: dinsdag 19 september 2017, van 14 uur (deuren open om 13.30 uur) tot 16 uur
- Waar: Auxilia, auditorium, St. Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- Deelnameprijs: gratis, maar graag inschrijven via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70



● **Praatcafé Dementie Antwerpen: Dementie en tijdige zorgplanning**
20 september 2017, Antwerpen

Wat is tijdige zorgplanning? Kan een persoon met dementie mee beslissen over de zorg die hij al dan niet wil krijgen? Heeft de familie daarin ook een rol te spelen? Wat is het belang van een officiële wilsverklaring? Wie oordeelt over wilsbekwaamheid?

Spreker: Mark Coninckx, stafmedewerker Familiehulp vzw + getuigenis van een mantelzorger

Praktisch

- Wanneer: woensdag 20 september 2017, om 19.30 uur (deuren open om 19 uur)
- Waar: CC Het Stadsmagazijn, Keistraat 5, 2000 Antwerpen
- Deelnameprijs: gratis, maar graag inschrijven via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70



● **Film 'Still Alice'**
21 september, Antwerpen

Professor Alice Howland, een gerenommeerd taalkundige, wordt geconfronteerd met de afschuwelijke realiteit van een leven met Alzheimer. Ze begint woorden te vergeten en takelt langzaam maar zeker af. Uiteraard stelt de ziekte ook haar relatie met haar echtgenoot en hun 3 kinderen op proef.
+ nabespreking

Praktisch

- Wanneer: donderdag 21 september 2017, van 14 uur (deuren open om 13.30 uur) tot 16.30 uur
- Waar: Auxilia, auditorium, St. Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- Deelnameprijs: gratis, maar graag inschrijven via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70

● **Film 'Honig im Kopf'**
22 september, Antwerpen

De jonge Tilda houdt boven alles van haar opa Amandus. Wanneer hij echter steeds vergeetachtiger wordt en zelfs in zijn eigen huis een gevaar voor zichzelf begint te vormen moet Niko, de vader van Tilda en zoon van Amandus, een moeilijke beslissing nemen: een opname in een bejaardentehuis lijkt onvermijdelijk voor het op leeftijd zijnde hoofd van de familie. Maar de 11-jarige Tilda aanvaardt deze beslissing op geen enkele wijze en maakt duidelijk dat ook zij een stem heeft in haar opa's toekomst.
+ nabespreking

Praktisch

- Wanneer: vrijdag 22 september 2017, van 14 uur (deuren open om 13.30 uur) tot 16.30 uur
- Waar: Auxilia, auditorium, St. Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- Deelnameprijs: gratis, maar graag inschrijven via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70



● **Verwenvakantie voor mantelzorgers**
Van 22/9 tot 29/9, Oostduinkerke

Tijdens deze vakantie word jij mantelzorgers eens verwend. De persoon voor wie je zorg draagt, kan mee op vakantie. Een vrijwilliger neemt, waar en hoe jij wil, de zorg over. Uitwaaien op het strand,, een fietstochtje of een andere uitstap. Je beslist zelf wat je wil doen.

● **Infonamiddag: Beter slapen kan je leren**
26 september, Antwerpen

Een nachtje slecht slapen is geen ramp. De volgende dag voel je je misschien wat moe, maar dat slaaptkort haal je normaal gezien vlug in. Maar.. als je nachtenlang slecht slaapt, dan heeft dit een negatieve invloed op je functioneren overdag. Laat het dus niet zover komen!
Spreker: Jana Maes, Klinisch psychologe verbonden aan het slaapcentrum van het UZA

Praktisch

- Wanneer: dinsdag 26 september 2017 van 13.30 uur tot 16 uur
- Waar: Auxilia, St. Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- Meer info & inschrijven: www.cm.be/agenda of 03 470 21 51.

● **Info-avond: Oudermis(be)handeling**
24 oktober, Brecht

Denk je dat alle taboes de wereld uit zijn? Flink mis! Ouderenmis(be)handeling is iets dat veel voorkomt, maar achter de gevels blijft steken. Het kan vele vormen aannemen. Het gaat niet alleen om lichamelijke of psychische mishandeling maar ook subtielere vormen zoals financieel voordeel willen halen (financiële uitbuiting), niet voldoende omkijken naar zijn of haar ouders (verwaarlozen), onvoldoende goede zorg geven...

Als mantelzorger zie en hoor je hoe mensen uit de omgeving met de oudere omgaan. De kans dat je zaken opmerkt waarvan jij vindt dat ze niet correct zijn, is dan ook groot.

Wat is ouderenmis(be)handeling? Wat niet? Welke vormen zijn er? Hoe kun je alert zijn en het herkennen? Wat doe je als je het opmerkt?

Spreker: Evelien Van Hauwaert, vormingsmedewerker Vlaams Ondersteuningscentrum ouderenmis(be)handeling.

Praktisch

- Wanneer: dinsdag 24 oktober 2017, van 19.30 uur tot 21.30 uur
- Waar: GC Jan van der Noot, Mudaeusstraat 9, Brecht
- Deelnameprijs: gratis, maar graag inschrijven via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70



● **Praatcafé Dementie Antwerpen:**
Dementie en een waardig levenseinde
15 november 2017, Antwerpen

Sterven maakt deel uit van het leven. Hoe bepalend is het waardepatroon en de levensgeschiedenis? Wanneer en met wie kan een persoon met dementie daarover praten? Is de wil van die persoon definitief? Wat als hij zijn mening niet meer kan uiten? Spreker: Tine Devlieger, Algemeen coördinator Palliatieve Hulpverlening Antwerpen vzw + getuigenis van een mantelzorger

Praktisch

- Wanneer: woensdag 15 november 2017, om 19.30 uur (deuren open om 19 uur)
- Waar: CC Het Stadsmagazijn, Keistraat 5, 2000 Antwerpen
- Deelnameprijs: gratis, maar graag inschrijven via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70

● **Filmvoorstelling met nabespreking: 'Tot in den draai'**
30 november, Pulle

'Tot in den draai' is een documentaire over leven met het einde in zicht. Zes palliatieve patiënten vertellen elk moedig hun verhaal. Wat houdt hen het meest bezig in deze beslissende fase?

De inleiding wordt verzorgd door een medewerker van het palliatief netwerk.

Achteraf wisselen we uit rond vragen als:

Wat is de rol van de mantelzorger in dit verhaal? Hoe beleeft hij / zij deze periode? Wat na mantelzorg?

Praktisch

- Wanneer: donderdag 30 november 2017, om 14 uur
- Waar: Parochiecentrum 'De Griffel', Dorpstraat 37, Pulle
- Deelnameprijs: 10 euro, CM-lid: 7 euro, CM-lid met VT: 4 euro
- Inschrijven via inschrijvingen.rmt@samana.be of 015 21 59 46

● **Infocafé voor mantelzorgers: Wat is dementie en hoe ga ik er als mantelzorger mee om?**
5 december 2017, Mortsel - 11 december 2017, Schoten

Wanneer je de diagnose 'dementie' hoort vallen, dan heb je veel vragen. Dit is zo voor de persoon zelf, maar ook voor de partner en de familie.

Wat moet je zeker weten over dementie?

De persoon met dementie verplicht ons op een andere manier in relatie te staan. De omgangsvormen van vroeger werken niet meer. Hoe kan je als mantelzorger anders omgaan met iemand met dementie? Hoe pak je dat aan? Spreker: Eric Du Meunier

Praktisch

- Wanneer: **dinsdag 5 december 2017** van 14 uur (deuren open om 13.30 uur) tot 16 uur
- Waar: Dienstencentrum Meerminne, Meerminne 6, **Mortsel**
- Deelnameprijs: gratis, maar graag inschrijven via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70

- Wanneer: **maandag 11 december 2017**, van 14 uur (deuren open om 13.30 uur) tot 16 uur
- Waar: LDC 't Cogelshof, Deuzeldlaan 49, **Schoten**
- Deelnameprijs: gratis, maar graag inschrijven via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70

● **Infocafé: Urineverlies hoeft geen vloek te zijn**
18 december, Antwerpen

Wat is incontinentie eigenlijk? Kan iedereen dit krijgen? Hoe kan je het oplossen? Zijn er verschillende soorten? Wat doet een stomahuis eigenlijk...

Tijdens deze sessie zetten we het taboe even opzij en maken we kennis met hoe je kan omgaan met incontinentie.

Praktisch

- Wanneer: maandag 18 december 2017, van 14 uur (deuren open om 13.30 uur) tot 16 uur
- Waar: Auxilia, auditorium, St. Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- Deelnameprijs: gratis, maar graag inschrijven via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70



Op zoek naar een oppas tijdens je deelname aan één van onze activiteiten?

De dienst oppashulp voor chronisch zieken, zorg-behoevende ouderen en personen met een handicap neemt met vrijwillige oppassers even de zorg van de mantelzorger over.

De thuisoppassers zorgen ervoor dat je met een gerust hart even weg kan, voor een dringende boodschap of gewoon om even te ontspannen.

De thuisoppasser:

- biedt gezelschap en toezicht (in noodgevallen contacteert hij de familie, de huisarts of de hulpdiensten);
- zorgt voor aangename tijdsbesteding;
- helpt bij beperkte verplaatsingen in en rond het huis;
- neemt een beperkt aantal taken op zoals maaltijden opwarmen, helpen bij het eten en helpen bij toiletbezoek.

CM biedt de deze dienst aan tegen de kleine vergoeding van 2,60 euro per uur. Een oppas aanvragen kan telefonisch op het nummer 03 221 94 20 of via e-mail: oppas.antwerpen@cm.be. Vraag de oppas tijdig aan (minimum een week op voorhand).

Dienst Maatschappelijk Werk

De maatschappelijk werker maakt tijd voor jou; luistert naar je verhaal en zet alles mee op een rijtje. Je krijgt informatie over bestaande sociale beschermingsmaatregelen en thuiszorg ondersteunende diensten. Hij is je vertrouwenspersoon die je bij problemen doorheen je ganse zorgtraject kan contacteren via 03 221 95 95 of thuiszorg.antwerpen@cm.be.

En ook nog...

Ma-zo



Ma-zo is een online netwerk ter ondersteuning van mantelzorgers en hun zorgbehoevenden, van maandag tot zondag. Je vindt er informatie, getuigenissen, een activiteitenkalender en een forum. Neem gerust een kijkje op www.ma-zo.be.

Mantelzorgtelefoon



Geen nood aan specifieke informatie, maar wel aan een luisterend oor? Bel dan de Mantelzorgtelefoon (078 15 50 20). Opgeleide vrijwilligers staan je graag te woord, en dit iedere weekdag tussen 14 en 18 uur.

Samana Magazine

Samana Magazine is voor chronisch zieke personen en mantelzorgers, staat boordevol informatie over ziekte en gezondheid. Met verhalen uit het leven gegrepen, moedgevende interviews en een kalender dat een overzicht geeft van de georganiseerde activiteiten.

Facebookpagina

Je kan Samana Antwerpen ook volgen op Facebook. Zo blijf je op de hoogte van het aanbod voor mantelzorgers en chronisch zieke personen. Surf snel naar onze pagina: www.facebook.com/samanaantwerpen



Mantelzorgacademie



Regionale dienstencentra CM
Antwerpen, Kern, Noord en Zuid



CM. Hoe gaat het met u