

# De mantelzorg- academie



Info- en groepsbijeenkomsten  
voor mantelzorgers  
VOORJAAR 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 560 000 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 voorjaar 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](mailto:mantelzorg.antwerpen@samana.be)
- Via de website: [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda)

## Kleurlegende

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

26/1	Depressie, je kan anders	Gezondheidspromotie CM	Antwerpen	p. 4
14/2	Kennismaken met mindfulness	Gezondheidspromotie CM	Antwerpen	p. 5
15/2	Wat is dementie?	Praatcafé dementie Antw.	Antwerpen	p. 5
16/2	Monoloog 'Va is koning'	Samana Regio Mechelen	Zandhoven	p. 6
20/2	Kennismaken met aromatherapie	Gezondheidspromotie CM	Antwerpen	p. 6-7
23/2	Start cursus 'depressie, je kan anders'	Gezondheidspromotie CM	Antwerpen	p. 7
7/3	Infocafé: Waardig naar het levenseinde	Samana Antwerpen	Mortsel	p. 8
20/3	Infocafé: Waardig naar het levenseinde	Samana Antwerpen	Antwerpen	p. 8
13/3	Infocafé: Au, mijn rug?	Samana Antwerpen	Schoten	p. 9
2/5	Start cursus: 'anders omgaan met dementie'	Thuiszorgcentrum CM Antw.	Antwerpen	p. 10
12/5	Besprekingsmoment 'zorg zonder naam'	Samana Antwerpen	Zandhoven	p. 10
17/5	Omgaan met dementie	Praatcafé dementie Antw.	Antwerpen	p. 11
6/6	Infocafé: Wat na mantelzorg?	Samana Antwerpen	Mortsel	p. 11
12/6	Infocafé: Wonen voor 55+	Samana Antwerpen	Schoten	p. 12
21/6	Thema-avond: burn-out en mantelzorg	Samana Antwerpen	Antwerpen	p. 12
23/6	Dag van de mantelzorg	Samana Antwerpen	Mechelen	p. 13
24/6	Vakanties voor mantelzorgers en partner	Samana Antwerpen	Luyksgestel	p. 14
21/7	Mantelzorgvakantie	Samana Antwerpen	Bergeijk	p. 14
22/9	Verwenvakantie voor mantelzorgers	Samana Antwerpen	Oostduinkerke	p. 14

## ● Infomiddag depressie 26 januari 2017, Antwerpen

Eén op de acht mensen uit de bevolking maakt gedurende zijn leven ooit een depressie door. Depressie verschilt duidelijk van een slechte dag of je een tijdje somber voelen. Depressie tast de kwaliteit van het leven en het functioneren aan. Lijden aan depressie betekent zich ook dikwijls machteloos voelen. Een machteloosheid die vaak ook overslaat op de omgeving.

Mensen kiezen niet voor depressieve klachten of een depressie. Maar ze hebben gelukkig wel een keuze hoe ze met die klachten omgaan.

### Praktisch

- Wanneer: donderdag 26 januari 2017 van 13.30 tot 16 uur
- Waar: Auxilia, auditorium, St. Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- Deelnameprijs: 6 euro, CM-leden: 3 euro
- Meer info & inschrijven: [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) of 03 470 21 53.



## ● Kennismaken met mindfulness 14 februari 2017, Antwerpen

In deze uitgebreide 'proefsessie' kan je kennismaken met de methode van mindfulnessstraining. Zo kom je te weten of deze aanpak iets voor jou is, in dit moment van je leven. Je maakt kennis met de theoretische achtergrond van mindfulnessstraining. Je krijgt enkele oefeningen waarin je kan proeven van de werkwijze. Er is ook ruimte voor vragen.

Een volledige mindfulnessstraining richt zich tot mensen die niet alleen maar passief willen afwachten, maar zelf actief willen bijdragen aan hun eigen welzijn. De training vraagt een grote inzet. Het echte leren gebeurt tijdens het dagelijks oefenen thuis. Je begint er dus best niet zomaar aan. Je doet het best op een ogenblik dat je er echt wil voor gaan.

Via deze 'proefsessie' kan je beter geïnformeerd oordelen of je aan deze manier van werken persoonlijk iets kan hebben.

### Praktisch

- Ochtendworkshop: dinsdag 14 februari 2017 van 9 tot 12 uur
- Avondworkshop: dinsdag 14 februari 2017 van 19 tot 22 uur
- Waar: Stresskliniek van ZNA, campus St. Elisabeth, Leopoldstraat 26, Antwerpen
- Deelnameprijs: 28 euro, CM-leden: 14 euro, personen met verhoogde tegemoetkoming: 7 euro
- Meer info & inschrijven: [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) of 03 470 21 53.

## ● Praatcafé Dementie Antwerpen: Wat is dementie? 15 februari 2017, Antwerpen

Dementie is een ernstige en onomkeerbare aandoening omdat de hersenen hoe langer hoe minder doen wat ze horen te doen. Wat moet je zeker weten over dementie? Wat kunnen geneesmiddelen? Zijn er nog andere middelen?

### Praktisch

- Wanneer: woensdag 15 februari 2017, om 19.30 uur (deuren open om 19 uur)
- Waar: Auxilia, St. Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- Deelnameprijs: gratis, maar graag inschrijven via [mantelzorg.antwerpen@samana.be](mailto:mantelzorg.antwerpen@samana.be) of 03 221 95 70

● **Monoloog 'Va is koning'**  
**16 februari 2017, Zandhoven**

'Va is Koning' is een aangrijpende theatermonoloog over (jong)dementie gebracht door Willy De Jaeghere. Willy vertelt het waargebeurde verhaal van Jef. Alhoewel het verhaal van Jef zich afspeelt in het Vlaamse dorpje Keerbergen is zijn verhaal universeel. Na zijn normale dagtaak als arbeider in de brouwerij rijdt hij rond met een 'triporteur' om ijs te verkopen. Hij bouwt een bloeiende zaak op tot het noodlot toeslaat.

Jef krijgt de ziekte van Alzheimer. Een zwaar verdicht. En tot overmaat van ramp moet hij zijn liefste vrouwtje Yvonne veel te vroeg afgeven. De acteur vertolkt de gedachten en gevoelens van Jef tijdens het voort-schrijdende proces van aftakeling, zonder taboes uit de weg te gaan.

De toeschouwer wordt meegezogen in de wereld van Jef. Hij volgt Jef thuis, in het ziekenhuis en later in het woonzorgcentrum waar hij tot het einde verblijft.

'Va is Koning' is een tekst geworden die het actuele thema dementie en de ziekte van Alzheimer op een bijzondere wijze in het daglicht stelt. Een absolute aanrader!

**Praktisch**

- Wanneer: donderdag 16 februari 2017 om 14 uur
- Waar: Domein Hooidonk, Langestraat 170, Zandhoven
- Prijs: Basisprijs: € 9, CM-lid € 6, CM-lid met VT: € 3
- Inschrijvingen via: [inschrijvingen.rmt@samana.be](mailto:inschrijvingen.rmt@samana.be) of 015 21 59 46

● **Kennismaken met aromatherapie**  
**20 februari 2017, Antwerpen**

Bij aromatherapie wordt er gewerkt met essentiële oliën uit planten omdat deze krachtige en actieve bestanddelen bevatten die ons lichamelijk en mentaal kunnen helpen. Deze workshop geeft je een goede basis om met vertrouwen te genieten van de levenskracht van geuren.

Aromatherapie kan je ondersteunen om je sterker te maken, ziekte te voorkomen, spanning te verminderen, slaap te verbeteren en je een gevoel van welbehagen te geven. Je leert ze gebruiken om in te ademen, in voet- en ligbaden, als eerste hulp op reis ...

**Praktisch**

- Wanneer: maandag 20 februari 2017 van 14 tot 17 uur
- Waar: Auxilia, St. Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- Deelnameprijs: 24 euro, CM-leden: 12 euro, personen met verhoogde tegemoetkoming: 6 euro
- Meer info & inschrijven: [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) of 03 470 21 53.

● **Cursus 'Depressie, je kan anders!'**  
**23 februari, 9, 16, 23, 30 maart 2017, Antwerpen**

Tijdens deze cursus krijg je meer info over depressie en de verschillende, evidence-based, technieken om depressie aan te pakken. Er wordt gestructureerd gewerkt met theorie en opdrachten voor thuis.

Volgende thema's komen aan bod:

- Waarom word je depressief en wat kun je eraan doen?
- Wat is de invloed van depressie op ons functioneren?
- Wat kunnen we zelf doen om beter om te gaan met depressieve gevoelens?
- Hoe kunnen we ons denken beïnvloeden en hoe kunnen we anders leren omgaan met piekeren?
- Hoe kunnen we 'herval' zoveel mogelijk voorkomen?

Lesgever: Tine Daeseleire, psychologe en gedrags-therapeute verbonden aan The Human Link

**Praktisch**

- Wanneer: donderdag 23 februari, 9, 16, 23, 30 maart 2017 van 14 tot 16 uur
- Waar: Auxilia, St. Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- Deelnameprijs: 160 euro, CM-leden: 80 euro, personen met verhoogde tegemoetkoming: 40 euro
- Meer info & inschrijven: [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) of 03 470 21 53.



● **Infocafé: Hoe zorg ik, als mantelzorg, nu al voor later?**

**Waardig naar het levenseinde**

**7 maart 2017, Mortsel**

**20 maart 2017, Antwerpen**

Nadenken over de dood, hoort bij het leven. Het enige zekere in het leven is dat we allemaal doodgaan. Alleen is het tijdstip en de manier waarop we sterven voor niemand een zekerheid.

Veel mensen met een chronische ziekte en hun mantelzorgers hebben angst en onzekerheid over het moment en de manier waarop het levenseinde zal beleefd worden en of er respect zal zijn voor de zelfgenomen beslissingen.

Vooraf nadenken over het levenseinde kan in een latere fase heel wat ellende voorkomen. Wat is voorafgaande zorgplanning? Wat zijn de mogelijkheden?

Spreker: Patricia Truyens



**Praktisch**

- Wanneer: dinsdag 7 maart 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

**Praktisch**

- Wanneer: maandag 20 maart 2017 van 14 uur (deuren open om 13.30 uur) tot 16 uur
- Waar: Auxillia, St. Jacobsmarkt 49 – 51, **Antwerpen**
- Deelnameprijs: gratis, maar graag inschrijven via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70

● **Infocafé: Au mijn rug?**  
**13 maart 2017, Schoten**

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 mantelzorg 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.

**Praktisch**

- Wanneer: maandag 13 maart 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’**  
2, 9, 16, 23 en 30 mei 2017 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 mantelzorger heb je soms af te rekenen met afwijzend gedrag door de persoon met dementie. Hoe ga je daar mee om?

**Praktisch**

- Wanneer: 2,9,16,23 en 30 mei 2017
- Namiddagreeks: van 14 tot 16 uur
- Avondreeks: van 19 tot 21 uur
- Waar: Auxilia, St. Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- Deelnameprijs: 25 euro
- Inschrijven: via thuiszorg.antwerpen@cm.be of 03 203 52 30.

● **Besprekingsmoment ‘Zorg zonder naam’**  
12 mei 2017, Zandhoven

Ook in 2017 organiseren we een besprekingsmoment. Tijdens een besprekingsmoment polsen we telkens naar ervaringen en meningen van mantelzorgers en ex-mantelzorgers rond een bepaald thema. Dit jaar nodigen we Anne Dedry (politica Groen!) uit om te komen praten over haar boek ‘Zorg zonder naam’.

Het boek biedt informatie en praktische tips rond verschillende thema’s waar mantelzorgers mee geconfronteerd worden zoals: wat betekent het concreet om mantelzorger te zijn? Hoe bewaar je de balans tussen zorgen voor een ander en zorgen voor jezelf? Waar kan je terecht voor ondersteuning? Wat moet je allemaal regelen? ...

**Praktisch**

- Wanneer: vrijdag 12 mei 2017, van 10 tot 12 uur.
- Waar: Domein Hooidonk, Zandhoven
- Prijs: gratis
- Voor wie: Mantelzorger en ex-mantelzorgers
- Inschrijven via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70

● **Praatcafé Dementie Antwerpen: Omgaan met dementie**  
17 mei 2017, Antwerpen

**Praktisch**

- Wanneer: woensdag 17 mei 2017, om 19.30 uur (deuren open om 19 uur)
- Deelnameprijs: gratis
- Meer info via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70



● **Infocafé: ‘Het lege nest syndroom’: Wat na een intense periode van mantelzorg?**  
6 juni 2017, Mortsel

*Deze activiteit is een samenwerking tussen de mantelzorgverenigingen Samana en Ons Zorgnetwerk*

Hoe neem je als mantelzorger de draad terug op na een intense periode van zorg voor een dierbare die overleden is? Op basis van een aantal getuigenissen staan we stil bij de verscheidenheid van verwerkingsprocessen. Deze vorming geeft inzicht hoe elk zijn/haar eigen weg moet zoeken om de draad weer op te pakken.

Spreker: Hilde Weckhuysen

**Praktisch**

- Wanneer: dinsdag 6 juni 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: Wonen voor 55+ 12 juni 2017, Schoten

*Deze activiteit is een samenwerking tussen de mantelzorgverenigingen Samana en het thuiszorgcentrum Antwerpen.*

Senioren willen graag zo lang als het kan thuis blijven wonen. Maar welke mogelijkheden zijn er allemaal? Kangoeroewonen, serviceflats, duplexwonen, groepswonen, wonen in een woonzorgzone... Het zijn allemaal waardevolle alternatieven. Tijdens deze infosessie krijg je een aantal getuigenissen te zien waarbij we telkens stilstaan bij de sociale, juridische en financiële gevolgen van elke keuze en worden er heel wat praktische (ergotherapeutische) tips in verwerkt.

### Praktisch

- Wanneer: maandag 12 juni 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

## ● Thema-avond: Burnout en mantelzorg? 21 juni 2017, Antwerpen

Komt het wel eens voor dat je aanhoudend moe bent? Dat je geen tijd meer hebt om leuke dingen te doen? Dat je daardoor de energie mist om goed te zorgen voor je ouders, je partner, je kleinkinderen, je kinderen? Misschien ben je overspannen of meer. Tijdens dit infomoment kom je meer te weten over stress en de lichamelijke en mentale gevolgen daarvan. Wanneer ben je overspannen? Wat is een burnout nu eigenlijk? Daarnaast hoor je wat je zelf kan doen om je vitaliteit en energie te herwinnen. Een goede zorg begint immers met een goede zelfzorg. Hoe voorkom je overspannenheid? Wat zijn bruikbare tips? Wat kan je zelf dagdagelijks doen om jezelf tot rust te brengen. Wil je meer weten over dit onderwerp? Kom dan naar dit mantelzorgmoment!

Lesgever Greet Meskens heeft een eigen praktijk als burnout- en stresscoach. Ze werkt meer dan 20 jaar met en voor mensen rond hun persoonlijke ontwikkeling.

### Praktisch

- Wanneer: woensdag 21 juni 2017 om 19.30 uur
- Waar: Auxilia, St. Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- Prijs: basisprijs: 6 euro, CM-lid: 3 euro
- Inschrijven via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70

## ● Dag van de mantelzorg 23 juni 2017

Vrijdag 23 juni 2017 is het opnieuw de langste dag van het jaar. Deze symbolische dag staat centraal voor onze mantelzorgers die elke "lange" dag moeten/mogen zorgen voor hun zorgbehoevende. We bieden hen de kans om samen met vele andere even te ontspannen, te genieten en te ontmoeten. We leren dat velen daar deugd aan beleven. We ontmoeten elkaar in Mechelen voor een boeiend programma. Meer info volgt zodra het programma helemaal klaar is.

### Praktisch

- Wanneer: vrijdag 23 juni 2017, van 13.30 tot 17.30 uur
- Waar: Mechelen
- Prijs: CM-leden: gratis – Niet-CM-leden: € 15
- Voor wie: Mantelzorgers en ex-mantelzorgers



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

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.

● **Mantelzorgvakantie in de pittoreske Brabantse Kempen**  
**Van 21 tot 27 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 verassende vakanties?**

Vraag onze vakantiebrochure op via [mantelzorg.antwerpen@samana.be](mailto:mantelzorg.antwerpen@samana.be) of 03 221 95 70.

● **Verwenvakantie voor mantelzorgers**  
**Van 22 tot 29 september 2017,**  
**Ter Helme, Oostduinkerke**

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



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

De dienst oppashulp voor chronisch zieken, zorgbehoevende 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 deze dienst aan tegen de kleine vergoeding van €2,60 per uur. Een oppas aanvragen kan telefonisch op het nummer 03 221 94 20 of via e-mail: [oppas.antwerpen@cm.be](mailto: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](mailto: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](http://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.

## Maczima

Maczima is een magazine voor chronisch zieke personen en mantelzorgers, 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](http://www.facebook.com/samanaantwerpen)



## Mantelzorgacademie



Regionale dienstencentra CM  
Antwerpen, Kern, Noord en Zuid



CM. Hoe gaat het met u