

# De mantelzorg- academie



Info- en groepsbijeenkomsten  
voor mantelzorgers  
VOORJAAR 2018

  
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 voorjaar van 2018.

## 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](http://www.cm.be) > agenda

## Kleurlegende

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

30/1	Lezing: Rusteloosheid	Gezondheidsbevordering CM	Antwerpen	p. 4
1/2	Infocafé: Hoe zorg ik nu al voor later?	Samana Regio Antwerpen	Zoersel	p. 4
20/2	Workshop 'Omgaan met dementie'	Thuiszorgcentrum Regio Mechelen - Turnhout	Herentals	p. 6
23/2	Start cursus Taiji Qigong	Gezondheidspromotie CM	Antwerpen	p. 6
27/2	Start Mantelkracht	Samana Regio Antwerpen	Antwerpen	p. 7
6/3	Infocafé: Incontinentie, geen probleem van later!	Samana Regio Antwerpen	Mortsel	p. 8
12/3	Infocafé: Urineverlies hoeft geen vloek te zijn	Samana Regio Antwerpen	Schoten	p. 8
29/3	Lezing: Verhoog je veerkracht	Samana Regio Antwerpen	Wilrijk	p. 9
19/4	Infoavond: Assertief grenzen trekken	Gezondheidspromotie CM	Antwerpen	p. 9
3/5	Infocafé: Zorgen voor iemand begint bij zorgen voor jezelf	Samana Regio Antwerpen	Zoersel	p. 10
15/5	Ontmoetingswandeling voormalige mantelzorgers	Samana Regio Antwerpen en Regio Mechelen - Turnhout	Zoersel	p. 10
22/5	Start cursus Assertiviteit	Gezondheidsbevordering CM	Antwerpen	p. 11
29/5	Workshop 'Omgaan met dementie'	Thuiszorgcentrum Regio Mechelen - Turnhout	Willebroek	p. 12
5/6	Infocafé: Over weten en vergeten	Samana Regio Antwerpen	Mortsel	p. 12
11/6	Infocafé: Wat na mantelzorg?	Samana Antwerpen	Schoten	p. 13
23/6	Waarderingsmoment – dag van de Mantelzorg	Samana Regio Antwerpen en Regio Mechelen - Turnhout	Turnhout	p. 13
23/6 - 30/6	Vakantie voor mantelzorgers en hun partner of persoon met dementie	Samana Regio Antwerpen	Luyksgestel (Nederland)	p. 14
21/9 - 28/9	Vakantie voor mantelzorgers	Samana Regio Antwerpen	Oostduinkerke	p. 14

● **Lezing: Rusteloosheid**  
30 Januari 2018, Antwerpen

We werken minder, maar we hebben meer te doen. We hebben meer vrije tijd, maar we slapen minder. Terwijl we klagen over de drukte, de gejaagdheid en dreigende burn-outs, plannen we onze dagen vol. Kortom we proppen alles vol en zijn niet langer in staat om te lummelen of werkelijk niets te doen. Wie denkt dat rusteloosheid een ziekte is van deze tijd, heeft het mis. Al eeuwenlang zoekt de mens een uitweg voor een probleem dat hij zelf veroorzaakt: een te vol leven. Maar is die rusteloosheid werkelijk een probleem, of is het juist een van onze voornaamste drijfveren? Ignaas Devisch houdt in de lezing 'Rusteloosheid' een inspirerend en verrassend pleidooi voor een mateloos leven.

**Praktisch**

- Wanneer: dinsdag 30 januari 2018 van 19.30 tot 22 uur
- Waar: Auxilia, St. Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- Meer info & inschrijven: [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) of 03 470 21 50.



● **Infocafé: Laat ik anderen voor mij beslissen of zorg ik nu al voor later? Welke rol heeft de mantelzorg hierbij?**  
1 februari 2018, Zoersel

Wat kan je nu al regelen voor later? Wat kan een notaris hierbij betekenen? Welke mogelijkheden biedt een huwelijkscontract, testament ...? Wat zijn de voor- en nadelen van het werken met een volmacht, aanstellen van een vertrouwenspersoon, voorlopige bewindvoering...?

Wat als mensen niet langer voor zichzelf kunnen zorgen en hun financiën en bezittingen niet meer kunnen beheren? Welke afspraken en regelingen zijn er mogelijk binnen de huidige wetgeving?

Wanneer moet je stappen zetten? Hoe begin je eraan? Wat zijn de gevolgen?

Mantelzorgers worden geconfronteerd met vele vragen. Notaris Wouter Nouwkens en Tania Portier gaan in op deze vragen en schetsen verschillende mogelijkheden.

**Praktisch**

- Wanneer: donderdag 1 februari 2018 om 19.30 uur (deuren open om 19 uur)
- Waar: de Kapel, Handelslei 167, Zoersel
- Deelnameprijs: gratis, maar graag inschrijven via [mantelzorg.antwerpen@samana.be](mailto:mantelzorg.antwerpen@samana.be) of 03 221 95 70

## ● Workshop 'Omgaan met dementie: zoeken naar rust en verbinding'

20 februari 2018, Herentals

Zorg jij voor iemand met dementie? Dan weet je dat hierbij heel veel op je afkomt! Omgaan met dementie is een hele zoektocht. Tijdens deze workshop reiken we je handvaten aan om die moeilijke zoektocht wat meer richting te geven. De richting van rust en verbinding. Rond allerlei thema's bieden we je een theoretisch kader, ruimte om ervaringen uit te wisselen en de kans om te oefenen. We gaan samen op een interactieve manier aan de slag.

Deze workshop is bedoeld voor mantelzorgers van personen met dementie.

### Praktisch

- Wanneer: dinsdag 20 februari 2018 van 9.30 tot 16.30 uur
- Waar: Wit Gele Kruis, Nonnenstraat 12/1, Herentals
- Meer info & inschrijven: [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) of 014 40 35 55

## ● Cursusreeks Taiji Qigong

23/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3, Antwerpen

De cursus Taiji Qigong bestaat uit een serie van 18 eenvoudige Qigong oefeningen. Deze zijn erop gericht de meridianen of energiebanen te openen, de interne organen te masseren en spieren en pezen te versterken. Als de energie vrij kan stromen zonder onderbrekingen bevordert dat onze gezondheid. De oefeningen werken zeer ontspannend. Ze verhogen je natuurlijke weerstand en ze kunnen op langere termijn ondermeer problemen met gewrichten, spijsvertering en ademhaling verminderen. Lesgever: Els Muys, Taiji school 'De Lotusbloem', centrum voor relaxatie en beweging

### Praktisch

- Wanneer: 6 sessies van 1 uur, op vrijdag 23 februari, 2,9,16,23 en 30 maart 2018 van 13.30 tot 14.30 uur of van 14.45 tot 15.45 uur.
- Waar: Auxilia, auditorium, St. Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- Meer info & inschrijven: [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) of 03 470 21 50

## ● Cursusreeks Mantelkracht

27/2, 13/3, 27/3, 10/4, 24/4, 8/5, 29/5, 12/6, 26/6, 10/7

Ben jij mantelzorger en weet je soms even niet waar je hoofd staat? Of krijg je alles wel rond voor de ander, maar bots je op je eigen noden? Vind je moeilijk de weg naar de juiste informatie? Heel veel thuiszorg staat of valt met de draagkracht van de mantelzorgers. Als jouw mantelkracht het begeeft, moet de zorgbehoevende dikwijls noodgedwongen naar een voorziening verhuizen. Wie thuiszorg belangrijk vindt, kan en mag de mantelzorgers niet uit het oog verliezen. 'Mantelkracht' is een coachingprogramma waarbij je als mantelzorger leert om je draagkracht te verhogen en sterker in de zorg te staan.

### Praktisch

- Wanneer: 10 sessies op dinsdagvoormiddag van 10 tot 12 uur
- Waar: Auxilia, St. Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- Deelnameprijs: 210 euro, CM-leden: 70 euro, CM-leden met VT: 35 euro
- Meer info & inschrijven: [mantelzorg.antwerpen@samana.be](mailto:mantelzorg.antwerpen@samana.be) of 03 221 95 70



● **Infocafé: Incontinentie, geen probleem van later!**  
6 maart 2018, Mortsel

Deze infosessie geeft informatie over soorten urine-incontinentie, diagnose, behandeling, praktische tips en oefeningen om de bekkenbodemspieren te versterken. Er wordt tijd gemaakt voor al je vragen en ter plaatse kan je ook kennismaken met allerlei praktische hulpmiddelen.

Spreker: Ingrid Verbeelen, Assistent thuiszorgwinkel

**Praktisch**

- Wanneer: dinsdag 6 maart 2018 van 14 tot 16 uur (deuren open om 13.30 uur)
- Waar: Dienstencentrum Meerminne, Meerminne 6, Mortsel
- Deelnameprijs: gratis, maar graag inschrijven via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70

● **Infocafé: Urineverlies hoeft geen vloek te zijn**  
12 maart 2018, Schoten

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.

Spreker: Natalie Minne, Zorg & Farma

**Praktisch**

- Wanneer: maandag 12 maart 2018, van 14 tot 16 uur (deuren open om 13.30 uur)
- Waar: LDC 't Cogelshof; Deuzeldlaan 49, Schoten
- Deelnameprijs: gratis, maar graag inschrijven via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70



● **Lezing: Verhoog je veerkracht**  
29 maart 2018, Wilrijk

Wat er ook gebeurt in ons leven (veranderingen, negatieve gebeurtenissen, een verlies, een burn-out, een depressie, problemen), steeds weer wordt de manier waarop we ons een weg banen door het leven bepaald door onze veerkracht. Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over het belang van veerkracht. Is veerkracht een persoonlijkheidskenmerk of iets wat door onze omgeving wordt beïnvloed? Is veerkracht iets wat aangeboren is of kan je veerkracht aankweken? En kan je je eigen veerkracht ook doen groeien?

Spreker: Michael Portzky, neuropsycholoog en specialist in het thema mentale veerkracht.

**Praktisch**

- Wanneer: donderdag 29 maart 2018, van 13.30 tot 16.30 uur
- Waar: TPC, Auditorium, Groenenborgerlaan 149, Wilrijk
- Deelnameprijs: 10 euro, CM-leden: 5 euro
- Inschrijven via mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70

● **Infoavond Assertief grenzen leren trekken**  
19 april 2018, Antwerpen

Heel wat mensen vinden het moeilijk hebben om 'nee' te zeggen, anderen hebben last om hun emoties te verwoorden of met het bepalen van hun eigen agenda. Vaak hebben mensen wel een idee hoe ze het zouden kunnen aanpakken maar komen ze er niet toe. Wil jij graag tips en technieken om in de toekomst beter je grenzen te kunnen bepalen? Dan is deze infosessie iets voor jou!

Spreker: Erna Claes, Dr. in de psychologie

**Praktisch**

- Wanneer: donderdag 19 april 2018 van 19.30 tot 22 uur
- Waar: Auxilia, auditorium, St. Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- Meer info & inschrijven: [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) of 03 470 21 50



## ● Infocafé: Zorgen voor iemand begint bij zorgen voor jezelf

3 mei 2018, Zoersel

Wat is mantelzorg? Wanneer ben je mantelzorger? Hoe zorg je als mantelzorger ook voor jezelf? Dag in, dag uit voor een zorgbehoevende ouder, zieke partner zorgen, is voor mantelzorgers vanzelfsprekend, maar vergt ook veel energie. Af en toe een korte adempauze inlassen om zelf te recupereren, is geen overbodige luxe. Hoe kan ik als mantelzorger mijn evenwicht bewaren in mijn dagelijkse zorg? Waarom is een adempauze zo belangrijk? Hoe bouw ik adempauzes in, wie kan mij daar bij helpen? Spreker: Patricia Truyens

### Praktisch

- Wanneer: donderdag 3 mei 2018 van 14 (deuren open om 13.30 uur) tot 16 uur
- Waar: zaal 'Dorpszicht', bibliotheek, Dorp 54, 2980 Zoersel
- Deelnameprijs: gratis, maar graag inschrijven via [mantelzorg.antwerpen@samana.be](mailto:mantelzorg.antwerpen@samana.be) of 03 221 95 70

## ● Ontmoetingswandeling voor voormalige mantelzorgers

15 mei 2018, Zoersel

De persoon waarvoor je zorgde, is al een poosje overleden. Verdriet en gemis blijven aanwezig. De uitdaging is om ermee leren om te gaan.

Tijdens deze ontmoetingswandeling voor voormalige mantelzorgers staan ontmoeting en ervaringsuitwisseling centraal. Geen grote theorieën, gewoon leren van elkaar. Je verhaal zelf nog eens kunnen doen kan rust

brengen, of gewoon luisteren naar de andere kan helpend zijn, niets moet. We spreken af aan het boshuisje en maken dan samen een deugddoende wandeling. Samen, in gesprek, de prachtige omgeving als bondgenoot.

### Praktisch

- Wanneer: dinsdag 15 mei 2018 om 13.30 uur
- Waar: Zoerselbos, Boshuisweg 1, Zoersel
- Meer info & inschrijven via [mantelzorg.antwerpen@samana.be](mailto:mantelzorg.antwerpen@samana.be) of 03 221 95 70

## ● Cursusreeks Assertiviteit

22/5, 29/5, 5/6 en 12/6, Antwerpen

Wil jij graag leren om op te komen voor je mening, om aan te geven wat je wel en niet prettig vindt? Wil je graag leren je grenzen te (h)erkennen en dit ook aan te geven naar mensen in je omgeving? Of zoek je naar manieren om om te gaan met eigen en andermans emoties in communicatie? Vaak hebben we wel een idee hoe we het zouden kunnen aanpakken, maar komen we er niet toe om goede voornemens ook in daadwerkelijke actie om te zetten. Tijdens deze cursus geven we tips en technieken om aan de slag te gaan met deze belemmeringen.

Lesgever: Erna Claes, doctor in de psychologie

### Praktisch

- Wanneer: dinsdag 22 en 29 mei, 5 en 12 juni 2018 van 19.30 tot 21.30 uur
- Waar: Auxilia, auditorium, St. Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- Meer info & inschrijven: [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) of 03 470 21 50

● **Workshop ‘Omgaan met dementie: zoeken naar rust en verbinding’**  
29 mei 2018, Willebroek

Zorg jij voor iemand met dementie? Dan weet je dat hierbij heel veel op je afkomt! Omgaan met dementie is een hele zoektocht. Tijdens deze workshop reiken we je handvaten aan om die moeilijke zoektocht wat meer richting te geven. De richting van rust en verbinding. Rond allerlei thema's bieden we je een theoretisch kader, ruimte om ervaringen uit te wisselen en de kans om te oefenen. We gaan samen op een interactieve manier aan de slag.

Deze workshop is bedoeld voor mantelzorgers van personen met dementie.

**Praktisch**

Wanneer: dinsdag 29 mei 2018 van 9.30 tot 16.30 uur  
Waar: LDC De Wilg, Wilgenhof 2, Willebroek  
Meer info & inschrijven: [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) of 015 21 58 88

● **Infocafé: Over weten en vergeten**  
5 juni 2018, Mortsel

Tijdens deze sessie ‘Het geheugen’ krijgen mantelzorgers inzicht in hoe het geheugen functioneert en evolueert met het ouder worden.

Misverstanden over ‘geheugenverlies’ worden rechtgezet. De lesgever kiest bij deze sessie voor een eenvoudige aanpak, met hier en daar een tikkeltje interactie en enkele leuke oefeningen.

Spreker: Riet Van den Sande

**Praktisch**

- Wanneer: dinsdag 5 juni 2018 van 14 tot 16 uur (deuren open om 13.30 uur)
- Waar: Dienstencentrum Meerminne, Meerminne 6, Mortsel
- Deelnameprijs: gratis, maar graag inschrijven via [mantelzorg.antwerpen@samana.be](mailto:mantelzorg.antwerpen@samana.be) of 03 221 95 70

● **Infocafé: ‘het lege nest syndroom’: Wat na een intense periode van mantelzorg?**  
11 juni 2018, Schoten

*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 infosessie geeft inzicht hoe elk z'n eigen weg moet zoeken om de draad weer op te pakken  
Spreker: Hilde Weckhuysen

**Praktisch**

- Wanneer: maandag 11 juni 2018, van 14 tot 16 uur (deuren open om 13.30 uur)
- Waar: LDC 't Cogelshof; Deuzeldlaan 49, Schoten
- Deelnameprijs: gratis, maar graag inschrijven via [mantelzorg.antwerpen@samana.be](mailto:mantelzorg.antwerpen@samana.be) of 03 221 95 70

● **Waarderingsmoment – dag van de Mantelzorg**  
23 juni 2018, Turnhout

Zaterdag 23 juni 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 anderen even te ontspannen, te genieten en te ontmoeten. In 2018 ontmoeten mantelzorgers elkaar te Turnhout. Meer info volgt zodra het programma helemaal klaar is.

**Praktisch**

- Wanneer: zaterdag 23 juni 2018
- Waar: Turnhout



● **Vakantie voor mantelzorgers met partner of persoon met dementie**  
**Van 23 tot 30 juni 2018, Luyksgestel, Nederland**

Het vakantiehotel de Postelhof is een huiselijk hotel midden in de natuur van Nederlands Brabant, ver weg van drukte en lawaai. Alle comfort voor een aange-naam verblijf is aanwezig zoals een recreatieruimte, serre, tv- en leeskamer, grote tuin, een petanquebaan en een toegankelijk buitenzwembad.

Mantelzorgers hebben veel zorgen en lijken soms alleen te staan. Tijdens deze vakantie staan mantelzorgers centraal, met ruimte voor eigen wensen en contact met lotgenoten. De zorg voor de persoon met dementie kan je gedeeltelijk in handen leggen van bekwame medewerkers, zodat het een ontspannende vakantie wordt voor iedereen.

● **Verwenvakantie voor mantelzorgers**  
**Van 21 tot 28 september 2018, Oostduinkerke**

Het vakantiecentrum Ter Helme ligt naast de Karthuizerduin, de op één na hoogste duin van België en biedt alle mogelijkheden om tot rust te komen. 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.



**Meer info over onze vakanties?**

Vraag onze vakantiebrochure op 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 mantelzorgers over.

De thuisoppassers zorgen ervoor dat u met een gerust hart even weg kunt, 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 je 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](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 van 10 en 12 uur en van 13 tot 16 uur.

## Zelfzorgvoormantelzorgers.be

Soms heb je als mantelzorger een steuntje in de rug nodig. De online training van Samana helpt je goed te zorgen voor jezelf en je veerkracht te vergroten.

## Samana Magazine

Samana Magazine 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 Regio 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