

# De mantelzorg- academie



INFO- EN GROEPSBIJEENKOMSTEN VOOR MANTELZORGERS  
VOORJAAR 2019

samana

samen met





Zorg jij voor een ziek familielid, een zieke buur of vriend? Neem je op regelmatige basis enkele taken op, ook al ben je geen vrijwilliger of professionele zorgverlener? Dan ben jij een van de 1.000.000 mantelzorgers in Vlaanderen!

## DE MANTELZORGACADEMIE

De mantelzorgacademie is een samenwerkingsinitiatief van verschillende zorgorganisaties. Deze academie werd speciaal 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 gewoon nood aan bijkomende informatie. Of wil je extra vaardigheden aanleren of ervaringen uitwisselen met anderen. De mantelzorgacademie biedt je dit allemaal: informatie, vorming, workshops, contactmogelijkheden met andere mantelzorgers of gewoon even tijd voor jezelf.

In deze brochure ontdek je het aanbod voor mantelzorgers van het voorjaar 2019.

## HOE INSCHRIJVEN?

Inschrijven is voor alle activiteiten verplicht, tenzij anders vermeld:

- Telefonisch via het nummer 03 221 95 70
- Via mail: stuur je naam, adres en rijksregister-nummer 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

- 5/2 Handig in mantelzorg: hef- en tiltechnieken
- 12/2 Bezoek aan de thuiszorgwinkel
- 15/2 Start cursus Taiji Qigong
- 21/2 Workshop creatief dagboek
- 5/3 Infocafé: Klein geluk voor de mantelzorg(er)
- 11/3 Infocafé: Wat betekent mantelzorg voor een
- 14/3 Infocafé: Wegwijs in tegemoetkomingen en voorzieningen voor zorgbehoevenden en
- 16/3 De nieuwe mantelzorg(er): een andere rol, an
- 2/4 Inspiratiemoment de grote levensvragen
- 3/4 Inspiratiemoment de grote levensvragen
- 23/4 Inspiratiemoment de grote levensvragen
- 23/4 Start cursus Mantelkracht
- 29/4 Film The Diving Bell and the Butterfly
- 6/5 Start cursus Goed-Gevoel-Stoel
- 8/5 Start cursus Assertiviteit
- 9/5 Infocafé: Handig in mantelzorg
- 20/5 Ik zorg voor iemand, wat nu?
- 27/5 Start cursus Assertiviteit
- 4/6 Infocafé: Wie je bent als persoon bepaalt welk type mantelzorg(er) je bent
- 15/6 - 22/6 Vakantie voor mantelzorgers met partner of persoon met dementie
- 17/6 Infocafé: Wegwijs in tegemoetkomingen en voorzieningen voor zorgbehoevenden en
- 23/6 Waarderingsmoment – dag van de Mantelzorg
- 20/9 - 27/9 Verwenvakantie voor mantelzorgers

	Mechelen	p. 6
	Mechelen	p. 7
	Antwerpen	p. 8
	Antwerpen	p. 9
	Mortsel	p. 10
n persoon met kanker?	Schoten	p. 11
n mantelzorgers	Zoersel	p. 12
ndere benadering	Bouwel	p. 13
	Zandhoven	p. 14
	Turnhout	p. 14
	Mechelen	p. 14
	Herselt	p. 15
	Pulle	p. 16
	Wilrijk	p. 17
	Antwerpen	p. 18
	Zoersel	p. 19
	Turnhout	p. 20
	Mechelen	p. 21
	Mortsel	p. 22
	Luyksgestel Nederland	p. 23
n mantelzorgers	Schoten	p. 24
org	Antwerpen	p. 25
	Oostduinkerke	p. 25

## ● INFONAMIDDAG HANDIG IN MANTELZORG: HEF- EN TILTECHNIEKEN

Dinsdag 5 februari 2019 van 14 tot 16.30 uur

Hoe help ik een zorgbehoevende in en uit de wagen? Hoe begeleid ik een rolstoelgebruiker? Hoe ondersteun ik een zorgbehoevende bij het eten? Op deze en vele andere praktische vragen krijg je een antwoord tijdens deze vorming. We testen ook samen een aantal technieken uit. Een professionele hulpverlener van het Wit-Gele Kruis leert je tijdens deze workshop hef- en tiltechnieken aan en nadien krijg je de kans om deze technieken grondig in te oefenen. De bekomen informatie kan je comfort als mantelzorger en dat van de zorgbehoevende aanzienlijk verhogen. Een aanrader voor elke mantelzorger!

- **Waar:** CM-campus, Antwerpsesteenweg 261, Mechelen
- **Deelnameprijs:** gratis, maar wel graag inschrijven
- **Inschrijven:** [inschrijvingen.rmt@samana.be](mailto:inschrijvingen.rmt@samana.be) of 014 40 34 84

## ● **BEZOEK AAN DE THUISZORGWINKEL**

**Dinsdag 12 februari 2019 van 14 tot 16.30 uur**

Als mantelzorger kun je vaak extra hulp of hulpmiddelen gebruiken. Je staat er niet bij stil wat er allemaal voorhanden is om hulp te bieden bij het aankleden, het verplaatsen, eten en zoveel meer. Deze hulpmiddelen zijn er voor de zorgbehoevende, maar ze kunnen jou daarnaast ook sparen van heel wat ongemakken die je kunt oplopen tijdens het heffen en tillen of verplaatsen van de zorgbehoevende. Bij Assist Thuiszorgwinkel laten we je kennismaken met heel wat mogelijkheden. Je zal verbaasd zijn over alle mogelijkheden.

- **Waar:** Assist Thuiszorgwinkel, Antwerpsesteenweg 259, Mechelen
- **Deelnameprijs:** 6 euro, CM-leden: 3 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 2 euro
- **Inschrijven:** [inschrijvingen.rmt@samana.be](mailto:inschrijvingen.rmt@samana.be) of 014 40 34 84



## ● CURSUSREEKS TAIJI QIGONG VOOR BEGINNERS

6 sessies van 1 uur, op vrijdag 15 en 22 februari;  
1, 15, 22 en 29 maart 2019 van 13.30 tot 14.30 uur  
of van 14.45 tot 15.45 uur

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 onder meer problemen met gewrichten, spijsvertering en ademhaling verminderen.

Taiji Qigong kan door jong en oud beoefend worden omdat de oefeningen laagdrempelig en erg toegankelijk zijn, ook voor mensen met gezondheidsproblemen. Je zorgt best voor losse kledij en platte schoenen.

Lesgever: Els Muys (Taiji-school 'De Lotusbloem', centrum voor relaxatie en beweging)

- **Waar:** Auxilia, auditorium, Sint-Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- **Deelnameprijs:** 72 euro, CM-leden 36 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 18 euro
- **Meer info & inschrijven:** [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) of 03 470 21 50
- Deze cursus wordt georganiseerd door de dienst Gezondheidsbevordering van CM



## • WORKSHOP CREATIEF DAGBOEK

Donderdag 21 februari 2019 van 14 tot 16 uur

Een creatief dagboek opstellen helpt betekenis en kracht te vinden in je leven. In deze workshop gaan we zelfs nog een stapje verder: we creëren een goed-momenten-boek, een dagboek dat je samen met de persoon voor wie je zorgt, je partner, je (klein)kinderen ... kunt maken om samen de goede momenten vast te leggen. Kom ontdekken hoe je dat doet!

Spreker: Sarah Timmermans

- **Waar:** Auxilia, auditorium, Sint-Jacobsmarkt 49-51, 2000 Antwerpen
- **Deelnameprijs:** 6 euro, CM-leden 3 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 2 euro
- **Inschrijven:** mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70



## ● INFOCAFÉ: KLEIN GELUK VOOR DE MANTELZORGER

Dinsdag 5 maart 2019 van 14 tot 16 uur  
(deuren open om 13.30 uur)

Tijdens deze workshop gaan we op zoek naar mogelijke recepten voor mantelzorgers op zoek naar kleine geluksmomenten. Aan de hand van kleine oefeningen staan we stil bij: Wat geeft jou inspiratie? Hoe kun je als mantelzorger ook aan jezelf denken en voor jezelf opkomen? Het boek 'klein geluk voor mantelzorgers' is hierbij de leidraad. Spreker: Patricia Truyens

- **Waar:** dienstencentrum Meerminne, Meerminne 6, Mortsel
- **Deelnameprijs:** gratis, maar wel graag inschrijven
- **Inschrijven:** mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70



## ● INFOCAFÉ: WAT BETEKENT MANTELZORG VOOR EEN PERSOON MET KANKER?

**Maandag 11 maart 2019 van 14 tot 16 uur  
(deuren open om 13.30 uur)**

Wanneer je de diagnose 'kanker' krijgt, staat je wereld plots stil. Alle zekerheden en routine vallen weg en je toekomst is onzeker. Maar ook de mensen om je heen zijn betrokken partij. Ook zij moeten op zoek naar een manier om hiermee om te gaan. Iedereen reageert anders. Wie zal voor jou zorgen? Wat kun je van een mantelzorger verwachten? Hoe zorg je als mantelzorger voor jezelf? Spreker: Riet Van den Sande

- **Waar:** dienstencentrum 't Cogelshof, Deuzeldlaan 49, Schoten
- **Deelnameprijs:** gratis, maar wel graag inschrijven
- **Inschrijven:** mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70

## ● INFOCAFÉ: WEGWIJS IN TEGEMOETKOMINGEN EN VOORZIENINGEN VOOR ZORGBEHOEVENDE EN MANTELZORGERS

**Donderdag 14 maart 2019 van 19.30 tot 21.30 uur  
(deuren open om 19 uur)**

Door ziekte, beperking of ouderdom worden mensen geconfronteerd met extra hoge kosten van hogere medische uitgaven, maar ook van extra uitgaven om de zorg op een goede manier te organiseren. In het doolhof van wettelijke financiële tussenkomsten spelen verschillende factoren mee. Elke situatie is uniek. Wanneer heb je recht op een tussenkomst? Hoe kun je dit aanvragen? Wie helpt je hierbij?

Hebben mantelzorgers ook recht op een premie? Wie bepaalt dit? Wat moeten zij hiervoor doen?

Tijdens deze bijeenkomst krijg je een algemeen overzicht van de verschillende mogelijkheden en is er ruimte voor je concrete vragen.

Spreker: dienst maatschappelijk werk CM

- **Waar:** zaal Dorpszicht, bibliotheek, Dorp 54, Zoersel
- **Deelnameprijs:** gratis, maar wel graag inschrijven
- **Inschrijven:** mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70

## ● INFOSESSIE: DE NIEUWE MANTELZORGER: EEN ANDERE ROL, EEN ANDERE BENADERING

Zaterdag 16 maart 2019 van 10 tot 12 uur

De focus van deze infosessie ligt op de samenwerking tussen mantelzorg en professionele zorg: een tweeluik. Voor de kwaliteit van (thuis)zorg is, naast kwalitatief goede zorg, afstemming en samenwerking tussen de verschillende betrokken partijen belangrijk. Heel wat mantelzorgers bevinden zich bovendien in de 'sandwichgeneratie': de generatie die letterlijk vastzit tussen de zorg voor een oudere en een jongere generatie, en daarbij ook nog gaat werken. En die dit alles probeert in balans te houden met een eigen gezin en eigen levenskwaliteit. Hoe kun je deze mantelzorger actief betrekken om samen goede zorg te verlenen? En hoe kunnen mantelzorgers zich meer bewust zijn van hun eigen noden en behoeften in de zorg en hun rol die ze opnemen? Hoe kunnen ze hier bewuster en explicieter rond communiceren naar de professionele hulpverlener toe? We gaan na hoe we de samenwerking met de professionele zorg kunnen optimaliseren.

Spreker: Erna Claes

- **Waar:** Bouwelhoeve, Stationlei 42, Bouwel (Grobbendonk)
- **Deelnameprijs:** 6 euro, CM-leden 3 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 2 euro
- **Inschrijven:** [inschrijvingen.rmt@samana.be](mailto:inschrijvingen.rmt@samana.be) of 014 40 34 84

## ● **INSPIRATIEMOMENT: DE GROTE LEVENSVRAGEN**

**2, 3 en 23 april 2019, Zandhoven/Turnhout/  
Mechelen**

Drie mensen die geconfronteerd worden met ziekte en mantelzorg vertellen ons – in een gesprek met Johan Van der Vloet, theoloog en psycholoog – wat zij hebben meegemaakt en hoe dat hun kijk op het leven veranderde. Stuk voor stuk zijn het mensen die ondanks hun lijden toch zin zijn blijven zoeken én geven aan hun eigen leven en dat van anderen. Hun verhalen inspireren en troosten!  
Moderator: Johan Van der Vloet

- Dinsdag 2 april 2019 van 13.30 tot 16 uur in Domein Hooidonk, Langestraat 170, Zandhoven
- Woensdag 3 april 2019 van 19.30 tot 22 uur in ACV Aula, Korte Begijnenstraat 20, Turnhout
- Dinsdag 23 april 2019 van 13.30 tot 16 uur in CM-campus, Antwerpsesteenweg 261, Mechelen
- **Deelnameprijs:** 6 euro, CM-leden 3 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 2 euro
- **Inschrijven:** [inschrijvingen.rmt@samana.be](mailto:inschrijvingen.rmt@samana.be) of 014 40 34 84





## ● CURSUS MANTELKRACHT

**Elke dinsdag van 23 april t.e.m. 25 juni 2019  
van 10 tot 12 uur**

Zorgen voor iemand doe je omdat je het belangrijk vindt of omdat de zaken zo gelopen zijn. Het kan je voldoening geven, maar is vaak ook niet gemakkelijk. Andere mensen begrijpen niet altijd hoe moeilijk het is om voor iemand te zorgen en welke stress, zorgen en twijfels daarbij komen kijken. De cursus mantelkracht wil daar iets aan doen. We wisselen tips uit, luchten ons hart, leren naar onszelf kijken en anders om te gaan met onze situatie. Zo komen we meer in onze eigen kracht te staan. Lesgever: Jolijn Deceulaer

- **Waar:** VTC De Mixx, Asbroek 1H, Herselt
- **Deelnameprijs:** 210 euro, CM-leden 70 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 35 euro
- **Inschrijven:** [inschrijvingen.rmt@samana.be](mailto:inschrijvingen.rmt@samana.be) of 014 40 34 84

● **FILMVOORSTELLING:**  
**THE DIVING BELL AND THE BUTTERFLY**

**Donderdag 29 april 2019 van 14 tot 16 uur**

Eind 1995 wordt Jean-Dominique — hoofdredacteur van het Franse magazine Elle — getroffen door een beroerte. Nadien kan hij alleen zijn linkerooglid nog bewegen. Een bevallige therapeute met engelengeduld ontwikkelt een methode om met hem te communiceren. Zij dicteert een speciaal alfabet dat begint met de letters die het meest voorkomen in het Frans. Als ze de letter die Bauby bedoelt hardop uitspreekt, knippert hij met zijn oog. Zo schrijft Bauby, letter voor letter, een boek. *The Diving Bell and the Butterfly* is een aangrijpend pleidooi voor de verbeelding én een bijtend relaas over isolatie. Ontroerend maar niet sentimenteel, wrang maar niet wreed.

- **Waar:** parochiehuis De Griffel, Dorpsstraat 37, 2243 Pulle
- **Deelnameprijs:** 6 euro, CM-leden 3 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 2 euro
- **Inschrijven:** [inschrijvingen.rmt@samana.be](mailto:inschrijvingen.rmt@samana.be) of 014 40 34 84





## ● CURSUS GOED-GEVOEL-STOEL

maandag 6, 13 en 20 mei 2019 van 13.30 tot 16 uur

De Goed-Gevoel-Stoel wil mantelzorgers via groepssessies inzichten bieden in de sterktes die achter hun zorgen schuilen. Met deze methodiek kunnen mantelzorgers leren om hun rugzak met problemen (die ze dagelijks moeten dragen) aan te pakken met behulp van eigen krachten. Op deze manier tracht Samana een stevige stoel onder het 'goede gevoel' van de mensen te plaatsen en hen zo te steunen bij hun zorgtaken.

- **Waar:** TPC, Groenenborgerlaan 149, Wilrijk
- **Deelnameprijs:** 18 euro, CM-leden 9 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 6 euro
- **Inschrijven:** mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70

## ● CURSUSREEKS ASSERTIVITEIT

Woensdag 8, 15, 22 en 29 mei 2019  
van 19.30 tot 21.30 uur

Assertief kunnen zijn wanneer dat nodig is, is de wens van velen. Maar dit realiseren is moeilijk. Wil je graag leren opkomen voor je mening, om aan te geven wat je wel en niet prettig vindt, wat je graag anders zou zien?

Tijdens deze vierdelige cursus wordt ingegaan op veel voorkomende hindernissen om je assertiever op te stellen. Erna Claes, doctor in de psychologie, geeft tips en technieken om aan de slag te gaan met deze belemmeringen.

- **Waar:** Auxilia, St. Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- **Deelnameprijs:** 140 euro, CM-leden 70 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 35 euro
- **Meer info & inschrijven:** [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) of 03 470 21 50
- Deze cursus wordt georganiseerd door de dienst Gezondheidsbevordering van CM



## ● INFOCAFÉ: HANDIG IN MANTELZORG HEF- EN TILTECHNIEKEN, ROLWAGENRIJDEN ...

**Donderdag 9 mei 2019 van 14 tot 16 uur  
(deuren open om 13.30 uur)**

Hoe help ik een zorgbehoevende in en uit de wagen? Hoe begeleid ik een rolstoelgebruiker? Hoe doe ik een jas aan en uit bij iemand? Hoe ondersteun ik een zorgbehoevende bij het eten? Tijdens deze infosessie staan we stil bij deze vragen, testen we samen een aantal technieken uit en gaan we op stap met de rolwagen.

Dit infocafé biedt jou als mantelzorger én de persoon voor wie je zorgt meer comfort. Een aanrader voor elke mantelzorger.

Spreker: Riet Van den Sande

- **Waar:** zaal de Kapel, Handelslei 167, Zoersel
- **Deelnameprijs:** gratis, maar wel graag inschrijven
- **Inschrijven:** [mantelzorg.antwerpen@samana.be](mailto:mantelzorg.antwerpen@samana.be) of 03 221 95 70

## ● INFONAMIDDAG IK ZORG VOOR IEMAND, WAT NU?

**Maandag 20 mei 2019 van 14 tot 16 uur**

We zorgen vaak voor onze ouders, partner, familieleden, vrienden of anderen. We vinden dit normaal en doen dit graag. Maar soms is het allemaal even te veel en weet je niet wat er op je afkomt. Een maatschappelijk werker van CM komt je tijdens deze infosessie wegwijs maken in de Dienst Maatschappelijk Werk, de tegemoetkomingen en de diensten in de thuiszorg. Daarnaast krijg je enkele concrete tips mee naar huis.

Spreker: medewerker dienst Maatschappelijk Werk van CM

- **Waar:** CM-campus, Korte Begijnenstraat 22, Turnhout
- **Deelnameprijs:** 6 euro, CM-leden 3 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 2 euro
- **Inschrijven:** [inschrijvingen.rmt@samana.be](mailto:inschrijvingen.rmt@samana.be) of 014 40 34 84

## ● CURSUSREEKS ASSERTIVITEIT

**Maandag 27 mei, 3 en 17 juni 2019  
van 19 tot 22 uur**

Assertief kunnen zijn wanneer dat nodig is, is de wens van velen. Maar dit realiseren is moeilijk. Wil je graag leren opkomen voor je mening, om aan te geven wat je wel en niet prettig vindt, wat je graag anders zou zien?

In deze cursus van drie sessies krijg je zeven bouwstenen aangereikt om assertief en zelfverzekerd naar voren te komen. Door ervaringsgerichte oefeningen kom je tot inzicht wat assertiviteit is.

- **Waar:** CM Campus, Antwerpsesteenweg 261, Mechelen
- **Deelnameprijs:** 120 euro, CM-leden 60 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 30 euro
- **Meer info & inschrijven:** [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) of 014 40 35 45
- Deze cursus wordt georganiseerd door de dienst Gezondheidsbevordering van CM

## ● INFOCAFÉ: WIE JE BENT ALS PERSOON BEPAALT WELK TYPE MANTELZORGER JE BENT

Dinsdag 4 juni 2019 van 14 tot 16 uur  
(deuren open om 13.30 uur)

Welk type mantelzorgger ben ik? Hoe kan ik dit ontdekken? Wat betekent dit voor mezelf en voor de persoon voor wie ik zorg? Hoe ga ik met eventuele verschillen en/of (mogelijk confronterend) ander gedrag om? Hoe vinden verschillende types elkaar?

Tijdens het infocafé maken we tijd en ruimte voor een actieve groepsuitwisseling rond mantelzorg. Verschillende types mantelzorgers worden onder de aandacht gebracht.

Nadien volgt een groepsgesprek waarbij we van elkaar kunnen leren.

Spreker: Eric Du Meunier

- **Waar:** dienstencentrum Meerminne, Meerminne 6, Mortsel
- **Deelnameprijs:** gratis, maar wel graag inschrijven
- **Inschrijven:** mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70





## ● VAKANTIE VOOR MANTELZORGERS MET EEN PARTNER MET DEMENTIE

**Van 15 juni tot en met 22 juni**

Het vakantiehôtel de Postelhoeft is een huiselijk hotel midden in de natuur van Nederlands Brabant, ver weg van drukte en lawaai. Alle comfort voor een aangenaam 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 kun je gedeeltelijk in handen leggen van bekwame medewerkers, zodat het een ontspannende vakantie wordt voor iedereen.

Meer info over onze vakanties?

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

## ● INFOCAFÉ: WEGWIJS IN TEGEMOETKOMINGEN EN VOORZIENINGEN VOOR ZORGBEHOEVENDE EN MANTELZORGERS

**Maandag 17 juni 2019 van 14 tot 16 uur  
(deuren open om 13.30 uur)**

Door ziekte, beperking of ouderdom worden mensen geconfronteerd met extra hoge kosten van hogere medische uitgaven, maar ook van extra uitgaven om de zorg op een goede manier te organiseren. In het doolhof van wettelijke financiële tussenkomsten spelen verschillende factoren mee. Elke situatie is uniek. Wanneer heb je recht op een tussenkomst? Hoe kun je dit aanvragen? Wie helpt je hierbij?

Hebben mantelzorgers ook recht op een premie? Wie bepaalt dit? Wat moeten zij hiervoor doen?

Tijdens deze bijeenkomst krijg je een algemeen overzicht van de verschillende mogelijkheden en is er ruimte voor je concrete vragen.

Spreker: dienst maatschappelijk werk CM

- **Waar:** dienstencentrum 't Cogelshof, Deuzeldlaan 49, Schoten
- **Deelnameprijs:** gratis, maar wel graag inschrijven
- **Inschrijven:** mantelzorg.antwerpen@samana.be of 03 221 95 70



## ● **WAARDERINGSMOMENT: DAG VAN DE MANTELZORG**

**Zondag 23 juni 2019 van 11.30 tot 17 uur**

Zondag 23 juni 2019 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 een persoon die hen nauw aan het hart ligt. We bieden hen de kans om samen met vele anderen even te ontspannen, te genieten en te ontmoeten. We leren dat veel mantelzorgers daar deugd aan beleven. We ontmoeten elkaar dit jaar in Antwerpen voor een boeiend programma. Meer info volgt zodra het programma helemaal klaar is.

- **Waar:** Antwerpen
- **Deelnameprijs:** 15 euro, CM-leden 5 euro

## ● **VERWENVAKANTIES VOOR MANTELZORGERS**

**Van 28 juni tot en met 5 juli  
en van 20 september tot en met 27 september**

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

Meer info over onze vakanties?

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

- **Waar:** Van 28 juni tot en met 5 juli - Oostend Hotel Royal Astrid, Wellingtonstraat 1
- **Waar:** Van 20 september tot en met 27 september - Oostduinkerke Vakantiecentrum Ter Helme, Kinderlaan 49-51

## OP ZOEK NAAR EEN OPPAS TIJDENS JE DEELNAME AAN EEN VAN ONZE ACTIVITEITEN?

De dienst oppashulp voor mensen met een chronische ziekte of beperking en zorgbehoevende ouderen, neemt via 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 een 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 € 2,80 per uur. Een oppas aanvragen kan in regio Antwerpen via **03 221 94 20**

of **oppas.antwerpen@cm.be**.

En in Regio Mechelen–Turnhout via **015 21 59 41** of **thuisoppas.rmt@cm.be**. Vraag de oppas tijdig aan (minimaal 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 ondersteunende diensten voor thuiszorg. Hij of zij is je vertrouwenspersoon die je bij problemen doorheen het hele zorgtraject kunt contacteren via

- 03 221 95 95 of **thuiszorg.antwerpen@cm.be**. (regio Antwerpen)
- 014 40 35 40 of **maatschappelijkwerk.rmt@cm.be** (regio Mechelen–Turnhout)

## 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 tot 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 die een overzicht geeft van de georganiseerde activiteiten.

### Facebookpagina

Je kunt Samana 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)  
of [www.facebook.com/samana.RMT](http://www.facebook.com/samana.RMT)



CM. Hoe gaat het met u?

Regionale dienstencentra CM Antwerpen  
en Mechelen-Turnhout, Kern, Noord en Zuid