

## INFOCAFÉ 'KLEIN GELUK VOOR DE MANTELZORGER'

Tijdens deze workshop gaan we op zoek naar mogelijke recepten voor kleine geluuksmomenten bij mantelzorgers. Aan de hand van oefeningen staan we stil bij wat jou inspiratie geeft. Hoe kun je als mantelzorger ook aan jezelf denken en voor jezelf opkomen? Het boek *Klein geluk voor de mantelzorger* is hierbij de leidraad.

In samenwerking met: dienstencentrum Luysterbos

**Datum en locatie:** donderdag 26 maart van 14 tot 16 uur in dienstencentrum Luysterbos, J.B.-Stessensstraat 69, Geel

**Deelnameprijs:** gratis, maar graag inschrijven

## CURSUS 'CREATIEF DAGBOEK'

We leren allemaal zorg te dragen voor ons lichaam, maar daarbij ook zorg dragen voor onze geest en onze emoties, is moeilijker. Creatieve technieken gebruiken — met woorden en beelden — kan een stem geven aan gedachten en gevoelens die in je leven. We hanteren verschillende expressieve methodieken, zoals letters, vormen, lijnen, kleuren, beelden, collages en andere 'mixed media'-technieken. Alle methodes zijn flexibel en toegankelijk voor iedereen. Zo werk je rond je innerlijke leefwereld en groei, en ga je aan de slag in je persoonlijke schrift of dagboek, steeds binnen je eigen grenzen. Zelfontwikkeling en omgaan met jouw situatie staan hierbij centraal. Deze manier van werken maakt een creatief proces bij je wakker. Het proces — de weg die je aflegt — is hierbij veel belangrijker dan het uiteindelijke resultaat. Je krijgt goede begeleiding en de aanpak is ludiek. Alle creatieve materialen worden voorzien. En je kunt met deze technieken ook thuis aan de slag.

**Data en locatie:** maandagen 20, 27 april, 4, 11 en 18 mei, telkens van 9.30 tot 12 uur in CM-campus, Korte Begijnenstraat 22, Turnhout  
**Deelnameprijs:** 105 euro, 35 euro CM-leden, 17,50 euro CM-leden met verhoogde tegemoetkoming

## CURSUS 'DEMENTIE EN NU?'

In Vlaanderen woont bijna 65 procent van alle mensen met dementie thuis: alleen of met een naaste. Na de diagnose van dementie zijn er vaak heel wat vragen. Praktische vragen, zoals *Dementie en nu?*, maar evenzeer vragen op emotioneel vlak. Hoe lukt het je om te zorgen voor iemand met dementie en toch ook te zorgen voor jezelf? Dit kan alvast helpen:

- meer te weten over dementie, de impact ervan, hoe ermee omgaan en mogelijke ondersteuning
- beter te kunnen omgaan met je eigen gevoelens, gedachten en zorgbelasting
- mensen te ontmoeten die je steunen en begrijpen.

De sessies zijn in kleine groep. Hierdoor is er ruimte voor reflectie met lotgenoten. Jouw ervaringen en bekommernissen staan hierbij centraal. Deelname aan dit begeleidingstraject zal je helpen het hoofd te bieden aan de soms uitdagende zorgsituatie.

**Data en locatie:** woensdagen 22, 29 april, 6, 13, 20, 27 mei, 3 en 10 juni, telkens van 9.30 tot 11.30 uur in gemeenschapscentrum 't Gasthuis, Turnhoutsebaan 199, Wijnegem

**Deelnameprijs:** 168 euro, 56 euro CM-leden, 28 euro CM-leden met verhoogde tegemoetkoming

## INFOCAFÉ 'VEILIG IN EN ROND DE WONING'

Een op drie senioren valt minstens één keer per jaar, dikwijls met ernstige gevolgen voor de gezondheid en het sociaal leven. Valpartijen kunnen nochtans vaak voorkomen worden, door voldoende te bewegen, veilig te handelen en de woning op een veilige manier in te richten. Hoe zorg je voor veiligheid in en rond de woning? Hoe risico's uitschakelen? Je krijgt tips om je thuissituatie veiliger te maken. Tijdens deze bijeenkomst maken we ook tijd om vragen te beantwoorden en ervaringen met andere mantelzorgers te delen.

**Datum en locatie:** donderdag 23 april van 14 tot 16 uur in cultureel centrum Bethaniënhuis, Handelslei 167, Zoersel

**Deelnameprijs:** gratis, maar graag inschrijven



ZOERSEL



# De Mantelzorg-academie



Samana regio Antwerpen  
Korte Begijnenstraat 22  
2300 Turnhout

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

INFO- EN GROEPSBIJENKOMSTEN VOOR MANTELZORGERS  
FEBRUARI, MAART & APRIL 2020

samana  
samen met

samana  
samen met

## Mantelzorg?

Zorg jij voor een ziek familielid, een zieke buur of vriend? Neem je op regelmatige basis enkele taken voor hen 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 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 van februari tot en met april 2020.

### HOE INSCHRIJVEN?

Inschrijven is voor alle activiteiten verplicht:

- ✉ inschrijvingen.antwerpen@samana.be
- 🌐 [www.samana.be/vorming](http://www.samana.be/vorming)
- ☎ 03 221 95 70



CM. Hoe gaat het met u?

### INFOSESSIE 'WAAROM PRATEN BELANGRIJK IS?'

In samenwerking met VLESP en Te Gek!? ontwikkelde CM een infosessie rond het bespreekbaar maken van psychische problemen. Wil je er graag zijn voor mensen in jouw omgeving die het psychisch moeilijk hebben, maar weet je niet goed hoe een gesprek hierover aan te pakken? Dan kan deze sessie jou op weg helpen.

#### Data en locaties:

- dinsdag 11 februari van 20 tot 21.30 uur CM-campus, Antwerpsesteenweg 261, Mechelen
- woensdag 12 februari van 20 tot 21.30 uur CM-campus, Korte Begijnenstraat 22, Turnhout
- donderdag 13 februari van 20 tot 21.30 uur CM-kantoor, Ellermanstraat 74, Antwerpen

**Deelnameprijs:** gratis, maar graag inschrijven

### INFOCAFÉ 'GEBOEID DOOR PERFECTIONISME'

Met de dingen goed te willen doen en te streven naar verbetering is er uiteraard niets mis. Wanneer je echter altijd topkwaliteit nastreeft, je moeite hebt met delegeren omdat je denkt dat je het beter zelf kunt doen, je je overal verantwoordelijk voor voelt en de inspanning die je hiervoor moet leveren niet meer opweegt tegen het resultaat ... dan kunnen jij en je omgeving hieronder gaan lijden. Ook bij mantelzorgers kan perfectionisme een belemmering vormen. Het is de uitdaging om je perfectionisme in te zetten wanneer het nuttig is en het te temperen wanneer het niet nodig is.

Ter info: in september zal hierover ook een vierdaagse cursus plaatsvinden in Nijlen.

*In samenwerking met: dienstencentrum Komie Geire*

#### Data en locaties:

- woensdag 19 februari van 14 tot 16 uur, dienstencentrum Komie Geire, Herentalseweg 1, Olen
- donderdag 5 maart van 14 tot 16 uur, vergadercentrum De Stroming, Nationalestraat 111, Antwerpen

**Deelnameprijs:** gratis, maar graag inschrijven

### INFOCAFÉ 'HOE COMBINEER IK MANTELZORG EN WERK? WAT ZIJN MOGELIJKE ALTERNATIEVEN?'

Wie als mantelzorger gaat werken of een zelfstandige activiteit uitoefent, ervaart al snel hoe zwaar de impact van zorg kan wegen. Mantelzorg en werk combineren, gaat vaak gepaard met de nodige aanpassingen en opofferingen. Maar ook als je je job zou opgeven, weegt mantelzorg. Voor dat je beslist om te stoppen met werken, moet je op de hoogte zijn van alle andere mogelijkheden. Misschien gaat je werkgever er wel mee akkoord dat je slechts tijdelijk afwezig bent? Of kun je gewoon blijven werken als je externe hulpverleners en diensten inschakelt? Steeds meer werkgevers zijn bereid om samen met de mantelzorger naar een oplossing te zoeken, o.a. met behulp van flexibele werkuren, deeltijds werken of thuiswerken. Ook de federale overheid heeft een aantal maatregelen genomen die het voor mantelzorgers mogelijk maakt een bepaalde periode minder te werken. Tijdens deze bijeenkomst geeft Tim Swaans van ACV toelichting bij de verschillende mogelijkheden van loopbaanonderbreking, tijdskrediet, thematisch verlof, mantelzorgverlof ...

**Datum en locatie:** donderdag 27 februari 2020 van 19.30 tot 21.30 uur in cultureel centrum Bethaniënhuis, Handelslei 167, Zoersel  
**Deelnameprijs:** gratis, maar graag inschrijven



### INFOCAFÉ 'MANTELZORGER VOOR EEN PERSOON MET (JONG)DEMENTIE'

Zorgen voor een persoon met dementie, wil je graag zo goed mogelijk doen. Dementie laat het leven niet stoppen, maar maakt het wel anders. Na de diagnose zijn er vaak geruime tijd veel mogelijkheden. Naast de minder goede, kunnen er nog altijd prettige ervaringen zijn. Het is belangrijk om als mantelzorger ook goed voor jezelf te zorgen en de moed niet te verliezen, zodat je een fijne relatie kunt behouden met de persoon voor wie je zorgt. Dit infomoment wil je hierbij helpen. Hoe geef je dementie een plaats in jouw leven en hoe kun je omgaan met moeilijke situaties? Aanvaarding, respect en humor spelen hierbij een belangrijke rol.

*In samenwerking met: dienstencentrum Meerminne, dienstencentrum Balderhuys en woonzorgcentrum Kloosterhof*

#### Data en locaties:

- dinsdag 3 maart van 14 tot 16 uur, dienstencentrum Meerminne, Meerminne 6, Mortsel
- donderdag 5 maart van 14 tot 16 uur, woonzorgcentrum Kloosterhof, Sollevelden 5, Berlaar

**Deelnameprijs:** gratis, maar graag inschrijven

### WORKSHOP 'QI GONG / TAI CHI VOOR MANTELZORGERS'

Wie aan Qi Gong doet, gaat aan de slag met zijn levensenergie. Het doel? Jezelf in balans brengen om zowel je lichaam als geest optimaal te kunnen inzetten. Deze oefenkunst bestaat uit specifieke technieken om bewuster om te gaan met je houding, ademhaling, beweging en intenties in het dagdagelijkse leven. We voorzien een leuke proefsessie voor mantelzorgers die opnieuw meer energie en een betere conditie willen opbouwen aan de hand van zachte bewegingen.

*In samenwerking met: dienstencentrum 't Cogelshof*

**Datum en locatie:** maandag 16 maart van 14 tot 16 uur in dienstencentrum 't Cogelshof, Deuzellaan 49, Schoten

**Deelnameprijs:** gratis, maar graag inschrijven

### INFOCAFÉ 'VERBINDEND COMMUNICEREN EN HET INSTRUMENT SAMENSpraak'

Wat verwacht jij en wat verwachten de anderen van zorg? Hoe ervaar jij de zorg? Hoe ervaren de anderen het? Dat kun je met elkaar bespreken tijdens een overleg. Praten is immers belangrijk voor een goede samenwerking. Het instrument *Samenspraak* helpt je bij dat overleg. Of je nu cliënt, mantelzorger of hulpverlener bent, *Samenspraak* wil de communicatie over zorg verbeteren en de samenwerking sterker maken. Tijdens dit infomoment maak je kennis met een handige werkfiche. De fiche kan perfect gebruikt worden voor een overleg, maar ook door de mantelzorger zelf om een beter zicht te krijgen op de (zorg)situatie.

*In samenwerking met: OKRA en dienstencentra De Pit, Het Schoppeke en De Wilg*

#### Data en locaties:

- dinsdag 17 maart van 14 tot 16 uur CM-campus, Antwerpsesteenweg 261, Mechelen
- maandag 23 maart van 10 tot 12 uur dienstencentrum De Pit, Boonmarkt 27, Heist-op-den-Berg
- donderdag 26 maart van 14 tot 16 uur dienstencentrum Het Schoppeke, Kanunnik Davidlaan 25, Lier
- dinsdag 31 maart van 14 tot 16 uur dienstencentrum De Wilg, Wilgenhof 2, Willebroek

**Deelnameprijs:** gratis, maar graag inschrijven