

Infosessies en praatmomenten

10 mantelzorgcafés in je buurt

**AANBOD
2025-2026**

#Dahadikeffenodig



**EERSTELIJNSZONE
NOORDERKEMPEN**



Jouw #dahadikeffenodig moment, online of ter plaatse

Brasschaat, Essen, Kalmthout, Kapellen en Wuustwezel slaan de handen in elkaar om mantelzorgers beter te ondersteunen.

Elke maand, van september 2025 tot juni 2026, kan je gratis aansluiten bij een infosessie of praatcafé. Elke infosessie kan je zowel online volgen, als in één van de lokale dienstencentra bij jou in de buurt. Zo hoef je niets te missen als je geen opvang hebt, minder mobiel bent of je om een andere reden liever niet verplaatst. Schrijf je wel even vooraf in.

Jouw #dahadikeffenodig moment waar je informatie krijgt over heel wat interessante thema's en in gesprek kan gaan met professionals en andere mantelzorgers.

Mantelzorg is zo veel meer dan zorgen voor

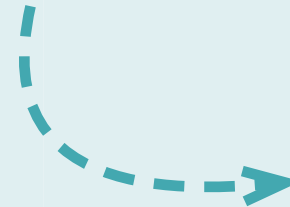
Boodschappen halen, koken, gezelschap houden, vervoer naar het ziekenhuis, administratieve ondersteuning, hulp bij persoonlijke hygiëne en zo veel meer. Als je zorgt voor iemand uit je omgeving die hulp nodig heeft omwille van ouderdom, (chronische) ziekte, psychische kwetsbaarheid, een handicap of verslavingsproblematiek, dan ben je mantelzorger. Het overkomt je meestal. Je rolt erin. Mantelzorg kan zingeving en voldoening geven, maar kan ook zwaar zijn. Daarom vinden we zorgen voor mantelzorgers belangrijk.

Vooraf inschrijven!!!

Voor elke infosessie of praatcafé vragen we om vooraf in te schrijven. Dat kan via je lokaal dienstencentrum (ldc). Een overzicht met de adressen en contactgegevens vind je achteraan op pagina 14-15.

Ook kan je steeds online inschrijven via
eerstelijnszone.be/mantelzorgaanbod-elz-noorderkempen

Of door deze **QR-code** te scannen met je smartphone:



INFOSESSIE

Woonvormen

Iedereen wil zo lang mogelijk thuis wonen ... Maar wat als dit moeilijker wordt? Wanneer je met een ziekte geconfronteerd wordt of zorgt voor een ander, komen er vaak vele vragen naar boven. Is je woonst hiervoor geschikt of zijn er aanpassingen nodig? En als thuis blijven wonen niet meer kan, wat zijn dan de opties?

De vorming gaat in op de verschillende mogelijkheden die er zijn, met aandacht voor de voordelen en mogelijke moeilijkheden die een keuze met zich meebrengt.



16 september 2025
19.30 - 21.30 uur
spreker: Okra Zorgrecht



Online sessie of:
Kalmthout: LDC Kruisbos
Kapellen: LDC Bruggeske
Essen: LDC 't Gasthuis
Wuustwezel: LDC Ter Wezel,
Café Coda
Brasschaat: LDC Antverpia

PRAATMOMENT

Rouw en (levend) verlies

Als je heel intensief voor iemand zorgt staat je als mantelzorger vaak een dubbel verlies te wachten: veranderende relatie met de zorgbehoevende, maar ook afscheid van een manier van leven.

We maken kennis met de verschillende vormen van rouw en staan vooral stil bij het 'levend verlies', het verlies dat je ervaart door te zorgen voor iemand die er fysiek nog is. Met verlies kan je zowel tijdens als na de zorg geconfronteerd worden.

Bij deze interactieve uiteenzetting kan je als mantelzorger ervaringen uitwisselen, stilstaan bij je eigen rouwproces en met behulp van enkele tips op zoek gaan naar een nieuwe zingeving.



14 oktober 2025
19.30 - 21.30 uur
spreker: Coponcho



Wuustwezel: Café Coda



INFOSESSIE

Voorafgaande zorgplanning en wilsverklaringen

Een heldere uiteenzetting over je levenseinde onder ogen zien om dan te beslissen hoe je dat levenseinde ziet. Waarover kan en wil je beslissen? Wat kan ik zelf 'op tijd' regelen? Wat kan ik regelen in geval ik niet meer wilsbekwaam zou zijn? Kan ik levensverlengende onderzoeken en behandelingen weigeren? Wat betekent een waardig levenseinde voor jou?

Welke wilsverklaringen zijn mogelijk? En hoe zit het dan met euthanasie? Wat is het verschil tussen een wilsverklaring euthanasie en een actueel verzoek euthanasie? En hoe zit dat met dementie en euthanasie: wat is (nu) mogelijk? Met als slot enkele praktische tips.



18 november 2025
14-16 uur
spreker: LEIF



Online sessie of:
Kalmthout: LDC De Groten Uitleg
Kapellen: LDC 't Bruggeske
Essen: LDC De Essentie
Wuustwezel: LDC Ter Wezel,
Café Coda
Brasschaat: LDC Antverpia

PRAATMOMENT

Samen en toch alleen

Wanneer je je nu en dan alleen voelt, is dit best oké. Meer nog, eens alleen zijn kan deugd doen! Maar wanneer deze gevoelens van het alleen-zijn aanhouden, kan dit wel zwaar doorwegen.

Vanuit een grote betrokkenheid denk, doe en voel je als mantelzorger vooral in functie van de naaste voor wie je zorgt. Hierdoor heb je nog weinig tijd en ruimte voor jezelf. Daarnaast ben je dikwijls gebonden aan huis en ook je vrienden en kennissen komen veelal minder langs.

Wil je uit dit sociaal isolement komen, maar weet je niet goed hoe eraan te beginnen? Tijdens dit ontmoetingsmoment krijg je wat achtergrond over de gevolgen van eenzaamheid en hoe je deze kan (h)erkennen. Je zal merken dat je niet alleen bent met deze gevoelens.



16 december 2025
19.30 - 21.30 uur
spreker:
Steunpunt Mantelzorg



Brasschaat:
LDC Antverpia



INFOSESSIE

Bewindvoering en zorgvolmacht

Als mantelzorger neem je dagelijks heel wat verantwoordelijkheden op. Maar wat als je dierbare op een dag zelf geen beslissingen meer kan nemen? Of wat als je vooruit wil plannen, ook voor je eigen toekomst?

Tijdens deze laagdrempelige infosessie krijg je duidelijke uitleg van een erkend notaris over twee belangrijke juridische instrumenten:

- De zorgvolmacht – waarmee iemand vrijwillig bevoegdheden overdraagt voor later.
- De bewindvoering – een gerechtelijke regeling wanneer iemand wilsonbekwaam wordt.

Je komt te weten wat het verschil is, hoe je ze aanvraagt, wat je rechten en plichten zijn, en waar je op moet letten.

Of je nu jonge mantelzorger bent, volop in de zorgrol zit of vooruit wil plannen: deze sessie biedt heldere info en praktische tips op maat.



13 januari 2026
14 - 16 uur
spreker: Notaris Dewitte,
via de orde van notarissen



Online sessie of:
Kalmthout: LDC Kruisbos
Kapellen: LDC 't Bruggeske
Essen: LDC De Essentie
Wuustwezel: LDC Ter Wezel,
Café Coda
Brasschaat: LDC Antverpia

PRAATMOMENT

Niet te jong voor verlies Kinderen en jongeren betrekken bij ziekte

Wanneer een kind of jongere te maken krijgt met ziekte, afscheid of rouw, roept dat bij de omgeving vaak veel vragen en onzekerheden op. Ouders, familieleden, leerkrachten en hulpverleners willen graag steun bieden, maar weten niet altijd hoe. Praten over verlies met kinderen is niet vanzelfsprekend en kan beladen aanvoelen.

Vaak leeft de wens om kinderen te beschermen tegen verdriet en verwarring. Toch voelen zij vaak meer aan dan gedacht. Zonder openheid kunnen ze zich juist eenzaam of buitengesloten voelen. Kinderen hebben behoefte aan een eerlijke uitleg en ruimte om hun gevoelens te uiten, op een manier die past bij hun leeftijd. Het praatmoment biedt informatie, voorbeelden en praktische tips voor iedereen die betrokken is bij de begeleiding van kinderen en jongeren in een periode van afscheid.



10 februari 2026
19.30 - 21.30 uur
spreker: Coda



Kapellen:
LDC 't Bruggeske



INFOSESSIE

Online zorgdossier

De laatste jaren zijn er heel wat digitale projecten uitgerold rond de medische informatie van burgers. Denken we maar aan de informatie over vaccinaties, het globaal medisch dossier bij de huisarts, het medicatieschema, ... Sinds kort kan iedereen die beschikt over internettoegang zijn eigen medische gegevens zelf raadplegen via een beveiligde website.

Tijdens deze infosessie bekijken we in het eerste deel welke gegevens er allemaal digitaal beschikbaar zijn en wat de meerwaarde is voor zorgverleners, patiënten en mantelzorgers van de beschikbaarheid van deze gegevens. Na de pauze bekijken we welke informatie er beschikbaar is op de beveiligde website 'Mijn gezondheid' en hoe deze gegevens kunnen geraadpleegd worden. Afrondend bekijken we ook nog enkele andere nuttige websites over zorg en gezondheid.



10 maart 2026
14 - 16 uur

spreker: Onbegrensd



Online sessie of:
Kalmthout: LDC De Groten Uitleg
Kapellen: LDC 't Bruggeske
Essen: LDC 't Gasthuis
Wuustwezel: LDC Ter Wezel,
Café Coda
Brasschaat: LDC Antverpia

PRAATMOMENT

Omgaan met psychische kwetsbaarheid

Eén op de vier personen krijgt ooit in zijn leven psychische problemen. Wat als die persoon familie is of iemand in je nabije omgeving? Wat gebeurt er en hoe ga je ermee om?

Tijdens dit praatmoment krijg je meer inzicht in hoe psychische problemen ontstaan, wat de impact is op jouw gezin en hoe je hulp kan zoeken voor je naaste en jezelf.

Aan de hand van concrete tips over zelfzorg en communicatie leer je beter met de situatie om te gaan.



21 april 2026
19.30 - 21.30 uur

spreker: Similes



Kalmthout:
LDC De Groten Uitleg



INFOSESSIE

Premies en tegemoetkomingen

Zorg je voor een familielid, buur of vriend(in)?
Ben je mantelzorger, maar weet je niet op wat je allemaal recht hebt?

In de thuiszorg bestaat er een grote variatie aan premies, tegemoetkomingen, sociale en fiscale voordelen, ...
Als leek zie je vaak door het bos de bomen niet meer.

Dit infomoment geeft op een verstaanbare wijze een gestructureerd overzicht van wat er allemaal mogelijk is.
Een handig overzichtje waar je praktisch mee aan de slag kan.



14 mei 2026
19.30 - 21.30 uur
spreker: Mantelzorgnetwerk



Online sessie of:
Kaltmhout: LDC De Groten Uitleg
Kapellen: LDC 't Bruggeske
Essen: LDC 't Gasthuis
Wuustwezel: LDC Ter Wezel,
Café Coda
Brasschaat: LDC Antverpia

PRAATMOMENT

Zorg jij voor iemand?

Op 23 juni is het Dag van de Mantelzorg, en dat moment grijpen we graag aan om onze mantelzorgers in de bloemetjes te zetten. In Brasschaat, Essen, Kalmthout, Kapellen en Wuustwezel valt er die week heel wat te beleven.

Zo organiseren we in elke gemeente een praatmoment 'Zorg jij voor iemand?'. Tijdens dit praatmoment staan we stil bij de rol van mantelzorger. Het is een gelegenheid om ervaringen te delen, tips uit te wisselen en vooral om te voelen dat je er niet alleen voor staat. Of je nu al jarenlang mantelzorger bent of er pas recent mee bent begonnen, iedereen is welkom om zijn of haar verhaal te vertellen. Naast het praatmoment zijn er die week vaak nog tal van andere activiteiten gepland.

Benieuwd wat er in jouw gemeente te doen is? Neem dan zeker een kijkje op de website of informeer bij jouw lokaal dienstencentrum



22 juni - 30 juni 2026



Informeer bij jouw lokaal dienstencentrum



OVERZICHT EN ADRESSEN

Inschrijven kan online via deze QR-code of door te surfen naar
eerstelijnszone.be/mantelzorgaanbod-elz-noorderkempen



SCAN ME



BRASSCHAAT

- **ANTVERPIA** | Sint Antoniuslei 95/97
03 660 58 00 | ldc.antverpia@brasschaat.be
- **MARIA-TER-HEIDEHOVE** | Eikendreef 18
03 663 77 07 | ldc.mthh@brasschaat.be
- **VESALIUS** | Prins Kavellei 77
03 650 34 85 | ldc.vesalius@brasschaat.be



ESSEN

- **DE ESSENTIE** | Moerkantsebaan 81
03 667 22 60 | de.essentie@zusters-berlaar.be
- **'t GASTHUIS** | Nollekensstraat 5
03 663 69 04 | gasthuis@essen.be



KALMTHOUT

- **KRUISBOS** | Kapellensteenweg 81
03 620 11 60 | ldc.kruisbos@demedemens.be
- **DE GROTEN UITLEG** | Kerkeneind 20
03 376 44 30 | dienstencentrum@kalmthout.be



KAPELLEN

- **BRUGGESKE** | Bruggeske 4
03 670 28 03 | bruggeske@kapellen.be
- **ERTBRANDJE** | Ertbrandstraat 239
03 605 40 27 | Ertbrandje@kapellen.be



WUUSTWEZEL

- **CAFÉ CODA** | Bredabaan 743
03 432 78 44 | dienstencentrum@coda.care
- **TER WEZEL** | Achter d'Hoven 65
03 667 61 58 | ldcterwezel@wuustwezel.be



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg



EERSTELIJNSZONE
NOORDERKEMPEN



#Dahadikeffenodig

