

Nieuwsbrief Vlaams Mantelzorgplatform september 2022-december 2022

Deze nieuwsbrief bundelt tal van activiteiten en nieuwe initiatieven van de 6 erkende verenigingen voor mantelzorgers en gebruikers.

Gelieve de informatie die van toepassing is voor uw eerstelijnszone, zoveel mogelijk te delen. Veel goede inspiratie gewenst!

1. Online ontmoetings- en informatiesessies

Datum	Onderwerp	Link
6 en 13/ 10, 14u00-16u00	Meditatiereeks: vriendelijker worden voor jezelf	www.samana.be/vorming
24/10, 19u00-21u00	Dementie, een tipje van de sluier opgelicht	www.samana.be/vorming
3/10, 9u30-11u00	Lekker en gezond, en toch niet tijdrovend	www.samana.be/vorming
25/10, 14u00-16u00	Afscheid nemen als je in een mantelzorgsituatie terecht komt	www.samana.be/vorming
25/10	Verlofmogelijkheden voor (werkende) mantelzorgers	www.samana.be/vorming
15/12, 14u00-16u00	Veranderende relaties bij ziekte en pijn (voor mantelzorgers)	www.samana.be/vorming
27/10, 18u30-20u00	Hoe kan je voor jezelf zorgen als mantelzorger?	Online : Mantelzorger ? Zorg ook voor jezelf (steunpuntmantelzorg.be)
17/11, 18u30-20u00	Eerste hulp bij zorgplanning: over de zorg van later	Online: Infosessie Eerste hulp bij zorgplanning (steunpuntmantelzorg.be)
15/12, 18u30-20u00	Rouw en verlies bij mantelzorgers	Online: Rouw en verlies bij mantelzorgers (steunpuntmantelzorg.be)
3/10, 24/10,14/11 en 12/12 telkens van 20u00 tot 21u30	Online praatgroep voor mantelzorgers	https://www.lieverthuislm.be/VormingsaanbodBrussel.htm
23/11, 20u00-21u30 29/11, 12u00-13u30	Sociale voordelen en tegemoetkomingen voor personen tussen 18 en 65 jaar	https://www.lieverthuislm.be/VormingsaanbodBrussel.htm
28/11,20u00-21u30	Slaapproblemen	https://www.lieverthuislm.be/VormingsaanbodBrussel.htm
1/12,20u00-21u30	Gehoörproblemen	https://www.lieverthuislm.be/VormingsaanbodBrussel.htm

2. Ontmoetingsreeks: 'Sterker worden als mantelzorger' - West-Vlaanderen

Een gratis reeks van drie sessies in een kleine groep rond thema's die je als mantelzorger kunnen helpen en versterken. Een initiatief van 'WVLManteltmee' in samenwerking met alle

Nieuwsbrief VMP september 2022-december 2022

mantelzorgverenigingen en mutualiteiten. De reeksen worden zowel online als fysiek aangeboden.

Meer informatie: www.wvlzorgt.be

3. Psychosociale ondersteuning van moeilijk bereikbare en kwetsbare mantelzorgers

De initiatieven in deze rubriek werden mogelijk gemaakt met de steun van Vlaanderen.



3.1. Educatief spel ter bevordering van het psychosociale welbevinden van jonge mantelzorgers

Recent onderzoek toont aan dat ongeveer 1 op 5 jongeren 'jonge mantelzorger' is. Vaak weten deze jongeren niet dat ze een jonge mantelzorger zijn. Hierdoor lopen ze informatie en ondersteuning mis. Zulke ondersteuning is nochtans noodzakelijk omdat de zorgsituatie een grote impact kan hebben op het welbevinden van deze jongeren en gepaard gaat met heel wat (toekomst)vragen.

De vzw Liever Thuis LM wil via een schoolproject tegemoetkomen aan deze informatie- en ondersteuningsnood en ontwikkelde een educatief spel rond jonge mantelzorgers voor leerlingen van het 2de en 3de middelbaar.

In het najaar van 2022 trekt de vzw Liever Thuis LM met dit spel naar secundaire scholen. Ken je een school die interesse zou hebben om deel te nemen? Gelieve je contactpersonen bij de school te informeren over dit project.

Dit educatief spel kadert in het project 'Nabije ondersteuning van kwetsbare mantelzorgers in zorgzame buurten' van Steunpunt Mantelzorg, Coponcho en Liever Thuis LM.

Voor meer info en aanvragen kan contact opgenomen worden via lieverthuis@lm.be of 02/542 87 09.

Begeleiding is gratis.

3.2. Specifieke ondersteuning van mantelzorgers die zorgen voor een naaste in een woonzorgcentrum (of transitieperiode) en mantelzorgers met een vrij of zelfstandig beroep

In het najaar slaan Mantelzorgnetwerk en OKRA-Zorgrecht de handen in elkaar om mantelzorgers met specifieke noden te ondersteunen. We kijken naar de behoeften van mantelzorgers in de thuiszorg en tijdens het verblijf van hun zorgbehoevende naaste in het woonzorgcentrum. Ook de periode die voorafgaat aan een eventuele verhuis naar een WZC verliezen we niet uit het oog. We besteden hierbij een bijzondere aandacht aan mantelzorgers met een zelfstandig of vrij beroep.

Om mantelzorgers hierin beter te ondersteunen, lopen OKRA-Zorgrecht en Mantelzorgnetwerk een traject met mantelzorgers in verschillende WZC's in Vlaanderen en trachten de organisaties ook mantelzorgers met een vrij of zelfstandig beroep te bereiken. Ze brengen mantelzorgers samen en gaan in gesprek over welke verwachtingen en vragen er leven.

Sessies specifiek voor mantelzorgers met een vrij of zelfstandig beroep

24/10, 20u00-22u00	Dagopvang Ferm Thuiszorg, Langestraat 170, Zandhoven
27/10, 20u00-22u00	Dagopvang Ferm Thuiszorg, De Rijden 12, Wellen
3/11, 20u00-22u00	PCS, Schaessestraat 18, Destelbergen
10/11, 20u00-22u00	Fazantenhof, Groenebosdreef 7, Houthulst
21/11, 20u00-22u00	Dagopvang Bekkevoort, Halensebaan 76/bus 3, Bekkevoort
24/11, 13u00-15u00	De Fleeketaer, Piehpelplein 4 (voorheen Zagerijstraat 42), Genk

Meer weten en inschrijven: 016/24 49 49 (tijdens de kantooruren) of mantelzorgnetwerk@samenferm.be

Sessies voor mantelzorgers die zorgen voor een naaste in een woonzorgcentrum (of gebruik maken van dagverzorging, kortverblijf,...)

20/09 15u00-17u00 19u00-21u00	WZC Huize Stracke (Capenberg), Borsbeeksesteenweg 45, 2530 Boechout
21/09 19u00-21u00	WZC Zilverlinde, Welzijnsweg 2 1600 Sint-Pieters-Leeuw
3/10 14u00-16u00 18u30-20u30	WZC Sint Anna, Vorselaarsebaan 1, 2200 Herentals
10/10 18u00-20u00	WZC Rustenhove, Rollegemstraat 17, 8880 Ledegem
07/11, 14u00-16u00	WZC Mariawende, Rollebaanstraat 10/A, 8730 Beernem
29/11 14u00-16u00	WZC Ten Kerselaere, Boonmarkt 27, 2220 Heist-op-den-Berg

Daarnaast waren er al sessies i.s.m. Zorgcampus Waegebrughe (Kruisem), Home Vijvens (Kruisem), WZC Sint-Jozef (Oostkamp), LDC De Leuning (Ruddervoorde), Woon-en Zorgcentrum Sint-Augustinus (Berlaar).

Meer weten en inschrijven: zorgrecht@okra.be

3.3. Lessenreeks 'Regel je zorg online'

De veranderingen in het digitale zorglandschap gaan snel. Hoewel digitalisering veel voordelen met zich meebrengt, is het niet altijd even gemakkelijk om te volgen. Om mantelzorgers op weg te helpen, organiseert Coponcho een reeks van 3 lessen over de volgende thema's :

- Online een zorgverlener zoeken
- Online een afspraak maken met een zorgverlener
- Inloggen in je online ziekenfonds
- Werken met het portaal 'mijn gezondheid'

Deze lessenreeks kadert in het project 'Nabije ondersteuning van kwetsbare mantelzorgers in zorgzame buurten' van Steunpunt Mantelzorg, Coponcho en Liever Thuis LM.

Deelname is gratis en iedereen is welkom ! Om deel te nemen heb je een laptop nodig.

Alle geplande lessenreeksen vind je terug op <https://www.coponcho.be/activiteiten/>

Wil je zelf een lessenreeks aanvragen? Mail dan naar info@coponcho.be

3.4. Nabije ondersteuning voor mantelzorgers in zorgzame buurten

In 133 buurten in Vlaanderen en Brussel zijn er projecten Zorgzame Buurten gestart. Een aantal van die projecten geven extra aandacht aan de ondersteuning van mantelzorgers. Zo kan je in de stationswijk in Aalst als mantelzorger binnenkort terecht voor ondersteuning en ontmoeting in de buurt. Kom genieten van ontmoeting, gesprek, informatie en een lekker stukje taart in Aalst!

Meer info: [Zorgzame Buurt Aalst: ondersteuning voor mantelzorgers \(steunpuntmantelzorg.be\)](https://www.steunpuntmantelzorg.be)

Partners: i-mens, Steunpunt Mantelzorg, Liever Thuis LM, Coponcho, Zorgzame Buurten

4. Vacature mantelzorgcoach

Na een eerste opleidingsreeks, organiseert Samana in het voorjaar 2023 een nieuwe opleidingsreeks tot ervaringsdeskundige mantelzorgcoach (EMC). Zo wil Samana extra inzetten op de ondersteuning van mantelzorgers.

Centraal staan de eigen ervaringen als mantelzorger, die men wil inzetten om andere mantelzorgers te coachen en te ondersteunen. Enkel ervaringskennis is hierbij niet voldoende. Deze opleiding leert vanuit de eigen ervaringsdeskundigheid mantelzorgers begeleiden in hun proces.

Ken jij (ex-)mantelzorgers die hier interesse in kunnen hebben? Bezorg hen zeker de vacature: [klik hier](#)

5. Slim inzetten van verlofstelsels om (mantel)zorg en werk te kunnen blijven combineren

Er bestaan wettelijke verlofstelsels die mantelzorgers kunnen aanwenden om eventjes volledig of deels niet te werken. De periodes waarin gebruik gemaakt wordt van deze stelsels blijven meetellen voor pensioenopbouw. Hoe waardevol deze stelsels zijn, er zitten ook enkele addertjes onder het gras. Zo zijn de mogelijkheden voor mantelzorgers met een vrij of zelfstandig beroep zeer beperkt en is het inzetten van deze verlofstelsels voor alle mantelzorgers sowieso een eindig verhaal. Maar ook de grootte van het bedrijf of de organisatie waar je werkt, jouw aantal dienstjaren, je huidige tewerkstellingspercentage, jouw inkomenssituatie en je relatie tot de persoon die zorg nodig heeft, hebben invloed op jouw keuzemogelijkheden. Het komt er op aan om slimme en duurzame keuzes te maken en ook tijdig andere hulpbronnen te verkennen.

Mantelzorgnetwerk en Magenta organiseren samen een infosessie rond dit thema.

4/10/2022, 20u00-22u00	Aula Gaston Eyskens, Dekenstraat 2, 3000 Leuven
29/11/2022, 20u00-22u00	't Hofke, Langdorpsesteeweg 246, 3201 Langdorp

6. Overlegtafels Samana mantelzorg en werk

Samana organiseert overlegtafels met mantelzorgers om behoeften en knelpunten van mantelzorgers in kaart brengen. Je krijgt er de kans om jouw verhaal te delen en ervaringen uit te wisselen en mee op zoek te gaan naar ideeën ter verbetering. Het volgende thema is **‘Mantelzorg en werk combineren’**.

Combineer jij mantelzorg en werk? Er wordt ingezoomd op de knelpunten bij het combineren van zorg met een loopbaan. Info en inschrijvingen: [klik hier](#)

Of neem nog tot eind september deel aan de bevraging van ons ‘Mantelzorgpanel’: [klik hier](#)

7. Seminarie persoonsvolgende financiering

Van aanbodgestuurde naar vraaggestuurde zorg en ondersteuning. De persoonsvolgende financiering is een belangrijke pijler van het ondersteuningsbeleid voor personen met een handicap. Welke lessen trekken we voor de ouderenzorg in Vlaanderen?

Maandag 24/10/2022 (9u30-12u30)

Aeropolis, Haachtsesteenweg 579, 1031 Schaarbeek

met Koenraad Pauwelyn (stafmedewerker Vlaams politiek beleid CM), Lien Van de Wiel (coördinator Absoluut vzw), en Zorgnet-Icuro

Meer info: zorgrecht@okra.be of 02 246 57 72

8. Mantelzorgspel

Coponcho ontwikkelde een mantelzorgspel. Het mantelzorgspel gaat over rollen en veerkracht van mantelzorgers en is bedoeld om spelenderwijs ervaringen uit te wisselen met lotgenoten. Zo leren we samen oplossingsgericht denken aan de hand van interessante casussen. Het spel wordt begeleid door een vormingsmedewerker van mantelzorgvereniging Coponcho.

Wil je zelf een sessie aanvragen met dit spel? Bel dan naar 02 515 02 63 of mail naar info@coponcho.be

9. Nog meer inspiratie nodig? Of op zoek naar een geschikte vorming/infosessie in uw buurt of gemeente?

De erkende verenigingen helpen u graag verder.

Hier een overzicht van de verschillende websites met contactgegevens.

www.mantelzorgnetwerk.com

www.lieverthuislm.be

www.okra.be

www.samana.be

www.coponcho.be

Nieuwsbrief VMP september 2022-december 2022
www.steunpuntmantelzorg.be

