



Nieuwtjes mantelzorgondersteuning

Meer dan ooit is er in deze bizarre periode aandacht en ondersteuning nodig voor mantelzorgers. Ook in COVID-tijden trachten de verschillende mantelzorgverenigingen (en enkele partners) verbonden te blijven met de doelgroep. We vestigen graag de aandacht op enkele initiatieven.

1. Mantelzorgtelefoon (bereikbaar tijdens de kantooruren)

De verschillende mantelzorgverenigingen hebben een mantelzorglijn beschikbaar. Mantelzorgers kunnen via deze weg vragen stellen over hun mantelzorgsituatie of kunnen deze lijn gebruiken om te ventileren over de zorg. Mantelzorgers hoeven geen lid te zijn van de mantelzorgvereniging om van deze service gebruik te maken.

-  Coponcho: 02/515 02 63 www.coponcho.be
-  Liever Thuis LM: 02/542 87 09 www.lieverthuislm.be
-  Okra Zorgrecht: 02 246 57 72 www.okra.be
-  Ons Zorgnetwerk: 016/24 49 49 www.onszorgnetwerk.be
-  Samana: 078/15 50 20 www.samana.be
-  Steunpunt Mantelzorg: 02/515 04 42 www.steunpuntmantelzorg.be

2. Algemene informatie over mantelzorg




Het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg verzamelt informatie en kennis, maar ook interessante tips, publicaties en tools rond mantelzorg in Vlaanderen en daarbuiten.

www.mantelzorgers.be

3. Boodschappenlijn

Als je zelf niet meer kunt instaan voor je boodschappen, kan je beroep doen op de Samana Boodschappenlijn. Deze gratis telefoonlijn gaat voor jou op zoek naar een vrijwilliger in je buurt die jouw boodschappen aan huis kan komen leveren. De boodschappenlijn is er ook voor mantelzorgers die wat extra hulp kunnen gebruiken.

Je kan de boodschappenlijn bereiken via:

-  0800 95 001 (bereikbaar op weekdays van 10 tot 12 uur)
-  boodschappenlijn@samana.be
-  <https://www.samana.be/projecten/samana-boodschappenlijn/>

4. Online trainingen voor mantelzorgers

www.zelfzorgvoormantelzorgers.be

Een online training waarmee je draagkracht als mantelzorgers kan vergroten. Je leert zo de balans tussen draaglast en draagkracht te bewaren en goed te zorgen voor jezelf.

<https://ikbenikmirro.be/modules/mantelzorg/>


Met de interactieve modules van 'ik ben ik' kan je werken aan je mentale fitheid en stappen zetten om terug of nog beter in je vel te zitten. Iedere module kan je zelfstandig achter je computer doorlopen, zonder de begeleiding van een professional, op het moment dat het jou het beste uitkomt. De modules zijn volledig anoniem. Bovendien zijn ze gratis en toegankelijk voor iedereen.

5. Zojong.be

Zojong.be = onlineplatform waar jonge mantelzorgers (tot 25 jaar) tips, informatie en (h)erkenning krijgen. Er bestaat eveneens de mogelijkheid om verhalen op een veilige en anonieme manier te delen.

6. Mantelzorgpodcast

Vanaf nu kan je [de mantelzorgpodcast van Steunpunt Mantelzorg](#) beluisteren. Er worden verhalen gedeeld van mantelzorgers en tips, weetjes en ervaringen besproken. Daarnaast wordt er ook gesproken met professionele hulpverleners en onderzoekers over mantelzorg.

 [Episode 1:](#)

mantelzorgers Thalia vertelt over hoe zij contact bewaart met haar oma met dementie die in een woonzorgcentrum verblijft tijdens lockdown. Thalia: "Dementie kan liefde niet klein krijgen, corona kan dat ook niet."


 [Episode 2:](#)

Hoe kan je communiceren met iemand met dementie via een mondmasker? Wat met weerstand tegenover verandering van de dagelijkse routine? Hoe maak je van videobellen een succes?

7. Geef jouw mening over het mantelzorgstatuut!

Sinds 1/9 kan je als mantelzorgers een officiële erkenning aanvragen. Coponcho wil graag de mening van mantelzorgers horen over dit statuut en organiseert daarom op 1 en 15 april digitale focusgroepen! Wil je ook jouw mening geven en meer leren over het statuut? Neem dan deel aan één van onze focusgroepen!

Wanneer?

 [1 april 2021 van 11u tot 12u](#)

 [15 april 2021 van 15u tot 16u](#)

Inschrijven?

Dat kan via [dit Google Forms](#) formulier. Wil je meer weten over hoe je online kan deelnemen? Bel ons of raadpleeg onze handleiding op www.coponcho.be.

8. Samen en toch alleen?

Een aanbod voor mantelzorgers die zich af en toe alleen voelen.

Als je je af en toe alleen voelt is dit best OK. Meer nog, eens alleen zijn kan deugd doen. Maar wanneer deze gevoelens van alleen zijn aanhouden, kan dit wel zwaar doorwegen. Samana organiseert interactieve infosessies en workshops (tot eind april online, later opnieuw fysieke bijeenkomsten).

www.samana.be/samementochalleen

9. SAVE THE DATE: 23/6 - Dag van de Mantelzorg

Op 23 juni 2021, de langste dag van het jaar, is het Dag van de Mantelzorg. We zetten dan alle mantelzorgers eens extra in de bloemetjes. De zes erkende mantelzorgverenigingen willen steden, gemeenten, eerstelijnszones en andere organisaties hierin ondersteunen met een digitaal communicatiepakket.

Wil je als stad, gemeente, eerstelijnszone of andere organisatie mantelzorgers op 23 juni mee in de bloemetjes zetten? Vraag dan ons digitaal communicatiepakket aan!

Hoe? Vul [dit formulier](#) in en wij bezorgen je tijdig een digitaal communicatiepakket.

10. Overzicht online ontmoetingsmomenten

- Gratis
- Mantelzorgers hoeven geen lid te zijn van de organisatie of vereniging
- Inschrijven is verplicht. Na inschrijving ontvangen deelnemers een handleiding en link tot deelname

Datum en aanvangsuur	Thema	Inschrijven via:
15/03/2021 19u30-21u30	Infosessie: Goede (financiële) afspraken maken goede vrienden.	onzorgnetwerk@samenferm.be
11/03/2021 en 16/03/2021 14u-16u	Infosessie en workshop: 'Alledaags vergeten'	www.samana.be/onlinevorming
18/03/2021	Wegwijs in tegemoetkomingen en voorzieningen	www.samana.be/onlinevorming
19/03/2021 10-11u	Yoga voor mantelzorgers	www.samana.be/onlinevorming
22/03/2021 18u-19u30	Digitale praatgroep: Hoe combineer jij je job met mantelzorg?	Via Google Forms formulier of info@coponcho.be
22/03/2021 19-21u	Workshop: De moed vinden om vol te houden	www.samana.be/onlinevorming
25/03/2021 14u - 15u30	Infosessie: Hoe zorg je voor jezelf als mantelzorgers?	info@steunpuntmantelzorg.be
25/03/2021 20u - 21.30u	Getuigenis: Wie vraagt Hilde hoe het gaat?	www.samana.be/onlinevorming
30/03/2021 18.30u - 20u	Online praatgroep: 'Mantelzorg in coronatijden: haal het beste uit elke dag!'	dienstencentrum@kortenberg.be i.s.m. Coponcho
1/4/2021 20u - 21u30	Zorgenmeisje (voor ouders van kinderen met een handicap / beperking / chronische ziekte)	Bel 02 542 87 09 of mail naar lieverthuis@lm.be
1/4/2021 14u - 16u	Workshop 'Klein geluk voor de mantelzorgers'	www.samana.be/onlinevorming
1/04/2021 19.30-21u	Loslaten, anders leren omgaan met piekeren	www.samana.be/onlinevorming
6/04/2021 17u - 18u30	Mantelzorgers? Zorg ook voor jezelf!	Google Forms Formulier en info@coponcho.be
06/04/2021 19u30 - 21u30	Online workshop 'Werken-Zorgen-Leven, geen makkelijke evenwichtsoefening'	onzorgnetwerk@samenferm.be
6/04/2021 14u -16u en 19u30 - 21.30u	Infosessie 'Samen en toch alleen'	www.samana.be/onlinevorming
12/04/2021 20u - 21u30	Praatgroep mantelzorg	Bel 02 542 87 09 of mail naar lieverthuis@lm.be
13/04/2021 14u -16u	Infosessie 'Samen en toch alleen'	www.samana.be/onlinevorming
14/04/2021 14u-16u	Dementie, een tipje van de sluier gelicht	www.samana.be/onlinevorming
19/04/2021 10u-11.30u	Babbelbox voor mantelzorgers	www.samana.be/onlinevorming
20/04/2021 19u30 - 21u30	Infosessie: 'Oei! Naar het ziekenhuis, Oef! Naar huis, Oeps! Wat nu?'	onzorgnetwerk@samenferm.be
20/4/2021 19u - 20.30u	Stress en burn-out als mantelzorgers voorkomen	www.samana.be/onlinevorming
21/04/2021 20u	Meer energie? Zo laad je tijdig je batterijen weer op	https://de-voorzorg-nvsm.webinargeek.com/energie-stress-balans-hoe-laad-je-tijdig-je-batterijen-op
21/04/2021 15u tot 16u30	Wegwijs in dementie: hoe omgaan met dementie als mantelzorgers?	Via Google Forms formulier of via info@steunpuntmantelzorg.be
22/04/2021 14u-16u	Veilig in en om de woning	www.samana.be/onlinevorming
26/04/2021 14-16u	Samen en toch alleen	www.samana.be/onlinevorming
26/04/2021 19u - 20u30	De combinatie werk en mantelzorg: wegwijs in verlofstelsels en tips om voor jezelf te zorgen	Via Google Forms formulier of via info@steunpuntmantelzorg.be
27/04/2021 13u30 tot 16u	Wegwijs in Mantelzorg	Bel 03 285 43 16 of mail naar weetsteedsmeer@devoorzorg.be i.s.m. Coponcho .
29/04/2021 14u	Online sessie 'Thee tasting'	www.samana.be/onlinevorming
3/05/2021 19u30 tot 21u	Wegwijs in Mantelzorg: financiële tegemoetkomingen	Bel 011 59 99 39 of mail naar Mieke.Vandenneste@alken.be i.s.m. Coponcho
3/05/2021 20u tot 21u30	Praatgroep mantelzorg	Bel 02 542 87 09 of mail naar lieverthuis@lm.be
3/05/2021 19-21u	Digitale praatgroep: Financiële ondersteuning bij mantelzorg	Mieke.Vandenneste@alken.be i.s.m. Coponcho
06/05/2021 19u tot 21u	Hoe kan je voor jezelf zorgen bij mantelzorg? Hoe omgaan met de veranderende relatie met de zorgvrager?	durgebont@arendonk.be of 014/40 10 50
10/05/2021 10u-12u	Samenspraak: verbindende communicatie tussen zorgverlener, mantelzorgers en zorgvrager.	zorgrecht@okra.be
10/05/2021 19u30 - 21u30	Online workshop: 'Leren neen zeggen, over assertiviteit en grenzen'	onzorgnetwerk@samenferm.be
10/05/2021 19u30- 22u	Lief assertief (in je relatie met professionelen)	www.samana.be/onlinevorming
17/05/2021 19u30-22u	Lief assertief (in familierelaties)	www.samana.be/onlinevorming
17/5/2021 10u -11.30u	Babbelbox voor mantelzorgers	www.samana.be/onlinevorming
19/05/2021 15u tot 16u30	Wegwijs in mantelzorg: welke financiële ondersteuning bestaat er?	Via Google Forms formulier of via info@steunpuntmantelzorg.be
25/05/2021 13u30 tot 16u	Mantelzorgers? Zorg ook voor jezelf!	Bel 03 285 43 16 of mail naar weetsteedsmeer@devoorzorg.be i.s.m. Coponcho
31/05/2021 20u tot 21u30	Praatgroep mantelzorg	Bel 02 542 87 09 of mail naar lieverthuis@lm.be
31/05/2021 19u30 tot 21u30	Online workshop: 'Veerkracht en troost voor de mantelzorgers'	onzorgnetwerk@samenferm.be
02/06/2021 15u tot 16u30	Hoe zorg je voor jezelf als mantelzorgers?	Via Google Forms formulier of via info@steunpuntmantelzorg.be
10/06/2021 19u tot 20u30	Wegwijs in zorgplanning: hoe maak je een plan voor later?	via Google Forms formulier of via info@steunpuntmantelzorg.be
14/06/2021 19u30 tot 21u30	Infosessie: 'Goede (financiële) afspraken maken goede vrienden'	onzorgnetwerk@samenferm.be
21/6/2021 20u tot 21u30	Praatgroep mantelzorg	Bel 02 542 87 09 of mail naar lieverthuis@lm.be

Een initiatief van:

