

## 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 werkdagen en kantooruren)

De verschillende mantelzorgverenigingen hebben een mantelzorglijn beschikbaar. Mantelzorgers kunnen via deze weg vragen stellen over hun mantelzorgsituatie of kunnen deze lijn ook 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
- Liever Thuis LM: 02/542 87 09
- Okra Zorgrecht: 02 246 57 72
- Ons Zorgnetwerk: 016/24 49 49
- Samana: 078/15 50 20
- Steunpunt Mantelzorg: 02/515 04 42

### 2. Online mantelzorgontmoetingsmomenten

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

Datum en aanvangsuur	thema	Inschrijven verplicht via:
08/12/2020 19.00 – 20.30 u.	Combinatie werk en mantelzorg	Coponcho: 02/515 02 63 of <a href="mailto:info@coponcho.be">info@coponcho.be</a> <a href="https://www.coponcho.be/digitaal-aanbod-mantelzorgers/">https://www.coponcho.be/digitaal-aanbod-mantelzorgers/</a> <a href="https://www.coponcho.be/category/vormingen/">https://www.coponcho.be/category/vormingen/</a>
10/12/2020 19.30 – 21.00 u.	Combinatie werk en mantelzorg	<a href="mailto:Celien.hongenaert@mintus.be">Celien.hongenaert@mintus.be</a> of <a href="mailto:naomi.debruyne@steunpuntmantelzorg.be">naomi.debruyne@steunpuntmantelzorg.be</a>
10/12/2020 14.00 - 15.30 u.	Goed voor jezelf zorgen als mantelzorger	<a href="mailto:zorgrecht@okra.be">zorgrecht@okra.be</a>
16/12/2020 19 u – 20.30 u	Het nieuwe mantelzorgstatuut	<a href="http://www.samana.be/onlinevorming/">www.samana.be/onlinevorming/</a>

### 3. 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.

Surf naar [www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be)

### 4. 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.

- Bel naar 0800 95 001 (bereikbaar op weekdays van 10 tot 12 uur)
- Of neem contact op via [boodschappenlijn@samana.be](mailto:boodschappenlijn@samana.be)
- <https://www.samana.be/projecten/samana-boodschappenlijn/>

#### 5. [www.zelfzorgvoormantelzorgers.be](http://www.zelfzorgvoormantelzorgers.be)

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

#### 6. [Zojong.be](http://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.

#### 7. **De coronababbels voor ouders van kinderen en jongeren met een ernstige chronische ziekte of handicap**

Magenta geeft tijdens de coronatijd op regelmatige basis coronababbels met tips en tricks van andere ouders.

Mantelzorgers registreren zich vooraf online. Zodra er 4 aanmeldingen zijn wordt er gezocht naar een moment dat voor iedereen past. De coronababbel duurt ongeveer een uurtje.

Registreren: <http://www.magentaproject.be/kalender-balans.html>

Meer info over Magenta voor ouders en professionelen: [www.magentaproject.be](http://www.magentaproject.be)

#### 8. **Webinar: Mantelzorgers in tijden van COVID-19: Bouwstenen voor ondersteuning**

**Door Steunpunt Mantelzorg, i.s.m. VIVEL, HOGENT en i-mens**

**Wanneer?** 27 november van 10u tot 12u30 (inloggen vanaf 9u45)

##### **Wat?**

- Mantelzorgers aan het woord: je hoort oprechte getuigenissen van mantelzorgers
- Wetenschappelijk onderzoek: je krijgt uitleg en cijfers over het onderzoek over de beleving van mantelzorgers van HOGENT in samenwerking met Steunpunt Mantelzorg
- Je maakt kennis met inspirerende praktijkvoorbeelden
- Je krijgt een overzicht van mantelzorgondersteuning

##### **Voor wie?**

Ben jij mantelzorgers of ben je bezig met het thema mantelzorg? Wil je meer weten over de beleving van mantelzorgers in tijden van covid-19? Vraag je je af hoe jouw organisatie of lokaal bestuur mantelzorgers kan ondersteunen? Heb je interesse in inspirerende voorbeelden uit de praktijk?

### **Inschrijving en praktisch**

- Inschrijving is verplicht en gratis via [deze link](#).
- Bewaar de datum alvast in je agenda. Na inschrijving ontvang je de dag voor de webinar de zoomlink om alles mee te volgen.
- Vragen? Problemen met inschrijving? Wil je graag meer info? Contacteer ons via 02 515 04 42 of [info@steunpuntmantelzorg.be](mailto:info@steunpuntmantelzorg.be).