

Mantelzorg in de buurt

Data oktober 2023 - februari 2024



**Zorg jij voor een ander?
Dan zorgen wij voor jou!**

**Zorgame
Buurten**



Zorg jij voor je partner, ouder, kind, vriend of buur op regelmatige basis? Help je bij administratie en het huishouden? Rekent de andere persoon op jou? Dan ben je mantelzorger.

zorgamebuurtaalst.be



Mantelzorg in de buurt

Data oktober 2023 - februari 2024

Zelfzorg in de praktijk: lichtpuntjes op 11 oktober van 14u tot 15u.

Je zorgt voor iemand en daar komt zoveel bij kijken. Het traject is onvoorspelbaar. Je eigen behoeftes verdwijnen naar de achtergrond. Dit alles veroorzaakt vaak stress voor jouw lichaam en geest. We kunnen de zorgsituatie (vaak) niet (veel) veranderen, maar we gaan aan de slag om met kleine ingrepen minder stress en meer lichtheid te ervaren. Zo staan we er mentaal sterker voor.

- Aansluitend ontmoeting en gesprek

Kleine gelukjes voor mantelzorgers op 5 december van 14u tot 15u.

Een fijne, losse workshop vol tips en kleine praktische oefeningen om je even te laten verademen. Je leert je eigen nood aan rust, ontspanning, energie, contact of vrolijkheid kennen... Zo kom je zelf weer aan het roer te staan van je eigen leven.

- Aansluitend ontmoeting en gesprek

Op vakantie als mantelzorger op 30 januari van 14u tot 15u.

Vakantie kan een helend effect hebben op mantelzorgers, maar de stap zetten is vaak geen evidentie. Verschillende verenigingen organiseren daarom vakanties op maat van mantelzorgers en hun zorgvragers. Tijdens deze bijeenkomst gaat Coponcho graag in op jullie vragen en mogelijke twijfels.

- Aansluitend ontmoeting en gesprek

Bewindvoering en zorgvolmacht op 20 februari van 20 tot 21u.

Tijdens deze infosessie krijg je informatie over zowel de zorgvolmacht als de principes rond bewindvoering.

- Aansluitend ontmoeting en gesprek

 Alle activiteiten gaan door in **Seniorcity Aalst, Werf 7 bus 1, 9300 Aalst.**
Parkeermogelijkheden vlakbij (postsite).

 Doorlopend koffie en gebak op elke activiteit!

Inschrijven verplicht! Contacteer burenvorbinder Debbie via 0499 99 78 32