



magazine

Liever Thuis

Ledenblad van de vzw Liever Thuis LM
Vereniging voor mantelzorgers en gebruikers

4-5

Jonge mantelzorgers

6-7

Kanker

Inhoud

- Voorwoord 2
- Weetjes 3
 - Rechtzetting over de integratietegemoetkoming
 - Verhoging zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden
 - Week van de Valpreventie
 - Wat te doen wanneer een naaste overlijdt?
- In de kijker 4-5
 - Jonge mantelzorgers
- In de steigers 6-7
 - Kanker
- Activiteiten 8

Adreswijziging of uitschrijven?

Gelieve bij verhuis of wanneer de post toekomt bij een overleden lid contact op te nemen met het nationaal secretariaat van de vereniging. Dit kan op het nummer 02 542 87 09 of via lieverthuis@lm.be. Wij danken je alvast voor de moeite.

Wens je niet langer lid te zijn van de vereniging? Uitschrijven kan via melding op het nummer 02 542 87 09. Je zal dan geschrapt worden uit het ledenbestand en geen post meer ontvangen van de vereniging.

Mailadres gewijzigd?

Beschik je over een nieuw mailadres? Laat het ons even weten op lieverthuis@lm.be. Dan zorgen wij ervoor dat je geen nieuws van ons mist. Wij danken je alvast voor de moeite.

Alle info over mantelzorg

Neem een kijkje op www.mantelzorgers.be of neem contact op met onze vereniging: 02 542 87 09 of lieverthuis@lm.be.



Voorwoord

Beste lezer,

Op 25 november 2022 werd het uitvoeringsbesluit voor de uitvoering van het Vlaams mantelzorgplan door de Vlaamse regering goedgekeurd. Door 1 miljoen euro te investeren, beklemtoonde de regering het belang van mantelzorg in Vlaanderen en Brussel, met erkenning van de meerwaarde van mantelzorg voor het zorg- en welzijnslandschap en de samenleving. Het mantelzorgplan stelt het herkennen, erkennen/waarderen en ondersteunen van mantelzorgers centraal. In nauwe samenwerking met een ruime groep van stakeholders en beleidsdomeinen zoals werk, onderwijs en jeugd wil de regering de zichtbaarheid van mantelzorg op de werkvloer, op school en in de samenleving vergroten en stappen zetten naar een betere ondersteuning van mantelzorgers in Vlaanderen en Brussel.

We zijn verheugd dat er, door dit mantelzorgplan en het budget dat hiervoor werd vrijgemaakt, de komende twee jaar extra aandacht kan gaan naar de vele noden van mantelzorgers. We zullen zelf ook participeren aan een aantal werkgroepen die werden opgericht voor de verwezenlijking van dit plan en zijn trekker van een project dat bij het mantelzorgplan hoort.

Dit positieve nieuws heeft echter ook een keerzijde. Doordat we dit jaar en in 2024 heel wat tijd zullen besteden aan de uitvoering van het Vlaams mantelzorgplan en de papier- en drukkosten in 2022 sterk zijn gestegen, hebben we helaas besloten om ons magazine 'Liever Thuis' te beperken tot drie in plaats van vier edities per jaar. Na deze editie zal je nog een nummer ontvangen in augustus en december.

Veel leesplezier!

Roni De Waele - Voorzitter

Week van de Valpreventie

Van 24 tot en met 30 april 2023 gaat de 12de Week van de Valpreventie door. De Week van de Valpreventie is een initiatief van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, de Vlaamse Logo's en het Vlaams Instituut Gezond Leven.

Dit jaar staat de Week van de Valpreventie in het teken van het belang van bewegen, waaronder regelmatig wandelen. Wandelen is gezond en biedt heel wat voordelen. Dagelijks wandelen verlaagt je bloeddruk en het cholesterolgehalte in je bloed. Daarnaast verbetert wandelen de conditie van hart en bloedvaten. Wie veel wandelt, vergroot het vermogen van de longen om zuurstof op te nemen. Dagelijks wandelen verlaagt het risico op diabetes type 2 ('ouderdomsdiabetes') met maar liefst 58 procent. In beweging blijven doet ook het risico op valpartijen afnemen, want je lichaam is dan beter in conditie en kan dus evenwichtsverlies bij een mogelijke val beter opvangen.

Je hoeft ook geen kilometers ver te wandelen. Elke dag 30 minuten wandelen is al voldoende. Je kunt dit ook opdelen in bijvoorbeeld drie keer ongeveer 10 minuten wandelen. Wandel bijvoorbeeld eens naar de bakker of supermarkt in plaats van de auto te nemen. Wil je liever niet alleen wandelen? Wellicht ken je wel iemand die graag met jou eens samen een wandeling maakt in het park of bos.



Heb je moeite met je evenwicht? Heb je angst om te vallen? Ben je onlangs gevallen? Vraag dan advies aan je huisarts of aan een ergotherapeut(e) van je ziekenfonds. De ergotherapeuten van LM beschikken over een lijst met aandachtspunten om vallen te voorkomen en bekijken graag samen met jou welke acties kunnen genomen worden om jouw valrisico te beperken.

Rechtzetting over de integratietegemoetkoming

In ons vorig nummer publiceerden wij een artikel over de tegemoetkomingen voor mantelzorgers en zorgbehoevende personen. In de tekst over de integratietegemoetkoming is er een fout geslopen. In tegenstelling tot hetgeen vermeld stond, wordt er bij de bepaling van het bedrag geen rekening gehouden met de inkomsten van de partner van de persoon met een handicap.

Verhoging zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden

In de derde editie van dit magazine uit 2022 hielden wij een pleidooi voor de verhoging van het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden. Eind 2022 besliste de Vlaamse regering om het zorgbudget te verhogen van 130 naar 135 euro per maand. Dit was de eerste verhoging sinds 2009.

We zijn verheugd dat dit zorgbudget, wat velen 'de mantelzorgpremie' noemen, verhoogd werd. Helaas is deze stijging niet evenredig met de stijging van de consumptieprijzen en de energiekosten in 2022. We hopen echter dat de Vlaamse regering ook de komende jaren het bedrag van het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden zal optrekken wanneer de kosten voor zwaar zorgbehoevende personen sterk toenemen.

Wat te doen wanneer een naaste overlijdt?

Wanneer een naaste overlijdt, word je als mens diep getroffen. Of hij of zij lang ziek geweest is of plotseling is heengegaan, de dood overvalt je. Het kan gaan om je partner, de persoon met wie je samenwoonde (wettelijk of feitelijk). Maar ook om je ouder, je grootouder of je kind of kleinkind.

Gelukkig zijn er meestal familieleden en vrienden met wie je tijdens de eerste dagen je gevoelens kunt delen. Maar meteen moet je ook een hele reeks administratieve en praktische zaken regelen.

De Koning Boudewijnstichting heeft, in samenwerking met de Federatie van het Notariaat, een laagdrempelige gids opgesteld, getiteld 'Wat te doen wanneer een naaste overlijdt?'. Je kunt de gids downloaden op <https://kbs-frb.be/nl/wat-te-doen-wanneer-een-naaste-overlijdt-o>. Beschik je niet over een internetaansluiting? Laat het ons weten op het nummer 02 542 87 09. We printen voor jou de gids af en sturen die gratis op.

Jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot 25 jaar die opgroeien met een zieke ouder, broer, zus of een andere persoon die ze graag zien én die bijzondere zorgen nodig heeft. Het kan dan gaan over mensen met een chronische ziekte of een fysieke handicap, een psychische kwetsbaarheid, verslavingsproblematiek of mentale handicap. Vaak zijn de jonge mantelzorgers thuiswonende kinderen die samenwonen met het zieke gezinslid. Jonge mantelzorgers vinden het vaak vanzelfsprekend dat ze helpen waar ze kunnen. Ze vinden dat het zo hoort en doen het uit genegenheid voor het zieke gezinslid. Hierdoor herkennen ze zich niet altijd in de term ‘jonge mantelzorger’. Ze blijven vaak onder de radar. Nochtans kan zorg dragen op jonge leeftijd een grote impact hebben op het welbevinden en het schoolwerk van deze jongeren.

De invulling van het mantelzorgen is zeer uiteenlopend en is afhankelijk van de noden van de persoon met de ziekte of beperking, en vaak ook van de noden van het hele gezin. Jonge mantelzorgers stemmen hun doen en laten op deze noden af. Het gaat van meehelpen in het huishouden, klusjes in huis doen, over boodschappen halen tot het bieden van emotionele steun, het onderhouden van de relaties met de buitenwereld, het zorgen voor een jongere broer of zus, tot het geven van fysieke en medische verzorging.

Uit onderzoek blijkt dat jonge mantelzorgers doorgaans een lagere levenskwaliteit ervaren en vaker worden gepest. Gezondheidsklachten bij de jonge mantelzorger komen vooral vaker voor wanneer de ouder ziek is of met een beperking kampt of wanneer er meerdere zieke personen of personen met een beperking in het gezin zijn. Als deze jongeren iets

ouder worden, heeft de zorg vaak ook gevolgen voor het opleidingsniveau, de carrière, relaties en de eigen gezinsvorming. Maar het is niet allemaal kommer en kwel; er zijn ook positieve gevolgen. Zo blijken jonge mantelzorgers een hogere maturiteit te hebben dan hun leeftijdsgenoten en hebben ze werkrelevante ervaring die ze op school niet meekrijgen.

DE GEVOLGEN EN UITDAGINGEN VOOR JONGE MANTELZORGERS

POSITIEVE GEVOLGEN

- Vroeg zelfstandig
- Meer levenswijsheid en ervaring
- Meer begrip naar anderen
- Beter kunnen omgaan met financiële zaken, huishouden en medicatie
- Groot relativeringsvermogen

NEGATIEVE GEVOLGEN

- Hoger risico op overbelasting, meer piekeren en meer kans op gespannenheid
- Meer last van verdriet en woede
- Overbezorgd
- Onzeker toekomstperspectief
- Kans om zich té verantwoordelijk te voelen
- Minder tijd voor school en vrije tijd

Bron:

- <https://www.vlaanderen.be/publicaties/jonge-mantelzorgers-in-de-kijker-resultaten-en-aanbevelingen-vanuit-drie-onderzoeksrapporten>
- <https://sociaal.net/verhaal/een-op-zes-leerlingen-is-jonge-mantelzorger/>
- <https://www.weliswaar.be/kinderen-jongeren/onder-de-radar-jonge-mantelzorgers>
- <https://www.zojong.be>

Spel ‘De geheime club van de M.Z.’ over jonge mantelzorgers



Onze mantelzorgvereniging ‘Liever Thuis LM’ ontwikkelde in 2022, samen met Zo Jong! en met de financiële steun van de Vlaamse overheid, een spel over jonge mantelzorg, waarmee de vereniging naar secundaire scholen trekt om te sensibiliseren over mantelzorg.

Ondertussen gingen we al in 31 klassen langs, verspreid over twaalf scholen. Er werden scholen bezocht in Brugge, Deinze, Gent, Herzele, Aalst, Brussel, Tienen, Antwerpen en Hasselt.

We stellen vast dat er in elke klas minstens één jonge mantelzorger zit; in sommige klassen biedt zelfs bijna de helft van de leerlingen thuis hulp of ondersteuning aan een zorgbehoevende ouder, grootouder, broer of zus. Een verrassend resultaat!

Yasmine (24 jaar) zorgt voor haar mama Conny

Hallo Yasmine, hoe ben je jonge mantelzorgster geworden?

Mijn mama heeft al van vóór mijn geboorte MS*. Mijn ouders zijn gescheiden toen ik vijf jaar was en sindsdien neem ik de zorg voor haar op en werd ik een mantelzorgster, zonder dat ik zelf wist dat ik dat was. Mijn oma en opa hebben mij toen wel geholpen.

Je vertelt dat je toen niet wist dat je een mantelzorgster was. Wanneer ben je dat te weten gekomen?

Dat was veel later. Ik was ondertussen al zo'n 19 à 20 jaar. Ik heb sociaal werk gestudeerd. Op dat moment kreeg mijn mama kanker en op school stelde men vast dat het toch wel zwaar voor mij werd. Eigenlijk mag ik van geluk spreken dat ik voor een job in de sociale sector studeerde, waardoor ik te weten kwam dat ik een mantelzorgster ben en dat er ondersteuning voor jonge mantelzorgsters mogelijk is op school, maar ook andere vormen van ondersteuning. Veel van mijn leeftijdsgenoten die een andere opleiding volgen, weten niet dat zij mantelzorgster zijn en lopen zo mogelijke hulp mis.

Welke taken nam je op voor je mama?

Dat is erg variërend en hangt af van hoe het met haar gaat en van de MS-aanvallen. In een stabiele periode viel het best mee en was het vooral beperkt tot wat administratieve ondersteuning. Tijdens moeilijkere periodes waste ik ook haar haar, hielp ik haar met aankleden, deed ik het huishouden en

bood ik emotionele steun.

Neem je vandaag nog taken op voor je mama?

Ja. Binnenkort moet zij een nieuwe heup hebben. Dan komt ze bij mij inwonen en zal ik opnieuw meer zorgtaken opnemen. We gaan ook meer professionele hulp inschakelen, zoals thuiszorg.

Waar haal je de energie vandaan om de zorg op te nemen en dit te combineren met je job in een woonzorgcentrum en een eigen praktijk om mantelzorgers te ondersteunen?

Het is soms best moeilijk. Maar het feit dat ik zo'n hechte band heb met mijn mama, maakt dat ik de zorg met plezier opneem. Daarnaast helpt het mij ook dat ik in mijn praktijk mantelzorgers kan begeleiden**.

Als we nog even teruggaan naar je jeugd, wat had jou kunnen helpen als jonge mantelzorgster?

Ik miste vooral de erkenning vanuit de omgeving. Iemand die zegt: "Je doet meer dan normaal is voor jouw leeftijd." Jonge mantelzorg blijft ook vandaag nog te vaak onzichtbaar in het middelbaar onderwijs. Je vindt het als jonge mantelzorgster ook heel natuurlijk om de zorgtaken op te nemen, maar het is zwaar.

Wat vind je ervan dat wij vanuit Liever Thuis LM momenteel, samen met Zo Jong!***, naar secundaire scholen trekken met een spel over jonge mantelzorg?



Foto: Maja Vangenechten

Heel goed. Met dit spel kunnen jullie het taboe rond jonge mantelzorg wegnemen, zowel bij de jonge mantelzorgers zelf, maar ook bij de andere leerlingen en de leerkrachten.

Ook in het nieuwe Vlaamse mantelzorgplan is er aandacht voor de problemen van jonge mantelzorgers. Wat denk jij hierover?

Ook dit vind ik heel positief. Hopelijk kan er een specifiek zorgaanbod voorzien worden voor jonge mantelzorgers. Ook op school zou er meer aandacht voor jonge mantelzorgers moeten zijn. Zij zouden de kans moeten krijgen om taken en toetsen uit te stellen als de thuissituatie op dat moment te moeilijk is.

Heb je nog een tip voor jonge mantelzorgers?

Durf over je zorgsituatie te praten. Durf te zeggen hoe het met jou gaat en hoe je je voelt bij de zorgtaken die je opneemt.

Dat is een tip die niet alleen nuttig is voor jonge mantelzorgers, maar voor alle mantelzorgers. Hartelijk bedankt voor het interview.

* MS: multiple sclerose, een chronische ziekte waarbij ontstekingen ontstaan in het centrale zenuwstelsel (hersenen en ruggenmerg). Dit centrale zenuwstelsel kan bij MS bepaalde signalen niet goed verwerken, doordat de isolatielaag rondom de zenuwen is aangetast. Dit kan diverse uitvalsverschijnselen geven: van krachtverlies, blindheid en extreme moeheid tot geheugenproblemen. ** Praktijk 'MIS-T' van Yasmine De Scheemaeker: zie <http://www.mis-t.be>. *** Zo Jong!: mantelzorgorganisatie die zich specifiek richt tot jonge mantelzorgers. Meer info: <https://www.zojong.be>.

Kanker

De laatste jaren ontvangen we vaak de vraag om een artikel te schrijven over kanker. Dat is niet zo eenvoudig aangezien er verschillende vormen van kanker zijn. Denk maar aan borstkanker, pancreaskanker, dikkedarmkanker, baarmoederkanker, leukemie, ... Wat geldt voor de ene kanker, geldt niet altijd voor de andere. Om die reden hebben we gekozen om in onderstaand artikel vooral te wijzen naar de instanties waar je terecht kunt voor hulp en wat algemene info aan te bieden.



Wat is een primaire kanker?

Het woord 'primair' verwijst naar de oorspronkelijke plaats in het lichaam waar een kanker ontstond. In het geval van leverkanker bijvoorbeeld zijn bepaalde cellen zich in de lever op een ongecontroleerde manier beginnen te delen en hebben daar schade aangericht.

Naast primaire kankers bestaan er ook uitzaaiingen van een primaire kanker. Kankercellen kunnen immers losraken van de plaats waar ze zijn ontstaan en zich via de bloedbaan of het lymfestelsel verspreiden naar andere lichaamsdelen. Als ze daar overleven en beginnen te groeien, ontstaan uitzaaiingen of metastasen.

Als een kanker uitgezaaid is, dan wordt hij nog steeds genoemd naar het lichaamsdeel waar hij ontstond. Een leverkanker die is uitgezaaid naar de botten, noemen we dus geen botkanker, maar leverkanker met uitzaaiingen in de botten. Een darmkanker met uitzaaiingen naar de lever, noemen we nog steeds darmkanker (met levermetastasen), en niet leverkanker.

Kanker kan zich overal in het lichaam verspreiden. Het vaakst gebeurt dat in de lymfeklieren, de botten, de lever en de longen. Dat komt doordat deze organen een beetje werken als filters. Ze bestaan uit weefsel met vele fijne kanaaltjes waardoor lichaamsvloeistoffen en zeer kleine deeltjes kunnen stromen. Als kankercellen hier terechtkomen, blijven ze soms kleven en er zich nestelen. Door te groeien en zich verder te vermenigvuldigen, richten ze ook in de organen waarnaar ze zijn uitgezaaid schade aan.

Bij chemotherapie zijn nog steeds heel wat bijwerkingen (misselijkheid, vermoeidheid, haaruitval, ...). Sommige kankers worden momenteel echter behandeld met immunotherapie, met vaak minder bijwerkingen. Waarom kan deze therapie niet toegepast worden bij alle kankers?

Immunotherapie is een relatief nieuwe therapie die momenteel nog niet toegepast wordt op iedere vorm van kanker: melanoom, niet-kleincellige longkanker, nierkanker, blaaskanker, hoofd- en halskanker, Hodgkinlymfoom en slokdarmkanker. Voor andere kankertypes wordt immunotherapie nog verder uitgetest en geoptimaliseerd. De behandeling wordt soms gegeven als onderdeel van een klinische studie. Meer info over immunotherapie vind je op <https://www.allesoverkanker.be/immunotherapie>.

Waar kan ik als kankerpatiënt terecht voor financiële hulp?

Er is in ons land een goede sociale zekerheid voor wie ziek wordt, maar het is niet altijd eenvoudig om daar zelf je weg in te vinden. Iedereen is in België verplicht om zich aan te sluiten bij een ziekenfonds. Daardoor heb je als kankerpatiënt recht op allerlei tussenkomsten voor medische kosten. De meeste daarvan worden automatisch uitgekeerd.

Daarnaast hebben mensen met kanker vaak recht op bijkomende tegemoetkomingen. Het vraagt veel tijd en inspanning om uit te vissen over welke tegemoetkoming(en) het in jouw situatie precies gaat en hoe je die kunt verkrijgen. Om je hierbij te helpen, kan je een beroep doen op de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds, de sociale dienst van het ziekenhuis waar je in behandeling bent en kan je terecht bij het OCMW of Sociaal Huis van je stad of gemeente. Een maatschappelijk assistent(e) of een andere medewerker/-ster zal je helpen uitzoeken voor welke tussenkomsten en tegemoetkomingen jij mogelijk in aanmerking komt.

Met vragen over financiële hulp en andere sociale voorzieningen kan je ook terecht op de Kankerlijn van Kom op tegen Kanker. De Kankerlijn kan je bereiken op het nummer 0800 35 445. De Kankerlijn is van maandag tot vrijdag te bereiken tussen 9 en 12 uur en tussen 13 en 17 uur. Je kunt ook chatten op www.kankerlijn.be, maar dit kan enkel op maandag van 9 tot 12 uur en op woensdag van 14 tot 17 uur en van 19u30 tot 22u30.

Podcasts over kanker

Ben je op zoek naar boeiende podcasts over het omgaan met kanker, met aan het woord patiënten, mantelzorgers, zorgverleners en onderzoekers en over thema's zoals haarverlies, mentale gevolgen van kanker, invloed van kanker op je seksualiteits- en intimiteitsbeleving, kwaliteit van leven met en na kanker? Neem dan een kijkje op www.allesoverkanker.be/podcasts-over-kanker.

Lotgenotengroepen voor mensen met kanker en hun naasten

Lotgenotengroepen vormen een belangrijke schakel in de hulpverlening. Je kunt bij hen terecht voor informatie op maat, sociaal contact, het vinden van extra ondersteuning en een luisterend oor. Daarnaast nemen zij soms ook de rol op van belangenbehartiger en kunnen zij meewerken aan het doorbreken van het taboe rond bepaalde ziekten.

Kom Op Tegen Kanker heeft een oplijsting gemaakt van al haar lotgenotengroepen voor mensen met kanker en hun naasten. Je vindt het overzicht op onze website: <http://www.lieverthuislm.be/pdf/Lijstlotgenotencontactkanker.pdf>.

Bij deze lotgenotengroepen kan je terecht voor individueel contact, vaak telefonisch of per e-mail. Sommige lotgenotengroepen gaan in het ziekenhuis op bezoek bij kankerpatiënten en sommige organiseren groepsactiviteiten.

Beschik je niet over internet en wil je de lijst graag ontvangen? Neem dan contact op onze mantelzorgvereniging 'Liever Thuis LM' op het nummer 02 542 87 09 of 0473 52 70 76.

Speciale zorgteams voor jongeren met kanker

In Vlaanderen krijgen elk jaar ongeveer 900 jonge mensen tussen 16 en 35 jaar kanker. AYA's noemen we ze. AYA staat voor: Adolescents and Young Adults. Ze hebben vaak zeldzame tumoren, late diagnoses, nood aan vruchtbaarheidssparende behandelingen. Ook op sociaal en emotioneel vlak heeft kanker bij hen een andere impact dan bij oudere volwassenen.

Al enkele jaren werkt de 'AYA Movement', een samenwerking van jongeren met kanker, ziekenhuizen en Kom Op Tegen Kanker, daarom aan een betere zorg voor die groep. In 2022 volgde de kroon op het werk: de minister van Volksgezondheid keurde de financiering goed voor een conventie voor jongeren met kanker. Dat betekent dat er speciale zorgteams zullen komen voor jongeren met kanker in zes ziekenhuizen.

De nieuwe zorgteams bestaan uit een onco-coach, een psycholoog en een sociaal werker. Ze zullen leeftijdsspecifieke emotionele en praktische zorg bieden en advies en training geven aan andere zorgverleners. De teams zullen starten vanaf de zomer van 2023.

Dit artikel is gebaseerd op info die gehaald werd uit het tijdschrift 'Leven' van Kom op tegen Kanker. Dit is een gratis tijdschrift voor kankerpatiënten en hun familieleden. Het tijdschrift verscheint viermaal per jaar (januari, april, juli en oktober). Je kunt je abonneren door je voor- en familienaam en je volledig adres te mailen naar leven@komop-tegenkanker.be. Je kunt ook bellen naar 02 227 69 69 of een briefje sturen naar Kom op tegen Kanker, Koningsstraat 217, 1210 Brussel.

Activiteiten project 'Zorgzame buurt' Aalst

Infosessie 'Hoe zorg je voor jezelf als mantelzorger?'

Wanneer? donderdag **4 mei 2023**
van **14u00** tot **15u00**

Waar? Seniorcity Aalst, Werf 7 bus 1,
9300 **Aalst**

Prijs: **gratis**

Interesse? Schrijf je in bij de burenvorbinder
Debbie April op het nummer
0499 99 78 32.

Warme plek voor mantelzorgers

Wil je in gesprek gaan met een medewerker van een mantelzorgvereniging? Of zoek je een warme plek om even op adem te komen? Kom op één van onderstaande data naar onze warme plek van mantelzorgers.

Wanneer? - donderdag **25 mei 2023**
tussen **13u00** en **17u00**;
- donderdag **8 juni 2023**
tussen **13u00** en **17u00**.

Waar? Seniorcity Aalst, Werf 7 bus 1,
9300 **Aalst**

Prijs: **gratis**

Interesse? Kom gewoon naar deze activiteit.
Vooraf inschrijven is niet nodig.

Voordracht 'Genieten is een kunst'

Soms durven wij niet voldoende genieten, nemen wij daar de tijd niet voor. Wij hebben het zo druk. Terwijl genieten in heel ons lichaam zit. Wij genieten met onze zintuigen en met ons hart en hoofd, met heel ons 'zijn'.

Tevredenheid méér inbouwen in ons leven leert ons weer genieten, ook van kleine dingen. Doet ons af en toe eens stil-staan.

Wat maakt dat wij zo ontevreden zijn ... zo veel-eisend in dit leven?

Boeiende dingen om samen over uit te wisselen en ervan te leren.

Deze voordracht wordt gegeven door **Caroline Coddens**.



Wanneer? maandag **15 mei 2023**
van **14u30** tot **16u30**

Waar? Feestzaal 'Ten Stuyver',
Stuiverstraat 357, 8400 **Oostende**

Prijs: **2 euro per persoon**
(ter plaatse te betalen)

Interesse? Kom gewoon naar deze activiteit.
Vooraf inschrijven is niet nodig.

Colofon

Voorzitter: Roni De Waele

Redactie: Mario Schelfhout & Sandra Vande Velde

Contact: **vzw Liever Thuis LM**

Livornostraat 25 - 1050 Brussel

Tel.: 02 542 87 09 - 0473 52 70 76

Fax: 02 542 86 99 • Mail: lieverthuis@lm.be

Website: www.lieverthuislm.be

De vereniging is 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 bereikbaar! Tijdens de kantooruren (maandag - vrijdag: 8u30 - 12u00 en 13u00 - 16u30) kom je rechtstreeks terecht bij één van onze medewerkers. Na de kantooruren staat een medewerker van de wachtdienst je graag te woord.