

Nieuwtjes mantelzorgondersteuning

➡ In het vooruitzicht: Dag van de Mantelzorg

Op 23 juni 2023 is het weer zover: dé dag waarop mantelzorg net dat tikje zichtbaarder wordt en we mantelzorgers appreciatie en erkenning geven die ze elke dag van het jaar verdienen.

Ook dit jaar zullen de mantelzorgverenigingen een speciale campagne opstellen, samen met het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg en VWLmantelme. Het communicatiepakket kan je als gemeente, stad of eerstelijnszone gebruiken om de mantelzorgers uit je regio aan te spreken en te bedanken.

Meer info volgt later! Houd deze nieuwsbrief dus in de gaten.

➡ Mantelzorgvakanties

Zorg je voor een dierbare met een zorgbehoefte? Wil je er samen tussenuit? Coponcho en Samana organiseren mantelzorgvakanties.

Meer info over de vakanties van Coponcho: www.coponcho.be/mantelzorgvakanties

Meer info over de vakanties van Samana: www.samana.be/vakanties

➡ 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 jou op weg te helpen, organiseren we vanuit Coponcho een reeks van 3 lessen over de volgende thema's:

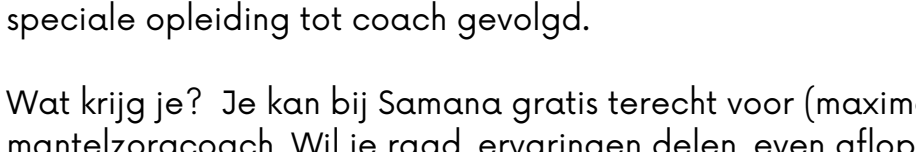
- Online een zorgverlener zoeken
- Online een afspraak maken met een zorgverlener
- Inloggen in je online ziekenfonds
- Werken met het portaal mijn gezondheid
- De app 'mijn geneesmiddelen' van het RIZIV

Deelname is gratis en iedereen is welkom! Om deel te nemen heb je een laptop of tablet nodig. Inschrijven via info@coponcho.be of 02 515 02 63

Praktisch:

- Solidaris Mechelen - Désiré Boucherystraat 17 - Data: maandag 6/2, 20/2 en 6/3, telkens van 13u30-16u.
- Solidaris Oostende - Prinses Stefanieplein 19, Data: donderdag 9/2, 23/2 en 9/3, telkens van 13u30 tot 16u.
- Solidaris Leuven - Mechelsestraat 70, Data: donderdag 13/2, 27/2 en 13/3, telkens van 13u30 tot 16u.
- Solidaris Brugge - Zilverstraat 43, Data: donderdag 14/2, 21/2 en 7/3, telkens van 13u30 tot 16u.

➡ Mantelzorg en steuntje in de rug nodig?



Mantelzorg zijn, kan soms zwaar wegen. Kan je steun gebruiken? Een luisterend oor, ondersteuning, gewoon iemand die er voor je is? De mantelzorgcoach helpt je, gratis en op jouw maat.

Wie is je coach? Onze mantelzorgcoaches zijn (of waren) zelf ook mantelzorgers. Ze weten als geen ander wat jij doet en betekent. Om jou te helpen, hebben ze een speciale opleiding tot coach gevolgd.

Wat krijg je? Je kan bij Samana gratis terecht voor (maximaal) vier sessies met een mantelzorgcoach. Wil je raad, ervaringen delen, even aflopen? Het kan allemaal.

Meer weten? mantelzorg@samana.be of www.samana.be/mantelzorgcoaches

➡ Samen naar een mantelzorgvriendelijke school

Jonge mantelzorgers zijn jongeren die thuis een extra handje toesteken omdat er iemand binnen het gezin ziek is, verslaafd is of een beperking heeft. Deze thuissituatie heeft ook een invloed op schoolprestaties. Ze komen vaker te laat, ze zijn vaker afgeleid, komen niet toe aan hun huiswerk, en verlaten vaker de schoolbanken zonder diploma...

Met dit project bouwt Samana samen met scholen aan een ondersteunende schoolomgeving voor jonge mantelzorgers. Deelname aan het project duurt één schooljaar.

Interesse? Ken je scholen die graag instappen in schooljaar 2023-2024?

Contacteer ons nu voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

[Meer info](mailto:mantelzorg@samana.be) of mantelzorg@samana.be

➡ Jonge mantelzorgers in het hoger onderwijs

Steunpunt Mantelzorg werkte de voorbije twee jaar samen met HOGENT en Erasmus Hogeschool Brussel om jonge, studerende mantelzorgers beter te ondersteunen. Via workshops aan jonge mantelzorgers gaven we meer info over het begrip mantelzorg, verkracht en de verschillende hulplijnen. We ontwikkelden een sensibiliseringscampagne met mooie woorden en beelden (ingestuurd door studenten) en we organiseerden een event over jonge, studerende mantelzorgers.

Naast al deze initiatieven voerden we ook onderzoek naar de ervaringen van jonge studenten in het hoger onderwijs. Er namen in totaal 105 studenten deel aan het onderzoek. Hieronder enkele belangrijke resultaten uit het onderzoek.

Meer info kan je [hier nalezen](#).



➡ Overzicht online activiteiten

- Gratis
- Mantelzorgers hoeven geen lid te zijn van de organisatie of vereniging
- Fysieke activiteiten vind je op www.mantelzorgers.be op de pagina activiteiten

Datum en uur	Thema	Link naar de online activiteit
16/1 20u tot 21u30	Online praatgroep voor mantelzorgers	https://www.lieverthuislm.be/VormingsaanbodBrussel.htm
24/1 19u tot 20u30	Financiële hulp en verlofstelsels voor mantelzorgers van mensen met dementie	https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_MTFjY2MyODEtZDAsZi00MWFILW11NjMtZTBmZDk5NjllMjky%40thread.v2/0?context=%7b%22Id%22%3a%228bb85f06-187d-42cb-b49e-36f8d8e67c0a%22%2c%22Oid%22%3a%2231508580-ec43-47c8-a382-35bb8619024a%22%7d
2/2 19u tot 20u	Eerste hulp bij zorgplanning	https://steunpuntmantelzorg.be/event/online-sessie-eerste-hulp-bij-zorgplanning/
6/2 20u tot 21u30	Online praatgroep voor mantelzorgers	https://www.lieverthuislm.be/VormingsaanbodBrussel.htm
9/2 19u30 tot 21u	Mantelzorg en werk combineren	https://mijn.samana.be/#/activities/details/110777?redirect=trainingActivities
20/2 19u tot 21u	Veranderende relaties bij ziekte en pijn	https://mijn.samana.be/#/activities/details/106560?redirect=trainingActivities
27/2 20u tot 21u30	Online praatgroep voor mantelzorgers	https://www.lieverthuislm.be/VormingsaanbodBrussel.htm
28/2 14u	Tegemoetkomingen en premies: waar heb je recht op?	02 778 01 70 of via bros@dementie.be
1/3 19u30-21u	Mantelzorg in de sandwichgeneratie	https://mijn.samana.be/#/activities/details/110780?redirect=trainingActivities
20/3 20u tot 21u30	Online praatgroep voor mantelzorgers	https://www.lieverthuislm.be/VormingsaanbodBrussel.htm
21/3 14u tot 15u30	Als thuis wonen niet meer kan. Hoe pak je het aan?	Inschrijvingen/OKRA-Zorgrecht
22/3 19u tot 21u	Neen zeggen voor mantelzorgers	https://mijn.samana.be/#/activities/details/111624?redirect=trainingActivities

➡ Contactgegevens

Wil je graag meer informatie over de ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorgers? Of wil je even je hart luchten? Dan kan je bij ons terecht op onderstaande nummers of via e-mail.

LIEVER THUIS LM
lieverthuislm@lm.be
www.lieverthuislm.be
 02 542 87 09

STEUNPUNT MANTELZORG
info@steunpuntmantelzorg.be
www.steunpuntmantelzorg.be
 078 77 77 97

SAMANA
mantelzorg@samana.be
www.samana.be
 078 15 50 20



COPONCHO
info@coponcho.be
www.coponcho.be
 02 515 02 63

MANTELZORGNETWERK
mantelzorgnetwerkesamenform.be
www.mantelzorgnetwerk.com
 016 24 49 49

OKRA-ZORGRECHT
zorgrecht@okra.be
www.okra.be
 02 246 57 71

