




# 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](http://www.coponcho.be)
-  Liever Thuis LM: 02/542 87 09 [www.lieverthuislm.be](http://www.lieverthuislm.be)
-  Okra Zorgrecht: 02 246 57 72 [www.okra.be](http://www.okra.be)
-  Ons Zorgnetwerk: 016/24 49 49 [www.onszorgnetwerk.be](http://www.onszorgnetwerk.be)
-  Samana: 078/15 50 20 [www.samana.be](http://www.samana.be)
-  Steunpunt Mantelzorg: 02/515 04 42 [www.steunpuntmantelzorg.be](http://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](http://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](mailto:boodschappenlijn@samana.be)
-  <https://www.samana.be/projecten/samana-boodschappenlijn/>

## 4. Online trainingen voor mantelzorgers

 [www.zelfzorgvoormantelzorgers.be](http://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](http://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/samentochallenge](http://www.samana.be/samentochallenge)

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

Een initiatief van:

