

Nieuwtjes mantelzorgondersteuning



In het vooruitzicht: Dag van de Mantelzorg

23 JUNI
DAG VAN DE MANTELZORG:
een dikke merci
aan alle mantelzorgers

Je staat er niet alleen voor: klop aan bij de mantelzorgverenigingen voor info of een luisterend oor.

NOG EEN GELUK DAT WE ELKAAR HEBBEN OP ONZE OUDE DAG...

IN GOEDE EN KWADE DAGEN, OOK DAT IS MANTELZORG...

Logos: COPONCHO, Liever Thuis, steunpunt mantelzorg, okra, mantelzorgnetwerk, sahana

Op 23 juni 2022 is het weer zover: dé dag waarop we mantelzorgers in de bloemetjes zetten en we hen de erkenning en appreciatie geven die ze (elke dag van het jaar) verdienen.

Ook dit jaar bieden de mantelzorgverenigingen verschillende communicatiemiddelen aan waarmee je mantelzorgers kan waarderen: postkaartjes, affiches, een banner, mailhandtekening ... Je kan dit downloaden via [Mantelzorgers communicatiemateriaal dag van de mantelzorg](#)
Zo kan je heel eenvoudig alle mantelzorgers uit je eerstelijnszone of van je organisatie of gemeente aanspreken en bedanken !



Folder 'Verlofstelsels voor mantelzorgers'



Als mantelzorgers is het niet gemakkelijk om te weten waar je recht op hebt. Met deze overzichtelijke folder kunnen mantelzorgers het bos door de bomen te zien.

Steunpunt Mantelzorg en Coponcho ontwikkelden een folder over de verlofstelsels, waar mantelzorgers een beroep op kunnen doen.

Aanvragen via info@steunpuntmantelzorg.be of 078 77 77 97



Lessenreeks '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, organiseert Coponcho een reeks van 4 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'

Deelname is gratis en iedereen is welkom ! Om deel te nemen heb je een laptop nodig.

Alle geplande lessenreeksen [vind je hier terug](#)

De komende weken gaan alvast onderstaande lessenreeksen door:

- Regel je zorg online – LDC De Kouter - Alken: do 12/5, 26/5, 9/6 en 30/6 van 13u30 tot 16u
- Regel je zorg online – LDC De Wibier – Sint-Amandsberg: ma 16/5, 30/5, 13/6 en 27/6 van 13u30 tot 16u

Wil je zelf een lessenreeks aanvragen: info@coponcho.be



Mantelzorgers met een vrij of zelfstandig beroep? Laat van je horen!

Mantelzorgers met een zelfstandig of vrij beroep hebben vaak geen 'nine to five' job. De covid-crisis heeft velen van hen in het bijzonder getroffen. Mantelzorgnetwerk stelt vast dat deze groep mantelzorgers nog te veel onder de radar blijft. In het kader van een project van Vlaams minister van Welzijn, Gezondheid, Gezin en Armoedebestrijding, Wouter Beke, krijgen we de kans het aanbod aan psychosociale ondersteuning van deze groep mantelzorgers te versterken. Hoe je dit aanpakt, willen we vooral van mantelzorgers met een vrij of zelfstandig beroep zelf te weten komen. Deze input levert een schat aan informatie om betere ondersteuning te voorzien, maar ook om aanbevelingen te formuleren naar de overheid.

Hiervoor organiseert Mantelzorgnetwerk volgende online ontmoetingsmomenten:

Woensdag 20/04/2022: 20u00 - 21u30 (focus op zorg voor iemand thuis)

Dinsdag 3/05/2022: 12u00 - 13u30 (focus op zorg voor iemand thuis)

Dinsdag 3/05/2022: 20u00 - 21u30 (focus op zorg voor iemand in een woonzorgcentrum of andere residentiële voorziening)

Inschrijven verplicht: www.mantelzorgnetwerk.com. Na inschrijving wordt vergaderlink bezorgd.

Kan je niet deelnemen maar wil je toch van je laten horen of heb je specifieke vragen over je mantelzorgsituatie? Bel 016/24 49 49. Een telefoongesprek is na afspraak ook mogelijk buiten de kantoor.



Doelgroepentrajecten

Komt jouw organisatie vaak in aanraking met specifieke doelgroepen zoals personen met kanker of personen met dementie? Wil je hen en hun mantelzorgers ondersteunen in een langdurig traject? Dat kan met de doelgroepentrajecten van Coponcho. Meer info? [Klik hier](#)



Webinar 'De kracht van verbondenheid' op 21/04



Ondanks de moeilijkheden en pijn heeft de coronacrisis ook het beste in onszelf naar boven gehaald. Er groeide een enorme golf van solidariteit om verbonden te blijven.

Maar ook als de aandacht rond corona gaat liggen, is het van belang om structureel te blijven inzetten op warme contacten. Eenzaamheid is niet plots opgelost wanneer het sociaal leven terug kan hervatten. Wat leerde de coronacrisis ons over eenzaamheid? Hoe kunnen we alert blijven voor signalen van eenzaamheid in de buurt.

Gratis inschrijven: [klik hier](#), OKRA-Zorgrecht: zorgrecht@okra.be of 02/246 44 30



Mini-magazine 'Zorg jij ook voor iemand?'

Ben je een nieuwe mantelzorger ?

Pas gestart met de zorg voor iemand uit je omgeving?

Als mantelzorger zit je vaak met heel wat vragen. Vragen over wat mantelzorg precies inhoudt, waar je terecht kan voor ondersteuning.

In dit mini-magazine vind je antwoorden op veel van je vragen en krijg je tips **van mantelzorgers voor mantelzorgers.**

Vraag je mini-magazine [hier aan](#).





Online activiteiten van april tot eind augustus

Ook al kunnen we weer volop fysiek samenkomen, we blijven een aantal online activiteiten aanbieden waarop alle mantelzorgers welkom zijn. Hieronder een overzicht van het aanbod tot aan de zomer. Je vindt het hele overzicht van alle activiteiten van de mantelzorgverenigingen via hun websites (zie onderaan deze nieuwsbrief).

Datum & Uur

Link naar de online activiteit

April

11/04, 20 tot 22u
18/04, 14 tot 15u30
21/04, 19.30 tot 21u
21/04, 18u30 tot 20u
25/04, 14u tot 15.30u
28/04, 14 tot 16u

[Webinar wilsverklaringen](#)
[Ken je rechten als patiënt](#)
[Oei, plots heeft mijn mama thuiszorg nodig](#)
[Hoe zorg je voor jezelf als mantelzorg?](#)
[Omgaan met rouw en verlies](#)
[Vergroot je veerkracht](#)

Mei

09/05, 19 tot 21u
11/05, 14 tot 17u
19/05, 18u30 tot 20u
19/05, 18.30 tot 20u

[Stress en burn-out als mantelzorg voor komen](#)
[Geboeid door perfectionisme, cursus van 4 sessies](#)
[Webinar: 'Bewindvoering en zorgvolmacht'](#)
[Eerste hulp bij zorgplanning](#)

Juni

02/06/2022, 13.30 tot 15.30u
15/06/2022, 14u tot 15u30
16/06/2022, 18u30 tot 20u
21/06, 20 tot 22u

[Wat doe ik met mijn tijd? CreativiTIJD](#)
[Mantelzorg? Laat de zorg niet ontsporen](#)
[Laat de zorg niet ontsporen](#)
[Mantelzorg en het mantelzorgstatuut](#)

Juli

14/07/2022, 18u30 tot 20u

[Wegwijs in mantelzorg: welke financiële ondersteuning bestaat er?](#)

Augustus

18/08/2022, 18u30 tot 20u

[Wegwijs in mantelzorg: hoe kan ik werk en mantelzorg combineren?](#)



Contactgegevens

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

 **Coponcho:** 02/515 02 63
Liever Thuis LM: 02/542 87 09
Mantelzorgnetwerk: 016/24 49 49
Okra-Zorgrecht: 02/246 57 72
Samana: 078/15 50 20
Steunpunt Mantelzorg: 078/77 77 97

 info@coponcho.be
lieverthuis@lm.be
mantelzorgnetwerk@samenferm.be
zorgrecht@okra.be
mantelzorg@samana.be
info@steunpuntmantelzorg.be



www.coponcho.be
www.lieverthuislm.be
www.okra.be
www.mantelzorgnetwerk.be
www.samana.be
www.steunpuntmantelzorg.be

