

Mantelzorg Samana Waas en Dender

Ontdek het aanbod van de mantelzorgvereniging Samana Waas en Dender in het najaar 2019. Onze initiatieven staan open voor alle geïnteresseerde mantelzorgers Waas en Dender

Mantelzorger zijn, is een verrijkende ervaring, maar het kan ook zwaar zijn. De juiste informatie en goede ondersteuning zijn erg belangrijk. Regelmatig even op adem komen, is ook noodzakelijk om het vol te houden. En daar helpt onze mantelzorgvereniging je graag bij.

Hoe blijf ik op een positieve manier de zorg opnemen en hoe kan ik mijn eigen veerkracht behouden? Dat is de rode draad. Als mantelzorger krijg je eveneens de mogelijkheid om in contact te komen met lotgenoten. We behartigen mee je belangen.

Twijfel je misschien of je een mantelzorger bent?

Doe deze eenvoudige test en kom het te weten.

1. Zorg je voor een familielid, vriend of buur?
2. Heeft deze persoon psychische problemen, ouderdomsklachten, een chronische ziekte of een beperking?
3. Zorg je op regelmatige basis voor deze persoon?
4. Heeft deze persoon intensieve of langdurige verzorging of ondersteuning nodig?
5. Heb je een persoonlijke band met deze persoon?

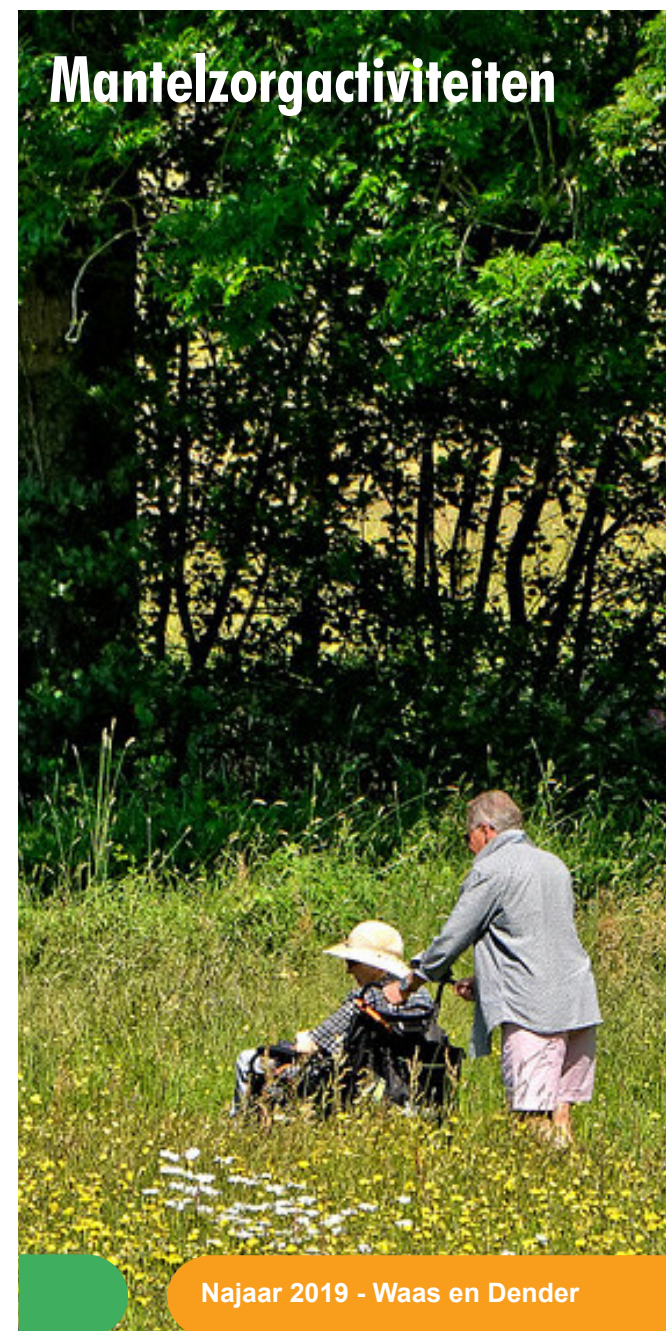
Antwoordde je op minstens 2 vragen JA? Dan ben je een mantelzorger.

Heb je vragen of wens je informatie?

Er is heel wat informatie rond mantelzorg beschikbaar. We lijsten graag wat informatiepunten voor je op.

- De CM-zorgtelefoon is jouw eerste aanspreekpunt als het even moeilijk gaat. Heb je dringend een ziekenhuisbed nodig na ontslag uit het ziekenhuis? Of heb je specifieke zorgvragen? Een ervaren medewerker legt uit wat de mogelijkheden zijn en gaat meteen voor jou aan de slag.
- De CM-zorgtelefoon is altijd bereikbaar, 24 uur op 24, 7 dagen op 7 via **078 152 152**
- Abonneer je gratis op onze nieuwsbrief **Thuisbezorgd**. Hij verschijnt 4x/jaar en bevat boeiende informatie over thuiszorg in het algemeen. Stuur een mailtje naar thuiszorg.waasendender@cm.be om je te abonneren. Je kan onze nieuwsbrief ook via de post verkrijgen.
- Ben je mantelzorger, maar raak je niet op onze info- of praatnamiddagen? Bezoek **www.ma-zo.be**. Mantelzorgers brengen er hun verhaal, je kan je getuigenis brengen en je vindt er ook heel wat informatie. Registreer je als mantelzorger en je ontvangt automatisch de digitale nieuwsbrief in jouw mailbox.
- De mantelzorgtelefoon is een initiatief van Samana. Je kan er als mantelzorger van 10 tot 12 uur en van 13 uur tot 16 uur terecht om jouw verhaal te doen via **078 15 50 20**.

Mantelzorgactiviteiten



Najaar 2019 - Waas en Dender

Mantelzorgactiviteiten

Bezoek aan de Marokkaanse moskee

Onze maatschappij is zo divers, maar vaak kennen we de andere culturen waarmee we samenleven niet zo goed. Ga met ons mee op stap en leer de wereld van de Islam op een andere manier kennen. Een Marokkaanse gids neemt je mee op een unieke wandeling doorheen de Moskee Imam Malik in Lokeren. Want de Moskee is veel meer dan een gebedshuis. Het is ook een echte ontmoetingsplek. Geniet na afloop nog van een hapje en een drankje en babbel gezellig na. Zit je nog met vragen? De gids staat je dan graag te woord.

Iedereen binnen Samana kan deelnemen aan deze activiteit. Het bezoek staat dus open voor zowel mensen met een chronische ziekte, mantelzorgers als vrijwilligers binnen Samana. Het aantal personen voor deze activiteit is beperkt. Gelieve in te schrijven voor woensdag 14 augustus.

Dit bezoek kost €3,50 per persoon (gidsvergoeding, bijpassend drankje en hapje inbegrepen).

Wanneer en waar?

Woensdag 21 augustus om 13.45 uur
Moskee Imam Malik - Hoedhaarastraat 5 – 9160
Lokeren

Mantelzorgwandeling

Samen wandelen, kunnen genieten en mooie momenten meemaken, werkt helend en motiverend. Het is een gezonde activiteit voor zowel de mantelzorger als de persoon voor wie je zorgt.

We voorzien een aangename wandeling met voldoende rust en ontspanningspauzes onderweg. Achteraf is er taart en koffie en kan er gezellig nagepraat worden. Vertrek en eindpunt is aan het Gildenhuis.

De wandeling is gezinsvriendelijk, toegankelijk voor buggy- en rolwagengebruikers.

Wanneer en waar?

Zaterdag 14 september 2019 om 14 uur
Het Gildenhuis - Kaaistraat 10 - 9140 Tielrode

Deze wandeling is gratis.

Het creatieve dagboek

Elke dag poetsen we onze tanden en we eten fruit om gezond te blijven. Maar hoe houden we onze emoties en onze geest gezond? Sarah Timmermans stelt het Creatieve Dagboek voor. Dat is een methode die creatieve technieken gebruikt, met woorden en beelden, om een stem te geven aan gedachten en gevoelens die in ons leven. Schrijven, vormen, lijnen, kleuren, beelden,... Allemaal expressiemogelijkheden om je innerlijke leefwereld te verkennen, te verwoorden en verbeelden.

Wanneer en waar?

Dinsdag 15 oktober 2019 om 14 uur
WZC Heilig Hart - Tereken 14 - 9100 Sint-Niklaas

Kunst van het piekeren

Piekeren doen we allemaal. Op sommige momenten in ons leven (bij stress, depressie, angst,...) nemen deze piekergedachten veel tijd en energie in beslag.

In deze lezing brengen we een theoretische achtergrond over wat piekeren betekent voor ons welzijn en ons brein. Vervolgens willen we ook stilstaan bij concrete handvaten en de effectiviteit van bepaalde piekerstopstechnieken.

Wanneer en waar?

Donderdag 17 oktober 2019 om 14 uur
Zaal De Boomgaard - Papiermolenstraat 7 - 9200 Dendermonde



Financiële tegemoetkomingen in de thuiszorg

Door ziekte, handicap of ouderdom wordt men vaak geconfronteerd met extra hoge kosten. Er zijn de hogere medische uitgaven, maar ook de extra uitgaven om de zorg op een goede manier te organiseren. In het doolhof van wettelijke financiële tussenkomsten spelen verschillende factoren mee in het al dan niet recht hebben op een bepaalde tussenkomst. Let wel, elke situatie is uniek! Wanneer heb ik recht? Tot wie moet ik mijn aanvraag richten? Wie kan mij helpen bij de administratie?

Tijdens deze vorming bieden we u een algemeen overzicht en krijgt u informatie bij wie u terecht kan voor verdere informatie en begeleiding bij aanvragen.

Wanneer en waar?

Dinsdag 19 november 2019 om 14 uur
WZC Heilig Hart - Tereken 14 - 9100 Sint-Niklaas

Donderdag 21 november 2019 om 14 uur
Zaal De Boomgaard - Papiermolenstraat 7 – 9200 Dendermonde

Inschrijven?

- Samana Waas en Dender, De Castroreef 1, 9100 Sint-Niklaas
- waasendender@samana.be
- 03/760 38 50

Een standaard mantelzorgactiviteit kost 3 euro om deel te nemen aan een mantelzorgbijeenkomst, ter plaatse te betalen. Koffie of drankje en versnapering inbegrepen!

Blijf je graag op de hoogte?

Bezorg ons de informatie via het interessestrookje of via waasendender@samana.be

Jouw persoonlijke gegevens zullen uitsluitend gebruikt worden om je op de hoogte te houden van onze werking. Ze worden in geen geval aan derden meegedeeld. Je hebt het recht kennis te nemen van jouw gegevens die in onze bestanden werden opgenomen. Je kan ook jouw gegevens kosteloos laten verbeteren of schrappen. Zonder jouw uitdrukkelijke toestemming kunnen jouw gegevens niet doorgegeven worden. Jouw gegevens worden geschrapt wanneer je niet meer actief bent als mantelzorger.

Samana Regio Waas en Dender
De Castrodreef 1
9100 Sint-Niklaas

Blijf je graag op de hoogte?

Bezorg ons de informatie via het interessestrookje of via waasendender@samana.be

Jouw persoonlijke gegevens zullen uitsluitend gebruikt worden om je op de hoogte te houden van onze werking. Ze worden in geen geval aan derden meegedeeld. Je hebt het recht kennis te nemen van jouw gegevens die in onze bestanden werden opgenomen. Je kan ook jouw gegevens kosteloos laten verbeteren of schrappen. Zonder jouw uitdrukkelijke toestemming kunnen jouw gegevens niet doorgegeven worden. Jouw gegevens worden geschrapt wanneer je niet meer actief bent als mantelzorger.

Samana Regio Waas en Dender
De Castrodreef 1
9100 Sint-Niklaas

Blijf je graag op de hoogte?

Bezorg ons de informatie via het interessestrookje of via waasendender@samana.be

Jouw persoonlijke gegevens zullen uitsluitend gebruikt worden om je op de hoogte te houden van onze werking. Ze worden in geen geval aan derden meegedeeld. Je hebt het recht kennis te nemen van jouw gegevens die in onze bestanden werden opgenomen. Je kan ook jouw gegevens kosteloos laten verbeteren of schrappen. Zonder jouw uitdrukkelijke toestemming kunnen jouw gegevens niet doorgegeven worden. Jouw gegevens worden geschrapt wanneer je niet meer actief bent als mantelzorger.

Samana Regio Waas en Dender
De Castrodreef 1
9100 Sint-Niklaas

Ik ben mantelzorger

Ik ben mantelzorger. Graag ontvang ik mantelzorginformatie en wil ik op de hoogte blijven van de mantelzorgsamenkomsten.

Ik wil mij als mantelzorger laten registreren bij de mantelzorgvereniging Samana

Registreren

Naam:

Voornaam:

Straat:

Huisnummer / bus:

Gemeente:

Rijksregisternummer:

Telefoonnummer:

e-mail:

Ik ben mantelzorger sinds:

Ik zorg als mantelzorger voor:

- ☐ mijn partner
- ☐ mijn kind
- ☐ mijn ouder(s)
- ☐ een familielid
- ☐ mijn buur
- ☐ een kennis

Ik ben mantelzorger

Ik ben mantelzorger. Graag ontvang ik mantelzorginformatie en wil ik op de hoogte blijven van de mantelzorgsamenkomsten.

Ik wil mij als mantelzorger laten registreren bij de mantelzorgvereniging Samana

Registreren

Naam:

Voornaam:

Straat:

Huisnummer / bus:

Gemeente:

Rijksregisternummer:

Telefoonnummer:

e-mail:

Ik ben mantelzorger sinds:

Ik zorg als mantelzorger voor:

- ☐ mijn partner
- ☐ mijn kind
- ☐ mijn ouder(s)
- ☐ een familielid
- ☐ mijn buur
- ☐ een kennis

Ik ben mantelzorger

Ik ben mantelzorger. Graag ontvang ik mantelzorginformatie en wil ik op de hoogte blijven van de mantelzorgsamenkomsten.

Ik wil mij als mantelzorger laten registreren bij de mantelzorgvereniging Samana

Registreren

Naam:

Voornaam:

Straat:

Huisnummer / bus:

Gemeente:

Rijksregisternummer:

Telefoonnummer:

e-mail:

Ik ben mantelzorger sinds:

Ik zorg als mantelzorger voor:

- ☐ mijn partner
- ☐ mijn kind
- ☐ mijn ouder(s)
- ☐ een familielid
- ☐ mijn buur
- ☐ een kennis