

Infosessies en praatmomenten

10 mantelzorgcafés in je buurt



**AANBOD
2024-2025**

#Dahadikeffenodig



**EERSTELIJNSZONE
NOORDERKEMPEN**



Jouw #dahadikeffenodig moment, online of ter plaatse

De vijf gemeentes uit de eerstelijnszone Noorderkempen en de zes erkende mantelzorgverenigingen slaan de handen in elkaar om mantelzorgers beter te ondersteunen.

Elke maand, van september 2024 tot juni 2025, kan je gratis aansluiten bij een infosessie of praatcafé. Elke infosessie kan je zowel online volgen, als in één van de lokale dienstencentra bij jou in de buurt. Zo hoef je niets te missen als je geen opvang hebt, minder mobiel bent of je om een andere reden liever niet verplaatst. Schrijf je wel even vooraf in.

Jouw #dahadikeffenodig moment waar je informatie krijgt over heel wat interessante thema's en in gesprek kan gaan met professionals en andere mantelzorgers.

Mantelzorg is zo veel meer dan zorgen voor

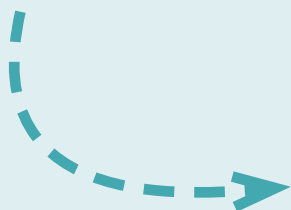
Boodschappen halen, koken, gezelschap houden, vervoer naar het ziekenhuis, administratieve ondersteuning, hulp bij persoonlijke hygiëne en zo veel meer. Als je zorgt voor iemand uit je omgeving die hulp nodig heeft omwille van ouderdom, (chronische) ziekte, psychische kwetsbaarheid, een handicap of verslavingsproblematiek, dan ben je mantelzorger. Het overkomt je meestal. Je rolt erin. Mantelzorg kan zingeving en voldoening geven, maar kan ook zwaar zijn. Daarom vinden we zorgen voor mantelzorgers belangrijk.

Vooraf inschrijven!!!

Voor elke infosessie of praatcafé vragen we om vooraf in te schrijven. Dat kan via je lokaal dienstencentrum (ldc). Een overzicht met de adressen en contactgegevens vind je achteraan op pagina 14-15.

Ook kan je steeds online inschrijven via eerstelijnszone.be/mantelzorgaanbod-elz-noorderkempen

Of door deze **QR-code** te scannen met je smartphone:



INFOSESSIE

Premies en tegemoetkomingen

In deze sessie krijg je informatie over de gemeentelijke mantelzorgpremie en de verschillende zorgbudgetten.

We overlopen of je in aanmerking komt en hoe en bij wie je premies kan aanvragen. Ook staan we stil bij de erkenning en ondersteuning die mantelzorgers verdienen.



12 september 2024
14.00 - 15.30
spreker:
steunpunt Mantelzorg



Online deelname of
begeleide live-uitzending
in een ldc in Brasschaat,
Kapellen, Essen, Kalmthout
of Wuustwezel.

PRAATCAFÉ

Rouw en verlies

We staan samen stil bij zowel levend verlies als levensverlies. Je krijgt een kader en handvaten aangereikt om hier meer vat op te krijgen of aandacht aan te geven.

Rouwzorg is immers een belangrijk deel van de zorg rondom het levenseinde, voor de zorgbehoevende én voor zijn naasten. Als mantelzorgster heb je hiervoor helaas vaak niet de tijd, noch de emotionele ruimte. Waardoor je na het overlijden vaak wordt geconfronteerd met een dubbel proces: de nood om terug te kijken en te verwerken van wat er gebeurde in de periode vóór het overlijden en het leren leven met het verlies van de dierbare. Een zoektocht naar een weg in alle gevoelens en processen die rouw met zich meebrengt.



10 oktober 2024

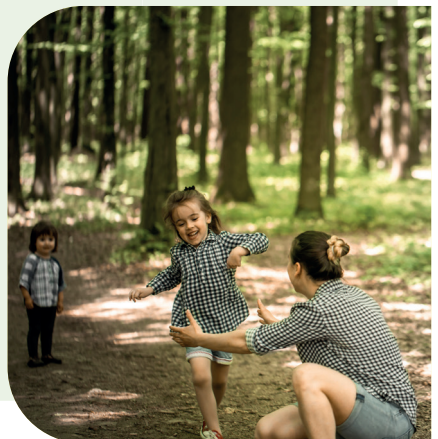
14.00 - 15.30

spreker: CODA



Idc Gasthuis

Nollekensstraat 5
Essen



INFOSESSIE

Voorafgaande zorgplanning en wilsverklaringen

Een heldere uiteenzetting over je levenseinde onder ogen zien om dan te beslissen hoe je dat levenseinde ziet. Waarover kan en wil je beslissen? Wat kan ik zelf 'op tijd' regelen? Wat kan ik regelen in geval ik niet meer wilsbekwaam zou zijn? Kan ik levensverlengende onderzoeken en behandelingen weigeren? Wat betekent een waardig levenseinde voor jou?

Welke wilsverklaringen zijn mogelijk? En hoe zit het dan met euthanasie? Wat is het verschil tussen een wilsverklaring euthanasie en een actueel verzoek euthanasie? En hoe zit dat met dementie en euthanasie: wat is (nu) mogelijk? Met als slot enkele praktische tips.



26 november 2024
19.30 - 21.00

spreker: LEIF



Online deelname of
begeleide live-uitzending
in een ldc in Brasschaat,
Kapellen, Essen, Kalmthout
of Wuustwezel.

PRAATCAFÉ

Samen in gesprek. Als mantelzorgers in gesprek gaan met zorgverleners

Zitten we op één lijn? Als je in een zorgsituatie zit, is samen in gesprek gaan belangrijk voor een goede samenwerking. Wat zijn de wensen en verwachtingen van de verschillende partners?

Tijdens deze infosessie bekijk je hoe je in gesprek kan gaan als evenwaardige partners.



3 december 2024
19.00 - 21.30

spreker: Samana



Idc 't Bruggeske

Bruggeske 4
Kapellen



INFOESSIE

Verlofstelsels voor mantelzorgers

Hoe combineer ik werk met mantelzorg? Als mantelzorgers kan de zorg behoorlijk zwaar worden. Zeker in combinatie met andere verantwoordelijkheden zoals je werk.

In deze infosessie krijg je informatie over de verschillende verlofsystemen: wanneer en hoe kan je tijdskrediet aanvragen, wat is verlof voor medische bijstand en wanneer ben je wel en niet beschermd tegen ontslag? We wisselen tips en ervaringen uit over de haalbaarheid van werk en mantelzorg.



14 januari 2025
19.30 - 21.00
spreker:
steunpunt Mantelzorg



Online deelname of
begeleide live-uitzending
in een ldc in Brasschaat,
Kapellen, Essen, Kalmthout
of Wuustwezel.

PRAATCAFÉ

Emotionele arbeid bij mantelzorgers

Tijdens deze infosessie staan we stil bij de draagkracht en draaglast die het zorgen voor anderen met zich meebrengt. Het gaat niet enkel om de taken die je uitvoert in gezinsverband of binnen een zorgsituatie, maar ook de emotionele of mentale arbeid die erbij komt kijken.

Een (over)vol hoofd is immers ook een zware last om te dragen. Aan de hand van casussen en oefeningen maken we duidelijk wat die emotionele arbeid precies inhoudt. Je leert vaardigheden en krijgt tips om sterker in je schoenen te staan en voldoende je grenzen af te bakenen.



3 februari 2025
14.00 - 16.00

spreker: Coponcho



Idc Kruisbos

Kapellensteenweg 81
Kalmthout



INFOSESSIE

Goed wonen als je zorg nodig hebt

Iedereen wil zo lang mogelijk thuis wonen ... Maar wat als dit moeilijker wordt? Wanneer je zelf ziek wordt of zorgt voor een ander, komen er vaak vele vragen naar boven. Is je woonst hiervoor geschikt of zijn er aanpassingen nodig? En als thuis blijven wonen niet meer kan, wat zijn dan de opties?

De infosessie gaat in op de verschillende mogelijkheden die er zijn, met aandacht voor de voordelen en mogelijke moeilijkheden die een keuze met zich meebrengt.



18 maart 2025
14.00 - 15.30

spreker: Okra Zorgrecht



Online deelname of
begeleide live-uitzending
in een ldc in Brasschaat,
Kapellen, Essen, Kalmthout
of Wuustwezel.

PRAATCAFÉ

Gedeelde zorg

Gedeelde last is halve last. Het delen van de zorg met andere mantelzorgers en/of hulpverleners verhoogt ook de veerkracht van mantelzorgers.

Tijdens dit praatmoment wordt stilgestaan bij de verschillende zorgstrategieën van mantelzorgers, de voordelen en aandachtspunten van gedeelde zorg.



29 april 2025
19.30 - 21.00
spreker:
Mantelzorgnetwerk



Idc ter Wezel
Achter d'Hoven 65
Wuustwezel



INFOSESSIE

Online zorgdossier

De laatste jaren zijn er heel wat digitale projecten uitgerold rond de medische informatie van burgers. Sinds kort kan iedereen die beschikt over internettoegang zijn eigen medische gegevens zelf raadplegen.

Tijdens deze infosessie bekijken we in het eerste deel welke gegevens er allemaal digitaal beschikbaar zijn en wat de meerwaarde is voor zorgverleners, patiënten en mantelzorgers van de beschikbaarheid van deze gegevens. Ook bekijken we welke informatie er beschikbaar is op de beveiligde website 'Mijn gezondheid' en hoe deze gegevens kunnen geraadpleegd worden. Tot slot geven we nog enkele andere nuttige websites mee over zorg en gezondheid.



13 mei 2025
14.00 - 15.30

spreker: Liever Thuis LM



Online deelname of
begeleide live-uitzending
in een ldc in Brasschaat,
Kapellen, Essen, Kalmthout
of Wuustwezel.

PRAATCAFÉ

Grenzen stellen als mantelzorgger

Heb jij vaak een druk schema omdat je voor iemand anders zorgt? Ondervind jij daardoor dag in dag uit grote uitdagingen? Pas jij je ook voortdurend aan als mantelzorgger?

Om zorg duurzaam te kunnen dragen, is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen en af en toe 'nee' te kunnen zeggen. Maar hoe doe je dat? Kom luisteren naar de infosessie en ga samen op zoek naar een positieve manier om je grenzen aan te geven.



12 juni 2025
14:00

spreker: Okra Zorgrecht



Idc Maria-ter-Heidehove

Eikendreef 18
Brasschaat



OVERZICHT EN ADRESSEN

Inschrijven kan online via deze QR-code of door te surfen naar eerstelijnszone.be/mantelzorgaanbod-elz-noorderkempen



BRASSCHAAT

- **ANTVERPIA** | Sint Antoniuslei 95/97
03 660 58 00 | ldc.antverpia@brasschaat.be
- **MARIA-TER-HEIDEHOVE** | Eikendreef 18
03 663 77 07 | ldc.mthh@brasschaat.be
- **VESALIUS** | Prins Kavellei 77
03 650 25 72 | ldc.vesalius@brasschaat.be



ESSEN

- **DE ESSENTIE** | Moerkantsebaan 81
03 667 22 60 | de.essentie@zusters-berlaar.be
- **'t GASTHUIS** | Nollekensstraat 5
03 663 69 04 | gasthuis@essen.be



KALMTHOUT

- **KRUISBOS** | Kapellensteenweg 81
03 620 11 60 | ldc.kruisbos@demedemens.be
- **DE GROTEN UITLEG** | Kerkeneind 20
03 376 44 30 | dienstencentrum@kalmthout.be



KAPELLEN

- **BRUGGESKE** | Bruggeske 4
03 670 28 03 | bruggeske@kapellen.be
- **ERTBRANDJE** | Ertbrandstraat 239
03 605 40 27 | Ertbrandje@kapellen.be



WUUSTWEZEL

- **CAFÉ CODA** | Bredabaan 743
03 432 78 44 | dienstencentrum@coda.care
- **TER WEZEL** | Achter d'Hoven 65
03 667 61 58 | ldcterwezel@wuustwezel.be



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg



EERSTELIJNSZONE
NOORDERKEMPEN



#Dahadikeffenodig

