

Wie is mantelzorg?

Als partner, (klein-)kind, vriend(-in) of buur geef je ondersteuning aan een persoon die zorgbehoevend is. Je helpt hem of haar met boodschappen doen, het onderhoud van de woning, de was, met de administratie, met eten maken, ...

Meestal is het iets waar je geleidelijk aan inrolt en accepteert. Van partner, kind of vriend stap je steeds meer in de rol van verzorger, zonder je daarom te herkennen als "mantelzorg".

Hoewel je als mantelzorg de hulp graag geeft, kan de zorg soms zwaar zijn, vooral als je die alleen draagt. Daarom steunt het Sociaal Huis Mechelen een aantal activiteiten voor mantelzorgers, activiteiten die steun kunnen bieden maar ook ontspanning en sociaal contact brengen.

Dankzij de steun van Sociaal Huis zijn deze activiteiten gratis.



Natuurwandelingen

Wat?

Als zorgende heb je het altijd druk. Hoe vaak neem je tijd om onbevangen te genieten van een rustmoment? Om je te kunnen blijven bekommeren om de andere is het nochtans belangrijk je eigen veerkracht niet uit het oog te verliezen. Ervaar de natuur, al dan niet met de persoon waarvoor je zorgt, en put samen met de andere wandelaars vreugde uit de ervaring van het hier en nu tijdens natuurbelevingswandelingen. Dit onder begeleiding van een ervaren gids, Marleen Van Puyvelde.

Waar?

Vrijbroekpark, Ridder Dessainlaan 65 te 2800 Mechelen, start aan het bezoekerscentrum en toegankelijk voor rolwagens.

Wanneer?

26 september 2017 van 14 tot 15.30 uur

Meer informatie en inschrijven:

015 44 33 04 of
rivierenland@sociaalhuismechelen.be



V.U. Roland Straetmans, wn departementshoofd Ouderenzorg



Activiteiten voor mantelzorgers



Dementie en Nu

Wat?

Dit psycho-educatiepakket richt zich tot mantelzorgers van personen met dementie. In 10 bijeenkomsten geven we inzichten, kennis en vaardigheden mee. Daarnaast is er ruimte om met de andere (8 tot 15 vaste) deelnemers over de behandelde onderwerpen te spreken. Katya Colson, klinisch psychologe van CGG De Pont en "Dementie en nu"-coach begeleidt de sessies.

Waar?

Inloophuis 't moNUment, ontmoetingsplaats voor personen met dementie en hun mantelzorgers:
Lijsterstraat 2, 2800 Mechelen.

Wanneer?

Telkens van **17 tot 20 uur** op:
25 september, 2, 9 en 23 oktober,
6, 13, 20 en 27 november, 4 en 18 december 2017.

Meer informatie of inschrijven:

't moNUment
0477 96 99 37 of dementie@mechelen.be

CGG De Pont, Katya Colson
015 42 08 32 of katya.colson@cggdepont.be



You care! We Care!

Wat?

Ineens ben je mantelzorger. Naast partner, ouder, kind of vriend ben je ineens ook verzorger van je naaste. Dit is emotioneel niet gemakkelijk, maar brengt ook praktisch heel wat problemen met zich mee. Waar vind je informatie en ondersteuning?

De Thomas More Hogeschool organiseert gratis groepssessies waar je terecht kan met al je praktische en minder praktische vragen. Indien gewenst kan je ook individuele ondersteuning krijgen.

Waar?

1 keer per maand in het lokaal dienstencentrum **Den Deigem** - Karmelietenstraat 13 - 2800 Mechelen.

Wanneer?

Vanaf oktober 2017.

Meer informatie en aanmelden:

Annelies De Bruyne 015 36 92 60 of
annelies.debruyne@thomasmore.be

"Onderzoek leert dat wanneer mantelzorgers een grotere veerkracht hebben, zorgbehoevende ouderen langer in hun thuisomgeving kunnen blijven." zegt schepen Koen Anciaux, voorzitter van het Sociaal Huis Mechelen.

Mantelzorgcafé's

Wat?

In drie lokale dienstencentra organiseert de vzw Steunpunt Mantelzorg maandelijks een mantelzorgcafé. Iedereen die zorgt voor een ander is welkom op deze bijeenkomsten.

Onder het genot van een drankje kan je er even op adem komen. Je kan er je verhaal kwijt aan lotgenoten of aan de begeleider. Het is een café waar de andere stamgasten je begrijpen, weten wat je doormaakt maar waar je ook de grappige verhalen kan vertellen.

Wil je graag even bekomen en zonder schroom vertellen over jouw ervaringen of gewoon luisteren naar anderen met gelijkaardige ervaringen, kom dan zeker langs in één van de mantelzorgcafés.

Waar?

Den Abeel - Jozef Verbertstraat 61 - 2800 Mechelen

De Schijf - Lijsterstraat 2-4 - 2800 Mechelen

De Rooster - Klein Begijnhof 16 - 2800 Mechelen

Wanneer?

Vanaf november 2017.

Meer informatie en aanmelden:

Steunpunt Mantelzorg vzw

Tel: 014 40 92 38