

# Een midweek voor mantelzorgers



RESPIJTZORG – MANTELZORGCAFÉ DE LUISTERSCHELP 4/06/2018

# Kort Samana even voorstellen

Francky Debusschere  
Samana Mantelzorg West-Vlaanderen  
Beversesteenweg 35  
8800 Roeselare  
051 26 53 66

[Mantelzorg.wvl@samana.be](mailto:Mantelzorg.wvl@samana.be)

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

[www.ma-zo.be](http://www.ma-zo.be)

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

# Samen mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers in hun kracht zetten

## Vier basispijlers:

### Ontmoeten:

- via verschillende activiteiten en persoonlijke contacten
- Versterken van het netwerk van mensen met een chronische ziekte en hun mantelzorgers

### Ondersteunen:

- Informatie verstrekken: info-avonden en tijdschrift Samana magazine
- Vrijwilligers

### Versterken:

- Concrete vorming: cursus mantelkracht
- Behartigen van de belangen: voorbeeld actiekaart

### Verademen:

- Persoonlijke activiteiten
- Uitstappen in groep
- Individuele of groepsreizen
- Respijtzorg

# Respijtzorg

- Is de tijdelijke en volledige overname van de zorg met het doel om de mantelzorger vrijaf te geven.
- Dit kan op verschillende manieren. Een midweek voor mantelzorgers is er één van.
- Respijtzorg geeft de mogelijkheid om even op adem te komen.



# Midweek voor mantelzorgers

- Groepsvakantie voor mantelzorgers en persoon voor wie je zorgt. Mantelzorgers kunnen ook alleen deelnemen
- Terwijl jij op adem komt zorgt een vrijwilliger van Samana voor de persoon met zorg.
- Tijdens deze vakantie is er een aanbod van gezamenlijke activiteiten maar je hebt ook de mogelijkheid om er alleen op uit te trekken



# Overzicht vakantieplaatsen

- Ter Duinen – Nieuwpoort (BE)
- Bad Peterstal – Griesbach (DU)
- De Putse Hoeve - Bergeijk (NL)
- Royal Astrid – Oostende (BE)
- Dennenheul – Ermelo (NL)
- Ter Helme – Oostduinkerke (BE)
- De Heerenhof Mechelen (NL)



## Midweek in Nieuwpoort Enkele activiteiten

- Kennismaking met andere mantelzorgers
- Klankschalen en relaxatie
- Genieten en genieten blijven
- Bezoek aan Navigo met gids
- Massage
- Wandeling

### Datums 2019:

- 4 tot 8 maart
- 11 tot 14 maart



# Kostprijs Ter Duinen Nieuwpoort

TER DUINEN NIEUWPOORT	05-03 tot 09-03-2018	12-03 tot 16-03-2018	30-07 tot 03-08-2018
<b>Verblijf in volpension</b>			
Basisprijs	€ 475	€ 475	€ 500
CM-ledenprijs	€ 285	€ 285	€ 310
Sterprijs CM-leden	€ 235	€ 235	€ 260
Sterprijs VT CM-leden	€ 210	€ 210	€ 235
Singletoeslag	€ 56	€ 56	€ 55
<b>DAS RAD PETERSTAL</b>	<b>18-05 tot</b>	<b>DENNENHEUL</b>	



## Brochure en folder

- Brochure met aanbod van vakanties voor mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers
- Folder met overzicht van vakanties voor mantelzorgers en de personen voor wie ze zorgen

Te verkrijgen via e-mail of per post.

Kom het straks zeggen dat je dit wenst te ontvangen



samana  
samen met

samana  
samen met

## Aanvullende info:

- Vakantie op maat. Geen groepsreis maar zelfstandig maar wel zekerheid van goede ondersteuning en toegankelijke accommodatie. [vakanties@samana.be](mailto:vakanties@samana.be)
- Ben je aangesloten bij een andere mutualiteit: ga eens na welk aanbod er bestaat.
- Aangepaste vakanties bij het Rode Kruis [info@rodekruis.be](mailto:info@rodekruis.be) 015 44 33 22 Nieuw is aanbod in domein Polderwind



# Mantelkracht coachingprogramma voor mantelzorgers

- De focus ligt op het verhogen van mantelkracht, kwaliteit van leven en subjectief welbevinden
- Gedurende zes maanden ontmoeten deelnemers elkaar om de twee weken
- Er zijn groeps- en individuele bijeenkomsten
- Het programma wordt in samenspraak bepaald
- Ondersteuning door coach



- Van oktober tot maart op dinsdagnamiddag van 14 tot 16 uur. Eerste samenkomst is voorzien op 9 oktober. Folder te verkrijgen bij Samana Mantelzorg (Francky Debusschere) of Sociaal Huis (Katrien Debruyne)
- Er zijn tien samenkomsten in groep en er zijn twee individuele gesprekken voorzien
- De bijeenkomsten gaan door in het woon- en zorgcentrum Dunecluze
- Staat open voor alle mantelzorgers
- Kostprijs: 70 € voor alle bijeenkomsten + koffie en infomateriaal



**DANK JE WEL**  
*voor al je hulp*  
**je maakt al het verschil!**