

## Infosessies online

"Veranderde relaties bij ziekte en pijn"  
(voor mantelzorgers)

Maandag 20-02-2023 van 19u tot 21u

"Neen zeggen"

Woensdag 22-03-2023 van 19u tot 21u

"Wat kan je helpen bij rouw en  
verlies"

Dinsdag 18-04-2023 van 19u tot 21u



## Klaar voor de volgende stap?

### SCHRIJF JE IN



Via de website

Surf naar [www.samana.be/vorming](http://www.samana.be/vorming)



Telefonisch

Bel naar 011 28 02 50



Via mail

[mantelzorg.limburg@samana.be](mailto:mantelzorg.limburg@samana.be)

### SAMANA-NIEUWS IN JE MAILBOX?

Blijf op de hoogte van de nieuwigheden in ons aanbod en ontvang maandelijks het overzicht van wat er op de agenda staat in jouw regio!

Schrijf je in voor de digitale nieuwsbrief op [www.samana.be](http://www.samana.be)

Neem zeker ook een kijkje in de flyer van infosessies en lotgenotencontact voor nog meer interessante bijeenkomsten.

## Mantelzorg Limburg



VORMINGS- EN ONTMOETINGSAANBOD  
JANUARI - JUNI 2023

## Infosessies/ workshop

### "Gedeelde zorg"

Woensdag 08-02-2023 van 20u tot 22u  
Kortesseem

### "Juwelen maken met draad"

Donderdag 16-02-2023 van 19u tot 21u  
Diepenbeek

### "Erfrecht"

Donderdag 02-03-2023 van 19u tot 21u  
Peer

### "Verbindende communicatie voor mantelzorgers"

Woensdag 15-03-2023 van 14u tot 16u  
Beringen

### "Juwelen maken met draad"

Donderdag 16-03-2023 van 19u tot 21u  
Bilzen

### "Zorg jij ook voor iemand"

Dinsdag 28-03-2023 van 19u tot 21u30  
Heusden-Zolder

### "Stress en burn-out"

Donderdag 30-03-2023 van 19u tot 21u  
Maasmechelen

### "Erfrecht"

Donderdag 13-04-2023 van 19u tot 21u  
Tongeren

### "Samenspraak"

Woensdag 19-04-2023 van 14u tot 16u  
Pelt

### "Samenspraak"

Woensdag 10-05-2023 van 19u30 tot 21u30  
Houthalen

### "Zelfzorg voor mantelzorgers"

Woensdag 24-05-2023 van 19u tot 21u  
Genk

### "Juwelen maken met draad"

Donderdag 11-05-2023 van 19u tot 21u  
Borgloon

### "Zorg jij ook voor iemand"

Donderdag 22-06-2023 van 19u tot 21u30  
Riemst

### "Klein geluk voor mantelzorgers"

Donderdag 22-06-2023 van 19u30 tot 21u30  
Vrijdag 23-06-2023 van 13u30 tot 15u30  
Lanaken

## Ontmoetingen

Bezoek aan het Mediahuis Hasselt  
(TVL en HBVL)

Donderdag 11-05-2023 van 13u-15u

Wandeling ism Samana W.I.L.

Woensdag 12-04-2023 van 14u tot 16u30  
Hoepertingen

## Cursussen

### Dementiekracht

6 sessies: donderdag  
van 19:30u tot 21u30  
Oudsbergen

### Mantelkracht

8 sessies: donderdag 02/03; 16/03; 30/03; 13/04;  
27/04; 11/05; 25/05; 08/06  
van 14u tot 16u  
CM Hoofgebouw Hasselt