

Mantelzorg ZINE



Een publicatie van Zorg Leuven
Verschijnt twee keer per jaar
Uitgave nr. 2 / 2023
www.zorgleuven.be/mantelzorg

IN DEZE EDITIE

In gesprek met Griet Frère p. 4
Terugblik naar juni-mantelzorgmaand p. 10
Verhoging zorgbudget p. 12



Zorg
Leuven

MAAKT MEER MOGELIJK

Voel je de behoefte om te praten over je mantelzorgtaken?

Onze mantelzorgcoaches staan voor je klaar!

Bij Zorg Leuven is Katrien jullie mantelzorgcoach. Vanuit haar functie als mantelzorgcoördinator kan zij jullie – gratis en onbeperkt - bijstaan.

Wens je liever een gesprek met iemand die zelf weet wat het is om mantelzorger te zijn? Dan kan je terecht bij de ervaringsgerichte mantelzorgcoaches van Samana. Je kan er gratis (max. vier sessies) terecht met al je vragen, bezorgdheden of gewoon voor een goed gesprek.

SAMANA

Ervaringsgerichte mantelzorgcoaches

E. mantelzorg@samana.be

www.samana.be/mantelzorgcoach

ZORG LEUVEN

Mantelzorgcoördinator Katrien Ilsbroux

E. mantelzorg@zorgleuven.be

www.zorgleuven.be/mantelzorg



IN DEZE EDITIE

MANTELZORG(ER) IN DE KIJKER

In gesprek met Griet Frère

ACTUALITEIT

Verhoging Zorgbudget

DEEL JE (MANTEL)ZORG

Vraag van de mantelzorger
Tip voor de mantelzorger

JUNI = MANTELZORGMAAND

Een terugblik op juni 2023

GOED OM WETEN

Activiteitenkalender

EEN MOMENTJE NA(AST) DE ZORG

Win een Zorg Leuven-
wardebond



voorwoord

Beste mantelzorger,

Mantelzorger, ik? Het is een zinnetje dat ik maar al te vaak hoor wanneer ik naasten van één van onze cliënten contacteer. "Het is toch normaal dat ik even naar de winkel of bank ga voor mijn mama" of "De was doen voor mijn tante, dat hoort er nu gewoon eenmaal bij."

Te vaak nog wordt mantelzorg afgedaan als iets normaal, een evidentie, als een label dat mensen liever niet op hun mouw gespeld krijgen. De verantwoordelijkheid die gepaard gaat met mantelzorg is niet te onderschatten. En "u gaat mij nu toch niet elke dag opbellen hé mevrouw", is dan iets wat ik vaak mee krijg.

Hoog tijd dus om mantelzorg de extra aandacht te bieden die het nodig heeft, want ongekend is spijtig genoeg nog steeds onbemind. En daar ligt net het grote probleem. Dat zorgt ervoor dat mantelzorgers – die zich (nog) geen mantelzorgers willen/durven/kunnen noemen – hierdoor nog te vaak de informatie mislopen, die ze wel broodnodig hebben.

Dus voor diegenen onder jullie die nog twijfelen: stel jezelf opnieuw de vraag: "Mantelzorger, ik?".

Veel leesplezier!

*Katrien Ilsbroux
Mantelzorgcoördinator
Zorg Leuven*



Interview met mantelzorgers en auteur Griet Frère

In dit inspirerende interview onthult Griet, auteur van het boek 'Het komt voor in de beste families', haar persoonlijke motivatie om te schrijven over het omgaan met een familielid met een psychische kwetsbaarheid. Ze schreef het boek ter ere van het 50-jarig bestaan van Similes, een organisatie die familieleden van mensen met psychische problemen ondersteunt. Het boek vult een leemte in de literatuur, omdat er weinig boeken zijn die specifiek aandacht besteden aan familieleden van mensen met psychische kwetsbaarheden en praktische tips bieden. Samen met Similes wil Griet met dit boek hulpverleners bewuster maken van de uitdagingen waarmee familieleden te maken hebben.



Proficiat met je nieuwe boek Griet. 'Het komt voor in de beste families' is gebaseerd op een groot stuk van jouw leven. Het gaat over het omgaan met een familielid met een bepaalde psychische kwetsbaarheid. Wat heeft jou aangezet om hierover een boek te schrijven?

Ik heb het boek in naam van Similes geschreven dat dit jaar haar 50-jarig bestaan viert. Similes verenigt en ondersteunt sinds 1972 families van mensen met psychische problemen. Similes heeft in die 50 jaar enorm veel ervaringskennis opgebouwd en die wilden we delen. Door het boek hopen we met onze organisatie nog meer mensen te bereiken. Aangezien ikzelf een ouder met een psychische kwetsbaarheid heb, kan ik me goed inleven in de lezer maar het boek brengt niet mijn persoonlijke verhaal. Ik wilde echt het verhaal van vele families en naasten vertellen. Dit kan familie zijn, maar ook vrienden, collega's, burens, enz. die geconfronteerd worden met het omgaan met een psychische kwetsbaarheid. Daarom hebben we veel persoonlijke verhalen opgenomen in het boek, afgewisseld door stukjes ervaringskennis dat we binnen Similes hebben opgebouwd.

Heb je het gevoel dat de nood er is aan dit type boek?

Inderdaad. We merken dat er de laatste tien jaar weinig of geen boeken uitgebracht zijn die familieleden van mensen met een psychische kwetsbaarheid centraal stellen. En zeker geen boek dat echt zoveel tips bevat.

Toen je het boek begon te schrijven Griet, wist je dan onmiddellijk dat het een werkboek moest worden met tips en getuigenissen van verschillende familieleden of was het oorspronkelijk eerder als autobiografisch boek bedoeld?

Ik vind het belangrijk dat de lezer zich echt volledig kan inleven in een bepaald perspectief (bv. een ouder van een kind of een partner, enz.), omdat je zo, de emoties beter kan ervaren en misschien jezelf hierin kan herkennen. Dit geldt voor zowel familieleden als hulpverleners. Ik wilde daarnaast ook concrete tips meegeven. Familieleden van personen met een psychische kwetsbaarheid maken ook een herstelproces door. Dat beseffen mensen nog te weinig.

Similes bestaat dit jaar al 50 jaar, maar is niet bij iedereen gekend. Hoe komt dit denk je?

De laatste jaren probeert men mensen met psychische problemen zo veel mogelijk in de thuisomgeving te behandelen, wat een goede evolutie is. Dan moet je natuurlijk ook die omgeving, de mantelzorgers, goed ondersteunen. We merken echter in de praktijk dat mantelzorgers van personen met een psychische kwetsbaarheid nog veel te weinig worden ondersteund. Ook merken we dat hulpverleners ons te weinig kennen en familieleden dus ook niet doorverwijzen. Hier willen we bij Similes meer op inzetten het komende jaar.

Met hulpverleners bedoelen we dan niet alleen de partners in de Geestelijke Gezondheidszorg (GZZ) of thuiszorg, maar ook

huisartsen, psychologen, psychiaters, verpleegkundigen, enz. We hopen dat deze hulpverleners Similes via het boek beter leren kennen en ook beter begrijpen wat er bij de familieleden en naasten omgaat.

Daarnaast is er ook sprake van taboe. Er is algemeen wel meer aandacht voor mentaal welzijn. Zo durven meer BV's over hun psychische problemen te getuigen, denk maar aan de campagnes van Te Gek?!. We merken dat familieleden het moeilijker hebben om hiermee naar buiten te komen, omdat je eigenlijk praat over de problemen van een ander. Veel familieleden cijferen zichzelf weg en denken dat ze niet het recht hebben om hierover te praten. Deze problemen hebben echter wel een heel grote impact op hun leven.

“Veel familieleden cijferen zichzelf weg en denken dat ze niet het recht hebben om hierover te praten. Deze problemen hebben echter wel een heel grote impact op hun leven.”

Wat kan Similes voor familieleden van een persoon met een psychische aandoening betekenen?

Bij Similes vind je mensen of families die in een gelijkaardige situatie zitten als jij. Als ledenorganisatie brengen we die familieleden samen. We bieden families ondersteuning aan door lotgenotencontacten en vormingen te organiseren. Door infoavonden of webinars rond bepaalde thema's zoals beroepsgeheim of bewindvoering proberen we hen beter te informeren. Daarnaast vertegenwoordigen we in de geestelijke gezondheidssector ook hun belangen.

Deze herstelvisie staat centraal binnen Similes. Kan je dit kort toelichten?

Herstellen betekent proberen een nieuw evenwicht te vinden. Wanneer iemand ernstige psychische problemen heeft, is het zoeken naar een nieuw evenwicht in je leven. De psychische klachten zullen misschien nooit helemaal verdwijnen maar je kan wel proberen een zo goed mogelijk leven te leiden ondanks die klachten. Een persoon met een psychische kwetsbaarheid herstelt beter wanneer hij/zij omringd is door mensen rondom die hem/haar ondersteunen. Partners, ouders, kinderen, broers, zussen of goede vrienden... kunnen dus een belangrijke rol spelen in dat herstelproces. Dat kan voor ze het beseffen erg zwaar worden. Ook zij doorlopen een heel proces om de psychische aandoening van hun naaste en de impact daarvan op hun leven te verwerken. Ook familieleden moeten een nieuw evenwicht zoeken in hun leven en dus herstellen. Daarin staan ze vaak alleen. Similes wil familieleden hierin ondersteunen.

Familieleden worden bij psychische aandoeningen trouwens nog te weinig als mantelzorger gezien. Zorgen voor iemand met psychische problemen is ook mantelzorg.

Jij bent zelf ook mantelzorger voor je vader die psychose-gevoelig is. Heb jij het gevoel dat je voldoende ondersteuning hebt gekregen als mantelzorger?

Ik heb geleerd dat familiebetrokkenheid absoluut geen evidentie is. Ik heb het zelf meegemaakt maar ik hoor het ook vaak van andere mantelzorgers, nl. dat er veel te weinig of amper wordt stilgestaan bij de familieleden van personen met een psychische kwetsbaarheid. Je hebt soms partners of ouders die vertellen "ik zet mijn partner of

kind af voor een opname en er is niemand die naar mij vraagt. Ik voel mij een taxichauffeur die een pakje afzet en daar sta je dan helemaal alleen".

Behalve een gesprek met de psychiater – op vraag van mijn moeder – om de ziekte van mijn vader te kaderen, heb ik als kind geen ondersteuning gekregen. Ik heb zelf hulp moeten zoeken.

Tijdens de laatste opname zo'n acht jaar geleden is er wel een maatschappelijk werker geweest die echt vroeg "wat hebben jullie nodig?". Deze erkenning betekende veel. We hebben ook samen rond de tafel

Als familie krijg je vaak de handvaten niet om om te gaan met een persoon met een psychische kwetsbaarheid. Veel naasten of familieleden weten eigenlijk niet hoe ze met deze problematiek moeten omgaan of waar ze terecht kunnen met hun vragen hierover.

gezet met mijn vader en de maatschappelijk werker om een oplossing te zoeken voor de woonsituatie van mijn vader. Het was een mooi voorbeeld van een *triadegesprek* tussen hulpverlener, familie en patiënt. Als die drie partijen samen rond de tafel zitten en afspraken maken, is de kans op herstel van de patiënt groter. Die afstemming met de mantelzorger en familie is er in de praktijk nog te weinig, maar we zien de laatste jaren wel dingen veranderen.

Hoe komt dat het soms moeilijk loopt tussen mantelzorgers en de persoon met een psychische kwetsbaarheid voor wie ze zorg dragen?

Als familie krijg je vaak de handvaten niet om om te gaan met een persoon met een psychische kwetsbaarheid. Veel naasten of familieleden weten eigenlijk niet hoe ze met deze problematiek moeten omgaan of waar ze terecht kunnen met hun vragen hierover. Eén van de eerste dingen waar het vaak misloopt, is de communicatie. Als familie wil je er zijn voor de andere, de andere helpen, maar de communicatie botst soms en er ontstaan dan conflicten. Zeker wanneer je moet communiceren met iemand die bijvoorbeeld geen ziekte-inzicht heeft. Dat vraagt een specifieke aanpak van communiceren. Daarom dat we bij Similes zo sterk inzetten op die verbindende communicatie en op het aanreiken van handvaten in het omgaan met deze kwetsbaarheden.

Wat heb je geleerd als mantelzorger?

Ik moest zelf als mantelzorger echt even afstand nemen van de zorgsituatie om daarna terug verbinding te kunnen maken. Ik had deze afstand nodig om mijn emoties te verwerken en als persoon te kunnen groeien. Het is belangrijk om de persoon voor wie je zorgt even te kunnen loslaten (niet volledig natuurlijk) en een andere manier te vinden om deze persoon te kunnen 'vasthouden'.

Wat is jouw gouden tip voor andere mantelzorgers van personen met een psychische kwetsbaarheid?

Wanneer je zorgt voor iemand, is het ook heel belangrijk om voor jezelf te zorgen. En dat is vaak ontzettend moeilijk. Durf familie en vrienden om hulp vragen. Ze kunnen je misschien helpen met huishoudelijke taken

of een luisterend oor bieden. Ook bij lotgenoten, mensen die in dezelfde situatie zitten, vind je begrip en erkenning. Wat ook heel belangrijk is: voldoende aandacht besteden aan het uiten van je eigen emoties en gevoelens als mantelzorger. Vaak worstel je met gevoelens van verdriet, frustratie, kwaadheid, eenzaamheid of schuld. Zoek een manier die voor jou werkt: emoties neerschrijven in een dagboek, op doek zetten met verf of via een warme babbel delen met een lotgenoot.

Vanaf september 2023 start Zorg Leuven een Warme-Babbel-samenwerking op met Similes.

Je kan dan als mantelzorger elke eerste dinsdag van de maand tussen 14.00 - 17.00u terecht bij een vrijwilliger van Similes, voor een warme babbel. Dit is gratis en zonder reservatie. Locatie: Casa Clementina. Daarnaast kan je steeds ook op www.warmebabbel.be kijken met welke vrijwilliger je de beste match hebt en zo een persoonlijk gesprek aanvragen of je vraag voor een gesprek doorgeven aan onze mantelzorgcoördinator.

**Warme
Babbel**



VRAAG VAN DE MANTELZORGER

Beste Katrien. Mijn vader is gediagnosticeerd met Alzheimer dementie en mijn mama neemt de mantelzorgrol op zich. Natuurlijk is het vaak heel lastig. We zijn op zoek naar een soort vaste praatgroep waar mama af en toe ervaringen kan delen. We wonen echter zelf in Oud-Heverlee. Is het mogelijk om van jullie aanbod gebruik te maken? En hebben jullie een soort vaste praatgroep rond het thema dementie? Bedankt alvast! K.D.



Bij Zorg Leuven organiseren onze lokale dienstencentra Ter Putkapelle, Ter Vlierbeke en Eduard Remy regelmatig praatcafés dementie voor mantelzorgers. Deze werken meestal rond een bepaald thema waarbij ook ontmoeting steeds centraal staat.

Een overzicht van de praatcafés dementie voor het najaar van 2023 kan je terugvinden in de activiteitenkalender, achteraan dit magazine. Ook in de

volgende edities van dit MantelzorgZine zullen de praatcafés dementie worden opgenomen in de activiteitenkalender.

Daarnaast kan je ook steeds bij Memo Leuven terecht. Dit is het expertisecentrum rond dementie. Zij maken jaarlijks een brochure op, met daarin alle praatcafés van regio Vlaams-Brabant (inclusief Zorg Leuven). Op hun website kan je het overzicht digitaal terugvinden of

de brochure bestellen/ downloaden. Deze zijn vrij toegankelijk.



Open de app Camera op je gsm. Doe net alsof u een foto maakt van de QR-code. Richt de camera dus op de QR-code. De QR-code verschijnt op het scherm. Breng de QR-code volledig in beeld. Er verschijnt een melding om de achterliggende site van de QR-code te openen.

Stuur je vraag

Zit je met vragen over mantelzorg of wil je met iemand praten? Neem contact op met onze mantelzorgcoördinator.

E mantelzorg@zorgleuven.be

T 016 55 55 66



TIP AAN DE MANTELZORGER

Als mantelzorgers maak je in het dagelijks leven heel wat mee. Het kan lastig zijn om aan je omgeving uit te leggen hoe je je voelt en wat je doormaakt. En zonder andere mantelzorgers om je heen, kan je je soms eenzaam en onbegrepen voelen. Boeken, films en voorstellingen kunnen dan zorgen voor de nodige herkenning. Daarom delen we graag enkele mooie boeken over mantelzorg met jou.



Zorgen van een mantelzorgers - Anne Margriet Pot (2020)

Dit persoonlijke en deskundige boek gaat over de dagelijkse dilemma's waarmee een mantelzorgers te maken krijgt. Anne Margriet Pot is gekend als een ervaringsdeskundige op het gebied van langdurige zorg en dementie. Ze heeft zelf voor haar moeder met dementie gezorgd.

Klein geluk voor de mantelzorgers - Maria Grijpma & Inge Jager (herziening 2022)

Dit boek is een geschenk voor elke mantelzorgers.

De herziene versie (2022) biedt inspiratie, steun, troost, praktische suggesties, (h)erkenning en ervaringsverhalen. Dit boek helpt (overbelaste) mantelzorgers om stap voor stap klein geluk terug in hun leven te brengen.

Een warme jas - Ineke Ludikhuizen (2018)

Schrijfster Ineke Ludikhuizen bespreekt in dit licht en optimistisch boek zeven thema's waarmee mantelzorgers vroeg of laat te maken krijgen en waarmee ze zelf gebotst heeft toen zij fulltime voor haar man zorgde.

Dagboek van de mantelzorgers - Krista Peeters (2020)

Dit boek is geen leesboek, maar een dagboek met invulpagina's, praktische informatie en tips. Als (beginnend) mantelzorgers komt er ontzettend veel op je af. Naast de zorg krijg je te maken met verschillende instanties, administratie, instellingen, behandelingen en agenda's. Dit boek helpt om overzicht en structuur te houden in de zorg die je verleent als mantelzorgers.

Een beetje getipt?

Heb jij ook een gouden tip voor andere mantelzorgers? Wat doe jij als mantelzorgers om te ontspannen? Heb je nog tips om als mantelzorgers samen iets met je zorgvrager te doen? Wil jij een bepaald thema uitgewerkt zien in deze nieuwsbrief? Heb jij nog een vraag voor de mantelzorgcoördinator? Deel je tips of (mantel)-zorgen door ze te sturen naar mantelzorg@zorgleuven.be.

Een terugblik naar de mantelzorgmaand juni

We reden onze mantelzorgmaand juni vrolijk tegemoet met een fietstochtje op de babbelfiets van het LDC Ruelenspark. Tijdens deze rit op de riksfiets konden de mantelzorgers genieten van een stralend zonnetje, een fris briesje dat door de haren waaide, een unieke rondrit door het centrum van Leuven en een ondersteunend gesprek met de mantelzorgcoördinator.

"Het was een leuke en gezellige namiddag op de babbelfiets. Zeker met het aangename gezelschap van de mantelzorgcoördinator en de vrijwilligers die met de fiets reden. Het gesprek viel nooit stil. De vrijwilligers waren zelf ook mantelzorgers. De rondrit doorheen hartje Leuven, in de stralende zon stond garant voor een unieke en ontspannende namiddag", vertelt Magda.

Daarnaast werden de mantelzorgers van de cliënten van de thuiszorg, de assistentiewoningen en hun lokale dienstencentra getraakteerd op een leuke namiddag in Casa Clementina. Tijdens een rondleiding met de ergotherapeut maakten de aanwezige mantelzorgers kennis met allerlei

mogelijke woningaanpassingen en hulpmiddelen die in deze levensbestendige woning tentoongesteld worden. Ook onze nieuwe samenwerkingspartner Similes werd in de kijker gezet. Na de rondleiding konden de mantelzorgers ontspannen tijdens een relaxatie- en ademhalingsmoment met klankschalen-workshop en genieten van een lekker stuk taart.

Zorg Leuven trakteerde ten slotte ook de jongere- en werkende mantelzorgers op een theateravond van improvisatiegezelschap Inspinazi. Met 'stemmetjes in het hoofd van de mantelzorgers' brachten ze zeer herkenbare gedachten en bezorgdheden van mantelzorgers in kaart op een leuke en creatieve manier.





"Mantelzorgers zijn de kersen op onze taart!"
Om haar medewerkers te sensibiliseren over het belang van mantelzorg trakteerde Zorg Leuven hen op een lekkere kersen-lolly.

POLL

Help je mee de activiteiten kiezen voor mantelzorgweek 2024?

Welke activiteiten verkiezen jullie tijdens een ontspannende namiddag/avond voor mantelzorgers?

- koken/eten
- creatieve workshop
- ontspannende workshop
- theater of concert
- ...

Laat het ons weten door een mailtje te sturen naar **mantelzorg@zorgleuven.be**. We gaan graag met jullie feedback aan de slag!



Verhoging zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden

Op 1 januari 2023 werd het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden (vroeger 'De Zorgverzekering' genoemd) geïndexeerd van 130 naar 135 euro per maand. Dit is de eerste verhoging sinds 2009 en dus goed nieuws. Veel mantelzorgers en cliënten kennen deze premie enkel als "die 135 euro per maand" of spreken ook wel van de 'mantelzorgpremie'. Achteraf zijn de mantelzorgers dan vaak misnoegd dat zij eigenlijk helemaal niets van deze premie te zien krijgen of hier geen recht op hebben. Tijd om de mythe te doorprikken.

Het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden wordt nog te vaak foutief benoemd als de 'mantelzorgpremie'. Deze benaming is niet correct omdat de premie wordt uitbe-

taald aan mensen die zwaar zorgbehoevend zijn en dit op basis van een puntentelling die kijkt naar de zelfredzaamheid van mensen die zorg nodig hebben. Hoe meer zorg zij nodig hebben en dus hoe lager hun zelfredzaamheid, hoe hoger hun punten en hoe meer kans ze maken om recht te hebben op deze premie. Er wordt hier dus geen rekening gehouden met het wel of niet hebben van mantelzorg, want er zijn ook mensen die geen mantelzorg(s) hebben die ook recht hebben op deze premie. In sommige gemeenten kan je als mantelzorger echter wel in aanmerking komen voor een symbolische premie. Deze premie heeft niets te maken met de zorgbehoevendheid van de persoon voor wie je zorg draagt.

PREMIE VIA DE GEMEENTE* voor mantelzorger	ZORGBUDGET zwaar zorgbehoevenden
Sommige gemeentes (maar niet alle) geven een mantelzorgpremie	Vast bedrag van 135 euro per maand
Elke gemeente beslist zelf of ze een premie uitdeelt en wat de voorwaarden zijn. Soms komt de premie toe bij de mantelzorger, soms bij de zorgvrager.	Niet inkomensafhankelijk
Vraag het na in je eigen gemeente. Woont de persoon voor wie je zorgt in een andere gemeente? Vraag het daar ook na.	Enkel voor zwaar zorgbehoevenden in de thuiszorg en bewoners woonzorgcentra*
	Zorgzwaarte wordt gemeten door de BELRAI-screener met, indien voldoende punten, automatische rechtentoekenning
	Aanvraag bij de zorgkas (of ziekenfonds)

* stad Leuven biedt deze premie niet aan

* Wanneer je gezinszorg krijgt, wordt er automatisch gekeken of je recht hebt op het Zorgbudget

Meer informatie nodig over dit zorgbudget of andere zorgbudgetten?

www.vlaamsoecialebescherming.be/het-zorgbudget
www.vlaamsoecialebescherming.be/zorgbudget

Je kan ook altijd contact opnemen met:

- mantelzorgcoördinator Katrien Ilsbroux (Zorg Leuven)
- de diensten Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds





Casa Clementina: ons warme inloophuis

Casa Clementina heeft ondertussen haar éénjarig bestaan gevierd. Een jaar inzet heeft er voor gezorgd dat ondertussen meer dan 100 cliënten de weg hebben gevonden naar Casa Clementina. Het warme inloophuis voor mensen met een psychische kwetsbaarheid is dus zeker geslaagd.

Dit hebben we samen met onze cliënten en alle geïnteresseerden gevierd door hun talenten in de kijker zetten op een vernissage in juni 2023. We kijken trots terug op deze vernissage.

Onze cliënten maakten in het eerste werkjaar zowel tijdens begeleide workshops als in de open ateliers mooie werken onder begeleiding van onze creatief therapeut Ellen Nolmans. Vanaf september



2023 is Fien Sleeuwagen ons team komen versterken als muziektherapeut. Zij gaat samen met onze cliënten aan de slag door te zingen, te experimenteren met instrumenten, relaxatie, muziek luisteren...

Ook een aantal mantelzorgers hebben hun weg gevonden naar Casa Clementina. Door de cliënt te laten deelnemen aan een activiteit, krijgen zij wat ademruimte. Ze kunnen

even de stad in, lezen een boek in onze rustruimte en kunnen even genieten van wat tijd voor zichzelf. Casa Clementina vormt op deze manier dus ook een belangrijke schakel in het aanbod van respijtzorg voor mantelzorgers.

Heb je als mantelzorgster interesse om samen met de persoon voor wie je zorgt draagt eens te komen kennismaken? Aarzel niet.

Wij wachten je op voor een warme babbel bij een tas koffie.

In Leuven slaan verschillende organisaties de handen in elkaar om jaarlijks een aantal praatcafés voor mantelzorgers te organiseren. Er wordt hierbij een onderscheid gemaakt tussen de thematische praatcafés, waarbij je meer te weten kan komen over onderwerpen zoals zelfzorg en thuiszorgmiddelen enerzijds en de praatcafés met ervaringsuitwisseling anderzijds. Tijdens deze praatcafés is er tijd en ruimte om in contact te komen met andere mantelzorgers in een gezellige setting.

PRAATCAFÉS SIMILES

WAAR: Casa Clementina

Dinsdag 10 oktober

Lotgenotencontact KOPP (*kinderen van ouders met een psychische kwetsbaarheid*)

Donderdag 12 oktober

Lotgenotencontact psychose

Donderdag 19 oktober

Lotgenotencontact voor naasten over narcisme

Donderdag 9 november

Lotgenotencontact voor naasten over verslaving

Dinsdag 14 november

Lotgenotencontact KOPP

Donderdag 7 december

Lotgenotencontact voor naasten over narcisme

Meer info over deze praatcafés via:

activiteiten.similes.be/activiteiten

(*filteren op Vlaams-Brabant > Leuven*)



Vrijdag 20 oktober

PRAATCAFÉ: Ervaringsuitwisseling en ontmoeting

WAAR: LDC Seniorama

UUR: 14.00u

Wil jij een persoonlijke uitnodiging ontvangen?

Geef je e-mailadres/adres door aan Bianca

Piseravia **T 016 22 20 14**.

Vrijdag 17 november

PRAATCAFÉ: Belang van een goede slaap

WAAR: LDC Wijnveld

UUR: 14.00u

Wil jij een persoonlijke uitnodiging ontvangen?

Geef je e-mailadres/adres door aan Bianca

Piseravia **T 016 22 20 14**.

Dinsdag 21 november

PRAATCAFÉ: mantelzorg bij personen met dementie; draagkracht/last

WAAR: WZC Ter Vlierbeke

UUR: 14.00u

Dinsdag 5 december

Familieavond dementie

WAAR: WZC Ter Putkapelle, zaal Puthof

UUR: 19.00u

Je vindt het vanzelfsprekend om voor jouw familielid, vriend of buur met dementie te zorgen. Maar zorgen voor een persoon met dementie en ook zorg dragen voor jezelf is een hele opdracht. Om deze zorg vol te houden, helpt het om meer te weten over dementie. Wij bieden je een avond aan met een korte uitleg over dementie. Graag op voorhand inschrijven via **E ann.swijsen@zorg-leuven.be** of het onthaal **T 016 35 26 11**

Vrijdag 15 december

PRAATCAFÉ: Ervaringsuitwisseling en ontmoeting

WAAR: LDC Seniorama

UUR: 14u00

Wil jij een persoonlijke uitnodiging ontvangen?

Geef je e-mailadres/adres door aan Bianca

Piseravia **T 016 22 20 14**.

OPVANG NODIG?

Heb je hulp nodig voor je zorgbehoevende persoon tijdens een praatcafé? Je kan contact opnemen met onze dienst thuiszorg of met een van deze organisaties:

Zorgzeker

T 016 55 55 55

E zorgzeker@zorgleuven.be

Vrijwilliger aan huis

vzw Seniorama:

T 016 58 16 18

E lesley@seniorama.be.

Dagopvang bij Dagcentrum

De Bezelaer of De Wijnstok:

T 016 28 48 00

E cathy.sweerts@wznd.be.

Dagopvang bij Centrum voor

dagverzorging van Dijlehof:

T 016 29 31 42



Puzzelmomentje

Z	E	L	F	Z	O	R	G	A	M	E	O	H
O	A	N	T	E	V	L	Z	D	S	D	N	U
R	O	R	G	H	E	E	L	M	A	F	D	L
G	D	J	N	G	R	N	R	I	M	E	E	P
Z	P	G	E	E	B	E	E	N	E	I	R	B
A	R	R	D	S	E	T	G	I	N	L	S	E
A	A	O	U	P	L	O	E	S	W	N	T	H
M	A	Z	O	R	A	N	L	T	E	E	E	O
U	T	S	H	E	S	E	T	R	R	T	U	E
T	C	I	S	K	T	G	A	A	K	S	N	V
E	A	U	I	K	I	T	K	T	I	A	I	E
L	F	H	U	E	N	O	E	I	N	A	N	N
T	É	T	H	N	G	L	N	E	G	N	G	D

Oplissing

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

ADMINISTRATIE

GESPREKKEN

HUISHOUDEN

HULPBEHOEVEND

LOTGENOTEN

NAASTENLIEFDE

ONDERSTEUNING

OVERBELASTING

PRAATCAFE

REGELTAKEN

SAMENWERKING

THUISZORG

ZELFZORG

ZORGZAAM

PUZZEL MEE EN MAAK KANS OP EEN ZORG LEUVEN-WAARDEBON

Stuur je antwoord via mail naar mantelzorg@zorgleuven.be en maak kans op een bon t.w.v. € 8 geldig voor alle activiteiten in onze lokale dienstencentra of om te gebruiken in één van onze cafetaria's. Een ideaal momentje van zelfzorg!

Meedoen kan t.e.m. 31 december 2023. We nemen contact op met de winnaar.



Ben je een mantelzorger en heb jij een tip, talent, ... dat je graag opgenomen zou zien in Mantelzorgzine? Mail naar **mantelzorg@zorgleuven.be** en wie weet nemen we dit op in één van onze edities.



Ontvang je onze magazine liever digitaal? Dat kan! Geef een seintje aan een van onze medewerkers of stuur een mailtje naar **mantelzorg@zorgleuven.be** en ontvang de volgende edities in je mailbox.



MANTELZORG

Andreas Vesaliusstraat 10 bus 3
3000 Leuven

T 016 55 55 66

E mantelzorg@zorgleuven.be

www.zorgleuven.be