

**ZORG
café**



ZORGCAFÉ VOOR MANTELZORGERS

Zorg jij voor iemand uit je naaste omgeving? Een zieke partner, een zorgbehoevende ouder, een kind met een beperking, een vriend of buur? Dan ben jij een mantelzorger!

Zorgen voor iemand is vaak zo vanzelfsprekend, dat vergeten wordt dat ondersteuning welkom is.

Kom samen met andere mantelzorgers naar het zorgcafé, want ervaringen delen doet deugd.

di 8 oktober '24

Samen in gesprek met zorgverleners

do 19 december '24

Voel jij je weleens eenzaam als mantelzorger?

do 23 januari '25

Is mantelzorg emotioneel zwaar voor jou?

telkens van 14 tot 16 uur

in dienstencentrum het Schoppeke, Kanunnik Davidlaan 25 in Lier

Inschrijven?

In het dienstencentrum, via mail aan dienstencentra@lier.be of tel. 03 283 48 88. Indien de persoon waar je voor zorgt meekomt, vermeld dit dan bij je inschrijving.

Vragen over je vervoer?

De dienstencentra zoeken graag samen met jou naar een oplossing voor vervoers- en/of parkeerproblemen.

**Kom naar de GRATIS infosessies,
begeleid door DESKUNDIGEN die inspelen op al je vragen.**

VOOR JOU ALS MANTELZORGER: ontmoeting en informatie

VOOR JE ZORGVRAGER: ontspanning en professionele begeleiding

Het zorgcafé is een initiatief van stad Lier in samenwerking met Samana, Steunpunt Mantelzorg, Coponcho en Gezinszorg Lier.

Samen in gesprek 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.

dinsdag 8 oktober van 14 tot 16 uur in het Schoppeke

Tijdens dit zorgcafé kan de zorgvrager deelnemen aan de activiteit 'koffieklots met gelukskoekjes' in het dienstencentrum.

Voel jij je weleens eenzaam als mantelzorg?

Wanneer je je nu en dan alleen voelt, is dit best oké. Maar wanneer deze gevoelens van het alleen-zijn aanhouden, kan dit wel zwaar doorwegen. Vanuit een grote betrokkenheid denk, doe en voel je als mantelzorg voor vooral in functie van de naaste voor wie je zorgt. Hierdoor heb je nog weinig tijd en ruimte voor jezelf. Daarnaast ben je dikwijls gebonden aan huis en ook je vrienden en kennissen komen veelal minder langs.

Wil je uit dit sociaal isolement komen, maar weet je niet goed hoe eraan te beginnen? Tijdens dit ontmoetingsmoment is er ruimte om ervaringen te delen en je zal merken dat je niet alleen bent met deze gevoelens. Je krijgt wat achtergrond over de gevolgen van eenzaamheid en hoe je deze kan (h)erkennen.

donderdag 19 december van 14 tot 16 uur in het Schoppeke

Tijdens dit zorgcafé kan de zorgvrager deelnemen aan de **kerstbingo** in het dienstencentrum.

Is mantelzorg emotioneel zwaar voor jou?

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.

donderdag 23 januari van 14 tot 16 uur in het Schoppeke

Tijdens dit zorgcafé zorgt het dienstencentrum voor een activiteit voor de zorgvrager en voor iedereen die zin heeft om mee te doen.



Meer info
www.lier.be/zorgcafé
of scan de QR-code

Meer weten over mantelzorg in Lier?

Op www.lier.be/mantelzorg vind je meer info over organisaties waar je terecht kan.