

WAT IS MANTELZORG?

Mantelzorg is de zorg die je voor iemand uit je omgeving opneemt: een partner, ouder, kind, buur of goeie vriend(in). Je doet dit omdat je een vertrouwensband hebt, niet vanuit je beroep of als vrijwilliger.

Je kunt als mantelzorgverlener logistieke hulp, verzorging of administratieve of emotionele ondersteuning bieden.

Mantelzorg bestaat dus in 101 vormen.

Meestal is er één centrale mantelzorgverlener bij een persoon met een hulpvraag.

Toch zijn er vaak meerdere mensen betrokken, zeker in complexe zorgsituaties. Het maakt van mantelzorg een verrijkend en tegelijk zwaar engagement. Daarom is zorg voor mantelzorgers onmisbaar.



MAAK KENNIS MET HET BRUGS MANTELZORGNETWERK

Het Brugs Mantelzorgnetwerk wil mantelzorgers in Brugge een plek geven om elkaar te ontmoeten, activiteiten bij te wonen en informatie uit te wisselen. Met onze mantelzorgcafés willen we een klankbord voor ervaringen en emoties bieden. We luisteren naar je bezorgdheden en noden, zodat we die kunnen signaleren aan het beleid.

HET BRUGS MANTELZORGNETWERK

is een initiatief van deze partners:

Stad Brugge

Mintus

De zes erkende Vlaamse mantelzorgverenigingen:
Steunpunt Mantelzorg,
Liever Thuis LM, Coponcho,
Samana, OKRA-Zorgrecht en
Ons Zorgnetwerk

Similes

Familiehulp

i-mens

huisvandeMens

Eerstelijnszone Brugge

mintus
zorg met een plus



Het
MANTELZORGCAFÉ
Brugge

ONTMOETINGSPLEK VOOR
MANTELZORGERS IN BRUGGE
AANBOD VOORJAAR 2024





WIL JE MEER INFO OVER DE ONDERSTEUNING
VAN MANTELZORGERS IN BRUGGE?
SURF NAAR WWW.BRUGGE.BE/MANTELZORG OF BEL
NAAR DE BRUGSE MANTELZORGLIJN: 050 326 800

TIP! DE ZES ERKENDE MANTELZORGVERENIGINGEN
EN SIMILES HEBBEN ELK EEN ONLINE AANBOD
VOOR LOTGENOTENCONTACT. NEEM EEN KIJKJE
OP HUN WEBSITES VOOR MEER INFORMATIE.

OMGAAN MET MOEILIJK HANTEERBAAR GEDRAG

Dinsdag 12 maart van 14.00 tot 16.00 uur
Spreker: Mantelzorgnetwerk

Soms stelt de persoon waar je dag in dag uit voor zorgt gedrag waar je het zelf moeilijk mee hebt. Je voelt je dan vaak machteloos. Tijdens dit infomoment krijg je tips hoe je dit gedrag kan ombuigen of beter kan begrijpen zodat je er als mantelzorger makkelijker mee kan omgaan.

LOCATIE: Buurtcentrum Ten Hove (LDC) ,
Barrièrestraat 13, 8200 Sint-Michiels

INTERESSE? Deelname is gratis.
Inschrijven bij Lies Vernieuwe, Thuiszorg Mintus.
050 32 78 85 of lies.vernieuwe@mintus.be.

LICHTPUNTJES

Woensdag 8 mei van 14.00 tot 16.00 uur
Spreker: Steunpunt Mantelzorg

Elke mantelzorgsituatie is uniek, maar de meeste mantelzorgers delen met elkaar dat ze het als een heuse uitdaging ervaren. Je combineert de mantelzorg met werk, school of zorg voor kleinkinderen. Een eventuele eigen zorgsituatie en je eigen behoeftes verdwijnen vaak als eerste naar de achtergrond. Dit alles veroorzaakt vaak stress voor jouw lichaam en geest. In deze sessie gaan we daarom aan de slag met een paar inzichten in hoe ons brein reageert op stress-situaties en concrete tips die ons mentaal sterker kunnen maken. Exploreer je graag samen met medemantelzorgers de lichtpuntjes in jouw zorgsituatie? Heb je vragen of wil je graag je hart eens luchten? Schrijf je dan in voor deze praatgroep.

LOCATIE: Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge,
in de Vesalius zaal in AZ Sint-Lucas.

INTERESSE? Deelname is gratis.
Inschrijven bij Lies Vernieuwe, Thuiszorg Mintus.
050 32 78 85 of lies.vernieuwe@mintus.be.

AGENDA VOORJAAR 2024

NIEUWJAARSBIJENKOMST

Woensdag 7 februari van 14.00 tot 16.00 uur
Begeleider: Samana

Op woensdag 7 februari 2024 klinken we op een nieuw jaar! Het wordt een gezellig samenzijn met fijne gesprekken, drankjes en lekkere hapjes. We werpen o.a. ook een blik op de kalender van het Brugs Mantelzorgnetwerk.

LOCATIE: Buurtcentrum De Balsemboom (LDC),
Ganzenstraat 33, 8000 Brugge

INTERESSE? Deelname is gratis.
Meer info bij Lies Vernieuwe, Thuiszorg Mintus.
050 32 78 85 of lies.vernieuwe@mintus.be.

SAVE THE DATE:
DONDERDAG 20 JUNI 2024

DAG VAN DE MANTELZORG

ELK JAAR VINDT OP 23 JUNI DE
DAG VAN DE MANTELZORG PLAATS.

De dag is bedoeld om iedereen die zorgt voor een ander te bedanken voor alle goeie zorgen.

Ook in Brugge organiseert het Brugs Mantelzorgnetwerk een initiatief voor de Brugse Mantelzorgers. Houd alvast **DONDERDAG 20 JUNI** in jouw agenda vrij.

INTERESSE OF OP DE HOOGTE BLIJVEN?

Meer info bij Lies Vernieuwe,
Thuiszorg Mintus. 050 32 78 85 of
lies.vernieuwe@mintus.be.

HOU OOK DE WEBSITE
VAN BRUGGE EN DE SOCIALE MEDIA VAN
DE PARTNERS IN DE GATEN!