EERSTELIJNSZONE NOORDERKEMPEN

Mantelzorgaanbod

Infosessies voor wie zorgt voor een naaste

BRASSCHAAT · GEMEENTE essen · KALMTHOUT als je van natuur houdt · Kapellen · WUUSTWEZEL Ruimte om te leven

In Brasschaat, Essen, Kalmthout, Kapellen en Wuustwezel slaan we de handen in elkaar om mantelzorgers beter te ondersteunen.

Elke maand, van september 2026 tot juni 2027, wordt een gratis infosessie georganiseerd. Alle infosessies zijn online te volgen en nadien ook te (her)bekijken. Hierdoor blijft deelname mogelijk wanneer verplaatsing moeilijk is, er geen opvang voorzien kan worden of online volgen de voorkeur krijgt. Daarnaast wordt een deel van de infosessies uitgezonden in verschillende lokale dienstencentra in de regio.

Een **#dahadikeffenodig-moment** met informatie over uiteenlopende thema's met aandacht voor wie zorgt. Want zorgen voor anderen kan pas écht wanneer er ook voor jou gezorgd wordt.

Dahadikeffenodig

Wanneer ben je mantelzorger?

- Zorg je voor iemand in je omgeving met een zorgnood? Zoals een familielid, vriend of buur?
- Doe je dit regelmatig?
- Doe je dit vanuit een persoonlijke band met die persoon? En dus niet als beroep of vrijwilligerswerk?

Jij bent een mantelzorger! Wat jij doet is bijzonder waardevol, maar niet altijd vanzelfsprekend. Je staat er niet alleen voor. In deze brochure kom je meer te weten over het ondersteuningsaanbod en waar je dit kan aanvragen.

Mantelzorg kan allerlei vormen aannemen, zoals hulp bij persoonlijke hygiëne, hulp bij verplaatsingen, of in het huishouden, maar het kan ook gaan over emotionele en administratieve ondersteuning. Mantelzorg is bovendien van alle leeftijden.

Inschrijven

De infosessie online volgen is mogelijk na inschrijving via de QR-code of via **eerstelijnszone.be/mantelzorgaanbod-elz-noorderkempen**.

Inschrijven voor fysieke deelname aan de infosessie verloopt via het lokaal dienstencentrum.

- **ANTVERPIA** | Sint Antoniuslei 95/97
  03 660 58 00 | ldc.antverpia@brasschaat.be
- **MARIA-TER-HEIDEHOVE** | Eikendreef 18
  03 663 77 07 | ldc.mthh@brasschaat.be
- **VESALIUS** | Prins Kavellei 77
  03 650 34 85 | ldc.vesalius@brasschaat.be

- **DE ESSENTIE** | Moerkantsebaan 81
  03 667 22 60 | de.essentie@zusters-berlaar.be
- **'t GASTHUIS** | Nollekensstraat 5
  03 663 69 04 | gasthuis@essen.be

- **KRUISBOS** | Kapellensteenweg 81
  03 620 11 60 | ldc.kruisbos@demedemens.be
- **DE GROTEN UITLEG** | Kerkeneind 13
  03 376 44 30 | dienstencentrum@kalmthout.be

- **BRUGGESKE** | Bruggeske 4
  03 670 28 03 | bruggeske@kapellen.be
- **ERTBRANDJE** | Ertbrandstraat 239
  03 605 40 27 | Ertbrandje@kapellen.be

- **CAFÉ CODA** | Bredabaan 743
  03 432 78 44 | dienstencentrum@coda.care
- **TER WEZEL** | Achter d'Hoven 65
  03 667 61 58 | ldcterwezel@wuustwezel.be
- **WIJKHUIS** | Brechtseweg 29
  03 236 59 69 | ldcwijkhuis@wuustwezel.be

Goed wonen als je zorg nodig hebt

Zo lang mogelijk comfortabel en veilig wonen: voor veel zorgvragers en hun mantelzorger is dat een belangrijke wens. In deze workshop krijg je een helder overzicht van de verschillende woon- en zorgmogelijkheden, van thuis blijven met ondersteuning tot tussenvormen en een verhuis naar een woonzorgcentrum.

We staan stil bij wanneer extra hulp nodig wordt, wat de verschillende opties concreet inhouden en hoe je de juiste keuze maakt in functie van zorgnoden, veiligheid en draagkracht. Daarnaast lichten we de kostprijs, mogelijke tussenkomsten en praktische regelingen toe.

Praktische informatie

- **Datum**: woensdag 30 september 2026
- **Uur:** 19.00 - 20.30
- **Spreker:** Okra

Volg de infosessie digitaal of ter plaatse:

- LDC Antverpia Brasschaat
- LDC De Essentie Essen
- LDC De Groten Uitleg Kalmthout
- LDC ‘t Bruggeske Kapellen
- LDC Ter Wezel Wuustwezel
- LDC Café Coda Gooreind

Informatie over inschrijven op pagina 3

Verlofstelsels

Tijdens deze infosessie krijg je duidelijke informatie over de verschillende verlofsystemen die je kunnen ondersteunen bij het combineren van werk en mantelzorg. We gaan in op vragen zoals: wanneer en hoe kan je tijdskrediet aanvragen, wat houdt verlof voor medische bijstand precies in en in welke situaties kan je hiervan gebruikmaken? Daarnaast lichten we ook toe wanneer je wel en niet beschermd bent tegen ontslag.

Naast deze praktische informatie delen we ook tips en ervaringen over de haalbaarheid van werk en mantelzorg, zodat je niet alleen geïnformeerd bent, maar ook inspiratie en herkenning vindt bij anderen in een gelijkaardige situatie.

Praktische informatie

- **Datum:** woensdag 28 oktober 2026
- **Uur:** 19.00 – 20.30
- **Spreker:** Steunpunt Mantelzorg

Deze infosessie is enkel digitaal te volgen.

Informatie over inschrijven op pagina 3

Als koppel samen ouder worden

Uit grootschalig onderzoek blijft dat samen oud worden als koppel heel wat voordelen biedt: meer emotionele steun, samen moeilijke momenten dragen en vaak ook een betere lichamelijke en mentale gezondheid.

Toch brengt de tweede levenshelft ook nieuwe uitdagingen met zich mee. Denk aan de pensionering, waarbij de relatie een nieuw evenwicht zoekt, spanningen rond beslissingen en rolverdeling, of de impact van ziekte en zorg binnen de relatie. In deze infosessie kom je meer te weten over de uitdagingen waarmee ouder wordende koppels geconfronteerd worden en hoe je hiermee kan omgaan.

Praktische informatie

- **Datum**: donderdag 19 november 2026
- **Uur:** 14.00 - 16.00
- **Spreker:** Luc Van de Ven - klinisch ouderenpsycholoog

Volg de infosessie digitaal of ter plaatse:

- LDC Antverpia Brasschaat
- LDC De Essentie Essen
- LDC Kruisbos Kalmthout
- LDC ‘t Bruggeske Kapellen
- LDC Ter Wezel Wuustwezel
- LDC Café Coda Gooreind

Informatie over inschrijven op pagina 3

Voorafgaande zorgplanning en wilsverklaring

Een heldere uiteenzetting over je levenseinde onder ogen zien om dan te beslissen hoe je dat levenseinde ziet. Waarover kan en wil je beslissen? Wat kan ik zelf 'op tijd' regelen? Wat kan ik nu al regelen, voor moest ik op een dag wilsonbekwaam worden? Kan ik levensverlengende onderzoeken en behandelingen weigeren? Wat betekent een waardig levenseinde voor jou?

Welke wilsverklaringen zijn mogelijk? En hoe zit het dan met euthanasie? Wat is het verschil tussen een wilsverklaring euthanasie en een actueel verzoek euthanasie? En hoe zit dat met dementie en euthanasie: wat is (nu) mogelijk? Met als slot enkele praktische tips.

Praktische informatie

- **Datum:** woensdag 16 december 2026
- **Uur:** 19.00 – 20.30
- **Spreker:** Isabel Van Aelst - LEIFcoach

Deze infosessie is enkel digitaal te volgen.

Informatie over inschrijven op pagina 3

Rouw en verlies

Zorg dragen voor een naaste doet men uit liefde en verbondenheid, maar dat wil niet zeggen dat het evident is. Als mantelzorger word je namelijk vaak ook geconfronteerd met gevoelens van verlies en verdriet. Tijdens dit infomoment staan we stil bij de verschillende vormen van rouw die mantelzorgers kunnen ervaren. We gaan in op thema's zoals:

- Levend verlies: verlies dat continu aanwezig blijft en eerder gradueel toeneemt
- Anticipatorische rouw: rouwen om wat nog komt
- Secundair verlies: verlies van rollen, verwachtingen, toekomstbeelden of sociale contacten
- Rouw na overlijden

Dit infomoment biedt herkenning, inzichten en ruimte om ervaringen te delen in een veilige en respectvolle sfeer. Iedere mantelzorger is welkom, ongeacht de situatie of fase waarin die zich bevindt. Samen maken we ruimte voor wat vaak moeilijk benoembaar is.

Praktische informatie

- **Datum:** woensdag 27 januari 2027
- **Uur:** 14.00 - 16.00
- **Locatie:** Theo Verellenlaan 88 - 2990 Wuustwezel
- **Spreker:** Susi Auth - psychologe en rouwzorgcoördinator Coda
- **Inschrijven:** via Café Coda 03 432 78 44 | dienstencentrum@coda.care

Bewindvoering en zorgvolmacht

Als mantelzorger neem je dagelijks heel wat verantwoordelijkheden op. Maar wat als je dierbare op een dag zelf geen beslissingen meer kan nemen? Of wat als je vooruit wil plannen, ook voor je eigen toekomst?

Tijdens deze laagdrempelige infosessie krijg je duidelijke uitleg van een erkend notaris over twee belangrijke juridische instrumenten:

- De zorgvolmacht – waarmee iemand vrijwillig bevoegdheden overdraagt voor later.
- De bewindvoering – een gerechtelijke regeling wanneer iemand wilsonbekwaam wordt.

Je komt te weten wat het verschil is, hoe je ze aanvraagt, wat je rechten en plichten zijn, en waar je op moet letten. Of je nu jonge mantelzorger bent, volop in de zorgrol zit of vooruit wil plannen: deze sessie biedt heldere info en praktische tips op maat.

Praktische informatie

- **Datum:** woensdag 24 februari 2027
- **Uur:** 19.00 - 20.30
- **Spreker:** Notaris Dewitte

Deze infosessie is enkel digitaal te volgen.

Informatie over inschrijven op pagina 3

Als volwassen kind voor je ouder(s) zorgen

Je merkt het eerst in de kleine dingen. Afspraken worden vergeten, er is hulp nodig bij administratie of het huishouden, of de gezondheid gaat achteruit. En voor je het weet, ben jij degene die beslist, regelt en zorgt. Voor je ouders. Steeds meer volwassen kinderen krijgen hiermee te maken, vaak zonder voorbereiding.

In deze infosessie bieden we herkenning, inzicht en houvast en combineren we warme verhalen met psychologische inzichten en concrete handvatten voor wie zorg draagt én zichzelf niet wil verliezen. Je krijgt zicht op wat er gebeurt bij je ouder en bij jezelf, leert grenzen stellen, moeilijke gesprekken voeren en nabij blijven wanneer het moeilijk wordt. Een waardevol webinar voor iedereen die met liefde wil zorgen én zijn eigen balans wil bewaken.

Praktische informatie

- **Datum:** woensdag 31 maart 2027
- **Uur:** 19.00 – 20.30
- **Spreker:** Luc Van de Ven - klinisch ouderenpsycholoog

Volg de infosessie digitaal of ter plaatse:

- LDC Antverpia Brasschaat
- LDC ‘t Gasthuis
- LDC De Groten Uitleg Kalmthout
- LDC ‘t Bruggeske Kapellen
- LDC Ter Wezel Wuustwezel
- LDC Café Coda Gooreind

Informatie over inschrijven op pagina 3

Omgaan met psychische kwetsbaarheid

Eén op de vier personen krijgt ooit in zijn leven te maken met psychische problemen. Maar wat als die persoon iemand is uit je familie of nabije omgeving? Wat gebeurt er dan en hoe ga je daar als naaste mee om?

Tijdens deze infosessie krijg je meer inzicht in het ontstaan van psychische problemen en de impact ervan op jou als mantelzorger. We staan stil bij wat dit betekent in het dagelijkse leven en welke uitdagingen hierbij komen kijken. Daarnaast krijg je handvatten aangereikt om hulp te zoeken, zowel voor je naaste als voor jezelf.

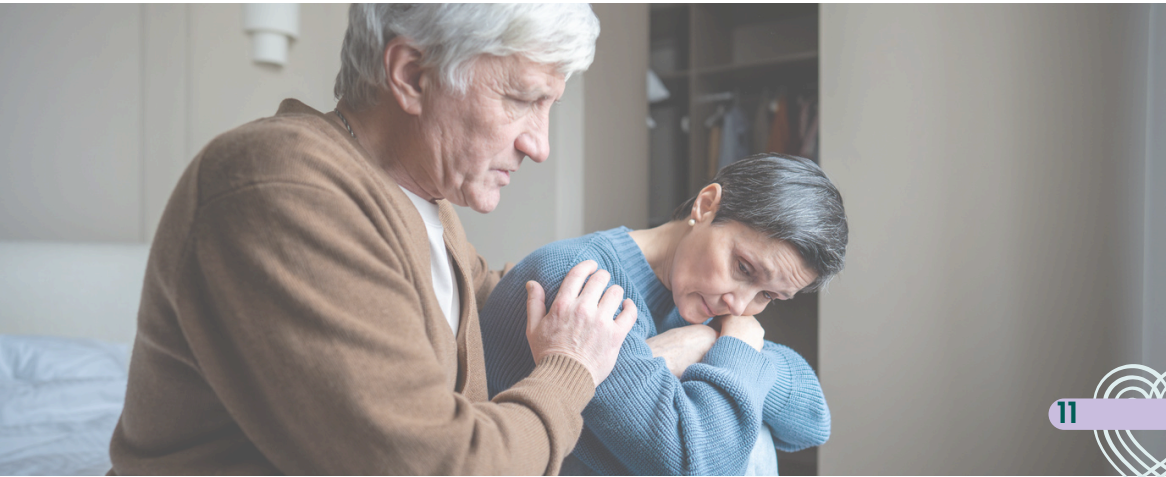
Aan de hand van concrete tips rond zelfzorg en communicatie leer je hoe je beter kan omgaan met moeilijke situaties en hoe je voor jezelf kan blijven zorgen terwijl je er bent voor de ander.

Praktische informatie

- **Datum:** woensdag 28 april 2027
- **Uur:** 19.00 - 20.30
- **Spreker:** Similes

Deze infosessie is enkel digitaal te volgen.

Informatie over inschrijven op pagina 3



Online zorgdossier

De afgelopen jaren zijn er heel wat digitale toepassingen ontstaan rond gezondheidsinformatie. Denk aan vaccinaties, je globaal medisch dossier, medicatieschema's… Maar wist je dat je vandaag zelf toegang hebt tot jouw eigen medische gegevens?

Tijdens deze vorming bekijken we welke informatie digitaal beschikbaar is, wat de meerwaarde is voor patiënten, mantelzorgers en zorgverleners, en hoe je je eigen gegevens kan inkijken via beveiligde platformen zoals 'Mijn gezondheid'. We overlopen ook andere nuttige websites en staan stil bij vragen rond privacy en gebruiksgemak. Praktisch, helder en actueel.

Praktische informatie

- **Datum:** woensdag 26 mei 2027
- **Uur:** 14.00 - 16.00
- **Spreker:** Onbegrensd

Volg de infosessie digitaal of ter plaatse:

- LDC Antverpia Brasschaat
- LDC 't Gasthuis
- LDC Kruisbos Kalmthout
- LDC 't Bruggeske Kapellen
- LDC Ter Wezel Wuustwezel
- LDC Café Coda Gooreind

Informatie over inschrijven op pagina 3

Premies en tegemoetkomingen

Als persoon met een zorgnood of mantelzorger krijg je vaak te maken met extra kosten: van medische uitgaven en hulpmiddelen tot praktische ondersteuning bij de zorg. Gelukkig bestaan er allerlei premies en tussenkomsten. Maar het is vaak een doolhof om te weten waarop je precies recht hebt en hoe je dat kunt aanvragen.

Tijdens deze sessie krijg je een duidelijk overzicht van de bestaande mogelijkheden en leer je welke stappen je moet zetten. Ook is er ruimte om je persoonlijke vragen te stellen, zodat je met meer zekerheid en minder zorgen de weg vindt in de financiële regelingen.

Praktische informatie

- **Datum:** woensdag 23 juni 2027
- **Uur:** 19.00 - 20.30
- **Spreker:** Samana

Deze infosessie is enkel digitaal te volgen.

Informatie over inschrijven op pagina 3

Dementiecafé Noorderlicht

Wanneer dementie in je leven komt, verandert er veel. Niet alleen voor de persoon met dementie, maar ook voor partners, familieleden, vrienden en mantelzorgers. Het Dementiecafé Noorderlicht wil een warme ontmoetingsplaats zijn waar iedereen terechtkan met vragen, zorgen en ervaringen. Tijdens hun bijeenkomsten bieden zij informatie over dementie, omgaan met veranderingen in het dagelijkse leven en de ondersteuning die mogelijk is. Daarnaast is er ruimte voor ontmoeting, (h)erkenning en een luisterend oor.

Het dementiecafé is er voor personen met dementie, mantelzorgers en familieleden maar ook voor buren, vrienden, vrijwilligers en iedereen die meer wil weten over dementie.

Voor meer informatie over het Dementiecafé Noorderlicht en hun activiteitenprogramma kan je terecht op de website. Daar vind je praktische informatie, thema's van de bijeenkomsten en extra ondersteuning rond dementie en zorg

Website: https://www.noorderlicht-praatcafe-dementie.be/index.htm

NOTITIES

NOTITIES

NOTITIES

Meer info over mantelzorg en ondersteuning?

Surf naar www.mantelzorgers.be of bel naar een van de mantelzorgverenigingen, jouw ziekenfonds of Sociaal Huis.

Eerstelijnszone vzw • info@elznoorderkempen.be

juni 2026 • © Eerstelijnszone Noorderkempen vzw 2026
Zeteladres: Heuvel 39, 2920 Kalmthout • BE 0741.673.975 • RPR Brussel