

Basiswerking

Werkjaar 2023

Jaaraanbod info

IN DE BASISWERKING

VORMINGSTHEMA'S voor SAMANA-VRIJWILLIGERS

01 Geef er een lap op!

Zonder twijfel zette corona ons aan om intenser stil te staan bij wat belangrijk is in het leven. Dat geldt ook voor onze inzet binnen Samana. Wat is de missie van onze vereniging en hoe zien wij dat als groep in een lokale gemeenschap? Waar willen wij graag op inzetten? Wie en wat zijn onze prioriteiten? Wat geeft ons energie en wat niet? Waar willen we voor gaan en wat willen we misschien achterwege laten?

Aan de hand van een boeiende spelmethodiek staan we stil bij bovenstaande vragen en komen we stap-voor-stap tot een actieplan.

Begeleiding	Samana-medewerker
Kostprijs	Gratis - dus geen tussenkomst lesgever aan te vragen

02 EHBG Eerste hulp bij geheugenproblemen (nieuw)

Een unieke vorming waarbij je letterlijk op pad gaat om samen te ontdekken hoe groot de impact van geheugenproblemen op het dagelijkse leven kan zijn, om stil te staan bij de moeilijkheden die mensen met geheugenproblemen ervaren en de rol die jullie kunnen opnemen om deze geheugenproblemen een plaats te geven in het leven van betrokkene. Welke signalen kan je opvangen? Ga je hierover in gesprek? Wat kan je voor deze persoon betekenen?

Je krijgt een basispakket mee waarmee je zelf een wandeling kan uitstippelen op maat van de deelnemers. Tijdens 8 stopmomenten scan je een QR code en leer je aan de hand van vragen en stellingen, geluidsfragmenten en filmpjes iets bij over beginnende problemen met het geheugen.

Het pakket is gratis aan te vragen via www.gezondebuurt.be en is ontwikkeld in samenwerking met CM en OKRA.

Begeleiding	zelfstandig
Kostprijs	Gratis - dus geen tussenkomst lesgever aan te vragen
Benodigheden	Minstens 1 smartphone met QR scanner, pakket

03 Luisteren

Een gepaste luisterhouding is meer dan je oor te luisteren leggen. Inlevend luisteren vraagt om een actieve houding: oog hebben voor alle signalen, tussen de regels van het verhaal lezen, je eigen gedachten op de achtergrond zetten, ...

In deze actieve samenkomst wordt theorie ook omgezet in praktijk met oefeningen.

Begeleiding	Freelance-medewerker
Kostprijs	60 euro + 0,27 euro / km

04 Iedereen welkom?!

Onze buurt van vandaag is niet meer de buurt van gisteren en zeker niet die van morgen. Generaties komen, generaties gaan. Als Samana willen wij ons steentje blijven bijdragen aan een warme buurt, eentje waar iederéén erbij hoort.

In deze samenkomst gaan we na hoe de openheid van onze groep is naar nieuwe mensen, nieuwe vrijwilligers én nieuwe leden. Daarbij kijken we door een grote bril naar mensen van verschillende leeftijd, opleiding, cultuur en politieke voorkeur, ... Kennen we zulke mensen? Wat kunnen zij extra betekenen? Hoe kunnen we hen bereiken? Wat zijn drempels om hen aan te spreken? Hoe zorgen we ervoor dat iederéén erbij hoort en welkom is?!

Begeleiding	Freelance-medewerker
Kostprijs	60 euro + 0,27 euro / km

05 Voor wie zorg jij? Mantelzorg uit de doeken. (nieuw)

De laatste tijd hoor je de term mantelzorg steeds vaker, tijdens het journaal, bij de kapper, aan de keukentafel... Maar over wie en wat spreken we dan eigenlijk? Wat is mantelzorg? Wie zijn nu net die mantelzorgers? Horen ze ook thuis binnen Samana en hoe bereiken we ze dan eigenlijk best?

Tijdens deze uiteenzetting ga je samen op zoek naar antwoorden op al deze vragen en kan je als afdeling onderzoeken of deze grote groep van mensen ook een plaatsje kan krijgen aan jullie feest- of vergadertafel.

Begeleiding	Freelance-medewerker
Kostprijs	60 euro + 0,27 euro / km

06 De spiritwijzer

Persoonlijk contact via huisbezoek is één van de belangrijkste pijlers van de lokale Samana-werking. Dat huisbezoek versterken en verdiepen blijft dan ook een permanente uitdaging.

In deze samenkomst helpt de spiritwijzer om na te denken over hoe we dat huisbezoek zo kwaliteitsvol mogelijk kunnen aanpakken als groep en als individuele bezoeker/vrijwilliger. We gaan in eerste instantie na hoe bezoeker/vrijwilliger dat bezoek nu ervaren en wat hen boeit in deze thuiscontacten. Van daaruit zoeken we hoe zij daarin in willen groeien en hoe we dat kunnen aanpakken en versterken.

Begeleiding	Freelance-medewerker
Kostprijs	60 euro + 0,27 euro / km

07 Het eerste contact

Het eerste contact vanuit Samana met iemand die met ziekte, zorg of vereenzaming geconfronteerd wordt is niet eenvoudig. In een samenleving waar mensen mekaar steeds minder persoonlijk kennen wordt dat er bovendien niet makkelijker op.

In deze samenkomst bespreken we hoe je zo een contact kan aanpakken en opvolgen.

Begeleiding	Freelance-medewerker
Kostprijs	60 euro + 0,27 euro / km

08 Levenswenskaarten

In je leven word je voortdurend uitgedaagd om keuzes te maken, grote keuzes, kleine keuzes. Vele omstandigheden maken dat je vrijheid om te kiezen beperkt wordt, zeker wanneer je met ziekte, een ongeval of een andere tegenslag geconfronteerd wordt.

Aan de hand van een kaartspel staan we stil bij wat jij belangrijk vindt in het leven, wat jouw persoonlijke wensen en voorkeuren zijn. We bekijken eveneens hoe we ook Samana-leden kunnen aanzetten om hierover na te denken.

Interessant voor basiswerkingen en vrijwilligers die op zoek zijn naar een concreet hulpmiddel om een gesprek, tijdens een huisbezoek, te verdiepen. Het biedt een concrete houvast om het gesprek te voeren over wat er toe doet in het leven en bij het levenseinde, bij wat voor mensen echt en wezenlijk belangrijk is.

Begeleiding	Freelance-medewerker
Kostprijs	60 euro + 0,27 euro / km

VORMINGSTHEMA'S voor SAMANA-DEELNEMERS

01 De Verbinddoos (nieuw)

aan te vragen vanaf maart

Het is het niet altijd gemakkelijk om een diepgaand gesprek over het einde van het leven te beginnen. Niet voor zorgverleners en ook niet voor familie of vrijwilligers, mensen die dichtbij staan. Terwijl het zeer deugdzaam en betekenis gevend kan zijn om samen te kunnen spreken over 'wat laat je na'. De Verbinddoos helpt om dit gesprek mogelijk te maken. 15 fotokaarten met Verbind-vragen dienen als starters voor een gesprek over de diepere lagen van het leven. De Verbinddoos verbindt de verhalenverteller en al wie later de doos opent, ontdekt en herleest.

Met de Verbinddoos kan je zelfstandig aan de slag. Je voert een gesprek aan de hand van de fotokaarten en/of de vragen. Je schrijft de antwoorden beknopt uit, print ze en bewaart ze in de doos, samen met betekenisvolle voorwerpen of foto's. De doos blijft bij de persoon die zijn verhaal doet of gaat later naar de naasten.

Een basiswerking kan hiermee zelfstandig aan de slag. De gespreksvragen laten ruimte om zelf te kiezen hoe 'zwaar' je de lading van het gesprek wil maken.

Voor wie graag zijn persoonlijke einde levensverhaal wil laten optekenen, kan daarvoor terecht bij zinvindersgidsen, vrijwilligers die daartoe speciaal opgeleid zijn. Dit kan een mooi cadeau zijn voor de nabestaanden.

Begeleiding	Zelfstandig
Kostprijs	Gratis- dus geen tussenkomst lesgever aan te vragen Gesprekskaarten gratis aan te vragen via de dienst 1 herinneringendoos kost €9.90 via webshop

02 Bewegen en ontspannen in balans

Dat bewegen een positieve invloed heeft op lichaam en geest is alom geweten. Beweging heeft veel voordelen, zoals een wakker lijf, een helder hoofd, betere doorbloeding in de hersenen, beter kunnen onthouden, beter kunnen concentreren, minder last van stress. Naast beweging is leren ontspannen goed voor de balans in je lichaam. Door ontspanning leer je om naar je lichaam te luisteren en meer aandacht te hebben voor je omgeving. In deze samenkomst willen we deelnemers zowel het belang van blijven bewegen als van ontspannen aanleren. We doen makkelijke oefeningen die men ook thuis kan herhalen.

Bij voorkeur zitten de deelnemers in één of meer kringen, dus niet aan tafels.

Begeleiding	Freelance-medewerker
Kostprijs	60 euro + 0,27 euro / km

03 Slapen voor ouderen

Iedereen vindt goed slapen belangrijk maar in de praktijk loopt 't wel eens anders. Ook met het ouder worden nemen slaapproblemen en de ontevredenheid over de eigen slaap toe. Vaak wordt dan naar slaapmedicatie gegrepen.

In deze samenkomst willen we de kennis vergroten over slaap en de invloed van het ouder worden op hun slaappatroon.

Ook krijgen de deelnemers tips waarmee ze zelf aan de slag kunnen.

Begeleiding	Freelance-medewerker
Kostprijs	60 euro + 0,27 euro / km

04 Lachen is gezond! Lach jij mee?

Lachen is gezond : het ontspant de spieren, vermindert stress, versterkt je immuunsysteem, geeft een positieve kijk op het leven, bevordert contacten tussen mensen, ...

In deze samenkomst leren we de kracht van de lach kennen door middel van lachstimulerende oefeningen en spelletjes.

Bij voorkeur zitten de deelnemers in één of meer kringen, dus niet aan tafels.

Begeleiding	Freelance-medewerker
Kostprijs	60 euro + 0,27 euro / km

VORMINGSTHEMA'S voor MANTELZORGERS

Indien je graag een infomoment of activiteit voor mantelzorgers wenst te organiseren, kan je hier een aantal suggesties vinden:

01 Zorg jij ook voor iemand?

Help je regelmatig iemand die extra zorg nodig heeft? Bijvoorbeeld een chronisch ziek familielid, een buur met een handicap of een dementerende vriend? Dan ben jij een mantelzorger. Zorgen voor een dierbare wordt vaak als een evidentie gezien. Het overkomt je. Daardoor durf je wel eens te vergeten dat goed voor jezelf zorgen ook belangrijk is. Of weet je niet dat er heel wat ondersteuning bestaat die je hierbij kan helpen.

Neem deel aan onze infosessie en ontdek:

Wat mantelzorg precies is

Hoe andere mantelzorgers deze rol ervaren

Waar je terecht kan voor ondersteuning en hoe je vooral ook goed voor jezelf kan blijven zorgen

Begeleiding	Freelance-medewerker
Kostprijs	60 euro + 0,27 euro / km

02 Klein geluk voor mantelzorgers

Goed voor jezelf zorgen, hoe pak je dat aan? Mantelzorger zijn is iets wat je overkomt: je partner, ouder, kind of vriend wordt ziek en jij neemt een deel van de zorg op je.

Mantelzorger zijn vergt ook heel wat van je.

Maar hoe doe je dat dan, goed voor jezelf zorgen?



Met de tips leer je even terug 'verademen'. Simpele, kleine oefeningen sluiten aan bij jouw noden als mantelzorger. Je leert je eigen behoeften aan rust, ontspanning, energie, contact of vrolijkheid kennen... Zo kom je zelf weer aan het roer te staan van je eigen leven. Een fijne, losse workshop vol tips en kleine praktische oefeningen ...

Deze fijne workshop, gebaseerd op het boekje 'Klein geluk voor de mantelzorger in Vlaanderen', biedt je tips en kleine methodieken om zelf aan de slag te gaan.

Begeleiding	Freelance-medewerker
Kostprijs	60 euro + 0,27 euro / km

03 Samen in gesprek, mantelzorg, zorgvrager en zorgverlener als echte partners

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.

De fiche 'Samenspraak' maakt de ervaringen en verwachtingen van de verschillende partijen bespreekbaar. Deze fiche kan gebruikt worden om een overleg tussen de verschillende betrokkenen voor te bereiden, maar is ook handig om alleen te gebruiken en een betere kijk te krijgen op je eigen wensen en verwachtingen.

Begeleiding	Freelance-medewerker
Kostprijs	60 euro + 0,27 euro / km

Daarnaast kan je als afdeling nog steeds ervoor kiezen om:

- Een wandeling voor mantelzorgers te organiseren, liefst in de buurt van de Dag van de Mantelzorg 23 juni 2023.
- Een ontbijt voor mantelzorgers te organiseren. Hiervoor krijg je tot €10 pp met een maximum van 100 personen als extra tussenkomst.

Je kan hiervoor natuurlijk ook samenwerken met alle afdelingen uit 1 gemeente of zelfs binnen 1 eerstelijnszone, om zo samen meer mantelzorgers te bereiken en de organisatie over meerdere helpende handen te spreiden.

Heb je interesse hierin, aarzel niet contact op te nemen met je ondersteuner voor meer informatie en hulp.

ZELF AAN DE SLAG

UIT EIGEN BUURT OF DUIM

Ook buiten het Samana-aanbod valt er nog heel wat informatie en vorming te rapen. Boeiende leermogelijkheden voor vrijwilligers of voor deelnemers en mantelzorgers vind je beslist in je eigen buurt of kennissenkring. Dat kan uiteraard ook in allerlei vormen: een voordracht, een rondleiding, een beeldprojectie, een demonstratie, workshop of een quiz.

Op bezoek

- Een thuiszorgwinkel, een woonzorg- of een dagcentrum, het dienstencentrum, ...
- De bibliotheek, het politiekantoor, de brandweerkazerne, gemeentehuis, ...
- Een bedrijf of een school met ateliers, ...
- Het ziekenhuis achter de schermen,...
- Het natuurhulpcentrum,...

Voordrachten en demonstraties

- Een notaris over erfenissen en schenkingen
- Een kinesist of ergotherapeut met bewegingsoefeningen voor elke dag
- Een kruidenspecialist met huis- en tuinweetjes
- Een deskundige in ademhalings- of relaxatietechnieken, een yogalesgever, ...
- Een visagiste, kleurenspecialist of modiste met tips voor een betere look
- Voorzieningen en voordelen van de gemeente voor senioren
- Het Wit-Gele Kruis of zelfstandig verpleegteam met haar dienstverlening
- De heemkundige kring
- Een hartige hapjes-workshop met tips over gezonde voeding

Zelf de handen uit de mouwen

- Werken met herinneringen
Vele groepen organiseerden reeds een leuke 'Tijd van toen'-namiddag. De doos met foto's en gespreksvragen is nog steeds aan te vragen via de dienst.
- Een quiz over de eigen buurt, de actualiteit, gezondheid, ...
- Een creatieve namiddag met tips en tricks van de creatieve vormingsdagen
- Hoger-Lager spel: uitleen mogelijk via de dienst van het beroemde Hoger-Lager kaartspel (nieuw)

- Gezelschapsspelen: op de dienst zijn er een groot aantal gezelschapsspelen aanwezig die jullie gratis kunnen ontlenen (nieuw)

GEZONDE BUURT.BE in samenwerking met CM

Werken aan een gezonde buurt, dat doe je door mensen samen te brengen en te verbinden, door infosessies te organiseren over bewegen of gezonde voeding, door acties op te zetten om je omgeving groener, toegankelijker en veiliger te maken, ...

Met Gezonde Buurt biedt CM elke burger en vereniging de kans om hiermee aan de slag te gaan. Ook hierin liggen voor Samana-groepen vormingskansen en zelfs meer dan dat.

Neem zeker eens een kijkje op de website www.gezondebuurt.be en snuiter door het grote aanbod van vormingen en infosessies op maat van jullie doelgroep of vrijwilligers.

ELKAAR INSPIREREN

Tijdens het voorjaar van 2022 hebben we samen de inspiratiebundel "Elkaar inspireren" opgesteld en verdeeld.

Om deze up-to-date te houden willen we graag horen welke interessante nieuwe vormingen of uitstappen jullie ondernomen hebben.

De bundel kan je steeds opnieuw digitaal aanvragen.

BOVENLOKALE SAMENKOMSTEN

INSPIRATIEDAGEN

Op vrijdag 3 en zaterdag 4 maart 2023 ben je welkom om te komen proeven van allerlei workshops en infosessies, dit alles gekaderd in het splinternieuwe hoofdkantoor van CM te Hasselt.

We verwelkomen je graag met in de voormiddag een inspirerende spreker en tijdens de namiddag de kans om nieuwe vormen te ontdekken.

De wandeling omtrent geheugenproblemen, de spiritwijzer, de verbindingsdoos, een creatieve manier om je vergadering te starten,... je kan het allemaal zelf komen ervaren.

Natuurlijk voorzien we een kleine lunch en is deelname gratis.
Inschrijfformulier volgt begin 2023.

Een kalender met gaatjes

Ook in 2023 willen we vrijwilligers de kans geven om mekaar te ontmoeten en vorming mee te pikken over de grens van de eigen Samana-buurt heen.

Het team van medewerkers, dat de Samana-groepen ondersteunt zal nog uitgebreid worden met nieuwe collega's in de loop van de komende maanden.

Daarom prikken we ons dit jaar niet vast op een kalender met definitieve data en locaties.

Voor elk bovenlokaal initiatief wordt telkens en tijdig een aparte uitnodiging verstuurd.

Januari	Start van de wervingscampagne "Helpende Handjes"
Februari	
Maart	Samana-inspiratiedagen 3 en 4 maart in het nieuwe CM hoofdkantoor te Hasselt
April	Welkomenten voor nieuwe vrijwilligers
Mei	Creatieve vormingsdagen Inspiratiedag Zingeving (nationaal)
Juni	Samana-raden
Juli - Augustus	
September	Welkomenten voor nieuwe vrijwilligers
Oktober	Creatieve vormingsdagen

November	Samana-raden
December	

CREA-VORMING voor SAMANA-VRIJWILLIGERS

Reeks 1 - Creatieve workshops tijdens Inspiratiedagen basiswerking

Vrijdag	03.03.2023	Hasselt	CM-gebouw
Zaterdag	04.03.2023	Hasselt	CM-gebouw

Hiervoor wordt een aparte uitnodiging verstuurd.

Reeks 2- Creatief met vilt – troostbeeld – extra techniek - 9u30-15u30

Dinsdag	09.05.2023	Hasselt	CM-gebouw
Donderdag	11.05.2023	Pelt	't Pelterke
Maandag	15.05.2023	Paal	OC De Buiting
Dinsdag	16.05.2023	As	'T SAS



Reeks 3 Creatief met diamond painting – gnomm – extra techniek - 9u30-15u30

Dinsdag	28.09.2023	Hasselt	CM-gebouw
Maandag	02.10.2023	Paal	OC De Buiting
Maandag	09.10.2023	Pelt	't Pelterke
Dinsdag	10.10.2023	As	

