

Vormingsbrochure 2023



ONTDEK DE VORMINGSBROCHURE VAN WEST-VLAANDEREN

samana

samen met



Inhoudstafel

Inhoudstafel	2
Vormingen voor vrijwilligers.....	5
Vormingen via Samana	5
1. Huisbezoek.....	5
a. Discretie is een werkwoord	5
b. Telkens weer de eerste keer	5
c. Van psychische kwetsbaarheid naar kracht	6
d. Eenzaamheid bij mensen met chronische ziekte (NIEUW!)....	6
e. Aandacht voor het levenseinde	6
f. Inlevend luisteren	6
g. Leven met een chronische ziekte	7
h. Omgaan met grenzen	7
i. Omgaan met depressie	7
j. Aandacht voor de omgeving.....	7
k. Omgaan met rouw.....	7
l. Omgaan met kanker.....	8
m. Werken met levensverhalen	8
n. Omgaan met dementie.....	8
o. Ziektebeelden	8
p. Workshop levenswensen	9
2. Zingeving.....	9
a. Gespreksmoment rond zingeving in Samana en in ons leven	9
b. Gespreksmoment rond eenzaamheid	9
c. Gespreksmoment rond vertrouwen	10
d. Gespreksmoment rond attent zijn.....	10
e. Gespreksmoment rond thuiskomen.....	10
f. Bezinnend gesprek voor op de kern (Bijbelteksten)	11
g. Spiritwijzer thuiszorg (NIEUW!)	11

3. Mantelzorg	12
a. Klap-tafel: eerste hulp bij (mantel)zorg	12
b. Mantelzorger tussen kracht en onmacht.....	12
c. Samana als mantelzorgorganisatie (NIEUW!)	12
4. Andere thema's	13
a. Energie-gesprek 'Geef er een lap op'	13
b. Gelukkige vrijwilligers samen in team.....	13
c. Voorstelling Samana-vakanties	13
d. Iedereen welkom! (NIEUW!).....	14
Vormingen via andere organisatie	15
1. Diensten	15
a. Wit-Gele kruis	15
b. Dienst Familiehulp.....	15
2. Studiebezoeken	16
a. Blindenzorg Licht en liefde	16
b. Goed thuiszorgwinkel.....	16
c. Zorghuis Oostende.....	17
d. AZ Damiaan- Oostende.....	17
e. Psychiatrisch ziekenhuis OLV Brugge.....	17
f. Groep GIDTS – Hooglede	18
g. vzw Ithaka – Oostende.....	18
h. Domein Polderwind - Zuienkerke	18
i. Villa Rozerood – De Panne	19
j. Heilig Hart Ieper - psychiatrisch ziekenhuis.....	19
k. Zorgverblijf Ter Duinen – Nieuwpoort.....	19
l. Opleidingscentrum voor blindengeleidehonden – Koksijde ..20	20
Vormingen voor leden	21
1. Vormingen via Samana	21
a. Het West-Vlaams dialect.....	21
b. Meer met minder – besparen in huis en huishouden.....	21
c. TV Touché	21
d. Workshop leren omgaan met smartphone, tablet, laptop (NIEUW!).....	22

e. Doorbreek eenzaamheid	22
f. Zo veilig mogelijk ouder worden: wat kan ik er zelf aan doen? (NIEUW!).....	22
g. Zinvol ouder worden (NIEUW!).....	22
h. Ziektebeelden	23
i. Valpreventie	23
j. Voorstelling Samana-vakanties	23
k. Ontmoeting met herinneringen	23
l. Verbinddoos (NIEUW!).....	24
m. Geheugenwandeling (NIEUW!)	24
2. Mantelzorg.....	25
a. In gesprek met zorgprofessionals.....	25
b. Klein geluk voor de mantelzorger	25
c. Zorgenmeisje, levenslang mantelzorger	25
d. Zorg jij ook voor iemand?	25
3. Vormingen via CM.....	26
a. CM Gezondheidsfonds.....	26
b. CM-Oppas aan huis, CM-Spaak en CM-Mobiel.....	28
4. Vormingen via andere organisaties.....	29
a. Stoelyoga en stoeldans	29
b. Orgaandonatie	30
c. Goed Hoorcentrum.....	30
d. Vormingen door het Wit-Gele Kruis	31
e. WSM	32
f. Erfenis en successierechten	33
g. Zorgvolmacht	34
h. Vlas: verleden, heden en toekomst	34
i. Blauwen aan de Franse grens in de Westhoek	34
j. Workshop verkeersregels of verkeersquiz.....	35
k. Kortrijk door een gouden bril	35
Contactgegevens.....	35

Vormingen voor vrijwilligers

Vormingen via Samana

1. Huisbezoek

Persoonlijke huisbezoeken en ontmoetingen zijn één van de hoekstenen van onze Samana-werking. Mensen met een chronische ziekte lopen sneller het risico om geïsoleerd te geraken. Het doet dan ook deugd dat jij er even langs gaat om een babbeltje te slaan, een schouderklopje te geven, te vragen hoe het gaat. Ook telefonisch kan je mensen een hart onder de riem steken. Jij als luisterend oor maakt gewoonweg een wereld van verschil! Om goed voorbereid en kwaliteitsvol zo'n huisbezoek of telefoongesprek te doen, werkten we heel wat vormingen uit die je in je afdeling kan programmeren. Ook al kwam een thema al eens aan bod, aarzel niet om nog eens samen rond dat thema stil te staan. Sommige vrijwilligers zijn nieuw, anderen hebben veel ervaring. Dat maakt uitwisselen met elkaar extra boeiend en leerrijk!

Praktisch:

Duur: 1u30

Aanvragen: plaatselijkewerking.wvl@samana.be

Kostprijs: 60 euro + € 0,27/km

Spreek tijdig af met de lesgever welk materiaal je voor hem/haar nog moet voorzien (beamer, scherm, micro, ...).

a. Discretie is een werkwoord

Om een goed contact te hebben met andere mensen is het belangrijk om discreet te zijn. Mensen laten zich pas echt zien als ze zich veilig voelen. Hoe je dit doet, wat het betekent en hoe je hier ook sterker in kan worden, leer je in deze vorming. Anderzijds heb jij als vrijwilliger ook wel nood om je hart te luchten. Maar hoe doe je dat in je afdeling zonder in conflict te komen met discretieprincipes.

b. Telkens weer de eerste keer

Een eerste ontmoeting met iemand die je niet kent, is altijd een beetje spannend. Hoe zal die persoon zijn? Waarover kunnen we praten? Neem ik iets mee? Zijn er dingen die ik beter wel doe of net beter niet? Met deze vorming zetten we je heel concreet op weg om het eerste bezoek/gesprek vlot te laten verlopen.

c. Van psychische kwetsbaarheid naar kracht

Gemiddeld één op drie Belgen wordt geconfronteerd met een psychische stoornis. Maar je kan leren omgaan met psychische kwetsbaarheid. Tijdens deze vorming leer je dat kwetsbaarheid kan leiden tot ziekte en er ook verschillende vormen bestaan. We bespreken ook de rol die jij als vrijwilliger kan opnemen bij mensen met een psychische kwetsbaarheid of ziekte.

d. Eenzaamheid bij mensen met chronische ziekte (NIEUW!)

Er 'gewoon' voor elkaar zijn, mensen met elkaar verbinden, samen dingen doen, ... Dat is waar het in Samana-afdelingen om draait. Tijdens de corona-tijd hebben we het allemaal nog eens scherper gevoeld, een mens heeft contact en verbinding nodig, daar staat geen leeftijd op. Daarom is het als vrijwilliger van Samana interessant om een duidelijk beeld te hebben van wat eenzaamheid precies is, hoe je het herkent en wat je eraan kan doen. Voor jezelf en voor anderen. Zo maken we eenzaamheid herkenbaar en bespreekbaar en dat op zich werkt al meer verbindend.

e. Aandacht voor het levenseinde

Als Samana-vrijwilliger word je soms geconfronteerd met mensen die ziek zijn en die vragen hebben of een gesprek willen aangaande het levenseinde. Deze vorming brengt je inzicht in het wettelijk kader, vroegtijdige zorgplanning, ... We geven je ook tips om als vrijwilliger op een open en respectvolle manier het gesprek aan te gaan en mensen hierin nabij te zijn.

f. Inlevend luisteren

Als vrijwilliger is goed kunnen luisteren zo belangrijk. Hoe je dat kan doen en welke moeilijkheden er zijn krijg je te horen tijdens deze vorming. De lesgever gaat op een interactieve manier aan de slag met jouw afdeling om via allerhande ludieke methodieken je vaardigheden om inlevend te luisteren te verbeteren.



g. Leven met een chronische ziekte

Plots chronisch ziek of zorgbehoevend worden, maakt dat dingen die vroeger vanzelfsprekend waren dat niet meer zijn. Tijdens deze vorming geven we een overzicht van hoe chronisch ziek zijn iemands leven en dat van zijn omgeving drastisch doet veranderen. Het helpt je om chronisch ziek zijn beter te begrijpen en er ook als vrijwilliger op een juiste manier mee om te gaan.

h. Omgaan met grenzen

Als vrijwilliger is het niet altijd eenvoudig om je grenzen duidelijk te stellen en toch geen schuldgevoelens te krijgen. Tijdens deze vorming gaan we dieper in hoe je als vrijwilliger soms ook eens neen moet kunnen zeggen. Want dan pas kan je het blijven volhouden en blijf je je goed voelen in je vel.

i. Omgaan met depressie

Mensen met een depressie ... we worden er steeds meer mee geconfronteerd. Ook als we op ziekenbezoek gaan. Deze vorming doet je inzien dat het er als huisbezoeker niet altijd op aankomt om te handelen maar dat goed kunnen luisteren een gave op zich is.

j. Aandacht voor de omgeving

Wanneer we als vrijwilliger op ziekenbezoek gaan, worden we niet alleen geconfronteerd met de persoon die ziek is maar ook met zijn naaste familie en vrienden. Vaak nemen zij het grootste deel van de zorgen op zich. Zij hebben ook nood aan een goed gesprek om hun hart te luchten. De mantelzorgers (h)erkennen is als huisbezoeker heel belangrijk.

k. Omgaan met rouw

Deze vorming wil je als huisbezoeker een houvast bieden om vanuit je betrokkenheid je vaardigheden en innerlijke kracht aan te spreken om rouwenden nabij te zijn in hun verdriet en machteloosheid.

l. Omgaan met kanker

Rondom kanker hangt nog steeds een taboesfeer. Als huisbezoeker kom je ook wel eens in contact met iemand die kanker heeft. Erover praten is dan niet evident. Hoe ga je er dan best mee om? Tijdens deze vorming zetten we je op weg met heel wat tips en richtlijnen om een deugddoend gesprek aan te gaan.

m. Werken met levensverhalen

Het gebeurt wel eens dat het gesprek met een oudere zieke vastloopt. Je weet niet meer wat te zeggen of de bejaarde blijft steeds hetzelfde verhaal vertellen. We bieden je tijdens deze vorming heel wat tips aan om je babbels op een aangename manier verder te zetten.

n. Omgaan met dementie

Deze vorming biedt je concrete informatie over dementie en hoe je als vrijwilliger op een goede wijze kan omgaan met personen met dementie. We staan stil bij de beeldvorming over dementie, de medische achtergrond, de symptomen, de leefwereld van personen met dementie en hoe je er mee kan omgaan.

o. Ziektebeelden

Als vrijwilliger kom je vaak in contact met langdurig zieke mensen. Bij deze vorming krijg je inzicht in wat het is om te leven met een chronische ziekte specifiek gelinkt aan een bepaald ziektebeeld. Op voorhand dien je door te geven welk ziektebeeld je wenst toegelicht te zien (Afasie en CVA, Parkinson, reuma, MS, CVS of diabetes).



p. Workshop levenswensen

Tijdens ons leven maken we heel wat keuzes: wat gaan we vandaag eten? Waar wil ik wonen? Wanneer wil ik op pensioen gaan? Maar wat als je plots ziek wordt of ernstig gewond raakt door een ongeval? 'Levenswensen' is een kaartenspel, een hulpmiddel dat je op een eenvoudige en laagdrempelige manier laat nadenken en spreken over wat er voor jou belangrijk is in het leven. Nadenken over het levenseinde en hoe je hiermee wenst om te gaan is daarvan een onderdeel. Deze vorming is interessant voor afdelingen die op zoek zijn naar een concreet hulpmiddel om het gesprek, tijdens een huisbezoek, te verdiepen. Ze biedt een houvast om het gesprek te starten over wat er toe doet in het leven, bij wat voor mensen echt en wezenlijk belangrijk is. De inhoud van dit gesprek kan ook verder richting geven aan de invulling van huisbezoeken.

2. Zingeving

Praktisch:

Duur: 1 uur

Aanvragen: plaatselijkewerking.wvl@samana.be

Kostprijs: gratis

a. Gespreksmoment rond zingeving in Samana en in ons leven

Zingeving, een niet zo alledaags woord en toch heeft het ten volle met Samana en met ons leven te maken. Het gaat om eigentijds zoeken naar de zin van ons leven en dit gebeurt zeker bij de kwetsbare en krachtige mensen waarvoor Samana er wil zijn. Redenen genoeg dus om samen stil te staan bij 'zingeving in Samana en in ons leven'. Na een inleiding en verduidelijking door een gespreksleider, komt de kern tot een zo open mogelijk gesprek. Om tot een degelijke en deugddoende vorming te komen, voorzie je best minstens één uur tijd.

b. Gespreksmoment rond eenzaamheid

Vereenzaming is zoveel anders dan alleen-zijn. Het kan je zelfs overkomen in massa, in een groep. Het kan soms gaan om een diep gevoel van alleen zijn, in de steek gelaten te worden. Zoeken mensen dit zelf? Ze kunnen immers toch zelf de stappen zetten naar sociaal contact? Maar zijn die stappen wel zo vanzelfsprekend? Wie kent niet eens de angst anderen tot last te zijn? Dit gespreksmoment is een aanbod vanuit

de stuurgroep zingeving waarmee je als kern nog meer antwoorden op vereenzaming kunt zoeken. Echt zinvol! Wens je een begeleider, vraag die aan via het Samana-secretariaat. Maar eigenlijk is het ook een aanbod waarmee je zelf aan de slag kunt.

c. Gespreksmoment rond vertrouwen

Vertrouwen is het fundament van onze Samana-werking. Het is nodig in een bestuur. Het groeit tussen vrijwilligers en de leden. Het gebeurt op vele momenten waar ziekenzorg gebeurt. Toch goed om eens bij 'vertrouwen' stil te staan. Geen discussie, maar een uitwisseling van het deugddoende ervan, het moeilijke, zeker als vertrouwen wordt geschaad... een gesprek om ons nog meer gestimuleerd te weten, om nog meer mensen van vertrouwen te zijn.

d. Gespreksmoment rond attent zijn

Wanneer geven wij geschenken? Welke gelegenheden zijn er om een geschenk te geven? Geven we ook zomaar geschenken bij een ziekenbezoek? Welke zijn de voorwaarden om attent te kunnen zijn? Wat is attent zijn? Wat betekent attent zijn in de kern, het bestuur, de vergadering? Wie heeft hierbij de verantwoordelijkheid? Zijn we attent in onze manier van doen en luisteren we vanuit ons geloof of geloofsovertuiging? Veel aspecten rond attent zijn die we tijdens een gespreksmoment aan bod willen laten komen binnen de kern.

e. Gespreksmoment rond thuiskomen

Thuiskomen is een menselijk verlangen. Wat roept thuiskomen bij jou op? Welke gedachten komen bij je op bij de momenten die met thuiskomen te maken hebben? Hoe kunnen we de persoon die we bezoeken zich thuis laten voelen bij ons? Hoe zorgen we ervoor dat mensen 'thuis kunnen komen' tijdens onze ontmoetingen? Heb jij een klankbord voor als je huisbezoek hebt gedaan? Kan je thuiskomen in de kern? Veel aspecten rond thuiskomen die we tijdens een gespreksmoment aan bod willen laten komen.

f. Bezinnend gesprek voor op de kern (Bijbelteksten)

Met dit aanbod willen we een leidraad bezorgen aan de verantwoordelijken zingeving en proosten om rond bepaalde thema's, vertrekkend vanuit een Bijbeltekst, te komen tot een gesprek met de kern. Welke ideeën vinden we in deze tekst terug? Waarin vinden we onszelf terug? Met de bijhorende gespreksvragen kunnen we de tekst op ons eigen leven en onze eigen Samana-werking betrekken. Zo'n bezinnend gesprek is heel verrijkend en doet ons eens echt stil staan!

Aanbod:

- De lamme en de dragers – over dragen en gedragen worden
- De barmhartige Samaritaan
- De bruiloft van Kana
- De onvruchtbare vijgenboom

g. Spiritwijzer thuiszorg (NIEUW!)

De spiritwijzer is ontwikkeld voor mensen die regelmatig bij mensen thuis op bezoek gaan. Mensen hebben niet alleen nood aan sociale contacten en aandacht voor hun fysiek en psychisch welzijn maar ook aan spirituele noden. Het is belangrijk dat we mensen de kans geven om hun levens- en zinvragen ter sprake te brengen tijdens huisbezoeken, want dat geeft betekenis aan het leven. Wie vertrouwd is met de spiritwijzer zal gemakkelijker deze levens- en zinvragen op het spoor komen. Zo ontstaat er een diepgaander contact en een grotere verbondenheid tussen jou als vrijwilliger en diegene die je bezoekt.

De spiritwijzer thuiszorg bestaat uit een mapje met enkele begeleidingskaarten (dit mapje zal ter illustratie meegebracht worden door de educatieve medewerker en kan achteraf via de webshop aangekocht worden voor 5 euro). Je kan het voor en na een huisbezoek, individueel of samen met een collega-vrijwilliger, openslaan. Je kan stilstaan bij wat jou bezighoudt of waar je nog meer aandacht voor wil hebben. Met dit werkinstrument bereid je ook jezelf voor aan de hand van de stappen in het huisbezoek (het binnenkomen, het gesprek, het vertrek).

3. Mantelzorg

Praktisch:

Duur: 1u30

Aanvragen: plaatselijkewerking.wvl@samana.be

Kostprijs: € 60 + € 0,27/km

Opgelet: Spreek tijdig af met de lesgever welk materiaal je voor hem/haar nog moet voorzien (beamer, scherm, micro...)

a. Klap-tafel: eerste hulp bij (mantel)zorg

We gaan dieper in op wat mantelzorg nu precies is. Dat doen we aan de hand van leuke weetjes en sterke feiten. Je wisselt samen met anderen uit over een aantal opgelegde stellingen en ontdekt wat Samana allemaal doet voor mantelzorgers. Kortom, een ideale gelegenheid om met je bestuur eens stil te staan bij mantelzorg en eventueel verdere activiteiten voor hen uit te bouwen.

b. Mantelzorger tussen kracht en onmacht

Wil je met het bestuur wat dieper doorgaan over mantelzorg, dan is deze vorming zeker en vast een must. We krijgen zicht op de rechten van een mantelzorger en maakt een stappenplan om met de afdeling aan de slag te gaan om mantelzorgers te ondersteunen en er te zijn als het tegenzit.

c. Samana als mantelzorgorganisatie (NIEUW!)

Voor sommigen is Samana gezellige ontmoetingen met mensen uit de buurt of op vakantie gaan. Voor anderen staat Samana voor de infosessie die hen op weg heeft gezet of samen creatief bezig zijn. Allemaal juist! Daarnaast is Samana ook één van de zes erkende mantelzorgverenigingen in Vlaanderen. Hoe dat mantelzorglandschap er juist uitziet, kom je tijdens dit infomoment te weten. We informeren je over hoe je juist kan doorverwijzen als het gaat over zorgbudgetten, mantelzorgpremies en het mantelzorgstatuut. Tot slot kijken we ook naar de activiteiten die we met Samana bovenlokaal voor mantelzorgers in West-Vlaanderen organiseren.

4. Andere thema's

Praktisch:

Duur: 1u30

Aanvragen: plaatselijkewerking.wvl@samana.be

Kostprijs: gratis

a. Energie-gesprek 'Geef er een lap op'

Via een leuke methodiek gaan we in gesprek met alle vrijwilligers uit de groep. We kijken in ons hart naar 'hoe het allemaal begon'. Waarom werden we vrijwilliger? Wat motiveert ons binnen ons vrijwilligerswerk binnen Samana? Wat geeft ons energie en waar dromen we van? Wat is nodig om die droom te kunnen verwezenlijken? Het is heel fijn om van elkaar te horen wat er in ons leeft en wie weet kunnen we met sommige ideeën wel snel fijn aan de slag! Na deze vorming voel je je nog meer sprankelen binnen je vrijwilligerswerk en leer je je collega-vrijwilligers nog beter kennen. En dat geeft energie!

b. Gelukkige vrijwilligers samen in team

Als team Samana-vrijwilligers is het belangrijk dat iedereen zich goed voelt bij de werking van de kern of bij zijn/haar taak. Zo kan elke vrijwilliger op zijn best functioneren en komt dit de plaatselijke werking ten goede. Tijdens deze vorming zoeken we samen met de educatieve begeleider naar wat jullie als team kan versterken.

c. Voorstelling Samana-vakanties

Als vrijwilliger is het belangrijk dat je de nodige info over het Samana-vakantieaanbod kan doorgeven. Hoe schrijf je in? Welke bestemmingen zijn er? Waarom is de medische fiche zo belangrijk? Wat is het verschil tussen een regionale en een nationale vakantie? ... Via een powerpoint- en fotoreportage kom je tijdens je kernvergadering de essentie van het vakantie-aanbod van Samana te weten.



d. Iedereen welkom! (NIEUW!)

Dit vormingspakket laat jouw afdeling nadenken over diversiteit in je eigen werking. Wat is diversiteit? We horen er veel over in de media maar waar gaat het precies over en waarom is dit belangrijk voor Samana? En we gaan nog een stapje verder: hoe willen we in onze afdeling omgaan met diversiteit? We proberen hiervoor een beeld te vormen van hoe diversiteit er uit ziet in onze buurt en hoe we hiermee omspringen binnen onze afdeling. Diversiteit wordt hier als begrip heel ruim bekeken. Deze vorming is een aanrader om even stil te staan bij je werking en wie er bij betrokken is.



Vormingen via andere organisatie

1. Diensten

a. Wit-Gele kruis

Iedereen is vertrouwd met de auto's van het Wit-Gele Kruis in het straatbeeld. Maar waarvoor kan je precies allemaal terecht bij het Wit-Gele Kruis? Een verpleegkundige van het Wit-Gele Kruis in jouw buurt - komt het je vertellen.

Praktisch:

Duur: 1u à 1u30

Aanvragen: info@wgkwvl.be

Kostprijs: te bespreken via mail

Opmerking: Gelieve een voordracht minimaal 3 maanden op voorhand aan te vragen en er moet een aanwezigheid zijn van min. 5 personen. In geval van annulering van de infosessie wordt niets aangerekend, behalve vanaf 3 dagen voor datum (50% annulatiekost) en bij annulering op de dag zelf het volledige bedrag.

b. Dienst Familiehulp

Familiehulp is partner voor zorg en ondersteuning. Jong en oud, alleenstaanden en gezinnen, mensen met een zorgbehoefte en mantelzorgers: ze zijn er voor iedereen. We laten je kennis maken met hun ruime zorgaanbod. Ontdek wat zij voor jou kunnen betekenen.

Praktisch:

Duur: 1 uur

Kostprijs: gratis

Aanvragen:

- Regio Brugge: jasmin.vanlerberghe@familiehulp.be of 050 33 14 55
- Regio Ieper: chantal.vanglabek@familiehulp.be of 057 20 21 78
- Regio Kortrijk: marlies.vanhauwaert@familiehulp.be of 056 23 37 70
- Regio Oostende: 059 33 91 66
- Regio Roeselare Annick.Beheydt@familiehulp.be of 051 24 88 03

2. Studiebezoeken

a. Blindenzorg Licht en liefde

Maak kennis met de ervaringen van blinde en slechtziende personen. Hoe vind je de weg door een drukke straat of kuier je door een park als je niets ziet? Blinde en slechtziende ervaringsdeskundigen leiden je door een leven van voelen, luisteren, tasten, ruiken en proeven etc.

Praktisch:

Duur: 2u45

Aanvragen: Via xinix@lichtenliefde.be of 050 40 60 15 // 0473 95 18 99

Kostprijs: te bespreken

b. Goed thuiszorgwinkel

Goed is de overkoepelende werking van thuiszorgwinkels, hoorcentra en apotheken in Vlaanderen. Door samen te werken en krachten te bundelen, kunnen ze een totaal gezondheidsaanbod bieden. Van geneesmiddelen tot hooroplossingen, van mobiliteit tot comfort. Samen leveren ze producten en diensten aan die een positief verschil maken in ieders leven.

Als vrijwilliger bij Samana is het interessant om op de hoogte te zijn van de evolutie in hulpmiddelen. Een rondleiding in één van de thuiszorgwinkels maakt je hierbij wegwijs.

Praktisch:

Duur: 1u30

Aanvragen: info@thuiszorgwinkel.be of tel 051 23 34 90

Kostprijs: gratis

Opmerking: min. 10 en max 20 deelnemers per groep. Er kunnen meerdere afdelingen samen gaan



c. Zorghuis Oostende

Het Zorghuis Oostende biedt tijdelijk opvang aan mensen die in hun leven geconfronteerd werden met kanker of vandaag ermee te maken hebben. Gasten kunnen er tot 1 maand verblijven. De organisatie werkt dag en nacht met vrijwilligers. De coördinator licht de werking van het zorghuis en de vrijwilligerswerking tijdens een bezoek toe. Dit kan dagelijks aangevraagd worden tussen 8 en 16 uur.

Praktisch:

Aanvragen: 059 44 62 06, 0486 18 83 82 of coördinatoren@zorghuisoostende.be

Kostprijs: gratis

d. AZ Damiaan- Oostende

Het ziekenhuis kan twee bezoekmomenten voorzien in het voorjaar (februari t.e.m. juni) en twee in het najaar (september t.e.m. december). Indien je een bezoek wenst, moet er op voorhand contact opgenomen worden om een geschikte datum te zoeken.

Praktisch:

Duur: 2 uur

Aanvragen: communicatie@azdamiaan.be

Kostprijs: gratis

Opmerking: elke deelnemer moet tijdens het bezoek een chirurgisch mondmasker dragen

e. Psychiatrisch ziekenhuis OLV Brugge

Er zijn verschillende mogelijkheden, van uitleg over de werking van het ziekenhuis tot een getuigenis. Omwille van privacy kan er geen rondleiding gebeuren in de afdelingen, wel op de campus. De inhoud wordt dus afgesproken bij de aanvraag.

Praktisch:

Duur: 2 uur

Aanvragen: via 050 30 18 00 of cominfo@pzonzelievevrouw.be

Kostprijs: gratis. Mocht u op vrijwillige basis een bijdrage willen geven, dan kan dit. De bedragen worden gestort in de welzijnskas. Dit wordt gebruikt voor patiënten die hier nood aan hebben te voorzien in basis-behoefte.

Opmerking: max. 25 deelnemers per groep, geen rondleidingen in juli en augustus of tijdens schoolvakanties.

f. Groep GIDTS – Hooglede

Groep Gidts ondersteunt en verbindt Dominiek Savio en Mariasteen. De vzw creëert extra kansen voor personen met een beperking op het vlak van zorg, onderwijs en tewerkstelling. Iedereen die vanuit welke invalshoek ook, een bezoek wil brengen, is van harte welkom. Na een algemene situering en inleidende film over Groep Gidts kan je kiezen tussen een bezoek aan één of meerdere afdelingen en/of een ontmoetingsmoment met bewoners.

Praktisch:

Duur: 2,5 uur

Aanvragen: via 051 23 09 96 of bezoekerscentrum@gidts.be

Kostprijs: € 11/persoon (halve dag) en € 22/persoon (volledige dag)

Opmerking: minimaal 15 deelnemers per gids te betalen. Enkel te reserveren van maandag t.e.m. vrijdag tussen 9u30 en 6u30 (niet op vrijdagmiddag)

g. vzw Ithaka – Oostende

Ithaka vzw is een coachingcentrum voor volwassenen met een beperking. Ze coachen de cliënten in hun individuele vragen (over werken, vrije tijd, wonen, ...). Een coach zoekt een antwoord op maat en liefst zo inclusief mogelijk.

Praktisch:

Duur: 1 tot 2 uur

Aanvragen: via 059 51 48 10 of coordinator@vzw-ithaka.be , 1 maand op voorhand

Kostprijs: € 30

Opmerking: bezoek enkel mogelijk tijdens de week, overdag.

h. Domein Polderwind - Zuienkerke

Domein Polderwind is een hotel met A+ toegankelijkheid. Het is een groen, rustgevend domein met een prachtig meer, waar iedereen welkom is en waar alle activiteiten voor iedereen haalbaar zijn. Tijdens de rondleiding worden de verschillende kamertypes en alle faciliteiten van het hotel getoond. Ook hun waaier aan activiteiten wordt voorgesteld.

Praktisch:

Duur: 1 uur

Aanvragen: via 050 23 07 50 of aurelie.duriau@domeinpolderwind.be

Kostprijs: gratis

Opmerking: max. 25 personen en geen rondleidingen tijdens schoolvakanties.

i. Villa Rozerood – De Panne

Villa Rozerood wil gezinnen (of mantelzorgers) ondersteunen die het engagement op zich hebben genomen om in te staan voor de zorg van een zwaar ziek en zorgbehoevend kind. Het doel van Villa Rozerood is om deze gezinnen een vakantie te bieden met de garantie op een goed omringde zorg voor hun ziek kind.

Praktisch:

Aanvragen: via 058 42 20 24 of danielle.huse@villarozerood.be

Kostprijs: gratis

j. Heilig Hart leper - psychiatrisch ziekenhuis

Je krijgt op interactieve wijze een voorstelling van de werking van het ziekenhuis. Tijdens de rondleiding op het domein maak je kennis met de verschillende aspecten van het behandelaanbod. Vanwege privacy-redenen worden er geen afdelingen bezocht.

Praktisch:

Duur: 2 uur

Aanvragen: via het aanvraagformulier op www.pzheilighart.be

Kostprijs: gratis

Opmerking: min. 10 en max. 25 personen per groep. Meer info bij Bert Van Der Auwera op 057 23 91 11 of bert.vanderauwera@pzheilighart.be .

k. Zorgverblijf Ter Duinen – Nieuwpoort

Zorgverblijf Ter duinen omvat herstel, kortverblijf en vakantie. Maar is de werking hiervan genoeg gekend? Hebben we reeds een bezoekje gebracht en de vernieuwde kamers en restaurants gezien? Een bezoek met rondleiding loont de moeite en kan gecombineerd worden met een uitstapje aan zee.

Praktisch:

Aanvragen: via 058 22 33 11 of info@terduinen.be

Kostprijs: gratis, kostprijs voor stuk taart, koffie, pannenkoeken en belegde broodjes is op te vragen

Opmerking: bezoek enkel mogelijk overdag van maandag tot donderdag, mits er geen COVID-maatregelen gelden

I. Opleidingscentrum voor blindengeleidehonden – Koksijde

Na je bezoek aan Vrienden der Blinden Koksijde kom je gegarandeerd met een warm gevoel terug thuis! Dit opleidingscentrum voor blindengeleidehonden traint niet alleen honden, maar zorgt ook voor de ondersteuning van personen met een visuele beperking. Hun ultieme doel is om hen kosteloos een nieuw leven te schenken met meer onafhankelijkheid. Tijdens je bezoek neemt een gids je mee in het boeiende verhaal van pup tot blindengeleidehond. Hoe wordt een pup begeleid? Wat houdt zo'n opleiding in? Hoe loodst de hond zijn baasje veilig door de stad en het verkeer? Na de presentatie kan je via een demonstratie op het opleidingsparcours zelf ervaren hoe deze superhelden te werk gaan. Een centrum met een hart voor mens én dier!

Praktisch:

Aanvragen: via 058 53 33 00 of info@vriendenderblinden.be

Kostprijs: € 8/persoon (met drankje), € 10/persoon (met koffie en cake)

Opmerking: bezoek enkel mogelijk van maandag t.e.m. vrijdagochtend. Gesloten op vrijdagmiddag, in het weekend en feestdagen. Meer info:

www.vriendenderblinden.be



Vormingen voor leden

1. Vormingen via Samana

Praktisch:

Duur: 1 uur tot 1u30

Aanvragen: via plaatselijkewerking.wvl@samana.be

Kostprijs: € 60 en een vergoeding van € 0,27/km

Opmerking: spreek tijdig af met de lesgever welk materiaal je voor hem/haar nog moet voorzien (beamer, scherm, micro,...).

a. Het West-Vlaams dialect

We nemen het West-Vlaams dialect onder de loep. Ze herbergt een hele geschiedenis en verschillende culturele en taalinvloeden. Deze vorming slingert je terug in de tijd naar de oorsprong en evolutie van onze streektaal. Het eigene van ons West-Vlaams dialect wordt in de verf gezet. Na deze vorming zal je ongetwijfeld anders aankijken, of liever, luisteren naar onze bewogen streektaal.

b. Meer met minder – besparen in huis en huishouden

De facturen van energie, water en boodschappen nemen een flinke hap uit ons budget en stijgen jaarlijks verder. Toch kunnen we met enkele eenvoudige en kleine veranderingen de kosten onder controle houden of zelfs doen dalen. Tijdens deze vorming krijg je meteen bruikbare tips mee: hoe kan je de energie- en waterfactuur beperken, hoe kan je budgetvriendelijk winkelen, hoe kan je de medische kosten binnen de perken houden, ...

c. TV Touché

TV Touché biedt een gezellige tv-namiddag, waarin de deelnemers twintig mooie tv-momenten van de jaren '50 tot nu herbeleven. Schipper naast Mathilde, Kapitein Zeppos, Nonkel Bob en Tante Terry, Slisse en Cesar, Gaston en Leo, De collega's, ... Misschien maken deze titels mooie herinneringen los. Herinneringen aan momenten dat de ganse familie of buurt aan een tv-toestel gekluisterd zat om geen seconde te missen. Het geheugen van de aanwezigen wordt geprikkeld met een kleine tv-quiz die er tussendoor geweven wordt.

d. Workshop leren omgaan met smartphone, tablet, laptop (NIEUW!)

Het is niet altijd makkelijk op de hoogte te zijn van alle nieuwe multimedia en het gebruik ervan. Tijdens deze infosessie verken je het toestel en de basisbeginselen van het gebruik. Nadien kan er ingegaan worden op persoonlijke vragen van de deelnemers. Bij aanvraag kies je de infosessie: smartphone, tablet of laptop! Aantal deelnemers: maximaal 12 **Wifi is noodzakelijk**, ook een beamer dient aanwezig te zijn.

e. Doorbreek eenzaamheid

Eenzaamheid is van alle leeftijden en kan iedereen overkomen, op elk moment in het leven. Zowel jonge als oudere mensen worstelen ermee. Sommige mensen zijn letterlijk alleen, en zien tijdens de week of het weekend weinig tot geen andere mensen, en voelen zich eenzaam. Anderen hebben wél veel mensen om zich heen, maar hebben toch het gevoel eenzaam te zijn. Omdat ze met de mensen om zich heen geen binding voelen. Wat is eenzaamheid en hoe kunnen we ons wapenen tegen eenzaamheid?

f. Zo veilig mogelijk ouder worden: wat kan ik er zelf aan doen? (NIEUW!)

Heel wat ouderen voelen zich steeds minder veilig. Tijdens deze infosessie hebben we het over een veilige omgeving en hoe we het veiligheidsgevoel kunnen bevorderen door er zoveel mogelijk zelf aan te doen. Zoals inwendig (gezonde voeding, voldoende drinken, correct geneesmiddelengebruik matig alcoholgebruik), uitwendig (valpreventie, schoeisel), woning (aanpassingen, hulpmiddelen, gebruik van gele doos) en omgang met digitale omgeving (noodoproepsystemen, voorkom fraude, omgaan met het nieuws).

g. Zinvol ouder worden (NIEUW!)

Voor iedereen die werk wil maken van een gezonde levensstijl om zich zowel fysiek als mentaal goed in zijn vel te voelen, zichzelf verder te ontplooiën en het beste uit zichzelf wil halen om (nog) optimaal van het leven te kunnen genieten. We staan onder andere stil bij wat geluk betekent en daarna reiken we de pijlers aan die positieve gevoelens en dus meer levensvoldoening brengen. We kijken ook naar de meest voorkomende gezondheidsklachten en kijken wat hier impact kan op hebben.

h. Ziektebeelden

Hoe is het om te leven met een chronische ziekte specifiek gelinkt aan een bepaald ziektebeeld? Wat zijn de kenmerken van deze ziekte? Tijdens de vorming worden deze vragen beantwoord. Op voorhand dien je door te geven welk ziektebeeld je wenst toegelicht te zien (Afasie en CVA, Parkinson, reuma, MS, CVS of diabetes).

i. Valpreventie

Deze infosessie gaat over het belang van valpreventie en wat je er zelf aan kan doen. Tal van concrete tips worden gegeven om de kans tot vallen te verkleinen.

j. Voorstelling Samana-vakanties

Met Samana gaan we al langer dan vandaag verder dan de eigen CM-huize met vakantie. Ook als je chronisch ziek bent of door ouderdom minder goed te been bent, kan je nog steeds op reis naar Duitsland, Griekenland, Frankrijk, Nederland, ja zelfs Zuid-Afrika. Wat maakt de Samana-vakanties anders dan vakanties van vele andere aanbieders? Tijdens deze voorstelling maken we duidelijk hoe wij het verschil maken! **Deze vorming is gratis.**

k. Ontmoeting met herinneringen

“Het aardigste van plezierige dingen is de herinnering.” (G. Bomans)

Ervaar hoe plezierig het is om samen herinneringen te delen in groep. Je kan kiezen uit vijf thema's om samen rond te spreken: huis en huishouden, school, vrije tijd als kind, ritueel en de wereld wordt groter. Je ontvangt hiervoor een doos met materiaal (foto's, filmpjes, kleine materiaal) om het gesprek te leiden. Maar herinneringen delen kan je ook in een individueel contact of op huisbezoek. Hiervoor kan je het kaartspel gebruiken. Goesting gekregen? Ontleen dan via het Samana de gespreksdoos of het kaartspel. Want samen herinneringen delen schept een band. **Deze vorming is niet begeleid maar wel voorzien van een handleiding om mee aan de slag te gaan. De reservatie van de doos doe je via plaatselijkewerking.wvl@samana.be**

I. Verbinddoos (NIEUW!)

Het is 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 die dichtbij staan. Terwijl het zeer deugdzaam en betekenisgevend 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 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.

De verbinddoos kan je kopen via de Samana-webshop. 1 doos kost 9,90 euro, 4 dozen 30 euro en 8 dozen 55 euro. De gespreksvragen laten ruimte om zelf te kiezen hoe 'zwaar' je de lading van het gesprek wil maken.

Je kan deze vorming het best organiseren voor een (beperkte) groep mensen die hier interesse en behoefte aan hebben. Neem vooraf gerust contact op met je educatief medewerker om de vorming nog eens samen te overlopen.

m. Geheugenwandeling (NIEUW!)

Met deze wandeling willen we mensen op een meer speelse, laagdrempelige manier informeren over wat geheugenproblemen zijn, en wat het verschil is met dementie. Het concept is zo uitgedacht dat je er als groep zelf mee aan de slag kan gaan. Het is een uitgewerkte wandeling met QR-codes waarachter informatie en educatieve filmpjes verstopt zitten. Een wandeling met verschillende tussenstops met vragen, stellingen, filmpjes, geluidsfragmenten, ... ertussen om zo de deelnemers actief te betrekken bij de vorming.

Achteraf krijgen de deelnemers een handig overzichtje om mee naar huis te nemen met daarop tips voor de omgang met personen met geheugenproblemen en het belang van een juiste diagnose. **Wat is nodig?** Iemand die een route uitstippelt en bordjes ophangt (vrijwilliger uit de groep) en 1 iemand in de groep die de QR-codes scant.

2. Mantelzorg

a. In gesprek met zorgprofessionals

De samenspraak-fiche is een handig instrument om de communicatie over de thuiszorg te verbeteren en zo de samenwerking sterker maken tussen de hulpverlener, de mantelzorger en de persoon met een zorg- en ondersteuningsnood. De fiche kan gebruikt worden om een overleg tussen alle betrokkenen voor te bereiden. Maar het is ook handig om een betere kijk te krijgen op eigen wensen en verwachtingen m.b.t. huishouden en wonen, zorg en hygiëne, organisatie van de zorg, steun voor de mantelzorger. Tijdens deze infosessie krijg je info, tips en aandachtspunten mee om de fiche goed te kunnen gebruiken.

b. Klein geluk voor de mantelzorger

Een workshop 'klein geluk' is een mooi aanbod voor jouw afdeling. Tijdens deze workshop leer je de 'recepten' en tips uit het boek 'Klein geluk voor de mantelzorger' te gebruiken om je even te laten verademen. Simpele, kleine oefeningen sluiten aan bij de noden als mantelzorger. Een fijne en losse workshop vol tips en kleine praktische oefeningen om aan zelfzorg te doen. Een kennismaking voor iedereen met speciale aandacht voor zij die aan mantelzorg doen.

c. Zorgenmeisje, levenslang mantelzorger

Wanneer een zorgenkind in je gezin wordt geboren, staat je hele leven op zijn kop. De Kortrijkse Frauke Cosaert schreef er een boek over en vertelt haar ontroerend verhaal tijdens een krachtige lezing. Er is nadien kans om in gesprek te gaan met Frauke en je vragen te stellen.

d. Zorg jij ook voor iemand?

Mensen nemen al eeuwen de zorg op voor iemand die dat zelf niet meer kan. Dat heet nu 'mantelzorg'. In deze lezing krijg je zicht op wat mantelzorg is. Bij wie of waar kan je terecht als je voor iemand zorgt. Je krijgt concrete tips en aandachtspunten mee.

3. Vormingen via CM

a. CM Gezondheidsfonds

CM stelt je graag het vormingsaanbod over gezondheid, zorg en welzijn, anno 2023, voor West-Vlaanderen voor.

Praktisch:

De aanvraag doe je via www.gezondebuurt.be

Hou rekening met volgende richtlijnen:

Voor 2023 worden er 120 gratis activiteiten, begeleid door een lesgever, aangeboden in West-Vlaanderen. Deze gratis activiteiten zijn niet enkel voor Samana maar ook voor kwetsbare doelgroepen en andere organisaties zoals Okra, Kazou, ... Eens de gratis activiteiten gebruikt zijn, dan kan je nog steeds een activiteit boeken maar wordt in overleg een kostprijs afgesproken. Let wel: Om een gratis activiteit te kunnen krijgen, is er een minimum van 20 deelnemers vereist.

- Een vorming wordt minstens 3 maanden vooraf aangevraagd.
- Vind je geen keuze in het aanbod? Formuleer je vraag in het invulformulier van eigen idee. www.gezondebuurt.be/post/heb-je-een-eigen-idee
- Geef 3 mogelijke data door, in volgorde van voorkeur. Zo vergroot de kans dat jouw keuze bevestigd wordt.
- Bij bevestiging ontvang je steeds een mail met de praktische afspraken.
- Indien mogelijk, werk samen met andere afdelingen uit de buurt, of met een andere organisatie zoals Okra, Femma, ...
- Voorzie steeds een beamer, verlengsnoer met 2 contactpunten en projectiescherm (of witte muur). Bij méér dan 30 deelnemers zorg je ook voor geluidsversterking/micro. Een glaasje water voor de spreker is altijd aangenaam!
- Vermeld steeds op de uitnodiging 'vorming aangeboden door CM-Gezondheidsacademie'.

Hieronder vind je enkele mogelijke activiteiten dat je via www.gezondebuurt.be kan boeken. Surf naar www.gezondebuurt.be voor het volledige aanbod.

a. Als bewegen pijnlijk wordt

Tijdens deze infosessie krijg je een overzicht van de meest voorkomende reumatische aandoeningen. Met concrete voorbeelden gaan we dieper in op gezond bewegen, valpreventie en conditietraining. Je komt te weten welke voordelen dat oplevert.

b. Geef darmkanker geen kans

Eén op de twintig Vlamingen krijgt ooit te maken met darmkanker. Wat zijn de risicofactoren voor darmkanker? Welke stoffen zijn kankerverwekkend? Wat zijn de symptomen? Is darmkanker erfelijk? Welke behandelingen worden toegepast? Dit zijn vragen waarop maag- en darmspecialist Luc Colemont, de stuwende kracht achter de vzw “Stop Darmkanker”, graag een antwoord geeft.

c. Blijf niet met je rug en nek zitten

Tijdens deze interactieve workshop geeft ergotherapeut en ergonoom Jantien Maerieën je info over de functie van nek en rug. Je verneemt wat de meest voorkomende klachten zijn en je krijgt praktische tips om rug- en nekklachten te voorkomen.

d. Veerkracht

Het leven is complex, moeilijk en onvoorspelbaar. Kijk maar naar de impact van de coronacrisis op ieder van ons. Veerkracht wil zeggen dat je succesvol terugveert bij stress of onvoorziene omstandigheden. Maar hoe doe je dat? In deze infosessie leer je wat veerkracht is en welke levensstijl typerend is voor veerkrachtige mensen. We bespreken enkele strategieën om stress om te buigen in positieve energie en je krijgt tips en oefeningen mee die je veerkracht kunnen vergroten.

e. Rust in je hoofd

Dit thema behandelt Wilfried Van Craen, cognitief gedragstherapeut, in zijn laatste boek “Weet je, ik heb het ook niet gemakkelijk”. In deze infosessie geeft hij praktische tips die je helpen tot een andere kijk te komen en meer te genieten van het leven zoals het is. De werkelijkheid kun je vaak niet veranderen, je blik erop wel.

f. Wat als ik naar het ziekenhuis moet

In deze infosessie geeft een CM-medewerker je alvast enkele tips mee voor een opname zonder zorgen. We nemen je mee van opname tot ontslag uit het ziekenhuis. Na de infosessie is er ruim de tijd voor vragen.

g. CM, een huis met vele kamers...ken je de maatschappelijk werkers al?

Velen kennen CM vooral als sociale verzekeraar. Nochtans is CM meer dan een verzekeringsinstelling. Als gezondheidsfonds biedt CM haar leden ook een uitgebreid pakket diensten en voordelen aan. CM is bovendien een dynamische sociale beweging.

Het team Maatschappelijk Werk is daar één van. Dit team geeft gratis hulpverlening aan wie zorg nodig heeft en mantelzorgers. Het kan daarbij gaan om tijdelijke of blijvende moeilijkheden door ziekte, handicap of hoge leeftijd. Maak in deze sessie kennis met het team maatschappelijk werk en kom te weten hoe zij je verder op weg helpen.

h. Vroegtijdige zorgplanning

Tijdens deze infosessie krijg je meer informatie over hoe je een gesprek aangaat over vroegtijdige zorgplanning. Je krijgt antwoorden op vragen zoals 'Hoe zit de wetgeving in elkaar?' en 'Wie kan mij bijstaan als ik mezelf niet meer voldoende kan uitdrukken?' Ook het praktische luik van formulieren en documenten komt aan bod.

i. Financiële tegemoetkomingen bij chronische ziekte

Wie een handicap heeft of chronisch ziek is, heeft bepaalde sociale rechten, ongeacht de leeftijd. Hoe weet je of je aan de voorwaarden voldoet en hoe je gebruik maakt van je rechten? Tijdens deze infosessie verneem je er alles over.

b. CM-Oppas aan huis, CM-Spaak en CM-Mobiel

Zorgend vrijwilligerswerk omvat de diensten CM-Oppas aan huis, CM-Spaak en CM-Mobiel. Deze diensten bieden hulp aan zorgbehoevende ouderen, chronisch zieken en personen met een beperking.

Dit wordt verzorgd door een enthousiaste groep vrijwilligers. Wens je meer info over de werking van het zorgend vrijwilligerswerk dan komt er graag een medewerker van de dienst dit toelichten.

Praktisch:

Duur: 1 uur

Aanvragen: via CM-Oppas aan huis tel. 050 24 92 00 of
zorgenvrijwilligerswerk.westvlaanderen@cm.be

Kostprijs: Gratis. Bij voorkeur tijdens de kantooruren.

4. Vormingen via andere organisaties

a. Stoelyoga en stoeldans

Stoelyoga is een rustige, laagdrempelige yogavorm die zittend of staand naast een stoel wordt beoefend. Deze vorm van yoga is ook geschikt voor mensen met beperkte bewegingsmogelijkheden, door ziekte of ouderdom. Naast de rek- en strekoefeningen wordt aandacht besteed aan het soepel houden van de gewrichten. Uiteraard komen ook ademhalings- en ontspanningsoefeningen aan bod. Plezier in het bewegen, rust, ontspanning, meer gemak en comfort in je lichaam is wat je kan verwachten. Je hebt enkel gemakkelijke kledij nodig die je niet belemmert in je bewegingen.

Stoeldans is een dansvorm die zittend op een stoel of in een rolwagen wordt uitgevoerd. Minder mobiele personen krijgen hierdoor de kans om te genieten van muziek en beweging. Zin om samen met de leden van je plaatselijke werking een namiddag zittend uit te proberen? Dan is dit jullie kans! De lesgever past steeds de inhoud van de vorming aan, zodat het geen herhaling is voor de kern.

Praktisch:

De reservatie gebeurt rechtstreeks bij de lesgever.

Nathalie Bouckaert (Harelbeke)

0478 87 99 83 of nathaliemariebouckaert@gmail.com

€ 45 euro + 0,27/km

Ann Teetaert (Zonnebeke)

0494 74 22 17 of annteetaert7@hotmail.com

45 euro + 0,27/km

Danielle Slap (Oostende)

0473318717 of danielle.slap@telenet.be

60 euro (kilometervergoeding inclusief)

b. Orgaandonatie

Iedereen kan vroeg of laat in de problemen geraken omdat een orgaan niet goed meer werkt. Dan kan een orgaantransplantatie soms de enige uitweg zijn. Helaas zijn er donororganen te kort waardoor zij die een transplantatie nodig hebben op een wachtlijst terecht komen en soms niet tijdig kunnen worden geholpen.

Een ervaren transplantatiecoördinator komt spreken over de problematiek van het tekort aan donoren, de wetgeving in België, hoe je er zelf voor kan zorgen dat je organen na je dood beschikbaar zijn voor zij die het nodig hebben en orgaandonatie mogelijk na euthanasie. Na de presentatie is er ruimte voor vragen.

Praktisch:

Duur: 2 uur

Aanvragen: via vzw De Maakbare Mens op tel. 032 05 73 10 of info@demaakbaremens.org

Kostprijs: € 100 lesgeversvergoeding + € 0,3707/km

Opmerking: Een beamer, scherm en verlengkabel is noodzakelijk

c. Goed Hoorcentrum

Mensen beseffen het niet altijd maar slechthorendheid is vooral een sociaal probleem. Tijdens een bezoek aan een Goed Hoorcentrum krijg je allerlei informatie rond slechthorendheid en hoorapparaten. Wat is slechthorendheid? Wie heeft recht op een tussenkomst van de mutualiteit? Hoe verloopt de procedure en de hoorapparaat-aanpassing? Welke soort hoorapparaten bestaan er?

Dit bezoek kan ook vervangen worden door een infosessie in jullie gemeente. Iemand van het Goed Hoorcentrum komt dan langs om alle info te geven.

Praktisch:

Duur: 1,5 uur

Aanvragen: via tel. 032 05 69 20 of hoor.wov@goed.be

Kostprijs: gratis

Opmerking: slechts een beperkt aantal bezoeken mogelijk

d. Vormingen door het Wit-Gele Kruis

a. Rugklachten: beter voorkomen dan genezen

Heel wat mensen kampen met rugklachten, en in vele gevallen is het moeilijk te achterhalen waar de pijn precies vandaan komt. Het ontstaan van rugklachten is vaak afhankelijk van hoe je in het dagelijkse leven met je rug omgaat. Tijdens deze voordracht staat de Wit-Gele Kruis verpleegkundige stil bij het ontstaan van rugpijn. Vaak voorkomende rugaandoeningen zoals lumbago, hernia en ischias worden toegelicht. Maar er wordt vooral aandacht besteed aan hoe je rugklachten kunt voorkomen. De verpleegkundige geeft tips voor een goede houding, demonstreert correcte hef- en tiltechnieken, legt uit waarom bepaalde sporten rugvriendelijker zijn dan andere ...

b. Wondzorg – EHBO en wondverzorging door het Wit-Gele Kruis

Een schaafwonde, een snijwonde, een brandwonde... Een ongelukje thuis is snel gebeurd. Wat kun je zelf doen, en wanneer ga je naar de dokter? In deze presentatie geven we enkele nuttige tips mee voor eerste hulp bij wonden. We leggen ook stap voor stap uit hoe wondverzorging door het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen, steeds in overleg met de behandelende arts, aangepakt wordt.

c. Zomer of vakantie in zicht? Nuttige tips bij warm weer

Na lange wintermaanden verlangen we allemaal wel naar de zonnestralen op ons gezicht... Maar wat als er plots een hittegolf voorspeld wordt? In zo'n situatie is het belangrijk dat je je voorzorgen neemt, want te warm weer is niet zonder gevaar voor onze gezondheid. Bij hoge temperaturen is het noodzakelijk om rekening te houden met je lichaam, voeding en omgeving. Hoe je dat doet? In deze presentatie geven we praktische tips!

d. Gezond en voedzaam eten: concrete tips voor 75-plussers

Voor 75-plussers is het belangrijk om voldoende calorieën, vitaminen en mineralen in te nemen. Een gezond en gevarieerd voedingspatroon blijft belangrijk, ook al leven we in een maatschappij die zich focust op vermageren en diëten. In deze presentatie worden er nuttige tips meegegeven en leggen we uit op welke manier het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen extra aandacht besteedt aan het voorkomen van ondervoeding bij geriatrische patiënten.

e. Diabetes: een kennismaking met suikerziekte

Wat is diabetes? Wat is het verschil tussen type 1 en type 2 diabetes? Wat zijn de oorzaken en hoe kan diabetes behandeld worden? Op deze en andere vragen geeft de Wit-Gele Kruis verpleegkundige je graag een duidelijk en helder antwoord. Sinds 2009 kunnen patiënten met diabetes type 2 opgenomen worden in het zorgtraject diabetes. Het zorgtraject is opgestart om de zorg van diabetespatiënten te verbeteren en de samenwerking tussen de verschillende zorgverstrekkers te optimaliseren. Tijdens de presentatie wordt het zorgtraject toegelicht en komen de voordelen voor de patiënten aan bod.

Praktisch:

Duur: 75 minuten

Aanvragen: via info@wgkwvl.be

Kostprijs: te bespreken via mail

Opmerking: Gelieve een voordracht minimaal 3 maanden op voorhand aan te vragen en er moet een aanwezigheid zijn van min. 5 personen. In geval van annulering van de infosessie wordt niets aangerekend, behalve vanaf 3 dagen voor datum (50% annulatiekost) en bij annulering op de dag zelf het volledige bedrag.

e. **WSM**

Net als Samana komt WSM op voor de gelijkwaardigheid van alle mensen. Net als Samana laat WSM zich leiden door bijzondere aandacht voor wie kwetsbaar is. Solidariteit is: opkomen voor de rechten van elke mens op deze wereld, daarom werkt WSM samen met sociale bewegingen in Afrika, Azië en Latijns-Amerika. Doe je ook mee voor een betere wereld voor alle mensen? Enkele mogelijkheden voor een wereldse insteek in de activiteiten van jouw afdeling:

a. Inspiratiebundel 'Het is tijd om even stil te staan'

Op zoek naar inspirerende teksten om je bijeenkomst of viering op te luisteren? In de inspiratiebundel 'Het is tijd om even stil te staan' vind je teksten met een blik op de wereld. Over samenzijn en samenwerken, solidariteit en het belang van over de muur kijken. Wil je graag een exemplaar? Die kan je verkrijgen bij liesbet.debaets@samana.be

b. Solidariteitsactie

Kerstfeest, crea- of ontmoetingsnamiddag ... Een financiële actie voor de organisaties waar WSM mee samenwerkt in Afrika, Azië en Latijns-Amerika kan op iedere activiteit. Je bijdrage overmaken kan op het rekeningnummer van WSM - Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel: VDK BE41-8900-1404-3510.

c. Op zoek naar ondersteuning op maat van jouw afdeling?

Materiaal om je initiatief op te luisteren, ideeën voor een actie? Neem contact op met WSM West-Vlaanderen: Mia Vandenberghe, 0473 62 34 39, mia.vandenberghe@wsm.be

Op de website www.wsm.be kan je inschrijven voor de nieuwsbrief WSM. Zo houd je de blik op de wereld en blijf je op de hoogte van de initiatieven van WSM.

“WSM is een zusterorganisatie van Samana die samenwerkt met organisaties hier en in 23 landen in Afrika, Azië, Latijns-Amerika. Het doel: mensen sterker maken zodat zij een waardig leven kunnen leiden ‘Make change happen’ (maak verandering mogelijk) is het motto.”

f. Erfenis en successierechten

Nodig een notaris uit in je kern en krijg een deskundig antwoord op de volgende vragen: Hoe kan ik mijn nalatenschap op een goede manier regelen? Wat is een successieplanning? Wat is een duolegaat? Welke financiële regelingen tref je best wanneer je in een zorgsituatie zit? Durf ook vooraf specifieke vragen door te geven aan de notaris

Praktisch:

Duur: 1,5 uur

Aanvragen: bij je plaatselijke notaris

Kostprijs: overeen te komen, doorgaans gratis

g. Zorgvolmacht

Als je langzaam de controle over het beheer van je goederen verliest (vb door dementie), kun je iemand een volmacht geven om jouw vermogen te beheren en beslissingen te nemen over jou. Hoe maak je jouw zorgvolmacht op? De notaris helpt je hierbij.

Praktisch:

Duur: 1,5 uur

Aanvragen: bij je plaatselijke notaris

Kostprijs: overeen te komen, doorgaans gratis

h. Vlas: verleden, heden en toekomst

Wat is vlas, de eigenschappen, de bewerkingen en de eindproducten? Er wordt verteld hoe wij dit in het verleden zagen. Hoe is het nu en wat brengt de toekomst. Zien wij in onze streek ook nog stille getuigen? Wat is er gebeurd met de vele vlasbedrijven die verdwenen zijn? Wat was de invloed van de vlasnijverheid op onze streek?

Praktisch:

Duur: 1,5 uur

Aanvragen: bij Yvan Decaluwé op tel. 056 35 79 88 of yvan.decaluwe@skynet.be

Kostprijs: € 60 + € 0,27/km

i. Blauwen aan de Franse grens in de Westhoek

Ronald Verstraete is geboren en getogen op de Beverenkalsijde, aanleunend tegen Roesbrugge. Waar zijn moeder café hield, heeft hij talloze stoere verhalen horen vertellen over mensen die het lef hadden om een stevige cent bij te verdienen met het smokkelen van allerlei waren van en naar Frankrijk. Ronald brengt jullie, ondersteund door fotomateriaal, boeiende en waargebeurde verhalen. Soms van aan de zijlijn maar ook uit eigen ervaring als jongeling die wat meer zakgeld wilde.

Praktisch:

Duur: 1,5 uur en tussendoor een kwartier pauze

Aanvragen: Ronald Verstraete tel. 0475 89 88 16 of ronald.verstraete@icloud.com

Kostprijs: € 80 + € 0,41/km

j. Workshop verkeersregels of verkeersquiz

Er wordt verondersteld dat je als weggebruiker de verkeersregels goed kent en correct kan toepassen. In het dagelijkse verkeer ervaren we dat dit niet altijd even gemakkelijk is. In deze **interactieve workshop** frist de lesgever de kennis van de verkeersregels op via concrete verkeerssituaties. Er is ook de mogelijkheid om lokale verkeerssituaties te bespreken. Alternatief voor deze workshop is **de verkeersquiz**. Hierbij worden 25 quizvragen gesteld om je verkeerskennis te testen. Nadien worden de antwoorden samen met de lesgever besproken.

Kader: praktisch

Praktisch:

Duur: 2 uur

Aanvragen: Vlaamse Stichting Verkeerskunde via tel. 015 69 79 09 of workshopsveiligverkeer@vsv.be

Kostprijs: € 60

Opmerking: min. 10 en max. 30 deelnemers

k. Kortrijk door een gouden bril

Ga je mee op zoek naar goud in Kortrijk? Is het al goud wat blinkt? Wie tooit er zijn blazen met goud? Droegen de Franse ridders echt gulden sporen in 1302? Waren de begijnen arme kwezels? Wat weet je over bladgoud, polychromie en goudleer? Luister naar het verhaal van de goudsmiden. Deze vorming is geschikt voor minder mobiele mensen, maar niet voor personen met dementie.

Praktisch:

Duur: 1 tot 1,5 uur

Aanvragen: bij Els Germonpre via 0468 35 38 39 of els.germonpre@scarlet.be

Kostprijs: € 70 + € 0,35/km

Opmerking: scherm, laptop en beamer noodzakelijk.

Neem een kijkje op www.westvlaamsegidsenkring.be voor andere aangepaste themawandelingen over gans WVL.

Contactgegevens

Heb je aanvullende vragen over deze vormingsbrochure? Neem dan contact op met de educatief medewerker van jouw regio, westvlaanderen@samana.be of tel. 051 75 00 37. We helpen je graag verder!

Samana TV

informeert • inspireert • versterkt



Karolien Debecker neemt je maandelijks op unieke wijze mee in de leefwereld van mensen die zelf – of onrechtstreeks via een dierbare – dagelijks geconfronteerd worden met een langdurige ziekte of zorgsituatie.

Dat is niet altijd gemakkelijk, maar Samana TV laat je ook een andere kant zien. Met boeiende reportages, mooie verhalen en pakkende getuigenissen.

Samana TV is elke eerste zondag van de maand te bekijken om 14u op televisiezender Eclips TV. Nadien zijn er ook herhalingen op elke daaropvolgende maandag om 19u en dinsdag om 22u.

Laat je **informer**
inspireren door Samana
versterken

Samen kan je meer dan alleen.
We geloven in een warme samenleving:
een inclusieve gemeenschap, waar
mensen zorgen voor elkaar, waar
presentie een antwoord is op
eenzaamheid en waar iedereen
kan bijdragen, ook de
meest kwetsbaren.

