



JJBEA81534143

Samana

DA-853-414-3

1031 Brussel



ZELFZORGVOORMANTELZORGERS.BE

is een online steun voor mantelzorgers. Vergroot je draagkracht via informatie, oefeningen en getuigenissen van andere mantelzorgers.

Zo leer je in negen sessies meer over steun zoeken, je grenzen te bewaken, goed voor jezelf te zorgen ... en dat alles van bij je thuis. Makkelijk toch?

SAMANA MANTELZORGTELEFOON

Nood aan een goede babbel?



078 15 50 20

De vrijwilligers van de **mantelzorgtelefoon** staan paraat om naar jouw verhaal te luisteren iedere werkdag van **10 tot 12 uur** en **13 tot 16 uur**.



MA-ZO.BE

is een netwerk voor mantelzorgers met informatie, tips en tools, sociale interactie met collega's mantelzorgers.

Je vindt er ook boeiende activiteiten en een forum waar je terecht kan met je bekommernissen.



SAMANA BOODSCHAPPENLIJN

Te weinig tijd?

Bel **0800 95 001** en laat jouw boodschappen gratis thuis leveren.

Alle informatie voor mantelzorgers vind je op **MANTELZORGERS.BE**

www.samana.be

Mantelzorg

zorgen voor iemand die je graag ziet



V.U.: Johan Tourmé, Hingenesteenweg 57, 2880 Bornem (2020)

SAMANA, VERENIGING VOOR MANTELZORGERS

samana
samen met

samana
samen met

Samana geeft mantelzorgers tijd en ruimte

Zorg jij voor een familielid, buur of vriend die ziek is of zorg nodig heeft? Neem je regelmatig enkele taken over (bv. zorg, huishoudelijke taken, administratie,...)? En ben je geen vrijwilliger of professionele zorgverlener?

Als jij je herkent in bovenstaande vragen, dan ben jij één van de duizenden mantelzorgers in Vlaanderen!

Als mantelzorgers zorg je voor iemand in je directe omgeving. Je doet dit omdat je een persoonlijke band hebt met die persoon.

Samana organiseert als erkende mantelzorgvereniging verschillende initiatieven om mantelzorgers te ondersteunen en hen te helpen de zorg die ze verlenen vol te houden. Deze folder biedt je een kort overzicht van het aanbod.

Meer info?

Aarzel niet bijkomende informatie te vragen via bijgevoegde antwoordstrook.



Informatie

Samana informeert mantelzorgers zo goed mogelijk. We bieden graag een antwoord op je vragen: www.samana.be of mantelzorg@samana.be



Op de hoogte blijven over mantelzorg en de activiteiten die Samana organiseert? Schrijf je in op de nieuwsbrief mantelzorg via www.samana.be

Ondersteuning

Samana ondersteunt mantelzorgers. We bieden **infosessies** rond verschillende thema's aan, brengen mantelzorgers samen in **mantelzorgcafés** en **-bijeekkomsten**, organiseren **workshops**, ...

Hierdoor helpen we je als mantelzorgers om het evenwicht tussen draaglast en draagkracht te bewaren.

Op adem komen

Ook als mantelzorgers heb je ontspanning en rust nodig.

Samana biedt je de mogelijkheid om er eens tussenuit te gaan met een aanbod aan **activiteiten**, **vakanties op maat** en **groepsvakanties**.

Belangenbehartiging

Samana komt op voor de **belangen van de mantelzorgers**. In verschillende regio's in Vlaanderen werken mantelzorgers mee aan besprekingsmomenten en acties.

Graag ontvang ik meer informatie

Wil je kennismaken met het aanbod van Samana? Neem contact op met Samana in je buurt of met de contactpersoon van je plaatselijke afdeling.

MEER INFO VIND JE OP WWW.SAMANA.BE

Naam:

Voornaam:

Straat:

Huisnummer: Bus:

Woonplaats: □□□□

Tel.

E-mail:

Ja, ik wens volgende informatie te ontvangen:

- Mantelzorgpakje (informatie over hulp en praktische ondersteuning)
- Activiteiten en ontmoetingsmogelijkheden in mijn gemeente
- De vakantiebrochure 'bus, trein en auto'
- De vakantiebrochure 'vliegvakanties, citytrips, sportieve vakanties, festivals'
- Infosessies en cursussen voor mantelzorgers

**HARTELIJK DANK.
JE HOORT SNEL VAN ONS!**



Samana behandelt jouw gegevens met de nodige discretie. Stuur ons deze strook terug via de post of via een CM-brievbus in jouw buurt.