Vormingsbrochure Basiswerkingen 2026

Leren

DOEN WE SAMEN

samana
samen met

Wat kan een vorming zoal betekenen voor mensen?

Voor Dora Depuydt, voorzitter Samana Kortemark: ‘Het is fijn om samen in team bij te leren! Je denkt soms dat je al veel weet, maar echt, je leert altijd nog iets bij. Ook door het gesprek achteraf met je medevrijwilligers, leer je veel van en over elkaar'

Samana Bredene, secretaris Rita vertelt: ‘Met een leuke methodiek, Geef er een lap op, brengt Lien ons in gesprek met iedereen rond de tafel. We kijken naar “Hoe ons vrijwilligerswerk begon” en “Wat geeft ons energie om door te gaan, ook als het even moeilijk is?”

Samana Oppuurs wilde dit jaar informatie geven aan hun mantelzorgers. De vorming ‘Wegwijs in mantelzorg’ was een schot in de roos, iedereen was enthousiast over de inhoud van de vorming. Doordat de lesgever het rustig aanbracht en de deelnemers betrok, weet nu iedereen waarop en bij wie mantelzorgers beroep kunnen doen.

Sessie zitdans – Samana Wiekevorst
‘We hebben deze sessie gekozen omdat we onze deelnemers bewust willen maken van het belang van bewegen en dat enkele eenvoudige bewegingen voldoende kunnen zijn. Al onze aanwezige leden deden enthousiast mee. ‘

Inhoud

1 INTRODUCTIE 4

2 WARM WELKOM: VOOR NIEUWE VRIJWILLIGERS 5

3 VORMINGEN VOOR VRIJWILLIGERS

Door vormingswerkers:

- Er zijn voor iemand: hoe doe je dat? 7
- Hoe verlies en verdriet dragen? 8
- Wat is eenzaamheid? 9
- Inlevend luisteren 10
- Mantelzorg(v-)erkenner 11

Door een beroepskracht van Samana:

- Geef er een lap op! 12
- Taakverdeling 12
- Je werking zichtbaar maken 12
- Levensfasen 12
- Werving 12

4 VORMINGEN VOOR DEELNEMERS

Adem je stress uit 14
Ondervoeding 15
Zitdans 15
Goed geslapen 15
Op vakantie gaan: het kan wel! 16

5 VORMINGEN VOOR MANTELZORGERS

Mantelzorgcoaches: wie zijn ze en wat doen ze? 18
Wegwijs in de mantelzorg 18

6 HOE AANVRAGEN? 19

7 SOLIDARITEITSACTIE 21

8 EXTRA'S EN BELANGRIJKE MOMENTEN 22

9 WIE IS WIE? 25

Intro

Welkom in de nieuwe vormingsbrochure!

In Samana zijn we erop gericht om er te zijn voor elkaar. We maken tijd voor de ander en geven kansen om op verhaal te komen, waardoor iedereen kan groeien. Iedereen kan meedoen en iedereen kan iets betekenen. En om dat samen in praktijk om te zetten, is vorming, samen leren en zoeken een goed idee.

In deze brochure vind je een overzicht van alle vormingen die je als basiswerking Samana in 2026 kan aanvragen. Hiermee krijgt ook jouw basiswerking extra kansen om te groeien en bloeien, passend bij wat jullie ervaren in de Samana-praktijk. Dat jullie kunnen leren over wat er voor jullie toe doet.

Inhoudelijk ligt de focus op nieuwe thema's die aansluiten bij wat we met Samana willen doen, willen betekenen voor mensen, wat onze identiteit is.

Nieuw voor vrijwilligers:

- De nieuwe vorming 'Er zijn voor iemand: hoe doe je dat?', zet je op weg als je wil werken rond het huisbezoek. Voor wanneer je voelt dat het voor jullie belangrijk is, maar jullie zoeken nog hoe jullie dat duidelijk kunnen maken zodat iedereen merkt: 'Samana is er voor ons'.
- Of misschien ervaar je net: we hebben een aantal mensen in de groep die veel verlies ervaren. En wil je werken aan een meer open gesprekscultuur hierover, zodat iedereen zich welkom blijft voelen in de groep. Ook wie veel verdriet heeft.

Nieuw voor de mensen waarvoor we het doen:

- 'Adem je stress eruit' is een vorming die inzet op hoe iedereen zijn of haar eigen ademhaling kan inzetten als middel om met spanning om te gaan.
- Mantelzorgcoaches wie zijn ze en vooral wat kunnen ze voor mantelzorgers betekenen.

Met dit vormingsaanbod ondersteunen we alle basiswerkingen in Vlaanderen in 2026.

Aanvragen doe je op de website. Dat wordt verder in deze brochure precies uitgelegd.

En heb je graag een wegwijzer, iemand die het inhoudelijk of praktisch kan bijstaan, dan vind je achteraan een overzicht van alle collega's die je graag verder op weg zetten.

Warm welkom

VOOR NIEUWE VRIJWILLIGERS

In Samana zijn we er voor elkaar. Iedereen mag zijn wie hij of zij is, iedereen doet ertoe en iedereen kan iets betekenen.

Zie je dit ook? Ervaar je dit ook?

- Als nieuwe vrijwilligers starten, is het voor hen niet altijd helemaal duidelijk waar Samana voor staat, wat we zoal doen en hoeveel je als vrijwilliger voor een ander kan beteken.
- Het is ook niet eenvoudig om uit te leggen hoe belangrijk het is om er voor elkaar te zijn en hoe je dat dan net doet.

Visie van Samana

We willen nieuwe mensen op een warme manier verwelkomen bij Samana en hen laten kennismaken met onze missie en waarden.
Warm Welkom is een vorming voor alle nieuwe vrijwilligers. Daarin leggen we uit waar Samana voor staat, hoe we werken en welke waarden we belangrijk vinden.
Met Warm Welkom versterken we enkele belangrijke basisvaardigheden: goed omgaan met mensen en oog hebben voor onze doelgroep.
Zo krijgen nieuwe vrijwilligers van bij het begin de kans om te groeien en hun talenten te gebruiken, op hun eigen manier en vanuit hun eigen goesting.

Wat leer je in deze vorming?

Als nieuwe vrijwilliger leer je in deze vorming:
Hoe het voelt om warm ontvangen te worden bij Samana. Samana is als een huis met veel kamers en jij bent daar van harte welkom.
Hoe het voelt als je motivatie en talenten echt gezien en gewaardeerd worden.
Dat zorgen voor elkaar en aandacht hebben voor elkaar heel belangrijk is bij Samana. Het zit in wie we zijn. Wat Samana belangrijk vindt en welke vaardigheden en waarden je daarvoor als vrijwilliger nodig hebt. Wat jouw sterke punten zijn als vrijwilliger, wat je nog wil leren en wat je daarbij kan helpen.
Een taak kiezen die bij jou past, waar jij zin in hebt en goed in bent.

Praktisch

Nieuwe vrijwilligers ontvangen automatisch een uitnodiging om aan deze vorming mee te doen (als ze in Mijn Samana zijn opgenomen). Stimuleer nieuwe mensen om mee te doen en verlaag eventueel de drempel door zelf mee te gaan (of samen met een andere vrijwilliger uit je basiswerking).

vormingen

VOOR VRIJWILLIGERS

Door
vormingswerkers

Nieuw!

Er zijn voor iemand

HOE DOE JE DAT?

Zie je dit ook? Voel je dit ook?

- Presentie als begrip is onbekend, maar wordt al wel in praktijk omgezet, zonder het zo te benoemen.
- Huisbezoeken worden op verschillende manieren ingevuld. Soms ontstaat er echt een hechte band (relatiebezoek), soms is het eerder vooral het afgeven van een uitnodiging (gelegenheidsbezoek).
- Doorheen deze verschillen willen we er steeds zijn voor de ander tijdens een huisbezoek. Met daarbij de vraag: Hoe doe je dat? Hoe pak je dat aan? Hoe maken we dat kwaliteitsvol? Deze vragen gonzen doorheen de basiswerkingen.

Visie van Samana

- Bij Samana geloven we dat er zijn voor elkaar helpt tegen eenzaamheid. Dat noemen we presentie en het zit in wie we zijn. Het maakt Samana uniek. We zijn er voor elkaar, ook als er geen oplossing is voor een probleem. Ook als iemand verdriet of pijn heeft. In alles wat we doen, tonen we dat we er zijn voor de ander.
- Present zijn betekent: echt luisteren, proberen voelen wat de ander voelt, open zijn, jezelf zijn en tijd nemen om na te denken over wat er gebeurt. Presentie is geen vaste methode, maar een proces. Iets waar je in groeit en waar je altijd in kan blijven leren.
- Je leert het vooral door te doen. Maar extra uitleg of oefening kan je helpen om sneller te groeien in present zijn.

Wat leer je in deze vorming?

Als vrijwilliger leer je in deze vorming:

- Hoe belangrijk presentie (er zijn voor iemand) is tijdens een huisbezoek.
- Je krijgt een scherper beeld van hoe je present kan zijn tijdens een huisbezoek, hoe dat ook in heel kleine dingen kan.
- Je leert het verschil zien tussen een huisbezoek dat ‘present’ is en een dat het eerder niet is.
- Je leert woorden kennen die je kan inzetten om het samen over presentie te hebben.
- Je leert zien hoe presentie eruit ziet in heel concrete situaties.
- Je ondervindt dat presentie soms best moeilijk is, het is iets waar je zoekend blijft.
- Je ontdekt waar je zelf staat op vlak van presentie en waar je eventueel verder in wil groeien.

€60 + €0,28/km

Tussenkomst ✓

Door
vormingswerkers

Nieuw!

Hoe

VERLIES EN VERDRIET DRAGEN?

Zie je dit ook? Voel je dit ook?

- Mensen die bij Samana betrokken zijn maken (net als iedereen) vroeg of laat verlies en verdriet mee. Omdat Samana werkt met mensen die langdurig ziek zijn of zorgen voor anderen, gaat het vaak over verlies van gezondheid, verlies van een geliefde, verlies van wat je vroeger kon of dacht te kunnen.
- Verlies hoort bij het leven, al is het bij iedereen anders. Iedereen gaat ook op een andere manier om met verdriet.
- In onze dagelijkse werking wordt er vaak weinig gepraat over verdriet en verlies, terwijl het er wél is: verdriet dat je zelf voelt, verdriet van mensen waar je op huisbezoek gaat, verdriet van vrijwilligers, bijvoorbeeld als iemand overlijdt met wie ze een band hadden.
- Soms hangt er nog een taboe rond verlies. Mensen weten niet goed hoe ze erover moeten praten. Daardoor wordt het onderwerp vaak vermeden. Het gevolg? Mensen voelen zich minder verbonden en vinden minder steun bij elkaar.

Visie van Samana

- In Samana zijn we erop gericht dat iedereen voluit kan meedoen, ook mensen met verdriet en verlies.
- We zijn erop gericht om de leefwereld van iemand met verdriet of verlies beter te leren kennen, zodat er meer begrip ontstaat en we kunnen leren hoe je kan reageren op de leefwereld van de ander.
- We willen een klimaat creëren waarin er open communicatie mogelijk is, mensen kunnen blijven participeren aan het aanbod van Samana en de zorg gedragen kan worden over meerdere schouders.

Wat leer je in deze vorming?

- Je leert benoemen wat verlies en verdriet is. Wat het betekent voor de betrokkene en voor zijn om haar omgeving.
- Je leert herkennen en benoemen wat werkt als reactie op verdriet: goed luisteren, je inleven in de ander, open kijken zonder te oordelen, ... Zowel in een één-op-één gesprek als in groep.
- Je leert mensen met verlies en verdriet te stimuleren om te blijven deelnemen aan activiteiten van Samana, gezien de meerwaarde die dit voor hen kan betekenen.
- Je denkt na over jezelf: Hoe ga jij om met verdriet en verlies, wat gaat goed, wat is moeilijk en wat heeft jouw groep daarbij nodig?

€60 + €0,28/km

Tussenkomst ✓

Door
vormingswerkers

Wat is

EENZAAMHEID?

Zie je dit ook? Voel je dit ook?

- We ervaren eenzaamheid allemaal van dichtbij, misschien bij jezelf, misschien bij iemand die dicht bij je staat, misschien bij iemand waar je op huisbezoek gaat of bij iemand waar je toevallig naast zit op een samenkomst van Samana.
- Spreken over eenzaamheid vinden we niet altijd gemakkelijk. Hoe geef je daar woorden aan en welke woorden passen dan?

Visie van Samana

- Samana biedt een antwoord op eenzaamheid, door er te zijn voor de ander, ook als er geen oplossingen zijn.
- Daarom is het belangrijk te begrijpen wat eenzaamheid precies is en wat het met een mens doet. Pas dan kunnen we samen zoeken naar de vraag: hoe gaan we ermee om?

Wat leer je in deze vorming?

Deze vorming verrijkt je kennis en neemt je mee op zoek naar antwoorden op de volgende vragen:

- Wat is eenzaamheid?
- Hoe kan je het herkennen?
- Wat kan je zelf doen?

€60 + €0,28/km

Tussenkomst ✓

Door
vormingswerkers

Inlevend luisteren

Zie je dit ook? Voel je dit ook?

- Luisteren, het klinkt zo gemakkelijk, maar in praktijk voelt dat soms anders.
- Hoe vaak betrap jij je erop dat als je luistert naar iemand, je eigenlijk al bezig bent met het nadenken over hoe je zal reageren. Of hoe het je doet denken aan iets dat je zelf meemaakte.

Visie van Samana

Luisteren, je inleven in de ander, het is een belangrijke basisvaardigheid voor alle vrijwilligers in Samana. Met inlevend luisteren geef je aan: jij bent belangrijk, ik hoor en zie jou, wat jij vertelt, doet ertoe voor mij.

Wat leer je in deze vorming?

Een gepaste luisterhouding is meer dan je oor te luisteren leggen. Inlevend luisteren vraagt om een actieve houding: oog hebben voor signalen, tussen de regels van het verhaal lezen, je eigen gedachten op de achtergrond zetten, ... In deze actieve vorming wordt theorie ook omgezet in praktijk met oefeningen.

€60 + €0,28/km

Tussenkomst ✓

Door vormingswerkers

Mantelzorg

(V)ERKENNER

Zie je dit ook? Voel je dit ook?

- Dat we mantelzorg belangrijk vinden in Samana, dat is helder. Dat we mantelzorg ondersteunen ook. Maar over wat mantelzorg nu net is en wat net niet, daar leven nog wel wat onduidelijkheden en misverstanden rond.

Visie van Samana

- Mantelzorgers zijn een belangrijke doelgroep van Samana. We ondersteunen mantelzorgers, we zijn er voor mantelzorgers.
- We zijn erkend als een mantelzorgvereniging.

Wat leer je in deze vorming?

Duik met je basiswerking in de wereld van mantelzorg met dit informatieve bordspel! Ontdek op een interactieve en speelse manier wat mantelzorg allemaal kan inhouden en hoe je als vrijwilliger de mantelzorgers in jouw buurt optimaal kan ondersteunen.

€60 + €0,28/km

Tussenkomst ✓

Geef er een lap op

Samen met de vrijwilligers van je basiswerking stilstaan bij de vraag: 'Waarom doen we wat we doen?'. Dat werkt niet alleen verbindend maar is bovendien heel leuk. We vertrekken vanuit de missie van Samana en staan stil bij de vraag: 'Hoe maken we deze missie waar voor onze leden?'. We staan stil bij onze huidige manier van werken en zoeken dan naar een werkwijze zodat we de komende jaren voldoende energie hebben om er een lap op te geven.

Taakverdeling

Samen werken aan een evenwichtige taakverdeling waarbij iedereen zich goed voelt. Dat is het doel van deze methodiek. We kijken naar waar je energie uit haalt en wat energie vraagt. Via de methodiek van Mariette kijken we op basis van ieders talent of je momenteel op het juiste stoel zit of taken gewisseld kunnen worden zodat iedereen met plezier blijft verder werken aan die mooie missie van Samana.

Je werking zichtbaar maken

Heb je soms het gevoel dat je buurt niet helemaal op de hoogte is van wat jullie met de basiswerking doen? Gedaan daarmee! Laten we samen manieren bedenken hoe we jullie fantastische huisbezoeken en activiteiten bij Samana vol in de spotlights kunnen zetten. Iedereen mag weten hoe waardevol het is en hoe trots we hierop zijn!

Levensfasen

Elke basiswerking ontwikkelt zich van een startende via een autonome naar een routineuze en uiteindelijk een verstillende groep. Dat is een heel natuurlijk verloop. In deze vorming bekijken we in welke fase jullie basiswerking zit en waarom het belangrijk is om hierbij stil te staan. We maken samen een analyse van waaruit we een aantal waardevolle conclusies kunnen meenemen naar de toekomstige werking van jullie basiswerking. Voor deze infosessie is een beamer en scherm nodig.

Werving

Nieuwe vrijwilligers vinden en ze houden, hoe doe je dat? Met deze vorming gaan we aan de slag om nieuwe vrijwilligers te vinden en te binden op maat van je basiswerking. Wat werkt er in het zoeken naar nieuwe vrijwilligers? Je komt het allemaal te weten tijdens deze boeiende en vernieuwende vorming.

Gratis

vormingen

VOOR DEELNEMERS

Nieuw!

Adem je stress uit

Zie je dit ook? Voel je dit ook?

- Iedereen krijgt te maken met spanningen in zijn leven. De impact bij de ene persoon is anders dan bij de andere.
- Wie ziek wordt of mantelzorger kan met heel wat extra spanningen geconfronteerd worden. De vraag is dan: hoe ga je daarmee om?

Visie van Samana

- In Samana zijn we erop gericht om het geluk van mensen te voeden, opdat mensen voluit in het leven kunnen staan. Zeker als dat mensen zijn die een chronische ziekte of zorgnood hebben, mantelzorger of vrijwilliger zijn.
- We zijn erop gericht de draagkracht te versterken en mensen bewust te maken dat wie zorgt voor een ander, best eerst goed zorgt voor zichzelf.

Wat leer je in deze vorming?

- Je leert dat iedereen spanning of stress voelt, soms veel, soms weinig en dat je kan kiezen om daar iets mee te doen.
- Je leert wat meditatie is, en hoe het je kan helpen in het dagelijkse leven.
- Je ervaart hoe meditatie je kan helpen omgaan met ziekte, via kleine oefeningen die je op veel momenten kan gebruiken om beter voor je lichaam en geest te zorgen.
- Je voelt hoe krachtig ademhalen kan zijn. Iets wat je altijd bij je hebt en op elk moment kan inzetten.
- Je leert woorden geven aan wat jou helpt om met spanning om te gaan, op een manier waarbij jij zelf aan het stuur blijft.
- Je leert ook dat zelf de regie houden over stress niet altijd gemakkelijk is.
- Je denkt na over je eigen sterke en zwakke punten in hoe je met spanning omgaat en wat je daarbij nog nodig hebt, voor jezelf én samen met de groep (opvolgfiche).

€60 + €0,28/km

Tussenkomst ✓

Ondervoeding

We weten allemaal dat gezonde voeding belangrijk is, maar in de praktijk blijkt het soms moeilijk om vol te houden. Alleen eten is vaak minder gezellig, dus waarom zou je uitgebreid voor jezelf koken? Of misschien maakt je ziekte het eten moeilijker. Voor deze infosessie is een beamer en scherm nodig.

Zitdans

Het is algemeen bekend dat beweging een positieve invloed heeft op zowel lichaam als geest. Bewegen biedt talloze voordelen: het houdt je lichaam actief, scherpt je geest en verbetert de doorbloeding in de hersenen, wat je geheugen ten goede komt, je concentratie verhoogt en stress vermindert. Kortom, alleen maar voordelen voor iedereen! Samen met alle deelnemers genieten we van eenvoudige danspassen. Om het voor iedereen toegankelijk te maken, doen we dit comfortabel zittend op een stoel of in een rolwagen. Dit tovert gegarandeerd een glimlach op ieders gezicht. We doen oefeningen op aangename muziek en krijgen tips om deze ook thuis toe te passen. Bij voorkeur zitten de deelnemers hiervoor in een of meerdere kringen, dus niet aan tafels.

Goed geslapen

Na een algemene informatie rond slaap, duiken we dieper in op wat de oorzaken kunnen zijn die leiden tot slapeloosheid. Iedereen heeft er wel eens last van. Wat doe je best wel en wat doe je best niet? Je krijgt tips en technieken om te stoppen met piekeren en vervolgens beter de slaap te vatten.

€60 + €0,28/km

Tussenkomst ✓

Op vakantie gaan

HET KAN WEL!

Zelfs als je denkt: 'da's niet meer voor mij'

Zie je dit ook? Voel je dit ook?

- Op vakantie gaan is een moment van ontspanning en plezier. Als je jong bent, lijkt dat gemakkelijk: we gaan even naar zee.
- Wie ouder wordt, ervaart vaak meer drempels: ja maar ik ben niet meer zo mobiel, ik durf niet goed, dat is niet meer voor mij...

Visie van Samana

- In Samana zijn we erop gericht om het geluk van mensen te voeden, opdat mensen voluit in het leven kunnen staan. Zeker als dat mensen zijn die een chronische ziekte of zorgnood hebben of mantelzorger of vrijwilliger zijn.
- We zijn erop gericht de draagkracht te versterken en mensen bewust te maken dat wie zorgt voor een ander, best eerst goed voor zichzelf zorgt.
- We organiseren vakanties op maat, individueel en in groep, waarin we drempels overwinnen opdat iedereen meekan.

Wat leer je in deze vorming?

- Kennis over wat Samana kan bieden als je ondanks de drempels die je ervaart toch op vakantie wil.
- Kennis over wat kan er wel? En wat zijn de concrete mogelijkheden.
- Ervaren dat er oplossingen bestaan voor drempels die je tegenkomt.
- Kennis over hoe je een vakantie concreet kan aanvragen.

Deze vorming wordt gegeven door vrijwilligers vakanties met veel praktijkervaring

Tip! Plan deze vorming rond de eindejaarsfeesten, dan is de kans het grootste dat je samen met iemand die je kent kan meedoen...

Gratis

Duur: 45 minuten

vormingen

VOOR MANTELZORGERS

Mantelzorgcoaches: Wie zijn ze en wat doen ze?

Zie je dit ook? Voel je dit ook?

- Zorgen voor iemand die je lief is, doe je met heel je hart.
- Soms kan zorg zwaar wegen en weet je als mantelzorger niet waar je terecht kunt en tijd om alles uit te zoeken, is er niet.

Visie van Samana

- Als mantelzorgvereniging ondersteunen we mantelzorgers op verschillende manieren.
- Samana wil het geluk van mantelzorgers en de draagkracht vergroten.
- Daarom zijn er mantelzorgcoaches. Deze coaches zijn mensen die zelf ook mantelzorger zijn (of zijn geweest) en mantelzorgers met raad en daad kunnen bijstaan.

Wat leer je in deze vorming?

- Kennis over wat een mantelzorgcoach is en wat hij of zij doet om mantelzorgers te ondersteunen.
- Ervaren hoe de persoonlijke ervaring van een mantelzorgcoach ingezet wordt als sterkte.
- Kennis over hoe een mantelzorger concreet een mantelzorgcoach kan aanvragen.

Wegwijs in mantelzorg

Tijdens het infomoment 'Wegwijs in mantelzorg' geven we een overzicht van de ondersteuning die beschikbaar is voor mantelzorgers en de persoon waarvoor hij of zij zorgt. Waar kun je terecht met vragen over zorg, opvang of begeleiding? Wat houdt de gemeentelijke mantelzorgpremie in? En wat betekent het statuut van mantelzorger? Hoewel we tijdens dit infomoment geen antwoord kunnen geven op individuele vragen, wijzen we je wel de weg naar de juiste instanties, zodat je weet waar je met je vragen terecht kunt.

€60 + €0,28/km

Tussenkomst ✓

Vormingen aanvragen

HOE DOE JE DAT?

Vanaf 2026 wijzigt de werkwijze om vormingen aan te vragen.

Geen nood, we maakten het zo makkelijk mogelijk!

Een aanvraag indienen gaat in amper 3 stappen:

1) Ga naar www.samana.be/vorming-basiswerking
2) Klik op jouw provincie om iemand in je buurt te zoeken.
3) Kies je vorming en de vormingswerker die dicht bij woont. Vul de gegevens in en klik op 'Aanvraag indienen'.

Je ontvangt antwoord van de vormingswerker zelf.

Helpende hand nodig: neem dan snel contact op via 02 246 64 64 of basiswerking@samana.be.

Waardering

EN ONDERSTEUNING

Leren doen we samen: van en met elkaar. Dat zit vaak in kleine dingen, in het uitwisselen en samen doen. Tijdens een vorming maken we bewust ruimte om van en met elkaar te leren. Waarbij het interessant is dat iemand het leerproces begeleidt. Iemand die nieuwe inhoud, inzichten en methodieken introduceert. Zonder dat het direct heel veel geld moet kosten.

Dat doen we op twee manieren:

- De beroepskracht van Samana geeft de vorming en wordt betaald door de algemene middelen.
- Er komt een deskundige vormingswerker de vorming geven, dan kunnen jullie rekenen op een jaarlijkse tussenkomst van 75 euro. Hiermee kan je de vergoeding van 60 euro en verplaatsingsonkosten betalen.

Hoe: jullie betalen de vormingswerken en vragen de tussenkomst aan via Mijn Samana. De tussenkomst van 75 euro wordt jullie via het waarderingsbudget terugbetaald. Alle informatie omtrent het waarderingssysteem vinden jullie terug in de brochure 'Waardering en ondersteuning basiswerking'.

Extra: na de vorming vul je de 'opvolgfiche' in. Je ontvangt dit als je de vorming aanvraagt. Na de vorming bezorg je dit ingevuld terug aan basiswerking@samana.be. Zo weet de ondersteuner van je basiswerking ook wat jullie deden en wat jullie eventueel nodig hebben naar de toekomst.

Solidariteitsactie

DOE MEE MET DE GROTE SAMANA-TOMBOLA!

Het leven wordt steeds duurder, dat merken we allemaal. Onze plaatselijke groepen voelen dit en ook als organisatie merken we de gevolgen.
Daarom willen we dit jaar meer dan ooit inzetten op onze solidariteitsactie: de verkoop van tombolalotjes.

Waarom meedoen?

- Toegankelijk voor iedereen.
- We houden de prijs van de lotjes bewust laag. Zo kan iedereen die iets wil bijdragen, ook écht meedoen.
- Meer bekendheid voor Samana.
- Elke persoon die een lotje koopt, leert Samana kennen. Zo bouwen we aan meer zichtbaarheid en dragen we onze missie breder uit.
- Opbrengst voor je eigen werking.
- 50% van de opbrengst gaat rechtstreeks naar jouw basiswerking. Zo steun je niet alleen Samana, maar ook je eigen lokale werking.

Hoe kan jij helpen?

- Verkoop lotjes op de lokale markt, aan vrienden, buren, familie of via een brievenactie.
- Verkoop samen met je leden of tijdens een activiteit.
- Of doe mee aan de tombola-verkoop tijdens de uitbreekweek in de week van 27 april! Samana-medewerkers trekken dan naar verschillende buurten in Vlaanderen om samen lotjes te verkopen. Hoe meer mensen meedoen, hoe meer mensen Samana leren kennen.

Praktisch

- Lotjes bestellen kan via je regionaal secretariaat.
- De trekking van de winnende loten gebeurt op 12 juni.
- Zet je samen met ons in voor een warme en solidaire samenleving. Verkoop mee tombolalotjes en maak het verschil: lokaal én samen!

Buurtkrant

Wil je jouw basiswerking beter zichtbaar maken in de buurt? Overweeg dan om een buurtkrant te maken die helemaal aansluit bij jouw werking. Zo kunnen buurtbewoners kennismaken met wie jullie zijn en wat jullie doen. Het is een mooie manier om nieuwe vrijwilligers aan te trekken en om de naamsbekendheid van zowel je basiswerking als Samana te vergroten.

Het maken van de krant kan je helemaal zelf via dit platform: www.mygenscom.com/nl/samana. Vraag de handleiding of hulp via je educatief medewerker. Kostprijs van de druk van de buurtkrant: €0,45 per stuk.

Opgelet! Sommige gemeentebesturen eisen een aangifte bij het verspreiden van niet-geadresseerd drukwerk of rekenen extra taksen. Informeer zeker bij je gemeente wat de regels zijn.

Gezonde buurt

Aanrader voor 2026: patiëntenrechten (geactualiseerde versie) vanaf maart '26.

- Je vraagt deze vormingen rechtstreeks aan via: www.cm.be/gezondebuurt. Een aanvraag is niet definitief. Na de aanvraag volgt een gesprek met een medewerker van CM
- Voor sessies met een externe lesgever geldt voortaan een vaste bijdrage van € 50. De overige kosten worden door Gezonde Buurt gedragen.
- Een deel van het aanbod blijft gratis: de ziekenfondsspecifieke thema's zoals: vroegtijdige zorgplanning, tegemoetkomingen, wat is een ziekenfonds...
- Je basiswerking is zelf verantwoordelijk voor het drukwerk, audiovisueel materiaal (beamer en scherm) en huur van de zaal. Er moet ook wifi aanwezig zijn in de zaal.

Audika hoorcentrum Partner van Goed

Wist je dat één op vier 60-plussers last heeft van gehoorverlies? En dat dit bij 80-plussers zelfs bij 8 op de 10 mensen voorvalt? De gevolgen van onbehandelde slechthorendheid zijn dan ook niet te onderschatten; van sociale isolatie en verlies van zelfstandigheid tot zelfs cognitieve achteruitgang en dementie. Tijdens deze infosessie krijg je allerlei informatie rond het gehoor, slechthorendheid en hoorapparaten. Wat is slechthorendheid? Wanneer heb je recht op een tussenkomst van de mutualiteit? Hoe verloopt de procedure en het testen van zo'n hoorapparaat? Welke soort hoorapparaten bestaan er? Kom het te weten in deze vorming.

Praktisch
Duur: 1,5 uur
Aanvragen: nthk@audika.be
Kostprijs: gratis

Zorgvriendelijke gemeente

Ben je geïnteresseerd in het verdedigen van de belangen van mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers? Wil je een concrete verandering teweegbrengen in jouw gemeente?

Dan is deze gespreksmethodiek precies wat jij en jouw basiswerking nodig hebben. Samen met andere lokale verenigingen en partners doorlopen we een concreet stappenplan, verspreid over vier samenkomsten. Zo komen we samen tot een positief geformuleerd voorstel dat jouw gemeente (nog) zorgvriendelijker maakt. Goesting? Neem contact op met de ondersteuner van je basiswerking. Samen gaan we op weg.

Belangrijke momenten

IN 2026

Januari	/
Februari	Samana-raden
Maart	Uitwisseling: warm sociaal contact voor vrijwilligers basis- en duowerking
April	Uitbreekweek: week van 27 april
Mei	Samana-raden
Juni	12 juni: Trekking Solidariteitsactie 23 juni: Dag van de mantelzorg
Juli	Creatieve zomerproeverij
Augustus	Creatieve zomerproeverij
September	Waarderingssamenkomsten - dankfeest
Oktober	Waarderingssamenkomsten - dankfeest 13 oktober: Dag van de Mensen met een chronische ziekte
November	Samana-raden
December	Uitwisseling: warm sociaal contact voor vrijwilligers basis- en duowerking

Wie is wie?

Algemeen

basiswerking@samana.be

02 246 64 64

Team VLA (Vlaams-Brabant, Antwerpen, Limburg)

Thea Van Langenhoven
Educatief medewerker

thea.vanlangenhoven@samana.be

0474 56 84 88

Katrien Demaerschalk
Educatief medewerker

katrien.demaerschalk@samana.be

0476 55 05 00

Leni Reyniers
Educatief medewerker

leni.reyniers@samana.be

0475 82 71 34

Katrien Vandeperre
Educatief medewerker

katrien.vandeperre@samana.be

0474 56 84 90

Kristien Buntinx
Educatief medewerker

kristien.buntinx@samana.be

0477 44 14 43

Gert Smets
Administratief medewerker

gert.smets@samana.be

02 246 64 64

Team VLA
(Vlaams-Brabant, Antwerpen, Limburg)

Veronica Kuijpers
Educatief medewerker

veronica.kuijpers@samana.be

0478 61 92 46

Sanne Swysen
Educatief medewerker

sanne.swysen@samana.be

0477 44 14 37

Kelly D'Herde
Educatief medewerker

kelly.dherde@samana.be

0475 84 63 69

Marie Hermans
Educatief medewerker

marie.hermans@samana.be

0474 70 22 79

Lotte Adriaenssens
Educatief medewerker

lotte.adrianssens@samana.be

0474 66 78 78

Lien Hoskens
Administratief medewerker

lien.hoskens@samana.be

02 246 64 64

Daisy Celis
Administratief medewerker

daisy.celis@samana.be

02 246 64 64

Ellen Groenen
Administratief medewerker

ellen.groenen@samana.be

02 246 64 64

Team WOLF
(West-Vlaanderen, Oost-Vlaanderen)

Dirk Hitchinson
Educatief medewerker

dirk.hitchinson@samana.be

0479 88 06 36

Griet Miserez
Educatief medewerker

griet.miserez@samana.be

0477 76 01 55

Marjan Van Bockstaele
Educatief medewerker

marjan.vanbockstaele@samana.be

0477 44 14 72

Evelien Van Hauwaert
Educatief medewerker

evelien.vanhauwaert@samana.be

0477 78 18 88

Noël Delaere
Educatief medewerker

noel.delaere@samana.be

0478 97 05 02

Lien Standaert
Educatief medewerker

lien.standaert@samana.be

0470 21 26 81

Liesbet De Baets
Educatief medewerker

liesbet.debaets@samana.be

0477 44 14 16

Marion Vankeirsbilck
Educatief medewerker

marion.vankeirsbilck@samana.be

0474 09 81 80

Annemie De Smet
Administratief medewerker

annemie.desmet@samana.be

02 246 64 64

Nathalie Arickx
Administratief medewerker

nathalie.arickx@samana.be

02 246 64 64