

Samen doen, samen leren



www.samana.be

Vormings- en inspiratiebrochure
basiswerking 2027

samana
samen met 

Van én voor mensen met een chronische ziekte
of zorgnood, hun mantelzorgers en vrijwilligers

Impact van vorming.

Er zijn voor iemand, hoe doe je dat?

"Het is heel belangrijk om er niet alleen voor 'onze mensen' te zijn maar ook 'met' hen."

Samana
Zoersel St-Antonius

"Elke verlieservaring is anders en wordt ook door iedereen op een andere manier verwerkt. Je moet er heel omzichtig mee omgaan."

Hoe verlies en verdriet dragen:

"Durf het gesprek aangaan als je voelt dat daar nood aan is, zowel bij je deelnemers als in de vrijwilligersgroep zelf"

Samana
Kontich-centrum



Eenzaamheid:

"Wat hebben we geleerd? Het verschil tussen emotionele en sociale eenzaamheid. Bereid zijn te luisteren naar leden die eenzaam zijn. Het aantal eenzame mensen is groter dan op het eerste zicht lijkt. Er zijn voor hen betekent al heel wat"

Samana Oppuurs

Adem je stress eruit.

"We vonden het een heel goede vorming. We leerden stil te staan bij wat stress is, wat het met ons doet en leerden technieken hoe er beter mee om te gaan. We hebben het soms ook niet door dat zaken ons stress geven. Maar als je er oefeningen rond doet voel je dat er wel wat leeft binnenin je en zo kregen we ook direct technieken om het stressgevoel te verlagen. Heel aangenaam om te voelen!"

Samana
Woumen

Inhoudstafel

Intro	4
Warm welkom	5
Leren samen met vrijwilligers	6
• Gegeven door vormingswerker	7
Nieuw	
- Vrijwilligen met grenzen	7
- Phishing	8
En ook:	
- Er zijn voor iemand: hoe doe je dat?	9
- Hoe verlies en verdriet dragen?	10
- Wat is eenzaamheid?	11
- Inlevend luisteren	12
- Mantelzorg verkennen	13
• Gegeven door beroepskracht van Samana	14
- Geef er een lap op	14
- Taakverdeling	14
- Je werking zichtbaar maken	14
- Levensfasen	15
- Werving	15
• Hiermee kan je zelf aan de slag:	16
Nieuw: Eerste hulp bij meer verbinding	16
Leren samen met deelnemers	17
Nieuw	
• Dementie, meer dan geheugenproblemen.	18
• Een gerust gevoel thuis: praktische tips rond personenalarm en woningaanpassing	19
• Ruimte maken voor troost met troostbeeldjes	20
• Herinneringen weven	21
En ook:	
• Adem je stress eruit	22
• Ondervoeding	23
• Zitdans 2.0	24
• Goed geslapen	25
• Op vakantie gaan: het kan wel	26
Leren samen met mantelzorgers	27
• Mantelzorgcoaches: wie zijn ze en wat doen ze?	28
• Wegwijs in de mantelzorg	29
Hoe aanvragen	30
Solidariteitsactie	31
Extra's	31
Wie is wie?	33

In Samana doen we graag *samen*, want:

samen
is leuker dan
alleen

het voelt
juist om er
te zijn voor
en met
elkaar

dat levert
ons iets op:
meer
verbinding
en meer
samen

Wat we samen doen, dat doen we graag goed. Vormingen geven een duwtje in de rug, opdat je goed kan doen wat jij en jullie graag willen doen. Vorming doe je ook samen, zodat jullie kunnen leren van en met elkaar.

Het aanbod is ingedeeld volgens met wie je kan leren.

- Nieuwe vormingen om samen te leren met andere vrijwilligers.
 - Vrijwilligen met grenzen.
 - Meer verbinding in je vrijwilligersgroep.
Heel veel concrete manieren waar je zelfstandig mee aan de slag kan om de verbinding in je vrijwilligersgroep te versterken.
- Nieuwe vormingen om samen te leren met mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers.
 - Dementie, meer dan geheugenproblemen.
 - Thuis blijven wonen, ook als 80+-er.
 - Phishing
 - Ruimte maken voor troost met troostbeeldjes
 - Herinneringen weven
- Vormingen waarin je kan leren samen met mantelzorgers.

Weet dat veel mensen in je basiswerking verschillende 'rollen' opnemen. Bijvoorbeeld een vrijwilliger die ook zorgt voor haar echtgenoot die ziek is. Of iemand in de groep die jullie uitnodigen voor een ontmoetings-samenkomst die zorg nodig heeft, maar ondertussen ook zorg geeft aan zijn ouders,... Nodig daarom ook zoveel mogelijk mensen uit. De uitnodiging is om samen te leren: van en met elkaar, over die dingen die voor jullie belangrijk zijn.



Warm welkom voor nieuwe vrijwilligers.

Start je als vrijwilliger: welkom!

Wil je jezelf kunnen zijn en iets betekenen voor anderen?
Dan is **Warm Welkom** er voor jou.

Bij Samana geloven we dat vrijwilligers het verschil maken. Tijdens **Warm Welkom** ontdek je waar Samana voor staat, maar vooral **wat jouw plaats kan zijn** binnen onze werking, jij kiest. Je maakt kennis met onze waarden, je voelt hoe belangrijk zorg en aandacht voor elkaar zijn, en je merkt dat jouw motivatie en talenten er écht toe doen.

Deze vorming helpt je om met vertrouwen te starten. Je krijgt de kans om stil te staan bij wat jij graag doet, waar je sterk in bent en waar je nog in wil groeien. Zo kan je een engagement opnemen dat bij jou past - op jouw tempo en op jouw manier.

Warm Welkom is geen droge uitleg, maar een warme kennismaking. Een plek waar je je gezien voelt, waar je inspiratie opdoet en waar je met goesting aan je vrijwilligersverhaal begint of verder schrijft.

Kom en ervaar zelf hoe het voelt om écht welkom te zijn.

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).

Leren samen met vrijwilligers

Vrijwilligen met grenzen

Als vrijwilliger bij Samana maak jij echt het verschil.

Je bent nabij, je luistert, je gaat op bezoek, je betekent iets voor mensen die kwetsbaar zijn. Dat engagement komt vaak vanuit een groot hart en een sterke betrokkenheid. Maar precies daarom kan het soms ook moeilijk worden. Soms wil je zo graag helpen, dat je jezelf voorbijloopt...

Soms merk je dat verwachtingen groeien.

Dat een vraag blijft hangen.

Dat loslaten of nee zeggen niet zo vanzelfsprekend is.

En misschien stel je jezelf dan de vraag: Waar liggen mijn grenzen? Hoe blijf ik dit met goesting doen, zonder mezelf te verliezen?

In de vorming **Vrijwilligen met grenzen** krijg je de ruimte om daarbij stil te staan. Niet theoretisch, maar vanuit concrete, herkenbare situaties uit het vrijwilligerswerk. Samen onderzoeken we waarom grenzen stellen soms zo lastig is, en waarom het net zo belangrijk is om goed voor jezelf te zorgen als je er wil blijven zijn voor anderen.

Je leert voelen waar jouw grenzen liggen, woorden geven aan wat voor jou klopt en ontdekt hoe je je grenzen kan aangeven op een respectvolle manier – met zorg voor jezelf én voor de ander. Je zal ervaren dat grenzen geen afstand creëren, maar juist helpen om relaties eerlijk, warm en duurzaam te houden.

Deze vorming nodigt uit tot uitwisseling en groei. Ze versterkt je zelfvertrouwen als vrijwilliger en helpt je om de balans tussen geven en nemen beter te bewaken. Zo kan je met meer rust, helderheid en plezier blijven doen waar je hart ligt.

**Kom en geef jezelf deze tijd.
Want er zijn voor anderen begint bij
trouw blijven aan jezelf.**



Kostprijs: 60€ + 0,28€ / km

Tussenkost



Phishing

De digitalisering gaat zeer snel. Bijna iedereen heeft een smartphone, gebruikt apps en communiceert via Whatsapp, facebook, sms of mail. Dat weten criminelen ook! Zij proberen je dus langs allerlei kanalen op te lichten.

Maar een gewaarschuwd man/vrouw is er twee waard. Wij leren je hoe je niet in de val hoeft te trappen van **cybercriminelen**. Aan de hand van een boeiend overzicht, vele concrete voorbeelden en enkele oefeningen, voel je je gewapend om valse berichten te herkennen.

Concreet staan we stil bij:

- Wat is Safeonweb en waarom is het belangrijk.
- Sterke wachtwoorden en het nut van dubbele beveiliging.
- Privacy, software-updates en veilig surfen.
- Veilig online betalen.
- Het herkennen van valse e-mails, sms'en en websites.
- Overzicht van actuele vormen van online fraude.
- Afsluitend een korte blik op toekomstige evoluties.

Opgelet! Deze vorming van 2u vraag je aan via wouter.vandyck@beweging.net.

Kostprijs: gratis
(mogelijk dankzij
projectsubsidies)



Er zijn voor iemand hoe doe je dat?

Er zijn voor iemand. We doen het allemaal... maar hoe doe je het écht?

Als vrijwilliger bij Samana stap je binnen in het leven van mensen. Je belt aan met de beste intenties, met aandacht en betrokkenheid. Soms voel je meteen verbinding. Soms blijft het zoeken: Wat heeft deze persoon nu écht nodig? Is mijn aanwezigheid genoeg? Doe ik dit wel "goed"?

In de vorming "Er zijn voor iemand: hoe doe je dat?" nemen we samen de tijd om stil te staan bij die vragen. Je ontdekt wat present zijn werkelijk betekent: nabij zijn zonder te moeten oplossen, aansluiten bij de ander zoals die is, ook wanneer woorden ontbreken of het leven zwaar is.

Je krijgt taal voor wat je vaak vanuit een soort van buikgevoel al voelt en doet. Je leert het verschil herkennen tussen langsgaan en echt aanwezig zijn. Aan de hand van herkenbare situaties, uitwisseling en onderzoeken, scherp je je blik aan en versterk je wat Samana zo eigen maakt: er zijn voor elkaar, in het klein en in het groot.

Deze vorming geeft geen kant-en-klare antwoorden, maar wél meer vertrouwen, rust en bewustzijn in je huis-bezoeken. Je vertrekt met hernieuwde goesting, een verdiept inzicht in jezelf als vrijwilliger en een sterker gevoel van betekenis.

**Kom en ontdek hoe jouw
aanwezigheid het verschil maakt.
Want er zijn voor iemand...
dat versterk je door het te doen
en onderweg te leren van elkaar.**

Kostprijs: 60€ + 0,28€ / km
Tussenkost ✓



Hoe verdriet en verlies dragen?

In het leven van veel mensen die bij Samana betrokken zijn, is verlies dichtbij. Het verlies van gezondheid, van mogelijkheden, van mensen die dierbaar zijn. Ook als vrijwilliger kom je daarmee in aanraking – soms bij anderen, soms ook bij jezelf.

Verdriet raakt ons allemaal, maar erover spreken is niet altijd eenvoudig. Wat zeg je wel? Wat liever niet? Hoe kan je nabij zijn zonder oplossingen te moeten hebben? En hoe zorg je ervoor dat mensen met verlies zich welkom en gedragen blijven voelen binnen Samana?

De vorming “**Hoe verlies en verdriet (samen) dragen?**” nodigt je uit om hier samen bij stil te staan. In de veiligheid en warmte van de groep vrijwilligers verken je wat verlies en verdriet betekenen, hoe verschillend mensen ermee omgaan en wat helpend kan zijn in contact met anderen. Je krijgt ruimte om te delen, te luisteren en te leren – op jouw tempo, vanuit jouw ervaring.

Deze vorming wil geen pasklare antwoorden geven, maar wel meer begrip, taal en vertrouwen. Ze helpt je om aanwezig te zijn bij verdriet, in één-op-één-contacten én in groep, en om bij te dragen aan een Samana-werking waar niemand met zijn verlies alleen hoeft te staan.

Je bent van harte welkom.
Want verdriet draag je niet alleen – dat mag samen.

Kostprijs: 60€ + 0,28€ / km

Tussenkost 



Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid zie je niet altijd, maar kan je met momenten duidelijk voelen.

Gevoelens van eenzaamheid, kom je als vrijwilliger misschien vaker tegen dan je denkt. Wie weet ook bij jezelf?

Achter een glimlach, een grap, een vol programma...
Eenzaamheid is vaak stil en onzichtbaar.

Als vrijwilliger bij Samana maak je contact met mensen, in groep en één-op-één. Misschien vraag je je soms af: Zie ik het wel? Wat betekent het voor die ander? En wat kan ik eigenlijk doen?

In de vorming “Wat is eenzaamheid?” staan we samen stil bij dit herkenbare en kwetsbare thema. We verkennen wat eenzaamheid precies is, hoe verschillend ze kan zijn en hoe je signalen kan herkennen. Maar vooral kijken we naar wat jij als vrijwilliger kan betekenen – vaak in kleine, maar waardevolle gebaren.

In de warmte en veiligheid van de vrijwilligersgroep wisselen we ervaringen uit, denken we samen na en zoeken we naar manieren om verbinding te versterken. Deze vorming wil geen pasklare oplossingen geven, wel inzicht, taal en vertrouwen. En misschien ook nieuwe goesting om samen verder op pad te gaan binnen je basiswerking.

Je bent van harte welkom.
Samen maken we eenzaamheid bespreekbaar en bouwen we verder aan verbondenheid. Misschien interessant thema om te plannen tijdens de Week van de Eenzaamheid half oktober.



Kostprijs: 60€ + 0,28€ / km

Tussenkost 



Inlevend luisteren

Luisteren kan zoveel betekenen.

Iedereen lucht al eens graag eens zijn hart. Maar écht gehoord worden... dat is iets anders.

In deze vorming Inlevend luisteren staan we samen stil bij hoe je met aandacht, rust en openheid kan luisteren naar een ander. Niet om meteen advies te geven of oplossingen te zoeken, maar om er gewoon te zijn. Met tijd, met begrip en met respect voor het verhaal van de ander.

Je ontdekt dat luisteren meer is dan woorden horen. Ook lichaamstaal, stiltes en kleine gebaren spelen een belangrijke rol. Aan de hand van eenvoudige oefeningen en herkenbare situaties ervaar je wat inlevend luisteren doet - voor de ander, maar ook voor jezelf.

Deze vorming is geen theoriecursus, maar een warm en praktisch moment van samen oefenen, delen en ontdekken. Iedereen is welkom, met zijn of haar eigen ervaringen.

**Kom mee luisteren,
voelen en leren.
Want soms maakt
écht luisteren
het grootste verschil.**



Kostprijs: 60€ + 0,28€ / km

Tussenkost



Mantelzorgverkenner

Mantelzorgers: vaak dichtbij, maar niet altijd zichtbaar

Als vrijwilliger bij Samana ontmoet je mensen met een verhaal.

Misschien zie je hen bij activiteiten, tijdens een huisbezoek of in de buurt.

Wat je niet altijd ziet, is wie dag in, dag uit zorg draagt voor een partner, ouder, kind, vriend of buur. Of misschien ben je zelf, misschien zelfs zonder het te weten, mantelzorger voor iemand die je dierbaar is.

Mantelzorgers zijn vaak zo vanzelfsprekend aanwezig dat hun zorg onzichtbaar wordt. En toch dragen zij veel: zorgen, combineren, volhouden. Soms met liefde en voldoening, soms op het randje van hun draagkracht.

In deze vorming leer je mantelzorg herkennen, beter begrijpen wat mantelzorg met mensen doet en ontdekken wat jouw rol als vrijwilliger kan zijn. Je krijgt inzicht in het verschil tussen mantelzorg en vrijwilligerswerk, hoort hoe Samana mantelzorgers ondersteunt en leert hoe je als basiswerking extra aandacht kan hebben voor wie zorg opneemt.

Deze vorming wil je niet overladen met theorie, maar je versterken in wat je al doet: aanwezig zijn, luisteren, verbinden. Ze helpt je om mantelzorgers te zien, erkenning te geven en hen op een warme manier mee te nemen binnen de Samana-werking.

**Kom mee ontdekken hoe jij als vrijwilliger
het verschil kan maken voor mantelzorgers.**

**Want zorgen doe je nooit alleen -
en gezien worden doet deugd.**



Kostprijs: 60€ + 0,28€ / km

Tussenkost



Geef er een lap op

Samen nieuwe energie geven aan je basiswerking

Samen met de vrijwilligers van je basiswerking sta je stil bij de kernvraag: **waarom doen we wat we doen?** Dat gesprek werkt verbindend en geeft extra goesting om samen verder te bouwen.

We vertrekken vanuit de missie van Samana en vertalen die naar jullie dagelijkse praktijk. We kijken naar de huidige werking: wat loopt goed, en waar botsen jullie op?

Van daaruit zoeken we samen naar een aanpak die haalbaar en motiverend is, zodat iedereen ook de komende jaren met voldoende energie en enthousiasme engagement kan blijven opnemen.

Na deze vorming:

- is er opnieuw gedeelde duidelijkheid over jullie bedoeling en richting.
- voelen vrijwilligers zich gehoord en betrokken.
- hebben jullie concrete aanknopingspunten om met vernieuwde energie verder te gaan.

Taakverdeling

Samen werken aan evenwicht, talent en werkplezier

Een goed evenwicht in taken is essentieel om met plezier engagement op te nemen. In deze vorming gaan we samen aan de slag om te kijken wie wat doet en hoe dat aanvoelt binnen jullie basiswerking.

We vertrekken vanuit de vraag: waar krijg je energie van en wat vraagt eerder energie van je? Met behulp van de methodiek van Mariette brengen we de talenten, verwachtingen en taken van alle vrijwilligers in kaart. Zo onderzoeken we of iedereen vandaag op de juiste plek zit.

Samen bekijken we of taken anders verdeeld of uitgewisseld kunnen worden, zodat ieders talent beter tot zijn recht komt en de werking gedragen blijft door de hele groep.

Na deze vorming:

- is er meer openheid en wederzijds begrip binnen het team.
- heeft iedereen een duidelijker beeld van zijn of haar rol.
- voelt de taakverdeling eerlijker en werkbaarder aan.
- vergroten we de kans dat vrijwilligers zich blijven engageren met goesting.

Je werking zichtbaar maken

Zichtbaar zijn met een verhaal dat bij jullie past

Als basiswerking doen jullie waardevol werk, maar dat is niet altijd zichtbaar voor de buurt. In deze vorming staan we samen stil bij wat jullie doen, waarom dat belangrijk is en vooral hoe jullie dat kunnen tonen aan anderen.

We vertrekken vanuit jullie dagelijkse praktijk: huisbezoeken, activiteiten, ontmoetingsmomenten en zorgzame aanwezigheid. Wat maakt jullie werking typisch Samana? Welke verhalen, beelden of momenten tonen het best wie jullie zijn?

Samen zoeken we naar haalbare en passende manieren om jullie werking zichtbaar te maken, rekening hou-

dend met jullie draagkracht en mogelijkheden. Daarbij is er aandacht voor samenwerking, trots en betrokkenheid van vrijwilligers.

Na deze vorming:

- hebben jullie helder in beeld wat jullie werking zo waardevol maakt.
- beschikken jullie over concrete ideeën om die waarde zichtbaar te maken.
- groeit het gevoel van trots en verbondenheid binnen de vrijwilligersgroep.
- kan meer zichtbaarheid leiden tot nieuwe contacten of interesse in de werking.

Levensfasen

Inzicht krijgen om bewust verder te groeien

Elke basiswerking doorloopt in de loop van de tijd verschillende levensfasen: van een startende groep, over een autonome en routineuze werking, tot een fase waarin het tempo vertraagt of de werking stilaan verstilt. Dat verloop is heel normaal en eigen aan vrijwilligerswerkingen.

In deze vorming staan we samen stil bij **de fase waarin jullie basiswerking zich vandaag bevindt**. We bekijken wat typisch is voor die fase en welke kansen en uitdagingen daarmee gepaard gaan. Waarom lopen bepaalde zaken vlot en andere minder? En wat zegt dat over waar jullie nu staan als groep?

Vanuit die analyse trekken we samen waardevolle conclusies. Zo krijgen jullie beter zicht op wat jullie nodig hebben om realistisch, zorgzaam en met vertrouwen keuzes te maken voor de toekomst van jullie basiswerking.

Na deze vorming:

- hebben jullie meer inzicht in de ontwikkeling van jullie basiswerking.
- is er begrip voor wat vandaag haalbaar en passend is.
- kunnen verwachtingen beter worden afgestemd.
- krijgen jullie handvatten om bewust en gedragen naar de toekomst te kijken.

Voor deze vorming is een beamer en scherm nodig. De beroepskracht neemt deze mee.

Werving

Vrijwilligers vinden én behouden op maat van jullie werking

Nieuwe vrijwilligers vinden en hen blijvend betrekken is voor veel basiswerkingen een uitdaging. In deze vorming staan we samen stil bij **hoe werving vandaag voor jullie aanvoelt en wat hierin haalbaar is**.

We bekijken welke vrijwilligers jullie werking nodig heeft en welk engagement daarbij past. Wat motiveert mensen om zich te engageren? En wat zorgt ervoor dat ze zich blijvend verbonden voelen? We vertrekken daarbij steeds vanuit de eigenheid en draagkracht van jullie basiswerking.

Samen onderzoeken we wat werkt in het aantrekken van nieuwe vrijwilligers en hoe jullie hen warm kunnen onthalen en begeleiden. Daarbij is er aandacht voor kleine, concrete acties die realistisch zijn en meteen toepasbaar.

Na deze vorming:

- hebben jullie een duidelijker beeld van wie jullie zoeken en waarom.
- kennen jullie verschillende manieren om nieuwe vrijwilligers aan te spreken.
- begrijpen jullie beter wat vrijwilligers doet blijven.
- beschikken jullie over concrete ideeën om werving en behoud te versterken.

Hiermee kan je zelf aan de slag.

Eerste hulp bij meer verbinding

Een methodiek om als vrijwilligersgroep zelf mee aan de slag te gaan

Vrijwilligerswerk draait om mensen. Om samen zorgen, samen lachen en samen iets betekenen. Maar in elke groep sluipt na verloop van tijd wat routine. Alles loopt vlot, en tegelijk kan de verbinding tussen vrijwilligers wat minder aandacht krijgen.

Daarom ontwikkelde Samana een praktische methodiek die jullie als vrijwilligersgroep zelfstandig kunnen gebruiken om opnieuw bewust te werken aan verbondenheid. Om daar samen tijd en ruimte voor te maken.

Wat is het?

Deze methodiek is een toolbox vol eenvoudige, creatieve werkvormen die je als groep meteen kan inzetten: tijdens een vergadering, een activiteit of een apart moment samen. Je hebt geen externe begeleider nodig - jullie doen het zélf, op jullie tempo en op jullie manier.

De oefeningen helpen om:

- stil te staan bij waarom je vrijwilliger bent.
- te versterken wat jullie als groep verbindt.
- samen te beleven, te vieren en fier te zijn.
- ruimte te geven aan vernieuwing en nieuwe ideeën.

Waarom dit werkt

Onderzoek én ervaring tonen dat vrijwilligers zich langer engageren wanneer ze zich thuis voelen in een groep. Vrijwilligerswerk is bovendien een belangrijke buffer tegen gevoelens van eenzaamheid - ook voor wie zich inzet.

Door bewust in te zetten op verbinding:

- groeit het plezier en de draagkracht.
- voelen vrijwilligers zich gezien en gewaardeerd.
- blijft het engagement haalbaar én fijn.

Wat brengt het jullie?

Met deze methodiek:

- nemen jullie zélf het stuur in handen.
- krijgen jullie concrete handvatten om gesprek en ontmoeting te verdiepen.
- versterken jullie de groep met kleine, haalbare stappen.
- investeren jullie in een warme en toekomstgerichte werking.

Want sterke vrijwilligerswerkingen ontstaan waar mensen zich verbonden voelen. En die verbinding kunnen jullie zélf, samen, blijven voeden.

De methodiek is zo uitgewerkt dat jullie er zelfstandig mee aan de slag kunnen. Voelen jullie nood aan extra verdieping of een duwtje in de rug, nodig zeker de beroepskracht uit die jullie basiswerking ondersteunt om samen verder te kijken. Samen gaan we op zoek naar de concrete stappen vooruit.

Leren samen met deelnemers

Dementie *meer dan* geheugenproblemen

Mee het verschil maken, ook als het moeilijk wordt

Misschien ken je het: iemand die vroeger actief meedeed, haakt stilaan af. Kleine taken worden moeilijker, afspraken lukken niet altijd meer. Dementie is vaak onzichtbaar, maar de impact is groot - voor de persoon zelf én voor de mensen rondom.

Als vrijwilliger kan je hier een belangrijke rol in spelen.

In deze vorming staan we stil bij wat dementie écht betekent in het dagelijks leven. Niet vanuit theorie, maar vanuit ervaring, herkenning en menselijkheid. Want bij Samana zien we mensen in de eerste plaats als mens - met wat nog wél kan, met wat betekenis geeft, met waardigheid.

Wat neem je mee?

Je ontdekt:

- hoe de wereld eruit kan zien voor iemand met dementie.
- hoe je kan omgaan met veranderingen en moeilijke momenten.
- hoe je als mantelzorger of naaste nabij kan blijven, zonder jezelf te verliezen.
- waar ondersteuning en draagkracht gevonden kunnen worden.

Je ervaart dat blijven deelnemen aan het leven mogelijk blijft - soms op een andere manier, maar even waardevol.

Waarom meedoen?

Omdat jouw nabijheid een antwoord kan zijn op eenzaamheid. En omdat bewust omgaan met dementie onze werking warmer, inclusiever en menselijker maakt.

Samen houden we de deur open. Voor mensen met dementie en voor wie voor hen zorgt.

Deze vorming gaat niet over wat is dementie net en wat zijn de verschillende vormen van dementie. Zoek je daarover een vorming dan kan je terecht bij de Vlaamse Alzheimerliga.

Kostprijs: 60€ + 0,28€ / km

Tussenkost 



Een gerust gevoel thuis: *praktische tips rond personenalarm* *en woningaanpassing*

Wil jij graag zo lang mogelijk in je eigen, vertrouwde omgeving blijven wonen? En vraag je je soms af: wat als er iets gebeurt en ik alleen ben? Dan is deze vorming i.s.m. Gerust en Goed Wonen iets voor jou.

Waarom deelnemen?

Omdat je wil blijven genieten van je eigen thuis, met meer zekerheid en minder zorgen.

Je krijgt inzicht in hoe je jouw veiligheid kan versterken en ontdekt welke mogelijkheden er zijn om je daarbij te ondersteunen.

Wat neem je mee naar huis?

Na deze vorming:

- weet je beter wat voor jou belangrijk is om comfortabel thuis te blijven wonen.
- herken je mogelijke risico's, zeker als je alleen woont.
- ken je praktische ondersteuning en hulp in je buurt.
- ontdek je hoe een personenalarm en/of kleine woningaanpassingen je extra veiligheid kan bieden.
- krijg je handvatten om dit ook bespreekbaar te maken met familie of kennissen.

Wat kan je verwachten?

Een toegankelijke en warme vorming met:

- heldere uitleg in begrijpelijke taal.
- concrete, toepasbare tips.
- ruimte om vragen te stellen en ervaringen te delen.

Gun jezelf gemoedsrust en versterk je vertrouwen in thuis wonen.

Kostprijs: 60€ + 0,28€ / km

Tussenkost 



Ruimte maken voor troost met troostbeeldjes

We gaan op een eenvoudige manier creatief aan de slag met klei en we boetseren een troostlichtje dat een plaats kan krijgen in huis. Het lichtje kan kracht geven op moeilijke momenten, wanneer zorgen zwaar wegen of wanneer iemand gemist wordt. Zo wordt het beeldje een tastbare herinnering en een bron van rust.

Wat mag je verwachten?

- op een laagdrempelige manier werken met klei.
- aandacht voor gevoelens rond verlies, verdriet en zorgen.
- ruimte voor ontmoeting en gesprek.
- een persoonlijk troostlichtje om mee naar huis te nemen.

Let op

Voor deze vorming kan je een vormingswerker aanvragen via de website. Wil je zelfstandig aan de slag en is een beknopte handleiding genoeg? Stuur een mailtje naar zingeving@samana.be.

Kostprijs: 60€ + 0,28€ / km
+ kleine meerkost voor
materiaal (klei en potje)

Tussenkost ✓



Herinneringen weven

Herinneringen aan de persoon die we missen dragen we altijd met ons mee. We maken deze herinneringen zichtbaar door het maken van een weefwerkje dat we thuis een plaats kunnen geven. Zo kan je met veel warmte terugkijken naar iemand dat je mist.

Deelnemers worden uitgenodigd om eigen materialen mee te brengen met een emotionele waarde: een brief, een foto (of kopie ervan), een stukje kleding, wol, draad of kleine natuurlijke elementen zoals pluimen of gedroogde bloemen die je doen denken aan de persoon.

Wat mag je verwachten?

- weven met persoonlijke, betekenisvolle materialen.
- tijd en ruimte om herinneringen te delen.
- een persoonlijk weefwerk om mee naar huis te nemen.

De deelnemers creëren een persoonlijk werkje tijdens de workshops maar er is ook ruimte voor een babbel en een luisterend oor. Deelnemers kunnen herinneringen delen, vertellen over verdriet of gewoon luisteren.



Kostprijs: 60€ + 0,28€ / km

Tussenkost ✓



Adem je stress eruit

Even op adem komen en opnieuw ruimte voelen

Iedereen ervaart stress. Ziekte, zorg dragen voor anderen, verwachtingen en zorgen kunnen die spanning nog vergroten. In deze vorming krijg je de kans om even stil te staan, te vertragen en te ontdekken wat jou kan helpen om met die spanning om te gaan.

In “Adem je stress eruit” maak je op een laagdrempelige manier kennis met eenvoudige adem- en aandachtsoefeningen. Geen moeilijke theorie, wel ervaren, proberen en kiezen wat bij jou past. Kleine oefeningen die je meteen kan gebruiken, thuis of onderweg, op momenten dat het even te veel wordt.

Wat neem je mee?

- meer inzicht in hoe stress werkt bij jezelf.
- eenvoudige tools om rust te vinden in lichaam en hoofd.
- vertrouwen dat jij zelf keuzes kan maken in hoe je met stress omgaat.
- mildheid voor jezelf: niets moet, alles mag.

Een warme vorming die uitnodigt om beter voor jezelf te zorgen - stap voor stap, op jouw tempo.



Kostprijs: 60€ + 0,28€ / km

Tussenkost ✓



Ondervoeding

Met kleine signalen een groot verschil maken

Ondervoeding is vaak minder zichtbaar dan je denkt, maar de gevolgen kunnen groot zijn. Tijdens huisbezoeken, activiteiten of in je omgeving kom je het misschien al tegen, zonder het meteen te benoemen.

In deze vorming ontdek je wat ondervoeding precies is, welke signalen en risicofactoren erbij horen en wat je zelf kan doen als je het vermoedt. We vertrekken vanuit herkenbare situaties en reiken praktische tips aan om het gesprek open en respectvol aan te gaan.

Wat neem je mee?

- meer inzicht in wat ondervoeding is en hoe je het kan herkennen.
- alertheid voor signalen bij jezelf en bij anderen.
- concrete tips om het thema bespreekbaar te maken.
- handvatten om mensen te ondersteunen of gericht door te verwijzen.

Een vorming die je zicht scherpt, je zekerheid geeft en je versterkt in wat jij kan betekenen — met aandacht, nabijheid en kleine stappen.



Kostprijs: 60€ + 0,28€ / km

Tussenkost ✓



Zitdans 2.0

Beweeg, beleef en geniet... gewoon vanop je stoel

Heb je zin om samen te bewegen, plezier te maken en je lichaam én hoofd een deugddoende boost te geven?

Dan ben je van harte welkom op Zitdans 2.0!

Tijdens deze gezellige sessie bewegen we op muziek en op maat, terwijl we gewoon op een stoel blijven zitten. Geen moeilijke pasjes, geen juiste of foute manier van doen - iedereen kan meedoen, helemaal volgens zijn of haar eigen mogelijkheden en tempo. Samen dansen, lachen en genieten staan centraal.

Zitdans is meer dan bewegen alleen. Het is:

- samen iets leuks doen.
- je spieren en gewrichten soepel houden.
- je doorbloeding, geheugen en concentratie stimuleren.
- en vooral: je goed voelen in je lichaam.

Je hoeft geen danservaring te hebben. Gewoon zin om mee te doen is meer dan genoeg. Laat je meeneemen door de muziek, voel wat jouw lichaam wil doen en dans zoals het voor jou goed voelt.

Wat neem je mee?

- goesting en vertrouwen om te blijven bewegen.
- eenvoudige ideeën om ook thuis te bewegen.
- het gevoel dat bewegen leuk en haalbaar is, op jouw tempo.

Samen bewegen doet deugd - aan lichaam én aan hart.

Kostprijs: 60€ + 0,28€ / km

Tussenkost



Goed geslapen

Meer rust in je nacht, meer energie in je dag

Goed slapen... het lijkt zo vanzelfsprekend, en toch worstelen veel mensen ermee.

Word je 's nachts wakker? Ligt je hoofd nog vol gedachten? Slaap je anders dan vroeger en vraag je je af of dat normaal is?

Tijdens deze infosessie rond gezond slapen staan we samen stil bij slaap: zonder oordeel, zonder moeten, en met veel herkenning.

We nemen je mee in een warm en toegankelijk verhaal over hoe slaap werkt, hoe die verandert met het ouder worden en wat jij zelf kan doen om je nachtrust te ondersteunen. Geen strakke regels of kant-en-klare oplossingen, wel kennis, inzicht en geruststelling.

Er is ruimte voor herkenning, kleine reflectiemomenten en praktische voorbeelden uit het dagelijks leven.

Wat neem je mee naar huis?

- meer inzicht in je slaap en wat normaal is.
- rust en geruststelling rond slapen en wakker liggen.
- praktische tips om je slaapgewoontes te verbeteren.
- weten wanneer extra hulp zinvol is.

Kostprijs: 60€ + 0,28€ / km

Tussenkost



Op vakantie gaan: het kan wel

Op vakantie gaan... voor velen staat het symbool voor ontspanning, plezier en even loskomen van het dagelijkse leven.

En toch horen we het vaak:

"Ik ben niet meer zo mobiel."

"Dat is niets meer voor mij."

"Ik zie te veel drempels."

Herkenbaar? Dan is deze vorming er speciaal voor jou.

Tijdens "Op vakantie gaan? Het kan wél!" ontdek je dat vakantie nog steeds mogelijk is, ook als je ouder wordt, een chronische ziekte hebt, zorg nodig hebt of mantelzorger bent. We staan stil bij twijfels en drempels, maar leggen vooral de nadruk op wat wél kan.

De vorming wordt gebracht door vrijwilligers met veel praktijkervaring, die weten waar mensen tegenaan lopen én hoe oplossingen er in de praktijk uitzien.

Wat neem je mee?

- inzicht in de vakantiemogelijkheden van Samana.
- concrete antwoorden op de vraag: "Wat kan er voor mij wél?"
- praktische informatie over hoe je een vakantie kan aanvragen.
- meer vertrouwen en goesting om opnieuw vakantie te overwegen.

Kortom: je neemt kennis, hoop en haalbare mogelijkheden mee, zodat vakantie opnieuw binnen bereik komt.

Gratis
Duur 45 min.

Inspiratietip!

Heb je zin om als basiswerking (of met verschillende basiswerkingen samen) eens een reisje te organiseren voor je leden? Dat kan! Verschillende basiswerkingen doen dit al. Vraag de inspiratiebundel aan via basiswerking@samana.be.

Leren samen met mantelzorgers

Mantelzorgcoaches: wie zijn ze en wat doen ze?

Zorgen doe je met je hart. Je hoeft het niet alleen te dragen.

Zorg je voor iemand die je graag ziet?

Dan weet je hoe waardevol die zorg is... maar ook hoe pittig ze soms kan aanvoelen. Vragen stapelen zich op, tijd om alles uit te zoeken ontbreekt en je wil gewoon het beste doen voor de ander - én voor jezelf. Vandaar de vorming: "Mantelzorgcoaches: wie zijn ze en wat doen ze?"

In deze sessie maak je kennis met mantelzorgcoaches: mensen die het mantelzorgen herkennen, omdat ze zelf ook mantelzorger zijn (of waren). Zij luisteren, denken mee en wijzen de weg - vanuit ervaring, niet vanuit boekjes.

Wat neem je mee?

- inzicht in wat een mantelzorgcoach voor jou kan betekenen.
- weten waar je met vragen en zorgen terecht kan.
- concrete info over hoe je een mantelzorgcoach kan aanvragen.
- herkenning, erkenning en het gevoel: ik sta er niet alleen voor.

Kortom: je neemt rust, duidelijkheid en een extra steunfiguur mee die je kan helpen om beter zorg te dragen voor jezelf én voor de ander.

Kostprijs: 60€ + 0,28€ / km

Tussenkost ✓



Wegwijs in de mantelzorg

Omdat zorgen geen doolhof hoeft te zijn

Zorg je voor een partner, ouder, kind, familielid of vriend? Dan doe je dat waarschijnlijk met veel liefde en inzet. Maar soms voelt mantelzorg ook overweldigend: Waar kan ik terecht met mijn vragen? Welke hulp bestaat er? Wat heb ik nodig om dit vol te houden?

In de vorming "Wegwijs in mantelzorg" nemen we je mee langs de vele paden van mantelzorg. Geen moeilijke woorden, wel duidelijke uitleg, herkenbare voorbeelden en praktische handvaten. Deze sessie wil jou helpen om sneller de juiste richting te vinden.

Wat neem je mee?

- meer inzicht in wat mantelzorg precies inhoudt (en erkenning voor jouw rol).
- overzicht van ondersteuning en hulp: thuiszorg, hulpmiddelen, professionele diensten.
- kennis van financiële rechten en tegemoetkomingen zoals zorgbudgetten en mantelzorgpremies.
- weten waar je met vragen terecht kan.
- meer rust en houvast, omdat je weet: ik moet dit niet alleen uitzoeken.

Kortom: je neemt duidelijkheid, richting en vertrouwen mee: je staat er niet alleen voor.



Kostprijs: 60€ + 0,28€ / km

Tussenkost ✓





Hoe een vorming aanvragen?

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 dichtbij woont. Vul de gegevens in en klik op 'Aanvraag indienen'.

Je ontvangt antwoord van de vormingswerker zelf. Helpende hand nodig: neem dan 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. Onder deskundige begeleiding van iemand die nieuwe inhoud, inzichten en methodieken aanbrengt. Hiermee waarderen en ondersteunen we wat jullie nu en in de toekomst willen doen.

Financieel maken we dit mogelijk 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 eenmalige jaarlijkse tussenkomst van 75 euro. Hiermee kan je de vergoeding van 60 euro en verplaatsingskosten betalen. Hoe: jullie betalen de vormingswerker en vragen de tussenkomst aan via Mijn Samana. De tussenkomst van 75 euro wordt jullie via het waarderingssysteem terugbetaald.

Alle informatie over 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.



Doe mee aan onze solidariteitsactie!

Klein lotje, groot verschil

Alles wordt duurder - dat voelen we allemaal. Ook onze lokale werking. Daarom zetten we dit jaar extra hard in op wat ons sterk maakt: samen solidariteit tonen. Met een eenvoudige, leuke actie die iedereen kan doen: tombolakaarten verkopen. Een klein gebaar, met een grote impact - voor Samana én voor jouw eigen werking.

Waarom meedoen?

- Iedereen kan meedoen.
De lotjes zijn bewust goedkoop, zodat écht iedereen kan bijdragen.
- Je steunt je eigen werking.
=> 50% van de opbrengst gaat rechtstreeks naar jouw lokale groep.
- Je maakt Samana zichtbaar.
Elk verkocht lotje is ook een kennismaking met onze missie en ons verhaal.
- Samen maakt het meer verschil.
Hoe meer mensen meedoen, hoe sterker ons signaal van verbondenheid.

Hoe kan jij helpen?

- Verkoop tombolakaarten aan familie, vrienden, burens of collega's.
- Ga samen op pad met je groep of verkoop tijdens een activiteit.
- Organiseer een brievenactie of sta op de lokale markt.
- Doe mee tijdens de uitbreekweek (week van 26 april).
Dan trekken Samana medewerkers mee de buurt in om samen tombolalotjes te verkopen.
Gezellig én doeltreffend!

Praktisch

- Tombolalotjes bestellen: via je regionaal secretariaat.
- Trekking winnende loten: 11 juni.

Extra

Buurtkrant

Laat je buurt kennismaken met jullie verhaal. Wil je dat meer mensen in je buurt weten wie jullie zijn en wat jullie betekenen? Dan is een buurtkrant een heerlijk eenvoudige én warme manier om je basiswerking zichtbaar te maken. Je vertelt jullie verhaal in eigen woorden en laat zien waar Samana voor staat. Zo geef je mensen zin om mee te doen.

Het maken van de krant is heel laagdrempelig. Via het platform www.mygenscom.com/nl/samana stel je eenvoudig zelf je buurtkrant samen. Heb je vragen of wil je wat ondersteuning? Dan staan je educatief medewerker en de handleiding voor je klaar.

Praktisch

- Kostprijs druk: € 0,40 per exemplaar.
- Let op: sommige gemeenten vragen een aangifte of rekenen een taks aan voor niet geadresseerd drukwerk. Informeer daarom vooraf even bij je gemeente.

Dromen realiseren

Veel van onze leden hebben nog kleine dromen... Een bezoek aan de buurt waar ze vroeger woonden, een ritje met een huifkar, een vriendin 'van vroeger' opzoeken,... Doe eens een rondvraag bij je leden naar hun dromen en ga ermee aan de slag! Je maakt niet alleen je lid heel gelukkig. Het kan ook zorgen voor een nieuwe dynamiek in je basiswerking. Probeer maar!

Gezonde buurt

Vanuit Gezonde Buurt van CM worden ook een aantal vormen aangeboden.

- Je vraagt deze vormen 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, eerste hulp bij geheugenproblemen, 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 een ziekenfonds? 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 gespreks-methodiek 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 stad of gemeente (nog) zorgvriendelijker maakt. Goesting? Neem contact op met de ondersteuner van je basiswerking. Samen gaan we op weg.

Vorming met extern deskundig lesgever

Bv. notaris, huisarts, Rode Kruis, Gezonde buurt, vormen in eigen beheer...

Duur en kostprijs: afhankelijk van externe lesgever

Basiswerking krijgt een eenmalige vormingssubsidie van 75 euro.

Voorwaarden: de praktische organisatie gebeurt door de basiswerking EN inhoudelijk moet het thema gelinkt zijn aan welzijn en/of gezondheid.

Wie is wie?

Algemeen

✉ basiswerking@samana.be

☎ 02 246 64 64

Team Vla (Limburg, Vlaams-Brabant en Antwerpen)



Daisy Celis

Administratief medewerker

✉ daisy.celis@samana.be

☎ 02 246 64 64



Dymah Demot

Educatief medewerker

✉ dymah.demot@samana.be

☎ 0479 71 60 15

ELZ Bravio, Grimbergen en Demerland.



Katrien Demaerschalk

Educatief medewerker

✉ katrien.demaerschalk@samana.be

☎ 0476 55 05 00

ELZ Leuven-Zuid en Druivenstreek



Katrien Vandeperre

Educatief medewerker

✉ katrien.vandeperre@samana.be

☎ 0474 56 84 90

ELZ Brussel, Leuven en Leuven-Noord



Leni Reyniers

Educatief medewerker

✉ leni.reyniers@samana.be

☎ 0475 82 71 34

ELZ Zennevallei, Pajottenland en Amalo



Thea Van Langenhoven

Educatief medewerker

✉ thea.vanlangenhoven@samana.be

☎ 0474 56 84 88

ELZ ZO Hageland



Kelly D'Herde
Educatief medewerker

✉ kelly.dherde@samana.be
☎ 0475 84 63 69
ELZ Klein-Brabant-Vaartland,
Mechelen-Katelijne, Bonsato



Lotte Adriaenssens
Educatief medewerker

✉ lotte.adrianssens@samana.be
☎ 0474 66 01 78
ELZ Antwerpen Noord, Centrum,
Oost, Zuid, Rupelaar en Zora



Sanne Swysen
Educatief medewerker

✉ sanne.swysen@samana.be
☎ 0477 44 14 37
ELZ Zuiderkempen, Baldemore



Aaron Elst
Educatief medewerker

✉ aaron.elst@samana.be
☎ 0479 71 48 02
ELZ Noord- en West Limburg



Kristien Buntinx
Educatief medewerker

✉ kristien.buntinx@samana.be
☎ 0477 44 14 43
ELZ Haspengouw, Herkenrode



Ellen Groenen
Administratief medewerker

✉ ellen.groenen@samana.be
☎ 02 246 64 64



Lien Hoskens
Administratief medewerker

✉ lien.hoskens@samana.be
☎ 02 246 64 64



Marie Hermans
Educatief medewerker

✉ marie.hermans@samana.be
☎ 0474 70 22 79
ELZ Noorder- en Midden Kempen, Kempenland



Soukaina Channory
Educatief medewerker

✉ soukaina.channory@samana.be
☎ 0470 33 15 98
ELZ Pallieterland, Voorkempen



Katrien Cuppens
Educatief medewerker

✉ katrien.cuppens@samana.be
☎ 0477 75 95 28
ELZ Mid-West Limburg, ZOLimburg



Veronica Kuijpers
Educatief medewerker

✉ veronica.kuijpers@samana.be
☎ 0478 61 92 46
ELZ Maasland, Kemp & Duin

Team Wolf (Oost- en West-Vlaanderen)



Evelien Van Hauwaert
Educatief medewerker

✉ evelien.vanhauwaert@samana.be
☎ 0477 78 18 88
ELZ Panacea, Gent



Marjan Van Bockstaele
Educatief medewerker

✉ marjan.vanbockstaele@samana.be
☎ 0477 44 14 72
ELZ Scheldekracht, Dender, Regio Aalst



Annemie De Smet
Administratief medewerker

✉ annemie.desmet@samana.be
☎ 02 246 64 64



Lien Standaert
Educatief medewerker

✉ lien.standaert@samana.be
☎ 0470 21 26 81
ELZ Houtland&Polder, Oostende-Bredene,
Westkust&Polder



Marion Vankeirsbilck
Educatief medewerker

✉ marion.vankeirsbilck@samana.be
☎ 0474 09 81 80
ELZ Kortrijk, Menen, Westhoek



Dirk Hitchinson
Educatief medewerker

✉ dirk.hitchinson@samana.be
☎ 0479 88 06 36
ELZ Leie en Schelde, Dender-Zuid en Vlaamse Ardennen



Griet Miserez
Educatief medewerker

✉ griet.miserez@samana.be
☎ 0477 76 01 55
ELZ Oost- en West-Meetjesland, ZW en NO Waasland



Nathalie Arickx
Administratief medewerker

✉ nathalie.arickx@samana.be
☎ 02 246 64 64



Noël Delaere
Educatief medewerker

✉ noel.delaere@samana.be
☎ 0478 97 05 02
ELZ Brugge, Oostkust, en WE40



Liesbet De Baets
Educatief medewerker

✉ liesbet.debaets@samana.be
☎ 0477 44 14 16
ELZ Midden West-Vlaanderen, Waregem en Rijs



Contactgegevens

Haachtsesteenweg 579 pb40
1031 Brussel
02 246 64 64

info@samana.be

WWW.SAMANA.BE


samen met 

Van én voor mensen met een chronische ziekte
of zorgnood, hun mantelzorgers en vrijwilligers