

ZORGEN VOOR EEN ANDER DOE JE MET JE HART.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Voor wie?

Voor elke persoon die zorg draagt voor een naaste (mantelzorg), ongeacht je leeftijd.

Je kan:

- Eén sessie volgen,
- Meerdere combineren,
- Het volledige traject volgen.

Wat mag je verwachten?

- Heldere uitleg
- Praktische handvatten
- Herkenning en uitwisseling

INSCHRIJVEN VERPLICHT

- Scan de QR-code voor meer info en inschrijvingen
- Of bel naar: 056 73 70 10

Meer info: www.eerstelijnszone.be/mantelzorgsessies



IN SAMENWERKING MET:



Zorg jij voor iemand?

ZORGEN VOOR EEN ANDER. EN VOOR JEZELF!

EEN GRATIS AANBOD MET INFORMATIE, UITWISSELING EN
PRAKTISCHE HANDVATTEN VOOR MANTELZORGERS



Maar liefst één op drie Vlamingen is mantelzorg: iemand die vrijwillig de zorg op zich neemt van een familielid, vriend of gewoon een buur. Zorg dragen voor een ander gebeurt uit liefde, maar vraagt ook veel energie.

Daarom organiseren we in Kortrijk, Kuurne en Harelbeke een reeks groepssessies waarin je steun, inzichten en concrete handvatten krijgt om je draagkracht te versterken.



SESSIES IN KUURNE EN HARELBEKE

30 april 2026 | 18u30 - 20u30

Doolhof van voorzieningen en tegemoetkomingen

Het zorglandschap is complex. Tijdens deze sessie krijg je een helder overzicht van zorg aan huis, premies, budgetten, hulpstructuren en procedures. Je ontdekt waar je recht op hebt en hoe je de juiste ondersteuning vindt.

Waar? LDC De Parette | Paretteplein 19, 8530 Harelbeke

4 mei 2026 | 14u00 - 16u00

Zelfzorg en balans bij mantelzorgers

Mantelzorg vraagt veel energie. In deze sessie ontdek je hoe je je draagkracht versterkt, grenzen bewaakt en stress herkent. We verkennen praktische copingstrategieën, energiebronnen en manieren om adempauzes in te bouwen. Je gaat naar huis met concrete handvatten om veerkrachtig te blijven.

Waar? LDC De Parette | Paretteplein 19, 8530 Harelbeke

12 mei 2026 | 10u00 - 12u00

Levend verlies en rouw

Rouw begint niet altijd bij overlijden. Soms rouwen we om iemand die nog leeft. Tijdens deze sessie krijg je inzicht in levend verlies, herkenbare reacties en manieren om hiermee om te gaan. Je ontvangt tips, informatie en ruimte om ervaringen te delen met anderen.

Waar? LDC De Parette | Paretteplein 19, 8530 Harelbeke



2 juni 2026 | 14u00 - 16u00

Omgaan met weerstand, conflicten en communicatie

Zorgsituaties kunnen spanning meebrengen. We bekijken hoe je grenzen stelt, agressie herkent en moeilijke momenten hanteerbaar maakt. Je leert communicatietechnieken die helpen om rust en duidelijkheid te bewaren.

Waar? LDC Ter Groenen Boomgaard | Ter Groenen Boomgaard 23, 8520 Kuurne



22 juni 2026 | 14u00 - 16u00

Bewindvoering en zorgvolmacht

Een duidelijke regeling biedt rust. We leggen het wettelijk kader uit rond zorgvolmacht en bewindvoering, en staan stil bij wilsbekwaamheid, bescherming van vermogen en de rechten van zorgbehoevenden. Een praktische sessie voor wie vooruit wil plannen.

Waar? LDC Ter Groenen Boomgaard | Ter Groenen Boomgaard 23, 8520 Kuurne

PRAKTISCHE INFORMATIE:

- Je kan één sessie volgen, meerdere combineren of het volledige traject volgen
- Inschrijven is verplicht
 - Scan de QR-code voor meer info en inschrijvingen
 - Of bel naar: 056 73 70 10
- Dit aanbod wordt volledig GRATIS aangeboden
- Woon je in Kortrijk? Ook daar loopt een gelijkaardig aanbod. Ontdek alle sessies via de QR-code of op www.eerstelijnszone.be/mantelzorgsessies

