

## Samen!

Wie samen op weg gaat, kan bijzonder veel aan.

Het geloof in jezelf en de andere wordt aangewakkerd:  
je vindt kracht en steun bij elkaar.

Voor je 't weet is er verbondenheid en (naasten)liefde die alles overwint.  
Je levensweg verandert en je krijgt vreugdevol perspectief.



Pasen is de weg van de hoop gaan. Het is kiezen voor de weg van het leven.

Kracht vinden om stenen opzij te rollen en kruisen te dragen.

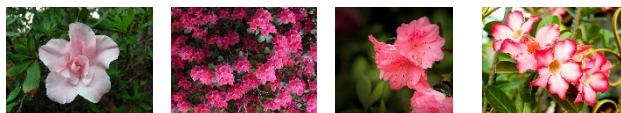
Dankzij Samana, samen op weg.

We wensen al onze leden een zalig paasfeest!

Aan mensen die het wensen, bezorgen we in de week voor Pasen een **palmtakje** met een mooie, bijhorende tekst.

Rond de paasdagen brengen we aan de leden die het verlangen tevens de **paascommunie**. We bezorgen alle zieke leden uiteraard een fijne **paasattentie**. Deze attentie is vergezeld van een mooie kaart met een passende tekst.

Naar jaarlijkse gewoonte verkopen we in de week voor Pasen opnieuw een mooie, grote pot **azalea's** voor slechts 9 euro. Er kan gekozen worden uit 4 kleuren: wit, rood, zalmkleur of 'wit-rood gevlekte' bloemen.



Bijgevoegde foto's geven enkel een idee van de kleur (deze kan dus wat afwijken.)

Met de opbrengst van deze verkoop, evenals van deze op vrijdag 7 en zaterdag 8 april aan de Delhaizewinkel, kunnen we zorgen voor gratis attenties ter gelegenheid van Pasen, de Dag van de Mantelzorger, onze ontmoetingsdag en het einde van het jaar. Alvast dank om ons hierbij te helpen.

**Bespreek met jouw bezoeker wat zij/hij je mag bezorgen!**

## 2023 wordt het jaar van de mantelzorg bij Samana Gooik



Dankzij de steun van Cera foundation voor ons project 'Mantelzorgers verdienen meer dan een applaus', beschikken we dit jaar over extra financiële middelen die we uiteraard zullen gebruiken voor onze mantelzorgers.

### Wie is mantelzorg voor Samana Gooik? (Andere organisaties kunnen andere voorwaarden gebruiken)

De persoon, familie of niet, inwonend of niet, die voor een zieke zeer regelmatig, minstens 2 van de volgende taken opneemt:



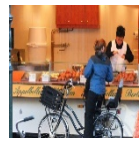
Hulp bij het eten geven



Tuinonderhoud



De was én strijk doen



Zorgen voor de aankoop van kledij en voeding



Financieel beheer en administratie



Poetsen

### Wat plannen we, vanuit Samana Gooik, te doen voor de ons gekende mantelzorgers?

- Mantelzorgers (MTZ) informeren via ons Samana Gooik Magazine of speciale mail. Dit kan ook via een informatiemoment. Bijv. i.s.m. het OCMW of mutualiteit over: mogelijke thuisdiensten, opvangmogelijkheden, hulpmateriaal ...
- Bij een Samana-vakantie (4 tot 11 augustus) voor de MTZ, samen met hun zieke. Tussenkost in de prijs voor de MTZ voor een bedrag van 40 euro. (zie ook blz. 4)
- Een smaakvolle en symbolische attentie op de 'Dag van de Mantelzorg' om onze dankbaarheid en waardering te tonen. (Waarschijnlijk op zaterdag 24 juni 2023)
- De mantelzorgers speciaal uitnodigen, samen met de zieken op onze jaarlijkse ontmoetingsdag (waarschijnlijk op zaterdag 14 oktober 2023)
- Meewerken met initiatief van K.V.G. (Katholieke Bond voor Gehandicapten) aan een informatiemoment rond 'Bewindvoering'. Dit is na Pasen voorzien.

# Samana Vlaanderen biedt veel ondersteuning voor de mantelzorgers

## Vormingen voor mantelzorgers



Neem deel aan een van de vele infosessies en vormingsmomenten waar je onder deskundige begeleiding een balans leert vinden tussen draaglast en draagkracht.

## Ontmoetingen met andere mantelzorgers



Mensen die hetzelfde meemaken, begrijpen elkaar al met een half woord. Daarom organiseert Samana ontmoetingsmomenten voor mantelzorgers.

## Mantelzorgcoaches



Kan je steun gebruiken als mantelzorger? Onze mantelcoaches staan voor je klaar. Gratis en op jouw maat. Meer info nodig? Bel naar 02 246 47 74.

## Mantelzorgtelefoon: 078 15 50 20



Ben je mantelzorger en heb je nood aan een luisterend oor om je hart te luchten? Bel naar de Mantelzorgtelefoon. Dit kan iedere werkdag tussen 10 en 12, alsook tussen 13 en 16 uur.

## Mantelzorg publicaties



Hier vind je al de Samana-publicaties over mantelzorg, voor een diepere duik in het onderwerp!

Meer info over bovenstaande thema's en andere interessante informatie i.v.m. de mantelzorgondersteuning vind je op [www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be).

Weet dat er naast de lokale en Vlaamse mantelzorgwerking van Samana, in het Vlaams Gewest een mantelzorgtoelage wordt uitgekeerd indien je aan hun voorwaarden voldoet. Er bestaat een tegemoetkoming voor mantel- en thuiszorg (dus voor mensen die thuis wonen). Maar ook voor mensen in een residentiële zorg (dus mensen in een zorginstelling). Deze tegemoetkoming kan je aanvragen bij jouw ziekenfonds.

Indien je een Vlaamse mantelzorgtoelage ontvangt, kun je tevens via het Sociaal Huis van Gooik een gemeentelijke mantelzorgtoelage ontvangen.

Het ziekenfonds of het Sociaal Huis (OCMW) kunnen je helpen bij de aanvraag.

## Infosessie : “ Bewegen met fibromyalgie: waarom, hoeveel en hoe ?”

Wie aan fibromyalgie lijdt, kampt met chronische pijn in zowel spieren als bindweefsel. Naast pijn hebben patiënten ook last van vermoeidheid, slaapproblemen en krachtverlies. Als je fibromyalgie hebt, kan bewegen gunstig zijn voor het verdere verloop van de ziekte.

### Waarom bewegen bij fibromyalgie?

Regelmatig bewegen is een bewezen manier om de pijn en vermoeidheid te verminderen bij fibromyalgie. Bovendien verbetert het je spierkracht, levenskwaliteit en je functionele handelingen in het dagelijkse leven. Lichaamsbeweging heeft een onmiddellijk effect bij fibromyalgie: het kan leiden tot minder, maar ook tot meer pijn. Om te voorkomen dat de pijn erger wordt en je lichamenlijk meer beperkt, is het belangrijk dat je jouw beweging aanpast aan jouw persoonlijke middelen, doelen en voorkeuren.

Regelmatige lichaamsbeweging wordt aangeraden bij fibromyalgie omdat er bewijs is dat het:

- de pijn en vermoeidheid vermindert;
- de levenskwaliteit verbetert;
- de spierkracht vergroot en
- de functionele handelingen in het dagelijkse leven verbetert.

**‘Mensen met Pijn Pajottenland’ organiseert samen met Samana Gooik een infomoment rond dit thema, in de cultuurschuur van O.C. De Cam, Dorpsstraat 67.**

**Deze infosessie heeft plaats op zaterdag 13 mei om 10u. Spreekster is Dr. Brenda De Petter.**

**De toegang is gratis. Er wordt wel gevraagd om in te schrijven. Dit kan bij Jo Baert 0475 413 911**

## ‘Uitgesproken Gooik’? Makkelijk Info Gooik beluisteren!

Sinds enige tijd zijn de teksten van Info Gooik op een makkelijke manier te beluisteren. Mensen die slechtziend zijn of moeite hebben met het lettertype van Info Gooik, kunnen nu toch volledig op de hoogte blijven van de informatie die vanuit onze gemeente wordt verspreid. En dit zonder dat het je één cent kost. Vertel dit verder aan mensen die hiervoor interesse kunnen hebben.

Er is meer goed nieuws: vanaf de volgende editie van Info Gooik, zal er op ‘Uitgesproken Gooik’ ook een extra rubriek uit het blad van onze Heemkundige Kring Gooik te beluisteren zijn. We zijn ervan overtuigd dat deze bijkomende rubriek voor onze Gooikenaars een meerwaarde zal zijn.

Wil je ook luisteren naar ‘Uitgesproken Gooik’, een initiatief van Beweging.net Gooik, neem dan contact op met Jo Baert op 02 532 05 27 of 0475 413 911.

## Samana-vakantie in Nieuwpoort van 4 tot 11 augustus.

Begin augustus zal een groep van 13 mensen (uit Eyckenborch en thuiswonend), begeleid door ons bestuurslid Magda Musch, vanuit Gooik deelnemen aan een Samana-vakantie in het zorghotel Ter Duinen. Je wordt er vertroeteld en verzorgd door vele vrijwilligers en geschoold medisch personeel.

**Momenteel zijn er nog wat plaatsen vrij! Interesse?  
Bespreek dit snel met jouw bezoeker !**

