

# Enkele tips op een rij

Wees niet bang om hulp te vragen!

Doe dingen waar U plezier in heeft.

Leef gezond en beweeg voldoende.

Onderhoud je sociale contacten.

Leer anders naar dingen kijken (relativeren en aandacht voor positieve dingen).

Deel samen de hoogte- en dieptepunten.

Stel uw eigen gezondheid voorop.

Er even tussen uit kan geen kwaad!

# Waar kan u terecht?

---

In functie van onze dialoogtafels vonden wij het passen om enkele tips aan jullie aan te reiken. Hieronder vinden jullie enkele organisaties in de regio Antwerpen waar mantelzorgers terecht kunnen met vragen, opmerkingen of problemen. Deze laagdrempelige organisaties bieden in de eerste plaats een luisterend oor om nadien de juiste hulp of ondersteuning te bieden.

## **Mantelzorg Antwerpen**

### *CM*

Op deze site zijn er verschillende soorten hulpverlening waar de mantelzorger terecht kan. Voorbeelden zijn: mantelzorgtelefoon, praatcafés, thuisoppas, lotgenotencontact, vakantie met mantelzorger en de persoon met dementie,...

Secretariaat Ziekenzorg CM Antwerpen  
Adres: Molenbergstraat 2 - 2000 Antwerpen  
Tel.: 03/ 221 95 70  
<http://www.ziekenzorg.be/>

### *De Voorzorg*

Op deze site kan u terecht voor verschillende soorten hulpverlening voor de mantelzorger. Als je instaat voor de zorg van een dierbaar persoon, word je geconfronteerd met talrijke vragen en praktische bekommernissen zoals bijvoorbeeld financiën. Gelukkig bestaan er verschillende vormen van hulp. De Voorzorg maakt je wegwijs.

Adres: Nationalestraat 130 a - 2000 Antwerpen  
Tel.: 03/ 216 34 72  
<http://www.devoorzorg.be/>

### *OCMW*

Bij het OCMW kunnen mantelzorgers ook bij de sociale dienst terecht voor informatie en/of hulpverlening.

Adres: Lange Gasthuisstraat 33 - 2000 Antwerpen  
Tel.: 03/ 338 28 28  
<http://ocmw.antwerpen.be/>

## **Oppas**

Oppas is een vorm van aanvullende thuiszorg. Het ondersteunt de professionele zorg en de hulp van familieleden.

Adres: Nationalestraat 111 - 2000 Antwerpen  
Tel.: 03/ 220 12 40  
<http://www.familiehulp.be/>

## **Project Meet me @ M HKA**

Organiseert rondleidingen voor mensen met beginnende dementie en hun mantelzorgers. Het doel van de interactieve rondleidingen is de emotionele communicatie binnen de patiënt/mantelzorger-relatie te versterken. Elke eerste zaterdag van de maand van 11:00u–12:30u

Adres : M HKA, Leuvenstraat 32 - 2000 Antwerpen  
Tel : +32 (0)3 260 99 99  
<http://www.muha.be/nl/toont/event/3186/MEET-ME-M-HKA>