

een samenwerking van  
**Vormingplus - LDC De Welle - LDC Ziac**

**Deze activiteit gaat door in :**

LDC De Welle

Koevliet 3

9240 Zele

Inschrijven aan het onthaal 052/45 68 51  
dienstencentrum@zele.be

**Inschrijven kan ook via :**

LDC Ziac

Zwaanstraat 7

9240 Zele

052 44 61 31

info@ziac.be



# Dag van de Mantelzorg

dinsdag 25 juni 2019



## Mantelzorg of de achterkant van de maan?

In België zijn er meer dan 1 miljoen mantelzorgers. Ze zorgen voor hun zieke ouder, partner, buur of kind. *“Mantelzorgers zijn zoals de achterkant van de maan, je krijgt hen nooit te zien”* zegt Anne Dedry.

In *Zorg zonder naam* gaf Anne hen een naam en een gezicht. Het boek staat boordevol praktische tips en geeft een hartverwarmende inkijk in de drijfveren en zorgen van kleine helden die grootse dingen doen. Anne Dedry wil mantelzorgers waarderen, erkenning geven en ondersteunen.

### Deze onderwerpen kunnen aan bod komen:

- ◇ Mantelzorginvestering
- ◇ Taken en tijd
- ◇ Zelfzorg
- ◇ Gesandwicht tussen zorg en job
- ◇ Zorg voor het eigen gezin
- ◇ Complexe momenten
- ◇ Communicatie
- ◇ Mantelzorg als positieve ervaring
- ◇ Financiële afspraken



## PROGRAMMA

**13u30:** “Zorg zonder naam” spreker/auteur Anne Dedry  
loungebar

**14u30** Pauze met zoetigheid

**15u** **Massagehoeken:** keuze tussen:

- hoofd- en nekmassage
- handmassage
- voetreflexologie

**16u** **Tweede massageronde**

**Hoofd- en nekmassage** helpt het lichaam tot rust te komen. Beurtelings leer je hoe je de juiste techniek en volgorde hanteert en ervaar je het aangename gevoel dat een deugddoende massage geeft.

Breng mee: 2 badlakens en een balpen.

**Handmassage** is gemakkelijk om aan te leren. Regelmatig je handen (laten) masseren is niet alleen heerlijk ontspannend, het zorgt ook voor een goede doorbloeding van je huid en het maakt je handspieren soepeler.

**Voetreflexologie** is gebaseerd op de energiebanen die van je kruin tot je tenen door je lichaam lopen. Door druk uit te oefenen op de voeten wordt nieuwe energie aangevoerd.

Deze namiddag wordt gratis aangeboden.

