Samenwerking Voor-en Noorderkempen inzake communicatiebeleid over dienstverlening naar burgers tijdens de coronacrisis.

Essen via Martine Jongenelen
Heuvelplein 23 | 2910 Essen
T +32 (0)3 670 01 30
Kerkeneind 1 | 2910 Essen
T +32 (0)3 690 05 41
martine.jongenelen@ocmw.essen.be
Link: https://www.essen.be/corona

Schoten via Siebe Nicolaï (beheerder website en sociale media) 03/ 680 23 58
siebe.nicolai@schoten.be
https://www.schoten.be/tips-corona

Zandhoven via Ellen De Vos (administratief deskundige) 03/410 16 46
ellen.devos@zandhoven.be

Er staat al veel in de **budgetgids** 'Meer doen met minder':
http://www.huisvanhetkindvoorkempen.be/wp-content/uploads/2020/02/Budgetgids-1.pdf

Je kan in de inhoudsopgave op een item gaan staan en dan kom je op het item terecht.

Inzake mantelzorgers:

1. **Mantelzorgtelefoon** (bereikbaar tijdens de werkdagen en kantooruren)

De verschillende mantelzorgverenigingen hebben een mantelzorglijn beschikbaar. Mantelzorgers kunnen via deze weg vragen stellen over hun mantelzorgsituatie of kunnen deze lijn ook gebruiken om te ventileren over de zorg. Mantelzorgers hoeven geen lid te zijn van de mantelzorgvereniging om van deze service gebruik te maken.

- Coponcho: 02-515 02 63
- Liever Thuis LM: 02-542 87 09
- Okra Zorgrecht: 02-246 57 72
- Ons Zorgnetwerk: 016-24 49 49
- Samana: 078-15 50 20
- Steunpunt Mantelzorg: 02-515 04 42

2. Online mantelzorgontmoetingsmomenten

- Gratis
- Mantelzorgers hoeven geen lid te zijn van de organisatie of vereniging
- Inschrijven is verplicht. Na inschrijving ontvangen deelnemers eventueel handleiding en link tot deelname

3. **Algemene informatie over mantelzorg**

Het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg verzamelt informatie en kennis, maar ook interessante tips, publicaties en tools rond mantelzorg in Vlaanderen en daarbuiten.

www.mantelzorgers.be

5. **www.zelfzorgvoormantelzorgers.be**

Een online training waarmee je je draagkracht als mantelzorger kan vergroten. Je leert zo de balans tussen draaglast en draagkracht te bewaren en goed te zorgen voor jezelf.

6. **Zojong.be**

Zojong.be = onlineplatform waar jonge mantelzorgers (tot 25 jaar) tips, informatie en (h)erkenning krijgen. Er bestaat eveneens de mogelijkheid om verhalen op een veilige en anonieme manier te delen.

7. **De coronababbels voor ouders van kinderen en jongeren met een ernstige chronische ziekte of handicap**

Magenta geeft tijdens de coronatijd op regelmatige basis coronababbels met tips en tricks van andere ouders.
Mantelzorgers registreren zich vooraf online. Zodra er 4 aanmeldingen zijn wordt er gezocht naar een moment dat voor iedereen past. De coronababbel duurt ongeveer een uurtje.

Registreren: http://www.magentaproject.be/kalender-balans.html

Meer info over Magenta voor ouders en professionelen: www.magentaproject.be

Coronavrijwilliger uit eigen gemeente

Iets nodig van de supermarkt, apotheker, … nood aan een babbel of iemand om de hond uit te laten, bel op het nummer 03/410.16.20 tijdens de openingsuren van het gemeentehuis en zij zoeken een vrijwilligers voor u.

Ontspanning en sociaal contact in de gemeente Zandhoven

https://www.zandhoven.be/corona/