

# Hoe kan ik goed voor een ander zorgen en zelf VITAAL blijven?

Maandag 30 mei  
16.30 – 20.00 uur  
(inloop vanaf 16.00 uur)  
De Witte hoeve in Venray

## VITAAL (MANTEL)ZORGEN

STA EENS STIL  
BIJ MANTELZORG

*De druk op mantelzorgers neemt steeds meer toe; de zorg die zij verlenen wordt intensiever en langduriger. Veel mantelzorgers ervaren de zorg voor hun naaste echter ook als waardevol. Door aandacht te geven aan de positieve aspecten van mantelzorg kunnen mantelzorgers geholpen worden bewust voor de zorg te blijven kiezen en de draagkracht te behouden.*

## PROGRAMMA

- 16.00 Ontvangst gasten
- 16.30 Welkom door **Simone van Trier**, dagvoorzitter
- 16.40 ‘De positie van de mantelzorg, vertaald in gemeentelijk beleid’ door **Lucien Peeters**, wethouder Venray.  
Over en ondersteuning en waardering voor mantelzorgers door de Gemeente Venray.
- ‘Aandacht en zorg voor onze kwetsbare migrante ouderen’ door **Mohammed Benzakour**, schrijver, publicist en mantelzorgers.
- 17.15 Doorloop naar de workshops
- 17.30 **Workshops**
1. ‘Zonder zingeving geen perspectief’, **Lieke Paulussen**  
van Spreekende Mantelzorgers
  2. ‘Dialogo mantelzorg en zorgverlener’, **Anja Damhuis**  
Mantelzorgondersteuner bij Synthese
  3. ‘Oog voor cultuurspecifieke (mantel)zorg’, **Mohammed Benzakour**
- 19.00 Aanbevelingen uit de workshops, gevolgd door een verrassende afsluiting met de JUMP onder begeleiding van **Ineke Hurkmans** van Jumpmovement met aansluitend een netwerkdrankje met hapje.

*Tijdens het congres is er de mogelijkheid om een infomarkt te bezoeken van organisaties die nauw verbonden zijn met het onderwerp.*

## WORKSHOPS

### 1 ZONDER ZINGEVING GEEN PERSPECTIEF

Zorgen voor een ander kent ook veel positieve aspecten. Dat wordt nog wel eens vergeten. Mantelzorg overkomt je meestal, maar toch kiezen veel mensen er bewust voor om te zorgen voor een ander. In deze workshop praten we over de mooie kanten van het zorgen, maar ook goed voor jezelf zorgen, persoonlijke balans en draagkracht.

### 2 DIALOOG MANTELZORGER EN ZORGVERLENER

Samenwerking is maatwerk. Hoe zorgen we ervoor dat de zorgverlener het hoofd een kwartslag draait en de mantelzorg als gelijkwaardige gesprekspartner bij de zorg betreft? Deze mantelzorg is mogelijk ook iemand die zelf ondersteuning nodig heeft. In deze workshop gaan zorgverleners en mantelzorgers met elkaar in gesprek en van elkaar leren.

### 3 OOG VOOR CULTUURSPECIEKE (MANTEL)ZORG

Migrante ouderen kiezen er steeds meer voor om in Nederland oud te worden, dicht bij hun kinderen en kleinkinderen. Op dit moment leven er ruim 200.000 migrante ouderen in Nederland en dit aantal verdubbelt in tien jaar tijd. Zij vormen een kwetsbare groep mensen, onder andere vanwege communicatieverschillen en de traditioneel cultuurgebonden familiepatronen. In deze workshop gaan we interactief aan de slag om meer inzicht te krijgen in wat hun positie is, waar kwetsbaarheden liggen en wat hun wensen en behoeften zijn?

Aanmelden (verplicht) klik [hier](#) / 0475 33 24 91  
info@famnetwerk.nl

