

Aanbod infosessies 2026



www.solidaris-brabant.be

 **Solidaris**
brabant thuiszorgcentrum



Een infosessie

De vormingen zijn niet bedoeld voor professionele hulpverleners (verzorgenden, logistieke medewerkers ...), maar richten zich tot senioren, mantelzorgers, thuiszorggebruikers en vrijwilligers.

De infosessies worden in het Nederlands gegeven.

Wij vragen jou om de gewenste infosessie tijdig aan te vragen.
Deze wordt ingepland volgens de beschikbaarheid van de spreker.

Zodra een tijdstip werd overeengekomen, ontvang je een vormingsfiche met alle praktische afspraken (locatie, noodzakelijk materiaal enzovoort). Gelieve deze fiche zeker na te lezen en eventuele bemerkingen door te geven.

We streven ernaar om de infosessies op maat aan te bieden. Hiervoor werken wij samen met gezondheidspromotoren die zich toespitsen vanuit zowel professionele hoek als uit persoonlijke interesse om de gezondheidsthema's op een interactieve manier over te brengen en de juiste informatie te bezorgen.

Je kan de infosessie aanvragen bij het Thuiszorgcentrum (TZC).

Contactgegevens

TZC Brussel-Halle-Vilvoorde-Leuven

Gwen Vernimmen

E gwen.vernimmen@solidaris.be

T 078 15 60 30

***Heb je vragen over ons aanbod zorg
en hulp aan huis?***

E thuiszorgcentrum@solidaris.be

Cholesterol

Wat is cholesterol? Hoe kan ik mijn cholesterolgehalte beïnvloeden? Wat zijn de symptomen en gevolgen van een te hoge cholesterol? Op deze en tal van andere vragen krijg je tijdens deze voordracht een antwoord. Via een aantal quizvragen wordt ook de kennis van de deelnemers getest.

Duur: 1 - 1u30 | **Spreker:** gezondheidspromotor



Alcohol

Hoeveel glazen per week mag je eigenlijk consumeren? Welke invloed heeft alcohol op je lichaam? Wat doe je als je bezorgd bent over iemands alcoholverbruik? Dankzij deze vorming kom je via een quiz en sterke getuigenissen te weten hoe het eigenlijk zit met ons alcoholverbruik. Daarnaast krijg je ook tips over hoe je een gesprek kan aangaan met personen met alcoholproblemen en ontdek je hoe je zelf bewust en gezond kan omgaan met alcohol.

Duur: max. 2u | **Spreker:** gezondheidspromotor



Diabetes

1 op 12 Belgische volwassenen heeft diabetes. Wat is diabetes? Wat zijn de oorzaken en de risico's? Hoe kan je leven met diabetes? Tijdens de voordracht proberen we een antwoord te bieden op deze vragen aan de hand van een quiz en een spel.

Duur: 1 - 2u | **Spreker:** gezondheidspromotor

Incontinentiezorg

Incontinentie hoeft geen invloed te hebben op de dagelijkse activiteiten. Ons aanbod is erop gericht om de levenskwaliteit van mensen te verhogen. Met het juiste incontinentiemateriaal zit je goed! Onze Medishop komt graag een korte uiteenzetting geven over de verschillende incontinentiematerialen en welke het best toegepast kan worden. Na een algemene uiteenzetting is er de mogelijkheid om individueel advies te krijgen.

Duur: 30m. - 1u | **Spreker:** expert Medishop

💬 Wegwijs in de thuiszorgdiensten

De vraag naar ondersteuning, hulp en zorg in de thuiszorgsituatie wordt steeds groter. Als het wat minder gaat, willen mensen in hun vertrouwde omgeving blijven en daar verzorgd en geholpen worden. In deze vorming geven wij een overzicht van alle thuiszorg- en thuishulpdiensten die Solidaris Brabant aanbiedt.

Duur: 1u | **Spreker:** expert thuiszorg

Wist je dat 😊 12 mei 2026 Dag van de zorg is?

💬 Slaaplekker

Slaap je niet goed? Dan ben je bij deze infosessie aan het juiste adres. Je komt er namelijk alles te weten over slapen, slaapproblemen, slaaphygiëne en slaappmiddelen. Na een theoretische inleiding volgt een quiz.

Duur: 1u | **Spreker:** gezondheidspromotor

Wist je dat 😊 13 maart 2026 Internationale dag van de slaap is?



💬 Leg je niet neer bij rugpijn

2 op de 10 Belgen hadden het afgelopen jaar last van rugpijn. In deze workshop krijg je, naast theorie over de rug en rugproblemen, een aantal oefeningen en tips om een gezonde rug te bevorderen. Theoretische inleiding; even stretchen; correcte houdingen; praktische oefeningen; voordelen van het ziekenfonds.

Duur: 2u | **Spreker:** gezondheidspromotor

Wist je dat 😊 16 oktober 2026 Internationale Dag van de Ruggegraat is?

💬 Valpreventie

Ongevallen in de privésfeer zijn nog steeds een van de minst erkende oorzaken van gezondheidsproblemen in de gezondheids-sector. Kranten halen dit thema zelden aan en de oorzaken en gevolgen van dergelijke ongevallen worden zelden of nooit belicht. Thuisongevallen worden nog steeds gezien als 'iets dat niet te voorkomen is' of 'iets dat nu eenmaal gebeurt'. In deze uiteenzetting wordt nagegaan wat de oorzaken en gevolgen van vallen kunnen zijn.

Duur: 1u | **Spreker:** ergotherapeut

Wist je dat 😊 het van 20 t.e.m. 26 april 2026 Week van de Valpreventie is?

Wist je dat 😊 1 op de 3 van de thuiswonende 65+ers minstens 1 keer per jaar valt?



🗨️ Woningaanpassing en hulpmiddelen bij ouderen

Ouder worden kan beperkingen met zich meebrengen. Onder meer een bad nemen, rechtstaan uit de zetel of van het toilet, iets oprapen en de trap opgaan, kunnen hierdoor verhinderd worden. In een veilige en comfortabele thuisomgeving verblijven kan je heel wat zorgen besparen. Er bestaan tal van handige hulpmiddelen om het dagelijkse leven eenvoudiger te maken. Ook via kleine aanpassingen aan je woning kunnen ongevallen vaak worden vermeden. Tijdens deze infosessie willen we jou tips meegeven over hoe je je woning op een eenvoudige manier veilig kan maken en welke instanties je hierbij kunnen helpen. Je maakt kennis met verschillende soorten hulpmiddelen en krijgt de kans om er een aantal uit te testen.

Duur: 1 - 2u | **Spreker:** ergotherapeut

Wist je dat 🤖 deze vorming ook perfect kadert in de Week van de valpreventie?

Wist je dat 🤖 27 oktober 2026 Wereld Ergotherapie Dag is?

🗨️ Wegwijs in Dementie: hoe omgaan met dementie?

Hoe kan je dementie herkennen en wat zijn de oorzaken en symptomen? Aan de hand van casussen staan we stil bij de verschillende fases van de aandoening. Je wisselt ervaringen uit en krijgt zo tips en inzichten in de veranderingen die optreden in het dagelijkse functioneren van een persoon met dementie.

Duur: 1u30 - 2u | **Spreker:** Coponcho

🗨️ Je longen, je lucht, je leven

Gezonde longen zijn van levensbelang. Vanaf je geboorte zorgen je longen voor zuurstof, zodat je hart blijft kloppen en je hersenen blijven werken. De zorg voor dit orgaan is dan ook van cruciaal belang. In de infosessie staan we stil bij de werking van en problemen met longen, en geven we tips om je longen gezond te houden. Indien gewenst, is er de mogelijkheid om het gezelschapsspel 'Gezondheidsstraat 13' aan de infosessie te koppelen.

Duur: 1u | **Spreker:** gezondheidspromotor

🗨️ Wegwijs in mantelzorg

In deze vorming komen mantelzorgers alles te weten over financiële ondersteuning, thuiszorgdiensten en de mogelijkheden om zorg met werk te combineren. Ook geven we tips over hoe mantelzorgers nog betere zorg kunnen verlenen zonder zichzelf extra te belasten. Deze vorming wordt gegeven in samenwerking met Coponcho.

Duur: 1u30 - 2u | **Spreker:** Coponcho

Wist je dat 🤖 23 juni 2026 Dag van de mantelzorger is?



🗨️ Eerste hulp bij zorgplanning

Op een interactieve manier kom je alles te weten over zorgplanning: wat is zorgplanning, waarom en wanneer is zorgplanning nodig? We staan stil bij de zorgbeleving door na te denken wat jij belangrijk vindt in de zorg. Hoe ga je het gesprek met je naasten aan over een mogelijke rusthuisopname? En hoe kom je te weten welke assistentiewoning of woonzorgcentrum beantwoordt aan je wensen? We behandelen ook onderwerpen als zorgvolmacht, bewindvoering en wilsverklaringen. Deze vorming wordt gegeven in samenwerking met Coponcho.

Duur: 1u30 - 2u | **Spreker:** Coponcho

🗨️ Mantelzorg?

Laat de zorg niet ontsporen

Als mantelzorgers zorg je op regelmatige basis voor een familielid, een buur of een vriend die zorg nodig heeft. De voortdurende inspanning en aandacht die een zorgsituatie vereist, kan leiden tot moeilijke situaties. Tijdens deze vorming vertellen we je wat de mogelijke signalen van ontspoorde zorg zijn. Ook staan we stil bij de grens tussen goede mantelzorg en mis(be)handeling. Je krijgt ten slotte nuttige tips om een betere balans te vinden tussen je job, privéleven en mantelzorgtaken. Deze vorming wordt gegeven in samenwerking met Coponcho.



Duur: 1u30 - 2u | **Spreker:** Coponcho

🗨️ Wegwijs in mantelzorg: hoe combineer ik werk en mantelzorg?

Mantelzorg voor beginners: wat is mantelzorg? Hoe combineer je mantelzorg met werken? Vanaf wanneer heb je recht om verlof te nemen als mantelzorger en hoe vraag je het aan? Welke verlofmogelijkheden bestaan er? We wisselen praktische tips uit over hoe je werk en mantelzorg haalbaar houdt en staan stil bij diensten die je kunnen helpen om de zorgsituatie te verlichten.

Duur: 1u30 - 2u | **Spreker:** Coponcho

🗨️ Emotionele arbeid en zorgen voor een ander

Tijdens deze infosessie staan we stil bij de draagkracht en draaglast die het zorgen voor anderen met zich meebrengt. Het gaat niet enkel om de taken die je uitvoert in gezinsverband of binnen een zorgsituatie, maar ook de emotionele of mentale arbeid die erbij komt kijken. Een (over)vol hoofd is immers ook een zware last om te dragen.

Aan de hand van casussen en oefeningen maken we duidelijk wat die emotionele arbeid precies inhoudt. Je leert vaardigheden en krijgt tips om sterker in je schoenen te staan en voldoende je grenzen af te bakenen.

Duur: 1u30 - 2u | **Spreker:** Coponcho

🗨️ Mantelzorger? Zorg ook voor jezelf!

In deze vorming kom je alles te weten over zorg dragen voor jezelf als mantelzorger en ondersteuningsmogelijkheden, zodat je er als mantelzorger niet alleen voor hoeft te staan. Hoe kan ik binnen de zorg ook aan mezelf denken? Dat is de centrale vraag in deze vorming. We maken hier tijd voor ervaringen van mantelzorgers en lotgenotencontact tussen de deelnemers. Deze vorming wordt gegeven in samenwerking met Coponcho.

Duur: 1u30 - 2u | **Spreker:** Coponcho

🗨️ Speel mee het mantelzorgspel van Coponcho

Het mantelzorgspel van Coponcho gaat over rollen en veerkracht van mantelzorgers en is bedoeld om spelenderwijs ervaringen uit te wisselen met lotgenoten. Zo leren we samen oplossingsgericht denken aan de hand van interessante casussen over mantelzorgsituaties. Zo kan je als mantelzorger ventileren maar ook wel inzichten van anderen horen. Het spel wordt begeleid door een vormingsmedewerker van mantelzorgvereniging Coponcho.

Duur: 1u30 - 2u | **Spreker:** Coponcho

🗨️ Ken je rechten als patiënt

Als patiënt heb je rechten. Maar wat houden die rechten precies in? Geeft de specialist je medische informatie altijd door aan je huisarts en mag je je eigen dossier inkijken? Kan je de verzorging door een arts weigeren en wat doe je bij een klacht over je behandeling of ziekenhuisfactuur? In deze interactieve infosessie staan we stil bij alle rechten van de patiënt en zijn mantelzorger.

Duur: 1u30 - 2u | **Spreker:** Coponcho

🗨️ Rouw tijdens en na de zorg

Tijdens deze vorming staan we stil bij afscheid en verlies. Wanneer je intensief gezorgd hebt voor iemand en die

zorg valt weg, kan dat aanvoelen als dubbele rouw. De persoon om wie je geeft, is er niet meer, maar ook je dagelijkse zorgtaak valt weg. We gaan hier in deze vorming dieper op in. Welke vormen van rouw

bestaan er? En hoe ga je hier nu het best mee om? Leer hoe je de zware emotionele periode draagbaar maakt en het best de draad van het leven weer opneemt. Deze vorming wordt gegeven in samenwerking met Coponcho.

Duur: 1u30 - 2u | **Spreker:** Coponcho





Zorg nodig?

Wij bieden jong en oud een waaier aan zorg en hulp aan huis om het leven thuis makkelijker te maken.



Solidaris
brabant thuiszorgcentrum

Een greep uit ons aanbod:

- ✓ Verpleging
- ✓ Kinesithérapie
- ✓ Voetverzorging
- ✓ Podologie
- ✓ Logopedie
- ✓ Haarverzorging
- ✓ Tandzorg
- ✓ Gezinszorg
- ✓ Kraamzorg
- ✓ Poetshulp
- ✓ Oppashulp
- ✓ Mindermobielenvervoer
- ✓ Gratis woningadvies
- ✓ Warme maaltijden



Eén nummer voor alle zorg en hulp aan huis
078 15 60 30 of mail naar **thuiszorgcentrum@solidaris.be**