



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

Hoe hou je het vol als mantelzorger: zelfzorg bij mantelzorgers

Type vorming	Ontmoeting
Code	290
Wanneer	11/10/2025
Uur	14:00 tot 15:15
Waar	RZ Inkendaal Sint-Pieters-Leeuw
Prijs	€ 0,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	11/10/2025
Aantal uren vorming	1,50 uur

Extra info

Inhoud

'Mantelzorger zijn': meestal overkomt het je. In het begin staat vooral de persoon met een hersenletsel centraal en beland je vaak in overlevensmodus aangestuurd door adrenaline. Na de acute fase komt meestal het besef dat je leven 'on hold' stond en je eigenlijk geen tijd meer hebt/vrijmaakt voor jezelf. Toch is het belangrijk om aan zelfzorg te doen! We praten erover in groep. Sabine Willaert licht het thema toe en Els Coppejans vertelt vanuit haar ervaring.

Door wie?

Anita Janssens (mantelzorger), Els Coppejans (mantelzorger), Sabine Willaert (Sig)

Voor wie?

Voor alle mantelzorgers, kom er gezellig bij!

INSCHRIJVEN VIA:

[Schrijf je in voor onze Hersenletsel Dag!](#)

Op **zaterdag 11 oktober 2025** nodigen de Hersenletsel Liga en Revalidatie-ziekenhuis Inkendaal je uit voor de **Hersenletsel Dag**. Deze dag, die trouwens **gratis** is, wordt dé kick-off van de Week van NAH. Verwacht je aan boeiende workshops, activiteiten, lotgenotencontact, enz. allemaal in het thema **Zelfzorg**.

HERSEN LETSEL DAG

Zorg voor je hersenen
Zorg voor jezelf

Zaterdag
11 oktober
13u-18u

Revalidatieziekenhuis
Inkendaal



Hersenletsel Liga

inkendaal
revalidatieziekenhuis

De Hersenletsel Dag is **uitsluitend voor personen met NAH en hun naasten**. Als zorgverlener kan je niet deelnemen aan de workshops. Ben je zorgverlener? Stuur dit bericht gerust door naar jouw cliënten met NAH en hun naasten.

Programma (in detail onderaan in deze nieuwsflash)

- 13u00: onthaal + opening informatiemarkt
- 14u00: workshop 1
- 15u15: pauze
- 16u00: workshop 2
- 18u00: einde

Doorlopend is er een **informatiemarkt** waar je onder andere terecht kan bij de Hersenletsel Liga, Hersenletsel Lijn, jobcoach, multidisciplinair team van Inkendaal, Sig, Vereniging Afasie, Blusss (prikkelarme kledij), enz.

Wil je erbij zijn op de Hersenletsel Dag?

Schrijf je vóór 21 september in via dit formulier

Je kan deelnemen aan één of twee **workshops** naar keuze. Zonder deelname aan een workshop ben je ook **van harte welkom**. Schrijf je dan ook in, maar vink aan 'Ik wens niet deel te nemen aan een workshop'.

Per persoon vul je een apart inschrijvingsformulier in. Wil je graag **samen met iemand dezelfde workshop** volgen? Geef dan de **naam van die persoon** door. Wij proberen in de mate van het mogelijke rekening te houden met je/jullie voorkeur. Tot dan!

Opgelet: de plaatsen voor de workshops zijn beperkt. Snel inschrijven is de boodschap!

Waar? Revalidatieziekenhuis Inkendaal, Inkendaalstraat 1, 1602 **Vlezenbeek**
(Info bereikbaarheid op [Revalidatieziekenhuis Inkendaal - Bereikbaarheid](#))

(hieronder het programma in detail)

Programma Hersenletsel Dag 11 oktober 2025

12u - 18u (doelgroep): Informatiemarkt

[> Hersenletsel Dag - gratis inschrijven](#)

