

# Buurtkrant

## Samana Sleidinge



Beste lezer,

Graag bieden we je de Buurtkrant van Samana Sleidinge aan.

Op de binnenpagina's van deze krant kan je heel concreet ontdekken wat Samana hier in Sleidinge allemaal te bieden heeft.

Veel leesplezier.

**Namens Samana Sleidinge  
Nina Van Hecke**

*Lucrèce - Josta - Marlies - Nina - Erik - Olga*

## Samen staan we sterker

Samana is een vereniging van en voor alle mensen met een chronische ziekte of een zorgnood, mantelzorgers en vrijwilligers die elkaar versterken in een veelzijdige persoonsontwikkeling en een volwaardige participatie in de samenleving. Daarom werken we aan warm sociaal contact en het opbouwen en verstevigen van een sociaal netwerk, het voeden van geluk, welzijn en draagkracht en het verdedigen van belangen. Hierbij staan de getuigenissen en ervaringsdeskundigheid van mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers centraal. Ieders vrijwillig engagement is daarbij cruciaal. Samen kan je meer dan alleen. We geloven in een warme samenleving: een inclusieve gemeenschap, waar mensen zorgen voor elkaar, waar presentie een antwoord is op eenzaamheid en waar iedereen kan bijdragen, ook de meest kwetsbaren.

De opdrachten van Samana situeren zich op 5 werkterreinen:

**Basiswerkingen:** in de lokale afdelingen doen vrijwilligers huisbezoeken bij mensen met een chronische ziekte of ouderen met een zorgbehoefte en organiseren zij ontmoetingssamenkomsten. Creaclubs komen op zeer regelmatige basis bij elkaar.

**Vakanties:** groepsvakanties en individuele vakanties voor mensen met een chronische ziekte, mentale beperking of psychische kwetsbaarheid.



**Aanbod jonge mensen met een chronische ziekte:** cursussen en infosessies, sociale acties die vertrekken vanuit de ervaringen van mensen met een chronische ziekte.

**Mantelzorg:** Samana organiseert infomomenten, waarderingmomenten, vormingsmomenten, lotgenotencontact en zelfzorg voor mantelzorgers.

**Duowerking:** mensen met een chronische ziekte, mantelzorgers of mensen met nood aan sociaal contact worden gematcht met een vrijwilliger om samen op regelmatige

basis iets te doen, wat de deelnemer alleen niet kan of durft. Zo ontstaan relaties die gebaseerd zijn op gelijkwaardigheid tussen deelnemer en vrijwilliger.

Om dit alles te realiseren drijft Samana op de inzet van duizenden mensen die vrijwillig meewerken. Iets doen voor iemand anders straalt ook af op jezelf. Het voelt enorm goed aan. Ontdek het zelf en doe mee. Iedereen is méér dan welkom. Want samen staan we sterker.

## Samana Sleidinge dicht bij jou

Mensen met elkaar verbinden vormt een rode draad bij Samana. Samen mensen in kracht zetten, doen we op verschillende manieren. We stellen eenzame mensen en/of thuisgebonden zieke mensen centraal. Sociaal contact mogelijk maken voor hen is onze belangrijkste opdracht. We creëren een warme buurt, waar mensen elkaar opzoeken en zieke mensen samen ondernemen wat ze alleen niet kunnen of durven. Vrijwilligers mogen keuzes maken, ze werken mee op basis van hun eigen talent en engagement.

We zijn er voor mantelzorgers die op verhaal willen komen: er eens uit willen, zoeken naar duidelijke informatie, ontspanning, gepaste ondersteuning en contact met elkaar. Voor de mantelzorgers organiseren wij een ontmoetingsmoment, en geven hun ook een attentie voor hun inzet. Onze vrijwilligers bezoeken maandelijks onze leden met een uitnodiging voor een gezellig samen zijn, een infomoment of een uitstap.



### Je durft (nog niet)!

Je wil wel, maar durft de stap niet zetten:

- eens op bezoek gaan bij een zieke persoon thuis;
- assisteren bij een wandeling in de buurt of een bus uitstap;
- een handje toesteken op een ontmoetingsnamiddag of een infosessie;
- een eenvoudige crea-activiteit organiseren;
- samen met jonge zieke mensen naar een optreden gaan, een terrasje doen, of een ijsje eten;
- ...

Weet dat je welkom bent, vrijblijvend, gewoon om eens te proeven van het vrijwilligerswerk bij Samana in Sleidinge. Neem gerust contact op met Nina Van Hecke ! En waarom vraag je geen vriend(in) mee, zodat je samen kan komen?

#### En daarna?

Je hebt de smaak te pakken en wil je nog meer engageren? Geweldig, je bent meer dan welkom bij Samana! Of misschien is dit toch (voorlopig) niets voor jou? Bijzonder fijn dat je het toch geprobeerd hebt!



### Onze agenda

- **Dag van de mantelzorg: 23 juni**  
Dag waarop mantelzorgers extra in de bloemetjes gezet worden als waardering voor wat ze doen.
- **Dag van de chronisch zieke mensen: 2de zondag van oktober**  
Dag waarop we plaatselijk uitbreken met de eigen werking.

ONZE WERKING KAN STEEDS GEVOLGD WORDEN  
OP [WWW.SAMANASLEIDINGE.BE](http://WWW.SAMANASLEIDINGE.BE)

## Getuigenissen



VRIJWILLIGSTER IN DE KIJKER

OLGA VAN HAMME

Olga is bij veel mensen bekend als "Olga van de kaaswinkel" samen met haar man Stefaan die een melkronde had, hebben ze veel mensen van de gemeente leren kennen in hun zaak.

Wij vragen aan Olga hoe ze vrijwilligster geworden is bij onze vereniging ?

Olga :  
Ik ben sinds 2005 vrijwilligster bij Samana, ik werd aangesproken door de vroegere voorzitter Zr. Thérèse, ik had beloofd als ik niet meer in mijn zaak actief was dat ik dit zou doen! Na een jaar bestuurslid waren er verkiezingen en werd ik al verkozen tot secretaris, dat vond ik te vroeg maar Brigitte als nieuwe voorzitter overtuigde mij om de taak op te nemen. ik was graag onder de mensen en nam mijn taak goed op, deed ook bij enkele leden huisbezoek wat mij een duwtje gaf om dit te blijven doen en veel voldoening gaf. Na negen jaar werd bij de verkiezingen een nieuwe voorzitter gekozen, Nina, ik kreeg een andere taak nl. catering. ik beloofde Nina die nieuw was haar te steunen bij onze bijeenkomsten en planningen. De catering is een zware verantwoordelijkheid maar was dit vroeger gewoon in mijn zaak.

Ik heb er zelf nog van bijgeleerd, bij onze bijeenkomsten met de leden maak ik een planning met takenverdeling wat voor iedereen aangenaam is en minder stress meebrengt.

Ik heb door mijn engagement nieuwe vrienden gekregen. Soms wel eens een kleine discussie maar dit een normale zaak in het leven. Ondertussen ben ik 16 jaar vrijwilligster en ik doe dit nog graag. Bij het bestuur heb ik laten verstaan dat ik bij de volgende verkiezingen gewoon vrijwilligster wil zijn en geen zware taken meer voor mijn rekening neem. Ik ben mantelzorger voor mijn man die nu negen jaar kanker heeft, en dit is ook niet altijd gemakkelijk.

Ik heb een heel grote wens, dat er nieuwe vrijwilligers zich zouden aanmelden , want vele vrijwilligers worden een dagje ouder, zodat ons bloeiende Samana groep zou kunnen blijven bestaan ! Ik zal mij nog steeds verder blijven inzetten voor Samana, maar hoop jonge mensen te vinden om de werking te blijven ondersteunen



## Leuke weetjes over Samana Sleidinge

- Wist je dat ... 6 bestuursvrijwilligers alles organiseren
- Wist je dat ... 23 vrijwilligers huisbezoeken doen en helpen bij ontmoetingsmomenten.
- Wist je dat ... 9 vrijwilligers ondersteunend helpen.
- Wist je dat ... wij een eigen webstek hebben waar alles van onze werking terug te vinden is.
- Wist je dat ... <https://www.samanasleidinge.be>



## Wens je meer informatie over Samana?

Neem contact op met je plaatselijke verantwoordelijke:

Nina Van Hecke  
Bernt 33  
9940 Sleidinge  
09 357 63 73  
[ninavanhecke@gmail.com](mailto:ninavanhecke@gmail.com)

Of met Samana  
Haachtsesteenweg 579-PB40  
1031 Brussel  
02 246 47 71  
[info@samana.be](mailto:info@samana.be)  
[www.samana.be](http://www.samana.be)

## Samana biedt mensen met een zorgnood, met een chronische ziekte en hun mantelzorgers:



### Relevante informatie

Kom naar onze infosessies over de medische, sociale, wetgevende, financiële en psychosociale aspecten van chronisch ziek zijn en het belang van mantelzorg, enz.

### Boeiende activiteiten

Creatieve, culturele of ontspannende activiteiten betrekken je als deelnemer sterker bij het sociale leven in jouw buurt.

### Tijd en ruimte

Samana geeft mantelzorgers de mogelijkheid om er regelmatig even tussenuit te kunnen. Dat is zeker geen overbodige luxe.

### Warme contacten met lotgenoten

Contact met andere mensen in dezelfde situatie heeft een positieve invloed op je gemoed. Je leert ervan, je krijgt en geeft steun, je wisselt ervaringen en tips uit onder gelijken.

### Een luisterend oor

Ieder jaar komen onze vrijwilligers bijna 1,5 miljoen keer aan huis bij mensen met een chronische ziekte. Persoonlijk of via de telefoon. Of kunnen mantelzorgers hun verhaal bij ons kwijt via de mantelzorgtelefoon.

### Verrassende vakanties

Vakanties en uitstappen, in binnen- en buitenland, in groep of op maat ... Eén en al genieten voor mensen voor wie het niet zo evident is om zomaar even de valiezen te pakken.

### Een buddy dichtbij

Buddies halen mensen uit hun isolement. Gewoon door samen dingen te doen, van een wandeling tot een gezamenlijk project.

### Belangen behartigen

Samen met mantelzorgers en mensen met een chronische ziekte ontwikkelen we voorstellen die hun situatie moeten verbeteren. Samen staan we sterk en kunnen we dingen in beweging zetten.

## Het vrijwilligerseffect

## Je hoeft geen vrijwilligerswerk te doen, maar het voelt écht wel goed

Samana lanceerde een nieuwe campagne, waarmee we iedereen oproepen om vrijwilliger te worden in Samana. Het thema van deze campagne is 'Je hoeft geen vrijwilligerswerk te doen, maar het voelt écht wel goed'. Een zeer herkenbaar effect voor iedereen die zich als vrijwilliger inzet.

We willen graag nóg meer mensen overtuigen om te ervaren hoe goed het voelt om anderen te helpen. Bij Samana noemen we dat 'het vrijwilligerseffect': dat warme gevoel dat je met iemand deelt en

dat je al snel niet meer kan missen. Omdat we samen sterker staan, roepen we iedereen op mee te helpen andere mensen te overtuigen om zich te engageren in Samana. Dat kan door deze oproep mee uit te dragen. En wie actief is op Instagram of Facebook kan zijn mooie momenten in de toekomst ook delen met de hashtag #vrijwilligerseffect. Want hoe meer vrijwilligers, hoe meer vreugde!

Vrijwilliger worden? Kijk dan vlug op [www.samana.be/word-vrijwilliger/](http://www.samana.be/word-vrijwilliger/)  
Of bel: 0800/112 67



## Nog geen lid van Samana? Maak je vandaag nog lid!

Ben je nog geen lid van Samana? Dat kan je gratis worden. Registreer je vandaag nog op onze website: [www.samana.be](http://www.samana.be)  
Of bel naar 02 246 57 14

Schrijf je in als lid van Samana en sluit je aan bij onze vereniging waar ...

- ... je als **langdurig zieke of persoon met een zorgnood** volledig jezelf kan zijn en je de nodige ondersteuning krijgt om je veerkracht weer te laten groeien
- ... je als **mantelzorger** op adem kan komen in een begripvolle omgeving van bondgenoten
- ... je als **vrijwilliger** kan bijdragen aan een betere levenskwaliteit voor mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers

Lid worden is **volledig gratis**. Als lid houden we je op de hoogte over ons ruim aanbod en wat wij voor jou kunnen betekenen.