

2012



# Ondersteuning en activiteiten voor mantelzorgers

Workshops, lotgenotencontact, bijeenkomsten, individuele begeleiding

# Mantelzorg, wat is dat?

**Je bent mantelzorger wanneer je de zorg voor een familielid of een bekende op je genomen hebt. Die zorg gaat verder dan wat gebruikelijk is voor een partner, ouder, kind, vriend of vriendin. Het is onbetaald werk waar je ongewild inrolt, geen baan waar je naar solliciteert. Je kind blijkt gehandicapt, je partner heeft last van depressies, je moeder raakt slecht ter been.**

Voor jonge mantelzorgers geldt dat je - ook als je niet de praktische zorg op je neemt - de zwaarte van de mantelzorg kunt ervaren als jong lid van een gezin in een chronische zorgsituatie. Soms blijft de mantelzorg beperkt tot een paar uurtjes per week, soms wordt het een dagtaak. En soms wordt mantelzorg een zware last wanneer de zorg intensief en langdurig is.

## **Zorg voor een ander én voor jezelf**

Het geven van mantelzorg verandert iemands leven drastisch. Het gevaar bestaat dat mantelzorgers maar doorgaan, ook als het eigenlijk te veel wordt. Oververmoeidheid, spanningen of een sociaal isolement kunnen het gevolg zijn. Het is zaak niet alleen goed voor de ander, maar ook goed voor jezelf te zorgen. Dat kan op een eenvoudige manier door in een groep met andere mantelzorgers de problemen op tijd 'van je af te praten'. Of misschien heb je behoefte aan specifieke informatie, persoonlijke begeleiding, een ontspannende creatieve middag of wil je juist intensief stilstaan bij de zorgsituatie waarin je zit.

## **Ondersteuning**

Steunpunt Mantelzorg Verlicht ondersteunt mantelzorgers in Eindhoven of mensen die iemand in Eindhoven mantelzorg verlenen. Iedere mantelzorger die ingeschreven staat bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht ontvangt ook het mantelzorgcadeau. Dat cadeau bestaat uit de mantelzorgpas met aanbiedingen, diverse informatie in het mantelzorgkoffertje en M-nieuws, de nieuwsbrief speciaal voor mantelzorgers.

Het steunpunt geeft onafhankelijke ondersteuning waarbij het belang van de mantelzorger centraal staat. De ondersteuning bestaat uit individuele ondersteuning en groepsgewijze activiteiten van en voor mantelzorgers. Dat kan van alles zijn: invullen van een indicatieformulier, meedenken over de beste woonsituatie of luisteren naar het verhaal van een mantelzorger.

### Individuele begeleiding

Voor individuele begeleiding neem je contact op met de mantelzorgconsulent. Zij kan helpen met advies en bemiddeling, emotionele en praktische ondersteuning en het overnemen van regeltaken. Iedere mantelzorger kan aanspraak maken op 20 uur individuele begeleiding. Dat kan uitgevoerd worden door de mantelzorgconsulent van het steunpunt of door een van de partners in Netwerk Mantelzorg Eindhoven.

### Groepsgewijze activiteiten

In deze brochure vind je de activiteiten van Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven. Activiteiten die je de gelegenheid geven om samen met andere mantelzorgers even te ontspannen of op een andere manier naar de zorg te kijken.

### Aanmelding

Je geeft je op door een telefoontje naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven: **088 0031 288** of een e-mail naar **info@mantelzorgverlicht.nl**. De meeste activiteiten van Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven zijn gratis. Voor enkele activiteiten vragen wij een eigen bijdrage. Neem contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht wanneer deze bijdrage een belemmering voor deelname vormt. Vind je het moeilijk om degene die je verzorgt alleen te laten? Overleg dan met Steunpunt Mantelzorg Verlicht over opvangmogelijkheden.

### Locatie van de activiteiten

**In principe organiseren we alle bijeenkomsten in de Kroon, Kronehoefstraat 21-29 te Eindhoven.** Maar soms zijn activiteiten op een andere locatie georganiseerd. In de M-nieuws en op de website vind je meer informatie.

## Contact en openingstijden

Op werkdagen is **Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven** bereikbaar van **9.00 uur tot 17.00 uur**. Daarnaast kun je binnenlopen bij de spreekuren in het Inwonersplein. Buiten schoolvakanties en feestdagen is het steunpunt daar aanwezig op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur. Heb je vragen of wil je een afspraak maken met een van de mantelzorgconsulenten? Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven is bereikbaar via telefoon **088 0031 288** of via e-mail **info@mantelzorgverlicht.nl**

## Ander aanbod voor mantelzorgers in de stad

Naast de activiteiten die georganiseerd worden door Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven is er een breed aanbod aan ondersteuning voor mantelzorgers in de stad. Voor meer informatie bel je met het Steunpunt. Doorverwijzers en hulpverleners kunnen het Productboek aanvragen, een actueel overzicht van het 'Aanbod voor mantelzorgers in Eindhoven'.

# Activiteiten 2012

## 1 Creatieve koffie, je neemt er wat van mee

De formule van Creatieve Koffie is om gezellig samen te werken aan een activiteit met andere mantelzorgers en ondertussen een lekker kopje koffie of thee te drinken. Dit jaar is het zo georganiseerd dat werkende mantelzorgers meer de gelegenheid krijgen om mee te doen aan deze ontspannen activiteiten. De drempel is laag, je moet niets en vaak ga je aan het eind met hernieuwde energie naar huis.

Deze creatieve bijeenkomsten vinden op verschillende dagen en tijden plaats om deelname van zoveel mogelijk mantelzorgers te bevorderen. Op de middag is het van 13.30 tot 15.30 uur, op de avond van 19.30 tot 21.30 uur. Je eigen bijdrage van €2,50 per bijeenkomst maak je vooraf over op rekening 28 50 23 578 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van Creatieve koffie + datum.

- **Woensdagmiddag 25 en donderdagavond 26 januari:** *Harmonie in huis*  
Feng Shui draagt bij aan gezondheid en welbevinden
- **Dinsdag 20 en woensdag 21 maart:** *Lekkers om bij te leuteren*  
(Let op: aanvang 13.00 uur - einde bij benadering 15.30 uur)  
Zoete heerlijkheden voor de Paasbrunch
- **Woensdag 13 juni:** *Creatief wandelen in het centrum*  
Wandeling langs design, architectuur en kunst in het centrum
- **Maandagavond 17 en dinsdagmiddag 18 september:** *Grote schoonmaak*  
Verwerk restmateriaal tot een blikvanger in huis of tuin
- **Dinsdag 27 en woensdag 28 november:** *Decoratieve Kerst*  
Groen, hulst en versieringen op de kersttafel

## 2 Praten met lotgenoten

Mensen die ook mantelzorg geven, hebben vaak maar een half woord nodig. Herkenning bij elkaar en erkenning van elkaars situatie kan veel steun geven. Praten met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten, is een eerste stap om de zorg beter aan te kunnen.

De groep voor lotgenotencontact komt op woensdagmiddag (van 13.30 tot 15.30 uur) bij elkaar. De data zijn: 11 januari, 8 februari, 14 maart, 11 april, 9 mei, 6 juni, 12 september, 10 oktober, 14 november en 12 december.

## 3 Lotgenotengroep voor werkende mantelzorgers

Bij voldoende belangstelling gaat een maandelijkse lotgenotengroep voor werkende mantelzorgers door op dinsdagavond van 19.30 tot 21.30 uur. Start op 31 januari.

Kun je niet op bovengenoemde dag en/of tijdstip geef dan je voorkeur door aan Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven. Bij voldoende aanmeldingen kunnen extra groepen starten.

## 4 Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers

Een thematische groep voor mantelzorgers die de afgelopen periode degene die zij verzorgden, verloren hebben. Het uitgangspunt is het opnieuw en actief oppakken van je leven na de zorg en naast het verdriet en de rouw. Het kan helpen wanneer je bewust wordt van de situatie waarin je nu zit.

Wat betekent in deze nieuwe situatie - zonder zorgtaken - grenzen stellen en opkomen voor jezelf? Hoe ga je daar zo goed mogelijk mee om? Je wordt aangemoedigd om via opdrachten een actieve bijdrage te leveren. Deelnemers verbinden zich voor acht bijeenkomsten.

Bij voldoende belangstelling start twee keer per jaar een groep. De voorjaarsgroep is donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur op 12 en 26 januari, 9 en 23 februari, 8 en 22 maart, 5 en 19 april. De groep in het najaar is op dinsdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur op 11 en 25 september, 9 en 23 oktober, 6 en 20 november, 4 en 18 december. Alle gratis bijeenkomsten worden gehouden in de Kroon.

## 5 Workshops

De thema's in de workshops komen regelmatig terug. Dit seizoen zijn dat de onderwerpen 'G - denken' en 'Ontspannen tegen stress en overbelasting'. Speciaal voor werkende mantelzorgers een cyclus van 3 avonden: 'Mantelzorger en weerbaarheid'.

- **Workshop 1** 'Gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag' op dinsdag 6 en dinsdag 27 maart.
- **Workshop 2** 'Mantelzorger en weerbaarheid' op donderdagavond 19 en 26 april en 3 mei.
- **Workshop 3** 'Ontspannen tegen stress en overbelasting' op donderdag 4 oktober en donderdag 25 oktober.

Workshop 1 en 3 zijn verdeeld over twee dagen van 10.00 tot 15.30 uur met een tussenpoos van drie weken. Voor een lunch wordt gezorgd. Workshop 2 is verdeeld over 3 avonden van 19.30 tot 21.30 uur. Je eigen bijdrage van €10 per workshop maak je vooraf over op rekening 28 50 23 578 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van Workshop + datum

## 6 Zomerse Inloop

Naast de dagelijkse zorg die ook in de vakantie gewoon doorgaat, is er in de zomermaanden vaak weinig te doen voor mantelzorgers. Kom dan naar de Zomerse Inloop om elkaar te ontmoeten voor een bakje troost en een praatje. Als de zon schijnt zitten wij heerlijk op het terras, bij regen zitten wij knus

binnen. Kom maar gezellig langs!

Op woensdagochtend 4 en 18 juli; 1, 15 en 29 augustus van 10.30 tot 12.00 uur in Listers Parkzicht, Alberdingk Thymlaan 18.

## 7 Jonge mantelzorgers

Voor jonge mantelzorgers van 8 tot 25 jaar organiseert Steunpunt Mantelzorg Verlicht twee activiteiten naast de Dag van de Mantelzorg.

- **Zoete koekjes bakken**

Woensdag 4 april van 14.00 tot 16.00 uur

- **Breakdance**

Woensdag 26 september van 14.00 tot 16.00 uur

De activiteit op de Dag van de Mantelzorg wordt in september bekend gemaakt.

## 8 Ontmoeting in de bar

Exclusief voor werkende mantelzorgers biedt Steunpunt Mantelzorg Verlicht een avondje in het cafe aan. Hierbij staan ontmoeting en ontspanning centraal. Kopje koffie of thee en twee consumptiebonnen gratis, verdere drankjes voor eigen rekening.

Donderdag 7 juni van 20.00 tot 22.00 uur in Stads, Paradijslaan 48.

## 9 Dag van de mantelzorg 2011

Een jaarlijks evenement waarbij Steunpunt Mantelzorg Verlicht het voortouw neemt. De activiteiten in Eindhoven worden rond de landelijke dag van zaterdag 10 november georganiseerd. Het programma wordt in september bekend gemaakt.

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven

Deken van Somerenstraat 4

5611 KX Eindhoven

Telefoon 088 0031 288

[www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl)

[info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)

Januari 2012							Februari 2012							Maart 2012						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
						1														
2	3	4	5	6	7	8			1	2	3	4	5				1	2	3	4
9	10	11	12	13	14	15	6	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11
16	17	18	19	20	21	22	13	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18
23	24	25	26	27	28	29	20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25
30	31						27	28	29					26	27	28	29	30	31	

  

April 2012							Mei 2012							Juni 2012							
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	
						1															
2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6						1	2	3
9	10	11	12	13	14	15	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	
16	17	18	19	20	21	22	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	
23	24	25	26	27	28	29	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	
30							28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		

  

Juli 2012							Augustus 2012							September 2012							
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	
						1															
2	3	4	5	6	7	8			1	2	3	4	5							1	2
9	10	11	12	13	14	15	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	
16	17	18	19	20	21	22	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	
23	24	25	26	27	28	29	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	
30	31						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	

  

Oktober 2012							November 2012							December 2012							
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	
																				1	2
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	3	4	5	6	7	8	9	
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	10	11	12	13	14	15	16	
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	17	18	19	20	21	22	23	
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	24	25	26	27	28	29	30	
29	30	31					26	27	28	29	30			31							

-  Creatieve koffie
-  Workshops 1, 2 en 3
-  Lotgenotencontact
-  Zomerse inloopochtend
-  Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers
-  Dag van de Mantelzorg
-  Jonge mantelzorgers
-  Ontmoeting in de bar voor werkende mantelzorgers