

nieuws



Het steunpunt bij jou in de buurt

Mantelzorgers die ondersteund worden en zich bekwaam voelen kunnen de situatie beter aan en hebben minder kans op overbelasting. De eerste stap hierbij is dat je jezelf herkent als mantelzorger en dat je weet welke ondersteuning er is.

Het is goed om te weten dat er een punt is waar je op terug kunt vallen. Bovendien kan het steunpunt helpen je kennis en vaardigheden te vergroten waardoor je draagkracht versterkt wordt.

Op verschillende manieren probeert het Steunpunt Mantelzorg Verlicht in contact te komen met mensen die mantelzorg verlenen. Natuurlijk kun je altijd zelf contact opnemen met het steunpunt maar we komen ook naar je toe. Bij verschillende activiteiten die in de stad plaatsvinden kun je ons vinden. Misschien ben je ons al eens tegengekomen bij de buurtbus of op een informatiemarkt. Maar ook bij verschillende spreekuren kun je ons vinden.

Wijkcentrum BIEB in Dommelbeemd

Sinds enige tijd zijn we te vinden bij het inloopspreekuur van wijkcentrum BIEB in Dommelbeemd. De BIEB Dommelbeemd staat voor Bewoners Inloop En Buurtcentrum.

Elke dinsdagochtend is er tussen 10.00 en 12.00 uur een inloopspreekuur waar diverse organisaties aan deelnemen. Je vindt er het Woonbedrijf, WIJ Eindhoven, de politie, handhaving en de gemeente Eindhoven. En sinds een aantal maanden is op elke eerste dinsdag van de maand ook het Steunpunt Mantelzorg Verlicht hier aanwezig.

Dus woon je in de buurt van Dommelbeemd of Vaartbroek en heb je vragen over een mantelzorgsituatie? Heb je ondersteuning nodig of een luisterend oor? Loop dan gerust binnen op de Tarwelaan 56 in Eindhoven. Op de eerste dinsdag van de maand tussen 10.00 en 12.00 uur is er een mantelzorgconsulent aanwezig voor al je vragen.

Fatih Moskee voor mantelzorgers met migratieachtergrond

Op elke eerste woensdag van de maand is er een inloopspreekuur bij de Fatih Moskee, aan de Willemstraat 67 in Eindhoven.

Van 9.00 tot 11.00 uur kan men binnenkomen voor laagdrempelige ondersteuning bij vragen over mantelzorg. Dit spreekuur wordt gehouden door een consulent van het Steunpunt Mantelzorg Verlicht die gespecialiseerd is in mantelzorgondersteuning bij mensen met een migratieachtergrond. Aanmelden voor het inloopspreekuur is niet nodig.

Inloopspreekuur

Het steunpunt heeft wekelijks een spreekuur op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur, behalve tijdens schoolvakanties en feestdagen. Je kunt het steunpunt vinden op het Clausplein 10, in het gebouw van de GGD Brabant-Zuidoost.

Als je vragen hebt kun je binnenlopen tijdens het spreekuur of een afspraak maken met een mantelzorgconsulent. Een gesprek kan plaatsvinden bij je thuis, in een spreekkamer bij de GGD of tijdens een wandeling. Een telefonische afspraak of online via TEAMS kan natuurlijk ook. Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven is bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur via telefoon 088 0031 288 of via e-mail info@mantelzorgverlicht.nl

Let op: In verband met de schoolvakanties vervalt het inloopspreekuur op maandag 20 februari, vrijdag 22 februari, maandag 10 april (Tweede Paasdag), maandag 1 mei en op vrijdag 5 mei (Bevrijdingsdag).

Passe-partout 2023

Ook in 2023 kunnen mantelzorgers weer met korting gaan zwemmen. Namens de gemeente Eindhoven kunnen alle mantelzorgers een waardebon voor een zwem passe-partout krijgen (ter waarde van € 50,00). Wel moet je eenmalig 5 euro administratiekosten betalen.

Als je vorig jaar al een passe-partout via het Steunpunt Mantelzorg Verlicht hebt gekregen heb je inmiddels al een nieuwe waardebon via de post ontvangen.

Mocht je deze niet hebben gekregen maar wil je hiervoor wel in aanmerking komen, stuur even een berichtje naar info@mantelzorgverlicht.nl of bel 088 0031 288.

De passe-partout is geldig tot en met 31 december 2023 bij het Ottenbad en de Tongelreep. Wanneer je komt zwemmen, betaal je op vertoon het passe-partout slechts € 2,00 per bezoek.

Hulp nodig!?

Met de 'Hulp nodig!?' actie willen we meer mensen bereiken die een steuntje in de rug kunnen gebruiken, zodat iedereen in Eindhoven mee kan doen. Dit doen we in samenwerking met andere organisaties die laagdrempelig voor iedereen toegankelijk zijn. Samen met Humanitas, Stichting Zelfhulp Netwerk, Stichting Mee, Buurt in Bloei, Stichting Present en Vrijwillige Hulpdienst Eindhoven helpen we inwoners om met fysieke, emotionele, verstandelijke, financiële en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. We willen zoveel mogelijk mensen bereiken. Heb je een hulpvraag of wil je juist je diensten aanbieden (als vrijwilliger) dan kun je dat eenvoudig laten weten en zorgen wij dat je aan de juiste informele zorgorganisatie wordt gekoppeld.

De actie is een vervolg op de paddenstoelen die het afgelopen jaar op verschillende plekken in Eindhoven hebben gestaan. Eind februari gaan we verder met een postercampagne. Via een QR-code op de posters kom je op een website waar je meteen doorgeschakeld wordt naar de juiste organisatie. Daarnaast kun je ook op verschillende plek-



ken in de stad een vereenvoudigde vorm van de paddenstoel tegenkomen in de vorm van een kaartjesautomaat. En worden er Succesbakens geplaatst met daarop positieve verhalen van mensen die geholpen zijn. Wil je ons ontmoeten dan kan dat natuurlijk ook. Met alle genoemde organisaties gaan we weer met de buurtbus op pad. Dit keer naar de wijken Tongelre en Woensel West. Heb je vragen of wil je meer weten? Je kunt altijd contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Activiteiten februari tot en met mei 2023

Bijeenkomsten voor jonge mantelzorgers

Kinderen en jongeren tot 25 jaar die opgroeien in een gezin waar een gezinslid zorg nodig heeft, zijn jonge mantelzorgers. Zij maken zich vaak zorgen, geven regelmatig ondersteuning en moeten wel eens langer 'op hun beurt wachten' binnen het gezin. Dit kan leiden tot emoties, stress en concentratieproblemen. Jonge mantelzorgers vinden het vaak moeilijk om voor zichzelf te kiezen.

Dit jaar starten we met bijeenkomsten voor jonge mantelzorgers tussen 10 en 13 jaar. Tijdens de bijeenkomsten helpen we hen hun gevoelens te begrijpen, vinden ze aansluiting bij elkaar en zorgen we voor een stukje ontspanning.

Het is een cyclus van vijf bijeenkomsten op 2, 16 en 30 maart en 13 april van 17.00 - 19.00 uur. Met op 11 mei een ludieke afsluiting waarbij een van de ouders/verzorgers ook welkom is. We zorgen voor een hapje en drankje.

Locatie: OpNoord, Oude Bosschebaan 11 in Eindhoven.

Workshop 'Grenzen bewaken'

Als je mantelzorg geeft, loop je de kans dat je het druk krijgt. Zo druk dat je nauwelijks tijd voor jezelf hebt. Toch is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen en grenzen te stellen aan wat je aankunt. Maar hoe doe je dat als je het gevoel hebt er alleen voor te staan? En wat doe je met je schuldgevoel als jij een keer 'nee' zegt?

Tijdens deze training onderzoek je waar je grenzen liggen en hoe je daarmee omgaat. Je krijgt informatie over oorzaak en gevolg van geen of onvoldoende grenzen stellen. En hoe geef je respectvol je grens aan? Hoe voorkom je dat je over je grens gaat. Door middel van diverse werkvormen, uitwisseling van ervaringen in dilemma's en praktijksituaties gaan we hiermee onder deskundige begeleiding aan de slag.

Vrijdag 24 maart van 10.00 - 15.30 uur. Locatie: GGD Brabant-Zuidoost, Clausplein 10 in Eindhoven. Voor de lunch wordt gezorgd.

Heb je belangstelling? Geef je op voor 10 maart via www.mantelzorgverlicht.nl of mail naar info@mantelzorgverlicht.nl. Je kunt ook bellen naar 088 0031 288.

Creatieve koffie, je neemt er wat van mee

Gezellig samen actief bezig zijn en met een opgeladen accu weer naar huis.

Je kunt je inschrijven voor een van de aangeboden activiteiten. Deze creatieve bijeenkomsten vinden op meerdere dagen/dagdelen plaats om deelname van zoveel mogelijk mantelzorgers mogelijk te maken.

De kleine bijdrage van € 2,50 maak je vooraf over op rekening NL66 BNGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van Creatieve koffie + datum.

Wandeling "Natuur, landschap en historie van het Landgoed De Grote Beek"

Onder leiding van een ervaren IVN-natuurgids gaan we wandelen op het Landgoed De Grote Beek. We krijgen hierbij uitleg over de natuur, het landschap en de historie van het landgoed. We sluiten de wandelingen af met een lekker kopje koffie/thee op het landgoed zelf. Locatie Landgoed De Grote Beek, Dr. Poletlaan 40 in Eindhoven

Dinsdag 16 mei van 14.00 tot 15.30 uur

Maandag 22 mei van 19.00 tot 20.30 uur

Woensdag 24 mei van 10.00 tot 11.30 uur

Samen even uit de zorg

Mantelzorgers die langdurig zorgen, zeker als dit voor iemand in het eigen huishouden is, vinden het vaak lastig om ontspanning te vinden en los te komen van de zorgsituatie. Vaak is het niet prettig om degene die je verzorgt alleen te laten. En regelen dat er iemand in huis komt zodat de mantelzorg even weg kan is ook niet altijd even makkelijk. Bij 'Samen even uit de zorg' kunnen mantelzorgers samen met degene die zij zorg geven ontspannen in een andere omgeving. Maandelijks worden bijeenkomsten georganiseerd met verschillende thema's.

Bij de **Philips Fruittuin** vormt 'natuur' de groene draad. Elke eerste dinsdag van de maand van 10.30 tot 12.30 uur is 'Samen even uit de zorg' te vinden bij restaurant de Proeftuin, Oirschotsedijk 14a in Eindhoven. **7 februari, 7 maart, 4 april en 2 mei**

In **wijkcentrum Heidehonk** staat 'creativiteit' op de agenda. Elke tweede donderdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur is 'Samen even uit de zorg' in Wijkcentrum Heidehonk, Noordzeelaan 35 in Eindhoven. **9 februari, 9 maart, 13 april en 11 mei**

Tijdens de activiteiten bij het **Summa in de buurt** staat 'ontspanning' centraal. Studenten organiseren onder deskundige begeleiding de activiteiten. Summa in de buurt vindt elke 3e vrijdag van de maand plaats van 14.00 tot 16.00 uur bij het Summa College, Willem de Rijkelaan 3 in Eindhoven. **17 februari, 17 maart, 21 april en 19 mei**

Ondersteuningsgroep NAH (niet-aangeboren hersenletsel).

In het voorjaar start weer een nieuwe groep voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met NAH. In groepsverband worden ervaringen, gedachten en gevoelens gedeeld hoe om te gaan met je geliefde of naaste die hersenletsel oploopt. Ineens verandert alles en ga je samen op zoek naar een nieuwe balans. Maar hoe doe je dat? En op welke manier versterk je je eigen mentale veerkracht als mantelzorg? De cyclus van 6 gratis bijeenkomsten zijn op:

13 april, 24 april, 11 mei, 25 mei, 8 juni en 29 juni van 10.00 tot 12.00 uur (let op: allen op donderdag met uitzondering van maandag 24 april). Activiteitscentrum ORKA, Broekakkerseweg 1 in Eindhoven.

Ondersteuningsgroep voor mantelzorgers van mensen met dementie

Dementie is een ingewikkelde en ingrijpende ziekte, en niet in het minst voor de omgeving. Wie de zorg heeft voor iemand met dementie kampt regelmatig met vragen en twijfels. Bij deze ondersteuningsgroep worden ervaringen met elkaar gedeeld en krijg je informatie over dementie. Welke invloed heeft dementie op je naaste en wat betekent dat voor jou. De cyclus van 6 gratis bijeenkomsten zijn op **6 en 20 maart, 3 en 17 april en op 8 en 22 mei van 13.30 tot 15.30 uur. Wijkcentrum Heidehonk. Noordzeelaan 35 in Eindhoven.**

Café Brein

In een rustige en ongedwongen sfeer komen mensen met Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH), hun familie en andere belangstellenden samen voor informatie en ontmoeting. De gratis bijeenkomsten worden eens in de twee maanden gehouden op de maandagavond van 19.30 - 21.30 uur (inloop vanaf 19.00 uur). Aanmelden is niet nodig. **13 februari, 17 april en 12 juni. Locatie: SWZ Activiteitscentrum, Palladiostraat 27 in Eindhoven.**

Deelnemen?

Geef je op bij **Steunpunt Mantelzorg Verlicht** via de mail, de website **Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven (Agenda)** of stuur het **aanmeldformulier (zonder postzegel)** naar **Steunpunt Mantelzorg Verlicht, Antwoordnummer 10422, 5600 VB Eindhoven.**

*Graag het **aanmeldformulier** duidelijk invullen zodat wij je kunnen bereiken om wijzigingen door te geven. Vergeet niet de eigen bijdrage (€2,50 voor creatieve koffie of €10,- voor een workshop) vooraf over te maken op rekening NL66 BNGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder duidelijke vermelding van je naam, adres, soort activiteit en datum. Je kunt ons natuurlijk ook even bellen op 088 0031 288.*

Lunchpauzeconcerten

Het Muziekgebouw Eindhoven heeft een mooi, nieuw initiatief. Zij stellen voor een aantal lunchconcerten gratis kaarten beschikbaar speciaal voor mantelzorgers. Lunchpauzeconcerten zijn heerlijk om mee te maken: letterlijk en figuurlijk! Midden op de dag een uurtje tot rust komen bij een fijn concert. Het breekt lekker de dag en je bent er even helemaal uit!

Het aanbod is gevarieerd en vernieuwend. Van piano recital naar kamermuziek tot blazers.

Tijdens de lunchpauzeconcerten krijgt aanstormend talent een podium zoals (afgestudeerde) studenten, concourswinnaars en andere parels in de dop.

Voor 18 mei en 8 juni hebben we een beperkt aantal kaarten beschikbaar. Het kaartje krijg je gratis via **Steunpunt Mantelzorg Verlicht** (maximaal 2 per persoon). Na afloop kun je ook lekker lunchen voor vijf euro, maar dit is voor eigen rekening.

Wil je hiervoor in aanmerking komen, neem dan contact op met het steunpunt. Je kunt maximaal 2 kaartjes reserveren door even te bellen 088 0031 288 of via de mail info@mantelzorgverlicht.nl. Wie het eerst komt...