

nieuws



Kom naar de Dag van de Mantelzorg!

Je bent van harte welkom op de Valkenswaardse Dag van de Mantelzorg!

Dit jaar organiseert de gemeente Valkenswaard deze dag weer sinds lange tijd. De landelijke Dag van de Mantelzorg is op 10 november en dit jaar vieren we op deze maandag ook de Valkenswaardse Dag van de Mantelzorg. Tijdens deze dag staan mantelzorgers centraal.

Graag nodigen we je uit voor deze bijeenkomst ter ere van jouw waardevolle inzet als mantelzorger. Deze bijeenkomst is bedoeld om je te bedanken en een moment van ontspanning en plezier aan te bieden.

Programma

10.30 - 10.55 uur

ontvangst met koffie/thee en iets lekkers

11.00 - 12.45 uur

start van een film

12.45 - 14.00 uur

napraten onder het genot van een lunch

Tevens vindt er rond de lunch de persoonlijk uitreiking van het Valkenswaards Mantelzorgcompliment plaats (voor wie deze heeft aangevraagd en krijgt).

Aanmelden kan via het sturen van een mail naar info@steunpuntmantelzorgverlicht.nl met daarin je voor- en achternaam en je telefoonnummer. Geef ook aan waar je bij aanwezig bent: de film, de lunch of beide. Als mailen niet lukt mag je ook bellen naar 088 0031 288.

Locatie: Theater de Hofnar, de Hofnar 10 in Valkenswaard. Heb je nog vragen?

Neem dan contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht, telefoon 088 0031 288 of info@mantelzorgverlicht.nl

Ontmoeten is belangrijk

Als mantelzorger ben je vaak gericht op de ander. Maar ook jouw eigen welzijn telt. Deelname aan activiteiten - groot of klein - biedt ontspanning, afleiding en nieuwe contacten. Het helpt je om je sociale netwerk te versterken, steun te ervaren en even op adem te komen. Een praatje, een lach, een gedeeld moment: het doet goed. Gun jezelf die verbinding.

In deze nieuwsbrief vind je veel activiteiten. Ben je op zoek naar iets anders kijk dan eens op de website van [Oog voor Iedereen Valkenswaard](#) hierin vind je nog veel meer mogelijkheden.

Kom een kerststukje maken

Haal de kerst in huis en gun jezelf een moment van rust en gezelligheid in de drukke kersttijd. Samen met de vrijwilligers van 'Samen voor de regio' nodigen we je van harte uit om een sfeervol kerststukje te komen maken.

Wat kun je verwachten?

- Een warm ontvangst met koffie, thee en iets lekkers
- Creatief aan de slag onder deskundige begeleiding
- Ontspannen samenzijn met andere mantelzorgers
- Je eigen kerststukje mee naar huis.

De middag vindt plaats op woensdag 17 december van 14.00 tot 16.00 uur. De locatie wordt nog bekend gemaakt.

Er kunnen 15 mantelzorgers deelnemen, dus meld je op tijd aan.

Aanmelden kan via telefoon 088 0031 288 of via de mail info@mantelzorgverlicht.nl.

Zet in de mail duidelijk je naam, je adres en de datum van de activiteit.

We hopen je te zien!

Samen opkomen voor belangen

Het Platform Gehandicapten Valkenswaard zet zich in voor de belangen van mensen met een beperking en hun naasten. Samen met de doelgroep, hun mantelzorgers, de overheid en betrokken organisaties wordt gezocht naar oplossingen voor knelpunten die mensen ervaren.

Vier keer per jaar organiseert het platform bijeenkomsten voor mensen met een beperking en/of hun mantelzorgers.

De eerstvolgende bijeenkomst is op dinsdag 13 december om 14.00 uur in de Hofnar.

Wil je erbij zijn? Stuur dan een berichtje naar gehandicaptenvalkenswaard@gmail.com of bel naar 06 13 99 57 88.





Bijeenkomsten voor mantelzorgers

Creatief Actief

Bij deze bijeenkomsten kunnen mantelzorgers samen met hun zorgvragers, genieten van een ontspannende ochtend in De Zoete Inval in Valkenswaard.

Creativiteit staat centraal. Terwijl je gezellig praat onder het genot van een kopje koffie, word je uitgedaagd om creatief aan de slag te gaan. Een activiteitenbegeleidster van Valkenhof zorgt voor de ideeën en de ondersteuning hierbij. De mantelzorger kan samen met degene die zij/hij zorg geeft ontspannen in een andere omgeving. Een mantelzorgconsulent is aanwezig voor vragen en/of ondersteuning rondom mantelzorg.

De Creatief Actief bijeenkomsten vinden iedere eerste maandag van de maand plaats, van 10.00 tot 12.00 uur aan de Nieuwe Waalreseweg 38 in Valkenswaard.

Aanmelden wordt gewaardeerd, maar is niet verplicht. Je kunt je aanmelden door te bellen naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht via 088 0031 288 of te mailen naar info@mantelzorgverlicht.nl.

Café Brein

Café Brein is een trefpunt voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) en hun partners. Ook andere belangstellenden, familieleden, vrienden en hulpverleners, zijn welkom.

Er vinden bijeenkomsten plaats waar in een gezellige en ontspannen sfeer een onderwerp centraal staat. De avond vindt plaats in Bibliotheek de Kempen aan de Hofnar 12 in Valkenswaard, van 19.30 tot 21.30 uur, met toegang vanaf 19.00 uur. Aanmelden is niet verplicht.

De eerstvolgende bijeenkomst is op **donderdag 21 november**. Tijdens deze bijeenkomst zal Anke Vogels, gezondheidszorgpsycholoog bij het MMC, een presentatie geven over de invloed van karakterkenmerken op het leven met NAH. Anke zal haar expertise en ervaring delen en ingaan op hoe verschillende persoonlijkheidskenmerken invloed hebben op de manier waarop mensen omgaan met de uitdagingen van NAH.

Samen zingen

Speciaal voor mensen met (beginnende) dementie die graag samen willen zingen. In de veilige, vertrouwde omgeving van de Ontmoetingskerk ben je van harte welkom om op laagdrempelige wijze samen te zingen.

Het Samen zingen staat onder leiding van dirigente Christianne Manders-Celis. De bijeenkomsten zijn op vrijdag van 10.30 tot

11.30 uur. (Inloop 10.00 uur). Je bent van harte welkom op één van de onderstaande data:

10 oktober, 31 oktober, 21 november, 5 december, 19 december, 9 januari, 23 januari, 6 februari, 27 februari

Locatie Ontmoetingskerk, Julianastraat 12 in Valkenswaard. Er zijn geen kosten aan verbonden. Aanmelden vinden we fijn, maar is niet verplicht.

Dit kan via telefoon 06 28 17 51 37 of email ontmoetingopdinsdag@gmail.com

Parkinson Café

Het Parkinson Café Valkenswaard is een ontmoetingsplaats voor mensen met de ziekte van Parkinson of Parkinsonisme, hun familie, mantelzorgers, therapeuten en andere geïnteresseerden.

Voor elke bijeenkomst wordt er een thema gekozen en een deskundige uitgenodigd. Er wordt informatie gegeven over de behandelmogelijkheden en de gevolgen van de ziekte van Parkinson. Ook komen er veel praktische zaken aan bod.

Elke laatste vrijdag van de maand staat een thema centraal, met een deskundige spreker en ruimte voor praktische informatie en uitwisseling.

Tijd: inloop vanaf 13.30 uur, programma van 14.00 tot 15.30 uur.

Locatie: Auditorium Kempenhof, Antwerpsebaan 3, Valkenswaard

De eerstvolgende bijeenkomst is op: **31 oktober**: Margriet Hennekens over haar rol als mantelzorger. Na de pauze volgt een spreker over dagbesteding voor mensen met Parkinson bij Peppelrode.

Locatie: Auditorium van Kempenhof, Antwerpsebaan 3, Valkenswaard

Voor meer informatie kijk op www.parkinsoncafevalkenswaard.nl

Ontmoeting op Dinsdag

Dementievriendelijk Valkenswaard heeft in samenwerking met de Ontmoetingskerk een fijne ontmoetingsplek gecreëerd voor mensen met (beginnende) dementie, hun mantelzorgers en andere geïnteresseerden.

Kom gezellig een kopje koffie drinken. Je kunt advies en informatie krijgen en er worden verschillende activiteiten georganiseerd. De toegang is gratis. Er wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd voor de consumpties.

‘Ontmoeting op dinsdag’ is er elke dinsdagochtend, van 10.00 tot 12.00 uur in de Ontmoetingskerk, Julianastraat 12 in Valkenswaard.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met coördinator Arianne Valkhof, telefoon 06 28 17 51 37 of via mail: ontmoetingopdinsdag@gmail.com

Alzheimer Café Valkenswaard/Waalre

Het Alzheimer Café is een maandelijks trefpunt voor mensen met dementie, hun naasten, zorgprofessionals en andere belangstellenden.

Bijeenkomsten vinden plaats op de laatste dinsdagavond van de maand. De avond start om 19.30 uur en eindigt rond 21.00 uur. Inloop is vanaf 19.00 uur. U hoeft zich niet aan te melden.

De bijeenkomsten vinden plaats in Café-zaal De Dommelstroom, Bergstraat 32, 5551 AX Valkenswaard

De eerstvolgende bijeenkomst is op dinsdag 25 november 2025 met als thema: Diagnose dementie. Alzheimer! Hoe is het om deze ziekte te hebben. Hoe wil je dat anderen met jou omgaan?! De gastspreker van deze avond kan daar op gepaste wijze op ingaan.

Heb je een vraag? Neem contact op met bjornroos@cordaadwelzijn.nl, telefoon 06 51 86 13 54.

Mantelzorgers vaker eenzaam

Mantelzorgers voelen zich veel vaker eenzaam dan andere Nederlanders: 38% tegenover 13% van alle volwassenen in Nederland.

Eind september was de landelijke Week tegen Eenzaamheid. Steunpunt Mantelzorg Verlicht heeft samen met andere organisaties op de markt in Valkenswaard aandacht hiervoor gevraagd en mensen geattendeerd op de vele mogelijkheden om met anderen in contact te komen. De zorg voor een naaste beïnvloed sociale relaties: 85% merkt veranderingen en 64% voelt zich sinds de start van mantelzorg steeds eenzamer.

Eenzaamheid bij mantelzorgers heeft verschillende oorzaken:

- Veranderingen in relaties met de zorgbehoevende en met familie.
- Onbegrip uit de omgeving.
- Minder contact met anderen: 20% van de mantelzorgers heeft zelden contact buiten de zorgtaken.
- Weinig steun: 25% voelt zich nauwelijks gesteund door de omgeving.

Wat kun je doen?

- Zoek lotgenoten. Ervaringen delen geeft herkenning en steun.
- Praat met mensen om je heen, ook over veranderde relaties.
- Bouw aan je netwerk. Zet stapjes om oude of nieuwe contacten op te pakken.

Een luisterend oor zonder oordeel kan al veel betekenen. Je kunt hiervoor ook altijd terecht bij het Steunpunt.