

nieuws



Mantelzorgcafé met als thema 'Levend verlies'

Zorgen voor een naaste brengt vaak gevoelens van verlies met zich mee. Dit komt doordat je naaste verandert door ziekte of beperking. Voor jullie beide verandert er veel en neem je (onbewust) afscheid. Dit wordt ook wel levend verlies genoemd.

Een verlies wat blijvend invloed heeft op je leven. Tijdens het mantelzorgcafé worden mantelzorgers geïnformeerd over wat levend verlies betekent, hoe je ermee om kunt gaan en krijg je praktische handvatten. Na de pauze is er een ruimte om vragen te stellen, ervaringen te delen en herkenning te vinden. De bijeenkomst is bedoeld voor alle mantelzorgers die meer willen weten over levend verlies en hoe je er in je mantelzorgsituatie mee om kan gaan.

Het mantelzorgcafé vindt plaats op maandag 17 november.

Van 19.30 - 21.30 uur

Inloop is vanaf 19.00 uur.

Locatie: St. Joris Gildehuis, Boutenslaan 159a in Eindhoven

Je kunt je voor deze bijeenkomst aanmelden via [Mantelzorgcafé - GGD Mantelzorg](#), of via de mail info@mantelzorgverlicht.nl of via de telefoon 088 0031 288.

Het Mantelzorgcafé vindt elke twee maanden op maandagavond plaats. Elke bijeenkomst behandelt een specifiek thema en biedt een informele, gezellige sfeer om andere mantelzorgers te ontmoeten.

Dag van de Mantelzorg 2025 groot succes!

Dit jaar hebben we de Dag van de Mantelzorg voor het eerst niet in november gevierd, maar verspreid over drie zonnige dagen in juni: 19, 22 en 27 juni. En wat een succes was dat! Dankzij het mooie weer konden we alle mantelzorgers letterlijk én figuurlijk buiten in het zonnetje zetten.

De deelnemers genoten van een gevarieerd programma met onder andere een ontspannen Tai-Chi workshop, een inspirerende wenswandeling, livemuziek van Bart, heerlijke lunchtastjes en rustgevende handmassages. De reacties waren enthousiast en hartverwarmend.

Daarom hebben we besloten om ook in 2026 de Dag van de Mantelzorg in het voorjaar te vieren. Dan gaan we opnieuw zorgen voor een ontspannen, warme en verbindende dag voor iedereen die mantelzorg geeft.



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. De zorg voor een naaste beïnvloedt 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 Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Activiteiten okt-dec 2025

Hieronder het overzicht van alle activiteiten voor mantelzorgers in de komende maanden. Meer informatie en aanmelden kan via de website van Steunpunt Mantelzorg Verlicht: [Agenda - GGD Mantelzorg](#). Natuurlijk kun je je ook aanmelden door te bellen naar 088 0031 288 of mailen naar info@mantelzorgverlicht.nl

Oktober

- Wo 01 Inloopspreekuur Fatih Moskee; Willemstraat 67
- Di 07 Samen even uit de zorg: Natuurlijk genieten bij de Philips Fruittuin; Oirschotsedijk 14a
- Wo 08 Inloopspreekuur Stichting Ik Wil, Woenselsestraat 358
- Do 09 Mantelzorg...het overkomt je. Wijkcentrum de Mortel, Savoiepad 4
- Do 16 Lunchconcert Muziekgebouw; Heuvel 140
- Ma 20 Café Brein, SWZ Activiteitencentrum, Paladiostraat 27

November

- Di 04 Samen even uit de zorg: Natuurlijk genieten bij de Philips Fruittuin; Oirschotsedijk 14a
- Wo 05 Inloopspreekuur Fatih Moskee; Willemstraat 67
- Wo 12 Inloopspreekuur Stichting Ik Wil, Woenselsestraat 358

Aanmelden voor een activiteit is noodzakelijk. En mocht je toch niet kunnen komen dan is het **belangrijk dat je je ook afmeldt**. Als je je aanmeldt rekenen we op je en worden er kosten gemaakt om de activiteit te organiseren. Kun je onverhoopt niet, bel ons op telefoon 088 0031 288. Kom je niet zonder afmelding dan zullen we helaas de kosten voor de activiteit bij je in rekening moeten brengen.

- Ma 17 Mantelzorgcafé; Levend Verlies, St. Joris Gildehuis, Boutenslaan 159a
- Do 20 Lunchconcert Muziekgebouw; Heuvel 140
- Wo 26 Bijeenkomst voor werkende mantelzorgers, locatie volgt

December

- Di 02 Samen even uit de zorg: Natuurlijk genieten bij de Philips Fruittuin; Oirschotsedijk 14a
- Wo 03 Inloopspreekuur Fatih Moskee; Willemstraat 67
- Ma 08 Kerststukjes maken, locatie volgt
- Wo 10 Kerststukjes maken, locatie volgt
- Wo 10 Inloopspreekuur Stichting Ik Wil, Woenselsestraat 358
- Do 11 Kerststukjes maken, locatie volgt
- Ma 15 Café Brein, SWZ Activiteitencentrum, Paladiostraat 27
- Do 18 Lunchconcert Muziekgebouw; Heuvel 140

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 hartelijke 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 drie middagen in december van 14.00 tot 16.00 uur. Je kunt kiezen tussen 8, 10 of 11 december. De locatie wordt nog bekend gemaakt.

Er kunnen per bijeenkomst 15 mantelzorgers deelnemen, dus meld je op tijd aan. Aanmelden kan via de website [Agenda - GGD Mantelzorg](#) 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 daar te zien!

Uitnodiging: Avond voor werkende mantelzorgers

Ben jij mantelzorger én heb je daarbij nog een baan? Dan nodigen we je van harte uit voor een speciale avond vol herkenning, informatie en praktische tips.

Ook is daarbij ruimte voor lotgenotencontact door uitwisseling met anderen, die in een vergelijkbare situatie zitten.

Tijdens deze bijeenkomst staan we stil bij de uitdagingen die werkende mantelzorgers ervaren.

Je krijgt handvatten om het gesprek aan te gaan met je werkgever, leidinggevende en collega's.

Datum: Woensdag 26 november 2025

Tijd: van 19.00 tot 21.00 uur (inloop vanaf 18.45 uur)

Locatie: volgt nog

Wat kun je verwachten?

- Praktische tips voor balans tussen werk en zorg
- Mogelijkheden om overbelasting (zoveel mogelijk) te voorkomen
- Informatie over rechten en regelingen
- Ervaringen delen met andere mantelzorgers
- Mogelijkheid tot vragen stellen aan een mantelzorgconsulent

“Je hoeft het niet alleen te doen. Samen sta je sterker.”

Wil je erbij zijn? Meld je aan via de website [Agenda - GGD Mantelzorg](#), of via de mail info@mantelzorgverlicht.nl of via de telefoon 088 0031 288.

Mantelzorgcompliment, aanvragen kan tot 1 november

Je kunt het mantelzorgcompliment aanvragen als je in 2025 minimaal 8 uur per week, meer dan gebruikelijk, en minstens 3 maanden voor iemand in Eindhoven zorgt.

Je mag voor deze zorg niet betaald worden (ook niet vanuit een PGB). Het compliment is maximaal € 200 (afhankelijk van het aantal aanvragen) en wordt rond Kerst uitgekeerd.

Heb je het compliment al aangevraagd? Prima, dan hoef je dat niet meer te doen.

Heb je het compliment nog niet aangevraagd? Doe dat dan voor 1 november.

Dat kan via www.mantelzorgverlicht.nl/steunpunt-eindhoven/mantelzorgcompliment/

Liever een papieren formulier? Bel 088 0031 288 of mail info@mantelzorgverlicht.nl.

Ken je andere mantelzorgers? Attendeer hen op deze regeling!