

mnieuws



Mantelzorg zichtbaar maken

Bij het Steunpunt Mantelzorg zetten we ons elke dag in om mantelzorgers te ondersteunen, te ontlasten en een luisterend oor te bieden. We willen voor nóg meer mensen iets betekenen en daarvoor is het belangrijk dat meer mensen in Eindhoven ons weten te vinden.

Daarom gaan we de komende tijd extra inzetten op onze naamsbekendheid binnen de stad. We willen dat ieder buurtteam, iedere professional zoals huisarts, praktijkondersteuner, cliëntondersteuner, etcetera weet: Het Steunpunt Mantelzorg Verlicht is er voor elke mantelzorger in Eindhoven.

Symposium voor zorgprofessionals

Binnenkort organiseren we een symposium speciaal voor zorgprofessionals. Daar laten we zien wat wij allemaal kunnen betekenen voor mantelzorgers, zodat zij mantelzorgers op tijd kunnen doorverwijzen naar ons steunpunt.

Heb jij ideeën om onze bekendheid te vergroten?

Ken je een plek waar we zichtbaar zouden moeten zijn? Heb je een creatief idee voor

Samen lunchen bij FAB28

Elke laatste vrijdag van de maand is een gezellige lunchbijeenkomst bij FAB28 in Stratum, speciaal voor Mantelzorgers (en eventueel samen met hun zorgvrager). Het is een mooi moment om elkaar te ontmoeten, ervaringen te delen en even op adem te komen.

Bijeenkomsten

vrijdag 27 februari en vrijdag 27 maart
Locatie: FAB28 - Fabritiuslaan 28, 5645 ES Eindhoven
Tijd: 12.00 uur
Kosten: €5,- per persoon

Let op: deze bijeenkomst wordt NIET georganiseerd door het Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Wil je erbij zijn? Meld je dan uiterlijk op de woensdag voorafgaand aan de bijeenkomst aan via: John den Otter via e-mail: johndenotter1953@gmail.com

een actie, campagne of samenwerking? Laat het ons weten! Samen zorgen we ervoor dat mantelzorg in Eindhoven niet alleen gewaardeerd wordt, maar ook gezien.

Mail je suggestie naar:

info@mantelzorgverlicht.nl Of spreek ons aan tijdens een bijeenkomst. We horen graag van je!

Stereotype verandert

De manier waarop we mantelzorgers benaderen en bereiken is de afgelopen jaren sterk veranderd. Voorheen was de mantelzorger de ultieme multitasker: iemand die alles tegelijk moest doen, voortdurend onder druk stond en nauwelijks tijd had om adem te halen. Het beeld van de overbelaste mantelzorger was herkenbaar, maar sprak vooral diegenen aan die zichzelf daarin herkenden.

Door de jaren is mantelzorg veel breder geworden dan dat ene drukke plaatje. Mantelzorgers zijn jong of oud, man of vrouw, werken wel of niet, zorgen intensief of juist af en toe. Daarom is de communicatie verschoven naar een toegankelijker, inclusiever beeld. De overstap naar een eenvoudiger, rustiger beeld -zoals 'Even... niks'- helpt om meer mensen aan te spreken. Het laat zien dat mantelzorg ook gaat over balans, steun zoeken en momenten vinden van rust. Het nodigt uit om jezelf als mantelzorger te herkennen, óók als je niet voldoet aan het klassieke beeld van mantelzorger.



Even...
niks

Van een stereotype beeld naar een rustiger beeld.

'Communicatie van hart tot hart'

Stichting miMakkus organiseert een gratis workshop voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie.

Deze workshop richt zich op communicatie wanneer dit niet meer vanzelfsprekend is. In drie uur krijg je praktische handvatten voor herkenbare situaties, zoals omgaan met onrust, contact maken wanneer taal minder werkt en goed voor jezelf blijven zorgen. Het doel is om je te helpen het

Ondersteuningsgroep voor jonge mantelzorgers

Wat betekent het om een jonge mantelzorger te zijn? Hoe ga jij om met stressvolle situaties en tegenslagen? Hoe versterk je jouw veerkracht? Hoe leer je om ook voor jezelf te kiezen?

Deze ondersteuningsgroep is speciaal voor jonge mantelzorgers en een van hun ouders/verzorgers (niet de zorgvrager). Je staat er niet alleen voor, wij zijn er voor jou. In een serie van 3 bijeenkomsten gaan we met elkaar in gesprek en gaan we samen aan de slag om je veerkracht te versterken. Dat doen we op een creatieve en sportieve manier. We zorgen voor een drankje en iets lekkers erbij.

Om de kracht van de groep het best te benutten, vragen we je om de hele serie van 3 bijeenkomsten te volgen. Later instromen is niet mogelijk. De data zijn 25 maart, 1 april en 8 april. De bijeenkomsten zijn op de woensdagmiddag van 15.00 tot 17.00 uur bij Op Noord, Oude Bosschebaan 11 in Eindhoven.

Heb je belangstelling of wil je meer informatie mail ons via info@mantelzorgverlicht.nl of bel naar 088 0031 288.

contact met hun naaste betekenisvol te houden.

De workshop wordt mogelijk gemaakt door de gemeente Eindhoven en vindt dit voorjaar plaats in buurtcentra in Strijp en Tongelre. De exacte data en tijden en locaties volgen nog.

Interesse? Mail naar info@mimakkus.nl en je wordt op de hoogte gehouden van de mogelijkheden voor inschrijving.



Activiteiten maart tot juni

Wil je meedoen met een van de activiteiten die we organiseren in Eindhoven? Je bent van harte welkom! Meld je vooraf aan via www.mantelzorgverlicht.nl/agenda-overzicht. Lukt het niet om online aan te melden, neem dan gerust contact met ons op via 088 0031 288.

Maart

- Di 3 10.30 - 12.00 uur
Philips Fruittuin / Samen even uit de zorg
- Wo 11 13.30 - 15.30 uur
Mantelzorgcafé / Methode Bordje vol
- Do 19 12.30 - 13.20 uur
Lunchconcert / Samen even uit de zorg
- Wo 25 15.00 - 17.00 uur
Ondersteuningsgroep Jonge mantelzorgers (start serie)

April

- Wo 1 9.30 - 11.00 uur
Inloopspreekuur Fatih moskee
- Ma 6 9.30 - 11.00 uur
Inloopspreekuur Mevlana moskee
- Di 7 10.30 - 12.00 uur
Philips Fruittuin / Samen even uit de zorg

- Wo 8 9.30 - 12.00 uur
Inloopspreekuur Stichting Ik Wil
- Ma 13 19.30 - 21.30 uur
Café Brein (NAH)
- Do 16 12.30 - 13.20 uur
Lunchconcert / Samen even uit de zorg

Mei

- Ma 4 9.30 - 11.00 uur
Inloopspreekuur Mevlana moskee
- Di 5 10.30 - 12.00 uur
Philips Fruittuin / Samen even uit de zorg
- Wo 6 9.30 - 11.00 uur
Inloopspreekuur Fatih moskee
- Di 12 19.00 - 21.00 uur
Sportieve bijeenkomst Werkende mantelzorgers
- Wo 13 10.00 - 12.00 uur
Ondersteuningsgroep Dementie (start serie)
- Wo 13 9.30 - 12.00 uur
Inloopspreekuur Stichting Ik Wil
- Do 21 19.00 - 21.00
Mantelzorgcafé / Zorg regelen
- Do 21 12.30 - 13.20 uur
Lunchconcert / Samen even uit de zorg

Een naaste met dementie?

Dementie raakt niet alleen de persoon die de diagnose dementie heeft. De ziekte heeft ook invloed op de partner, familie en vrienden. Mantelzorgers worstelen vaak met vragen en twijfels. Er komt veel op je af, zowel in dingen die je moet regelen als emotioneel. Hoe ga je hiermee om? De ondersteuningsgroep voor mantelzorgers van een naaste met dementie organiseert 6 bijeenkomsten.

In deze serie van 6 bijeenkomsten krijg je meer informatie over dementie en deel je ervaringen met andere mantelzorgers. Je krijgt praktische tips en ontdekt nieuwe manieren om met situaties om te gaan. En je vindt een luisterend oor, begrip en herkenning.

Om de kracht van de groep het best te benutten, nodigen we je van harte uit om de hele serie bijeenkomsten te volgen. Je meldt je dus aan voor een volledige serie, later instromen is niet mogelijk.

De data zijn 13 mei, 27 mei, 10 juni, 24 juni, 8 juli en een terugkombijeenkomst die in overleg met de deelnemers wordt gepland. De bijeenkomsten zijn op woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur in Wijkcentrum FAB28, Fabritiuslaan 28 in Eindhoven.

Heb je belangstelling of wil je meer informatie mail ons via info@mantelzorgverlicht.nl of bel naar 088 0031 288.

Fietsmaatjes in Eindhoven

De lente komt er weer aan en wat is er nu fijner dan er lekker op uit te gaan. Op de fiets, frisse lucht en gezonde beweging. Fietsmaatjes Eindhoven maakt dat mogelijk voor mensen die niet meer zelfstandig kunnen of durven fietsen.

Een vrijwilliger gaat samen met een gast op pad. Je kunt je ook als duo aanmelden. Je gaat dan als partner, vriend, buur of collega met een naaste op pad. Je bepaalt zelf hoe vaak je meedoet. Je zit naast elkaar op een elektrische duofiets. De begeleider stuurt, de gast kan meetrappen, maar dat is niet noodzakelijk. Je bepaalt zelf je route, het tempo en de duur. Het gaat om gezelligheid en bewegen op je eigen manier. Fietsmaatjes Eindhoven is in 2025 gestart in Centrum en Strijp. In 2026 wordt uitgebreid naar Stratum. Het doel is om uiteindelijk in alle stadsdelen actief te zijn. Aanmelden, kennismaken of vrijwilliger worden? Iedereen is welkom! Wil je meer weten kijk dan op: www.fietsmaatjeseindhoven.nl of stuur een berichtje naar info@fietsmaatjeseindhoven.nl



Foto www.fietsmaatjeseindhoven.nl

Het Maatjesproject van Mantelzorgelijk heeft een luisterend oor

Mantelzorg kan veel van je vragen. Soms is het fijn om even te praten met iemand die zelf ook mantelzorger is (geweest). Het Maatjesproject van de landelijke organisatie Mantelzorgelijk koppelt mantelzorgers aan een ervaren medemantelzorger voor online één- op- één contact. Geen hulpverlener, geen begeleidingstraject maar herkenning, begrip en een luisterend oor.

Het project is bedoeld voor mantelzorgers die behoefte hebben aan herkenning, uitwisseling en iemand die meedenkt vanuit eigen ervaring.

Voor wie is het bedoeld? Het Maatjesproject biedt geen professionele begeleiding, maar juist een gelijkwaardig gesprek tussen twee mensen die dezelfde weg bewandelen. Na een korte online kennismaking word je gekoppeld met een maatje dat zelf mantelzorgervaring heeft. Vervolgens hebben jullie contact via videobellen, chat of mail op momenten die jou uitkomen. Deelname is kosteloos. Mantelzorgelijk vraagt wel of je voor €10 per jaar 'vriend van Mantelzorgelijk' wilt worden om het project mogelijk te houden. Aanmelden of meer info: contact@mantelzorgelijk.nl