

mnieuws



Mantelzorg is overal; ben ik een mantelzorger?

Mantelzorg is vaak dichterbij dan je denkt. Het zit in de kleine dingen die je 'gewoon even doet': een maaltijd brengen, meegaan naar een afspraak, administratie regelen, een luisterend oor bieden. Veel mensen zien zichzelf helemaal niet als mantelzorger.

"Ach, dat hoort er toch bij?" of "Ik doe gewoon wat nodig is." Maar juist die vanzelfsprekendheid maakt mantelzorg soms onzichtbaar.

Daar willen we graag verandering in brengen. Want mantelzorgers zijn er in alle soorten en maten: jong, oud, werkend, studierend, dichtbij of op afstand. En ze verdienen het om gezien te worden. Niet pas als het te zwaar wordt, maar juist al veel eerder. Ook al lijkt het vanzelfsprekend, als je zorgt voor je kind dat meer dan gebruikelijke aandacht nodig heeft, is dat mantelzorg. En hoewel je aan je partner trouw hebt gezwoeren in goede en slechte tijden, ben je echt een mantelzorger wanneer je door ouder-

dom of ziekte voor hem of haar zorgt. En zo zijn er nog veel meer mantelzorgers die best gezien mogen worden. Samen maken we mantelzorg zichtbaar in Valkenswaard!

Herkennen van mantelzorg

Bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht 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 Valkenswaard ons weten te vinden. Daarom gaan we de komende tijd extra inzetten om mensen meer bewust te maken van het feit dat zij mantelzorger zijn. Of dat mensen in hun omgeving mantelzorger zijn. Hierdoor kunnen zij ondersteuning vragen en ontvangen als die nodig is om hun zorgtaken vol te houden. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt. Ondersteuning vragen mag. Sterker nog, het helpt om de zorg vol te houden. We willen dat familie, burens, vrienden, zorgverleners en instellingen mantelzorgers herkennen, waarderen en zo nodig ondersteunen.

Heb jij ideeën om mantelzorg beter zichtbaar te maken?

Ken je een plek waar we zichtbaar zouden moeten zijn? Heb je een creatief idee voor een actie, campagne of samenwerking? Laat het ons weten! Samen zorgen we ervoor dat mantelzorg in Valkenswaard niet alleen gewaardeerd wordt, maar ook gezien. Mail je suggestie naar: info@mantelzorgverlicht.nl of bel ons op telefoon 088 0031 288.

Nieuw telefoonnummer Steunpunt Mantelzorg

Het Steunpunt Mantelzorg Verlicht Valkenswaard is voortaan bereikbaar via een nieuw telefoonnummer: 088 003 12 88. Via dit nummer staan we klaar voor al je vragen, een luisterend oor of het meedenken over passende ondersteuning. Of je nu zelf mantelzorger bent, iemand ondersteunt die dat is, of gewoon even wilt sparren; je kunt ons altijd bellen. We helpen je graag verder.

Waarde van Mantelzorg

Op de landelijke Dag van de Mantelzorg sprak de gemeente Valkenswaard haar grote waardering uit voor alle mantelzorgers in de gemeente. Tijdens een speciaal georganiseerde ochtend werden zij ontvangen met koffie, thee en iets lekkers, gevolgd door de inspirerende film 'Het Muziekmedicijn' in de theaterzaal van De Hofnar.

Na afloop genoten de aanwezigen van een ontspannen lunch en werden de mantelzorgcomplimenten uitgereikt aan degenen die deze hadden aangevraagd. Wethouder Bram Bots benadrukte in zijn toespraak hoe onmisbaar mantelzorgers zijn voor onze samenleving. We kijken terug op een warme en geslaagde bijeenkomst waarin dankbaarheid centraal stond. Dit jaar zal op 10 november opnieuw stil gestaan worden bij de inzet en waarde van alle mantelzorgers in Valkenswaard.

*Mantelzorgdag in Valkenswaard.
Foto Patty Verschuren*



Bijeenkomsten voor mantelzorgers

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

Samen zingen

Speciaal voor ouderen en mensen die te maken hebben met dementie organiseren de organisaties het Centrum voor Muziek en Dans, Ontmoeting op Dinsdag en Dementie Vriendelijk Valkenswaard activiteiten waarin samen wordt gezongen.

‘Muziek is één van de laatste dingen dat uit het brein verdwijnt. Het beïnvloedt de stemming zeer positief en het is een manier om contact te maken. Niet alleen luisteren naar muziek, maar ook zelf muziek maken is fijn voor mensen met dementie.’
Speciaal voor ouderen en 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: 27 februari, 20 maart, 10 april, 8 mei, 29 mei, 12 juni.
Op vrijdag 10 april is er een Samen Zingen Extra. Dan komt het koor Con Molto Dedizione van het Centrum voor Muziek en Dans naar de ontmoetingskerk.

Belangstellenden zijn van harte welkome om samen met het koor onder andere ‘liedjes van vroeger’ te zingen.
Locatie Ontmoetingskerk, Julianastraat 12 in Valkenswaard. Er zijn geen kosten aan verbonden. Aanmelden vinden we fijn, maar is niet verplicht.
Dit kan via 06 28 17 51 37 of email ontmoetingopdinsdag@gmail.com

Parkinson Café

Elke laatste vrijdagmiddag van de maand opent het Parkinson Café Valkenswaard haar deuren voor een inspirerende bijeenkomst rondom een wisselend thema. Vanaf 13.30 uur ben je welkom voor koffie en thee; het programma loopt van 14.00 tot 15.30 uur.

De komende bijeenkomsten vinden plaats op: 27 februari, 27 maart, 24 april en 29 mei
Locatie: Auditorium Kempenhof, Antwerpsebaan 3, Valkenswaard
Wil je meer weten over Parkinson of benieuwd naar de thema’s en presentaties van eerdere bijeenkomsten?
Neem een kijkje op de website van www.parkinsoncafevalkenswaard.nl

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
Wil je meer weten? Neem contact op met patriciakohlen@cordaadwelzijn.nl, telefoon 06 13 27 63 70.

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 18 maart. Het thema van deze bijeenkomst is ‘loopvaardigheid en balans’.

Het Maatjesproject van Mantelzorgelijk

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

Duo-fietsinitiatief zoekt inwoners en vrijwilligers

In veel gemeenten zorgen duofietsen ervoor dat mensen die niet meer zelfstandig kunnen fietsen toch heerlijk buiten kunnen zijn. Ook in Valkenswaard wil Hein Ziegenhardt zo’n initiatief opzetten, zodat alle inwoners gebruik kunnen maken van een duofiets en niet alleen de bewoners van instellingen.

Om dit mogelijk te maken zijn er vrijwilligers nodig, maar ook mensen die graag eens mee zouden willen fietsen. Daarnaast wordt onderzocht hoeveel behoefte er in Valkenswaard is aan zo’n voorziening. Op een duofiets zit je naast elkaar. De begeleider stuurt en de gast kan meetrappen maar dat is niet noodzakelijk.

Wil jij graag een ritje maken op een duofiets? Je zou als mantelzorger gezellig met je naaste een tochtje kunnen maken. Wil je meehelpen als vrijwilliger of meedenken over de organisatie?
Hein hoort het graag. Mail naar ziegenhardthein@gmail.com of bel 06 21 99 49 11.