



EVEN ... ZORGEN VOOR JEZELF

Activiteiten Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven 2026



**EVEN ...
TIJD VOOR JEZELF**

Beste mantelzorgers,

Zorgen voor een ander vraagt veel. Liefde, aandacht, tijd. Daarom is het zo belangrijk om af en toe even stil te staan, adem te halen en op te laden. Om anderen te ontmoeten, ervaringen en kennis uit te wisselen en je vragen te stellen aan onze mantelzorgconsulenten. Want je staat er niet alleen voor.

Wij zijn er voor jou!

In deze folder vind je alle activiteiten die we in 2026 in Eindhoven organiseren voor mantelzorgers die in Eindhoven wonen of zorgen voor iemand die in Eindhoven woont. Je bent van harte welkom om mee te doen, te delen en te genieten van wat er voor jou op het programma staat. Even tijd voor jezelf.

Graag tot ziens!

Met warme groet,
Team Steunpunt Mantelzorg Verlicht

INHOUDSOPGAVE

Activiteiten 2026

1. Kennismakingsbijeenkomst Mantelzorg overkomt je	5
2. Dag van de mantelzorg	6
3. Samen even uit de zorg (voor mantelzorger én zorgvrager) - Samen in de natuur bij Philips Fruittuin - Lunchconcert in Muziekgebouw Eindhoven	6
4. Zomerse ontmoeting	8
5. Mantelzorgcafé	9
6. Mantelzorgers van een naaste met dementie	10
7. Werkende mantelzorgers - Bijeenkomsten - Webinar	12
8. Mantelzorgers van zorgintensieve kinderen	15
9. Mantelzorgers van een naaste met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) - Ondersteuningsgroep voor mantelzorgers NAH - Café Brein	16
10. Mantelzorgers met een migratieachtergrond - Inloopsprekuren - Voorlichting	18
11. Jonge mantelzorgers - Ondersteuningsgroep voor jonge mantelzorgers - Week van de jonge mantelzorger	20
12. Leven na mantelzorg	22
13. Aanmelden voor activiteiten	24
14. Steunpunt Mantelzorg Verlicht/Contact	25
15. Activiteitenkalender	26

1. KENNISMAKINGSBIJEENKOMST

Mantelzorg, het overkomt je

Wij zijn er voor jou

Zorgen voor een ander vraagt veel van je. Merk je dat het lastig is om ook goed voor jezelf te zorgen? In deze bijeenkomst geven we je informatie en tips, want je staat er niet alleen voor.

Mantelzorg, daar rol je in

Je zorgt voor iemand die je dierbaar is. Je partner, kind, familielid, buur of vriend. En dat doe je met alle liefde. Mantelzorg is heel waardevol en het voelt goed dat je er kan zijn voor de ander, vaak versterkt dit de band die je met elkaar hebt. Voor veel mantelzorgers is mantelzorg vanzelfsprekend. Dat heb je 'gewoon' voor elkaar over.


Wie zorgt voor de mantelzorger?

Wat vraagt de mantelzorg van jou? Wat doet het met jou als de mantelzorg uitgroeit van een uurtje per week bijspringen naar dag en nacht klaarstaan voor de ander? Hoe combineer je mantelzorg met je gezin, werk, school en je sociale leven? Met alle liefde en beste bedoelingen kan een situatie ontstaan die meer vraagt dan je aankan. Dan is het fijn om te weten dat er ook hulp is voor jou.


Kennismakingsbijeenkomst

Mantelzorg, het overkomt je

 **Woensdag 25 februari**

 **Buurthuis 't Trefpunt**
Belgiëplein 20, Eindhoven

 **Donderdag 8 oktober**

 **Wijkcentrum FAB28**
Fabritiuslaan 28, Eindhoven

 **10:00 - 12:00**

! Aanmelden is verplicht

Kennismakingsbijeenkomst

Mantelzorg, het overkomt je

 **Dinsdag 16 juni**

 **St. Joris Gildehuis**
Boutenslaan 159A, Eindhoven

 **19:00 – 20:30**

! Aanmelden is verplicht

Kom je ook?

Je bent van harte welkom!

Meld je aan via
mantelzorgverlicht.nl/agenda-overzicht

2. DAG VAN DE MANTELZORG

De landelijke Dag van de Mantelzorg is ieder jaar op 10 november. Wij vieren dit bijzondere moment in de zomer, want zo kunnen we mantelzorgers letterlijk én figuurlijk in het zonnetje zetten.

Op deze dag staan mantelzorgers centraal. Het is een kans om samen te komen, ervaringen te delen en even tijd voor jezelf te nemen. Als je meedoet aan de activiteiten ontmoet je anderen, krijg je nieuwe energie en voel je dat je er niet alleen voor staat.

Dag van de Mantelzorg

 **Zondag 14 juni**

 **St. Joris Gildehuis**

Boutenslaan 159A, Eindhoven

 **Vrijdag 19 juni**


 **Wijkcentrum FAB28**

Fabritiuslaan 28, Eindhoven

 **Woensdag 24 juni**

 **Op Noord**

Oude Bosschebaan 11, Eindhoven

 **10:30 – 14:00**

 **Aanmelden is verplicht**

3. SAMEN EVEN UIT DE ZORG

Hoe fijn is het om er samen even tussenuit te zijn? Weg van de dagelijkse zorg, samen ontspannen en fijne herinneringen maken met degene voor wie je zorgt.

We organiseren 2 keer per maand deze **gezamenlijke activiteiten voor zowel mantelzorgers als zorgvragers.**

Samen in de natuur bij Philips Fruittuin

We starten samen met een kop koffie of thee in het restaurant van de Philips Fruittuin. Daarna kun je kiezen voor een wandeling, een activiteit of een rustig koffiemomentje. Als je wil, houdt onze mantelzorgconsulent een oogje in het zeil, zodat je met een gerust hart de zorg even kan loslaten.

Lunchconcert in Muziekgebouw

Eindhoven

Midden op de dag een uurtje tot rust komen met mooie muziek. Van pianorecital naar kamermuziek tot blazers: het aanbod is gevarieerd en vernieuwend. Jullie zijn er samen écht even helemaal uit!

We verzamelen vanaf 11:30 in het Muziekgebouw Eindhoven. Van onze mantelzorgconsulent krijg je jouw gratis concertkaartje met een gratis kopje koffie of thee.



Philips Fruittuin

 **Iedere 1^e dinsdag van de maand**


3 maart 4 augustus


7 april 1 september

5 mei 6 oktober

2 juni 3 november

7 juli 1 december

 **10:30 – 12:00**

 **Pannenkoekenhuis De Proeftuin (Philips Fruittuin)**

Oirschotsedijk 14a, Eindhoven

! Aanmelden is verplicht

Deze activiteit is bedoeld voor jou én degene voor wie je zorgt. Laat weten of je alleen of samen komt.



Lunchconcert


 **Iedere 3^e donderdag van de maand***

19 maart 17 september

16 april 15 oktober

21 mei 19 november

18 juni 17 december

 **12:30 – 13:20**

Je bent vanaf 11:30 welkom voor koffie of thee

 **Muziekgebouw Eindhoven**

Heuvel Galerie 140, Eindhoven

! Aanmelden is verplicht

Deze activiteit is bedoeld voor jou én degene voor wie je zorgt. Laat weten of je alleen of samen komt.

*Data kunnen afwijken

Check vooraf de actuele datum op mantelzorgverlicht.nl/agenda-overzicht

Kom je ook? Je bent van harte welkom!

Meld je aan via mantelzorgverlicht.nl/agenda-overzicht

Geef vooraf even aan of je alleen of samen komt.



4. ZOMERSE ONTMOETING

Hartje zomer ontmoet je andere mantelzorgers voor een kopje koffie of thee én een praatje. Gesprekken met andere mantelzorgers geven vaak herkenning en steun. Je hoeft niets uit te leggen, voelt je begrepen en je kunt ervaringen en praktische tips uitwisselen. Als de zon schijnt zitten we heerlijk op het terras, bij regen zitten we knus binnen. Wees welkom!

Zomerse ontmoeting

Woensdag

1 juli

22 juli

12 augustus

26 augustus

10:30 – 12:00

Restaurant Thym by Parkzicht
Alberdingk Thijmalaan 18,
Eindhoven

! Aanmelden is verplicht

Kom je ook? Je bent van harte welkom!
Meld je aan via mantelzorgverlicht.nl/agenda-overzicht

5. MANTELZORGCAFÉ

In het Mantelzorgcafé krijg je nuttige informatie over mantelzorg, iedere bijeenkomst staat een ander thema centraal. Daarnaast is het Mantelzorgcafé een laagdrempelige ontmoetingsplek voor mantelzorgers. In een ontspannen sfeer, onder het genot van een kopje koffie of thee met wat lekkers erbij.

In het eerste uur delen wij kennis over mantelzorg. Daarna is er ruimte om ervaringen en tips uit te wisselen met andere mantelzorgers en vragen te stellen aan de mantelzorgconsulent. Hartje zomer ontmoet je andere mantelzorgers voor een kopje koffie of thee én een praatje.

Mantelzorgcafé

Zorg regelen (WLZ, WMO, PGB, WijEindhoven)

Donderdag 21 mei

Wijkcentrum FAB28

Fabritiuslaan 28, Eindhoven

19:00 – 21:00, Inloop vanaf 18:30

! Aanmelden is verplicht

Mantelzorgcafé

Bordje vol

Woensdag 11 maart

Buurthuis 't Trefpunt

Belgiëplein 20, Eindhoven

Ontspannen ... hoe doe je dat?

Dinsdag 14 juli

St. Joris Gildehuis

Boutenslaan 159A, Eindhoven

Zorgen voor iemand met een psychische kwetsbaarheid

Woensdag 9 september

Buurthuis 't Trefpunt

Belgiëplein 20, Eindhoven

Rouw & levend verlies

Donderdag 12 november

Wijkcentrum FAB28

Fabritiuslaan 28, Eindhoven

13:30 – 15:30, Inloop vanaf 13:00

! Aanmelden is verplicht

Kom je ook?
Je bent van harte welkom!
Meld je aan via
mantelzorgverlicht.nl/agenda-overzicht

6. MANTELZORGERS VAN 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?

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 1 hele serie bijeenkomsten te volgen. Je meldt je dus aan voor een volledige serie, later instromen is niet mogelijk.

Ondersteuningsgroep mantelzorgers van een naaste met dementie

1e serie van 6 bijeenkomsten

13 mei, 27 mei, 10 juni,
24 juni, 8 juli

De laatste bijeenkomst plannen we in overleg met de deelnemers.


 **Wijkcentrum FAB28**
Fabritiuslaan 28, Eindhoven

 **10:00 – 12:00**

Ondersteuningsgroep mantelzorgers van een naaste met dementie

2e serie van 6 bijeenkomsten

3 september, 17 september,
1 oktober, 15 oktober,
29 oktober en 12 november

 **Buurthuis 't Trefpunt,**
Belgiëplein 20, Eindhoven

 **10:00 – 12:00**

! Aanmelden is verplicht

Je meldt je aan voor 1 volledige serie van 6 bijeenkomsten.

Kom je ook? Je bent van harte welkom!

Meld je aan via mantelzorgverlicht.nl/agenda-overzicht



7. WERKENDE MANTELZORGERS

1 op de 4 werknemers heeft óók mantelzorgtaken. Een pittige combinatie; je wil goed presteren op je werk én klaarstaan voor je dierbare die zorg nodig heeft. Je bent continu aan het plannen en regelen, je houdt weinig tijd en energie voor jezelf over en tóch voelt het vaak alsof je tekortschiet. Maar waar blijf jij in dit verhaal? Hoe doorbreek je deze cirkel? Speciaal voor jou organiseren we een aantal bijeenkomsten die praktisch, inspirerend en direct toepasbaar zijn.

Bijeenkomst Fysieke kracht & mentale veerkracht

Voel hoe goed het doet om te bewegen! In deze sportieve activiteit werk je op een toegankelijke manier aan je draagkracht en veerkracht. Je leert eenvoudige oefeningen die spanning verminderen, je lichaam sterker maken en je helpen om je energie beter te verdelen.

Bijeenkomst voor werkende mantelzorgers

Fysieke kracht & mentale veerkracht

 **Dinsdag 12 mei**

 **19:00 – 21:00**

 **Op Noord**
Oude Bosschebaan 11, Eindhoven

! Aanmelden is verplicht

Bijeenkomst Werken, zorgen, volhouden

Hoe bewaak jij je energie? En hoe herken je jouw grenzen? In deze bijeenkomst leer je om ruimte te maken voor jezelf. Je ontdekt hoe je de combinatie van zorgen en werken op een gezonde en duurzame manier volhoudt. Met praktische tips die je direct kunt toepassen.

Bijeenkomst voor werkende mantelzorgers

Werken, zorgen, volhouden

 **Dinsdag 15 september**

 **19:00 – 21:00**

 **Wijkcentrum FAB28**
Fabritiuslaan 28, Eindhoven

! Aanmelden is verplicht

EVEN ... KOFFIE


Webinar: Balans tussen werk en mantelzorg

In deze online bijeenkomst delen gastsprekers praktische informatie over de balans tussen werk en mantelzorg. Je krijgt nieuwe inzichten, handige tips en herkenning. Er is ook ruimte om je vragen te stellen.

Webinar voor werkende mantelzorgers

Balans tussen werk en mantelzorg

 **Donderdag 19 november**

 **19:00 – 20:30**

 **Online via Teams**

! Aanmelden is verplicht
Na aanmelding krijg je de Teams-link om deel te nemen.

Kom je ook? Je bent van harte welkom!
Meld je aan via mantelzorgverlicht.nl/agenda-overzicht



8. OUDERS VAN ZORGINTENSIEVE KINDEREN

Als je kind intensieve zorg nodig heeft, brengt dat veel uitdagingen met zich mee. Hoe zorg je dat er ook ruimte blijft voor jezelf? Bij deze bijeenkomsten helpen we je daarbij en vind je steun bij anderen die jouw situatie begrijpen.


Bijeenkomst: Balans en verbinding

Tijdens deze bijeenkomst staan balans en verbinding centraal. Je krijgt praktische handvatten om beter om te gaan met stress en energie. Natuurlijk is er ook ruimte om ervaringen uit te wisselen met andere mantelzorgers. Zodat je inspiratie opdoet om je veerkracht en rust te versterken.


Bijeenkomst voor ouders van een zorgintensief kind:

Balans en verbinding

 Donderdag 10 september

 Op Noord

Oude Bosschebaan 11, Eindhoven

 10:00 – 12:00

 **Aanmelden is verplicht**

Kom je ook?

Je bent van harte welkom!

Meld je aan via
mantelzorgverlicht.nl/agenda-overzicht

9. MANTELZORGERS VAN EEN NAASTE MET NIET-AANGEBOREN HERSENLETSEL (NAH)

Ondersteuningsgroep voor mantelzorgers van een naaste met niet-aangeboren hersenletsel (NAH)

Als je partner, ouder, kind of vriend(in) door omstandigheden een niet-aangeboren hersenletsel (NAH) krijgt, verandert jullie relatie ingrijpend. Je gaat op zoek naar een nieuwe manier om elkaar te blijven begrijpen.

Je staat er niet alleen voor. In deze ondersteuningsgroep ontmoet je mantelzorgers die net als jij zorgen voor iemand met niet-aangeboren hersenletsel (NAH). In een serie van 6 bijeenkomsten delen we ervaringen, gedachten en gevoelens met elkaar. Dat geeft herkenning, kracht en steun. Je krijgt nieuwe inzichten om je naaste te ondersteunen en tegelijkertijd jouw mentale veerkracht te versterken.

Om de kracht van de groep het best te benutten, vragen we je om de hele serie van 6 bijeenkomsten te volgen. Later instromen is niet mogelijk.

Ondersteuningsgroep voor mantelzorgers van een naaste met NAH

Serie van 6 bijeenkomsten

Woensdag

11 februari
25 februari
11 maart
25 maart
8 april
22 april

 **Wijkcentrum FAB28**
Fabritiuslaan 28, Eindhoven

 **10:00 – 12:00**

! Aanmelden is verplicht
Je meldt je aan voor de volledige serie.

Kom je ook?

Je bent van harte welkom!

Meld je aan via
mantelzorgverlicht.nl/agenda-overzicht

Café Brein

Een rustige en informele ontmoetingsplek voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel, hun mantelzorgers, familieleden, vrienden, hulpverleners en andere belangstellenden. In 6 bijeenkomsten kunnen jullie ervaringen uitwisselen, informatie delen, vragen stellen en steun vinden bij lotgenoten en ervaringsdeskundigen.

In iedere bijeenkomst staat een ander thema centraal, zoals revalidatiemogelijkheden, spraakproblemen bij NAH, belastbaarheid en gezinsondersteuning. Je bent van harte welkom.

Café Brein (NAH) voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel, mantelzorgers en belangstellenden

Maandag

9 februari
13 april
8 juni
17 augustus
12 oktober
14 december

 **SWZ Activiteitscentrum**
Palladiostraat 27, Eindhoven

 **19:30 – 21:30** (inloop vanaf 19:00)

! Aanmelden is niet nodig

10. MANTELZORGERS MET EEN MIGRATIEACHTERGROND

Mantelzorg vraagt veel inzet en kan extra ingewikkeld zijn als cultuur, taal en tradities een rol spelen. Onze begeleiding sluit aan bij jouw achtergrond, zodat je je welkom en begrepen voelt. Onze mantelzorgconsulent is thuis in meerdere culturen en talen, je krijgt uitleg, steun en praktische handvatten die passen bij jouw situatie.

Onze activiteiten helpen je sterker te staan in je zorg en beter samen te werken met professionals.

Inlooppreekuren voor mantelzorgers met een migratieachtergrond


Bij onze inlooppreekuren loop je zonder afspraak binnen om je verhaal te delen. Je krijgt van ons praktische tips of een luisterend oor, net wat je nodig hebt. Ontdek hoe we je kunnen helpen om de zorg vol te houden én zelf in balans te blijven.

Inlooppreekuur voor mantelzorgers met een migratieachtergrond

 Iedere 1e maand van de maand

6 april
4 mei
1 juni
7 september
5 oktober,
2 november
7 december

 9:30 – 11:00

 **Mevlana Moskee**
Jan van Riebeecklaan 2, Eindhoven

Inlooppreekuur voor mantelzorgers met een migratieachtergrond

 Iedere 1e woensdag van de maand

1 april
6 mei
3 juni
2 september
7 oktober
4 november
2 december

 9:30 – 11:00

 **Fatih Moskee**
Willemstraat 67, Eindhoven



Voorlichtingsbijeenkomsten voor mantelzorgers met een migratieachtergrond

Wil je meer weten over wetten en plichten van mantelzorg? Ben je op zoek naar informatie over ondersteuning en regelingen? Wil je meer informatie over veelvoorkomende ziektes in mantelzorgsituaties?


Je bent van harte welkom op een van de voorlichtingsbijeenkomsten. Onze mantelzorgconsulent spreekt meerdere talen en biedt alle informatie laagdrempelig en begrijpelijk aan voor mensen met een migratieachtergrond.

We organiseren deze bijeenkomsten op verschillende locaties en tijden, deze maken we in de loop van het jaar bekend. Wil je meer weten? Bel 088 0031 288.

Inlooppreekuur voor mantelzorgers met een migratieachtergrond

 Iedere 2e woensdag van de maand

8 april, 13 mei, 10 juni, 9 september,
14 oktober, 11 november,
9 december

 9:30 – 12:00

 **Stichting Ik Wil**
Woenselsestraat 358, Eindhoven

! Aanmelden is niet nodig

Let op: geen inlooppreekuren in maart (i.v.m. Ramadan), in juli en augustus (i.v.m. zomervakantie).

11. JONGE MANTELZORGERS

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot 25 jaar die opgroeien in een gezin met een chronische zorgsituatie, bijvoorbeeld voor een gezinslid met een chronische ziekte, beperking of verslaving. Ook als kinderen zelf geen praktische zorg geven, ervaren zij wél de druk van die extra zorg.

Opgroeien in een chronische zorgsituatie doet wat met je. Je maakt je vaak zorgen, hebt stress of concentratieproblemen door de situatie thuis en moet thuis wel eens langer 'op je beurt wachten'. Jonge mantelzorgers vinden het vaak moeilijk om voor zichzelf te kiezen. Hoe is dat voor jou?

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.

Week van de Jonge Mantelzorger

De 1e week van juni is de landelijke Week van de Jonge Mantelzorger. Wij zetten dan jonge mantelzorgers in het zonnetje met een leuke activiteit. In het voorjaar krijgen (ouders van) jonge mantelzorgers hierover meer informatie van ons.

EVEN ... CHILLEN

Ondersteuningsgroep voor jonge mantelzorgers

Serie van 3 bijeenkomsten

Woensdag 25 maart, 1 april en 8 april

 15:00 – 17:00

Op Noord

Oude Bosschebaan 11, Eindhoven

! Aanmelden is verplicht

Deze bijeenkomsten zijn voor de jonge mantelzorger + ouder/verzorger. Jullie melden je aan voor de volledige serie.

Week van de Jonge mantelzorger

Woensdag 3 juni

 14:30 – 17:00

Leeftijd 8 t/m 14 jaar

Donderdag 4 juni

 18:00 – 20:30

Leeftijd 13 t/m 24 jaar

! Aanmelden is verplicht

Meer informatie volgt in het voorjaar.

Kom je ook? Je bent van harte welkom!
Meld je aan via mantelzorgverlicht.nl/agenda-overzicht

12. LEVEN NA MANTELZORG

Intensief zorgen voor iemand die je dierbaar is, kan veel van je vragen. Als je dierbare overlijdt, stopt niet alleen de zorg. Je dagelijks ritme ziet er anders uit, je rol verandert, je moet zoeken naar een nieuwe balans. Misschien voelt het zelfs alsof je een stukje van jezelf bent kwijtgeraakt. Ook in deze fase zijn we er voor je.

Ondersteuningsgroep Leven na mantelzorg

Deze groep is speciaal voor mantelzorgers die het afgelopen jaar afscheid moesten nemen van degene voor wie zij zorgden. In een kleine, fijne groep ontmoet je anderen die hetzelfde doormaken als jij.

In een serie van 4 bijeenkomsten kijk je samen hoe je het dagelijks leven opnieuw vormgeeft. Je ontdekt opnieuw wat voor jou belangrijk is en hoe je stap voor stap verder gaat. Ook bespreken we hoe je ruimte maakt voor herinneren en herdenken.

Je bent van harte welkom, we vragen je om bij alle 4 bijeenkomsten aanwezig te zijn. Instromen op een later moment is niet mogelijk.

Ondersteuningsgroep Leven na mantelzorg

Serie van 4 bijeenkomsten

29 september

13 oktober

27 oktober

10 november

 13:30 – 15:30

 **Wijkcentrum FAB28**

Fabritiuslaan 28, Eindhoven

! Aanmelden is verplicht

Je meldt je aan voor de volledige serie.

Kom je ook?

Je bent van harte welkom!

Meld je aan via

mantelzorgverlicht.nl/agenda-overzicht



13. AANMELDEN VOOR ACTIVITEITEN

Wil je meedoen met een van de activiteiten die we organiseren in Eindhoven? Je bent van harte welkom!

Meld je vooraf aan via mantelzorgverlicht.nl/agenda-overzicht. Lukt het niet om online aan te melden, neem dan gerust contact met ons op via 088 0031 288.

Goed om te weten

- Je meldt je per activiteit aan
- Je krijgt via e-mail of telefonisch een bevestiging van je aanmelding
- Ben je nog niet geregistreerd bij Steunpunt Mantelzorg? Meld je eerst aan via ggdbzo.nl/inschrijven of bel 088 0031 288



14. STEUNPUNT MANTELZORG VERLICHT/CONTACT

Wij zijn er voor mantelzorgers die in Eindhoven wonen of zorgen voor iemand die in Eindhoven woont. In deze folder staan alle gezamenlijke activiteiten die we in Eindhoven organiseren voor mantelzorgers. Daarnaast kun je bij ons terecht voor gratis advies. Samen met jou kijken we wat nodig is om de situatie te verlichten, zoals praktische hulp of vervangende zorg.

We helpen je de weg te vinden in de zorg, ondersteuning, regelingen of activiteiten bij jou in de buurt. Wij hebben hier meer dan 25 jaar ervaring in en zijn daarom goed op de hoogte van alle regelingen en mogelijkheden.

Mantelzorgcompliment

Namens de gemeente Eindhoven geven we mantelzorgers een bedankje als erkenning en waardering voor hun inzet.

Je mag het Mantelzorgcompliment aanvragen als je voldoet aan deze voorwaarden:

- Je geeft meer dan 8 uur zorg per week
- Je geeft ten minste 3 maanden aaneengesloten mantelzorg
- Je wordt niet betaald voor de zorg die je geeft, ook niet vanuit een PGB
- Je geeft mantelzorg aan een inwoner van Eindhoven
- De zorg die je geeft is meer dan gebruikelijke zorg (huishoudelijke taken in je eigen huishouden gelden niet als mantelzorg).

Belangrijk

Je kan het Mantelzorgcompliment aanvragen van 1 juni tot 1 november 2026 via mantelzorgverlicht.nl of 088 0031 288. Je krijgt een bevestiging als we je aanvraag goed ontvangen hebben. In december krijg je bericht of je aanvraag akkoord is.

Heb je vragen, wil je een afspraak maken of wil je langskomen?

Neem gerust contact met ons op voor een vrijblijvend gesprek. Dat kan bij jou thuis, op een locatie naar keuze of op ons kantoor in De Witte Dame.

Je bereikt ons van maandag tot en met vrijdag van 09:00 tot 17:00 via info@mantelzorgverlicht.nl of 088 0031 288.



EVEN ... ZORGEN VOOR JEZELF

ACTIVITEITENKALENDER EINDHOVEN 2026

Maart	
3	Philips Fruittuin / Samen even uit de zorg
11	Ondersteuningsgroep Niet-aangeboren hersenletsel (NAH)
11	Mantelzorgcafé / Bordje vol
19	Lunchconcert / Samen even uit de zorg
25	Ondersteuningsgroep Niet-aangeboren hersenletsel (NAH)
25	Ondersteuningsgroep Jonge mantelzorgers (start serie)

April	
1	Inloopspreekuur Fatih moskee
1	Ondersteuningsgroep Jonge mantelzorgers
6	Inloopspreekuur Mevlana moskee
7	Philips Fruittuin / Samen even uit de zorg
8	Inloopspreekuur Stichting Ik Wil
8	Ondersteuningsgroep Niet-aangeboren hersenletsel (NAH)
8	Ondersteuningsgroep Jonge mantelzorgers
13	Café Brein (NAH)
16	Lunchconcert / Samen even uit de zorg
22	Ondersteuningsgroep Niet-aangeboren hersenletsel (NAH)

Mei	
4	Inloopspreekuur Mevlana moskee
5	Philips Fruittuin / Samen even uit de zorg
6	Inloopspreekuur Fatih moskee
12	Sportieve bijeenkomst Werkende mantelzorgers
13	Ondersteuningsgroep Dementie (start serie)
13	Inloopspreekuur Stichting Ik Wil
21	Mantelzorgcafé / Zorg regelen
21	Lunchconcert / Samen even uit de zorg
27	Ondersteuningsgroep Dementie

Juni	
1	Inloopspreekuur Mevlana moskee
2	Philips Fruittuin / Samen even uit de zorg
3	Inloopspreekuur Fatih moskee
3	Week van de Jonge Mantelzorger (8 t/m 14 jaar)
4	Week van de Jonge Mantelzorger (13 t/m 24 jaar)
8	Café Brein (NAH)
10	Inloopspreekuur Stichting Ik Wil
10	Ondersteuningsgroep Dementie
14	Activiteiten Dag van de Mantelzorg
16	Kennismaking: Mantelzorg, het overkomt je
18	Lunchconcert / Samen even uit de zorg
19	Activiteiten Dag van de Mantelzorg
24	Activiteiten Dag van de Mantelzorg
24	Ondersteuningsgroep Dementie

Juli	
1	Zomerse ontmoeting
7	Philips Fruittuin / Samen even uit de zorg
8	Ondersteuningsgroep Dementie
14	Mantelzorgcafé / Ontspannen
22	Zomerse ontmoeting

Augustus	
4	Philips Fruittuin / Samen even uit de zorg
12	Zomerse ontmoeting
17	Café Brein (NAH)
26	Zomerse ontmoeting

September	
1	Philips Fruittuin / Samen even uit de zorg
2	Inloopspreekuur Fatih moskee
3	Ondersteuningsgroep Dementie (start serie)
7	Inloopspreekuur Mevlana moskee
9	Mantelzorgcafé / Zorgen voor iemand met een psychische kwetsbaarheid
9	Inloopspreekuur Stichting Ik Wil
10	Bijeenkomst voor ouders van een zorgintensief kind
15	Bijeenkomst Werkende mantelzorgers
17	Lunchconcert / Samen even uit de zorg
17	Ondersteuningsgroep Dementie
29	Ondersteuningsgroep Leven na mantelzorg (start serie)

Oktober	
1	Ondersteuningsgroep Dementie
5	Inloopspreekuur Mevlana moskee
6	Philips Fruittuin / Samen even uit de zorg
7	Inloopspreekuur Fatih moskee
8	Kennismaking: Mantelzorg, het overkomt je
12	Café Brein (NAH)
13	Ondersteuningsgroep Leven na mantelzorg
14	Inloopspreekuur Stichting Ik Wil
15	Lunchconcert / Samen even uit de zorg
15	Ondersteuningsgroep Dementie
27	Ondersteuningsgroep Leven na mantelzorg
29	Ondersteuningsgroep Dementie

November	
2	Inloopspreekuur Mevlana moskee
3	Philips Fruittuin / Samen even uit de zorg
4	Inloopspreekuur Fatih moskee
10	Ondersteuningsgroep Leven na mantelzorg
11	Inloopspreekuur Stichting Ik Wil
12	Mantelzorgcafé / Rouw & levend verlies
12	Ondersteuningsgroep Dementie
19	Lunchconcert / Samen even uit de zorg
19	Online bijeenkomst Werkende mantelzorgers

December	
1	Philips Fruittuin / Samen even uit de zorg
2	Inloopspreekuur Fatih moskee
7	Inloopspreekuur Mevlana moskee
9	Inloopspreekuur Stichting Ik Wil
14	Café Brein (NAH)
17	Lunchconcert / Samen even uit de zorg

Steunpunt Mantelzorg Verlicht van

GGD Brabant-Zuidoost is er voor mantelzorgers

Woon jij in Eindhoven of zorg je voor iemand die in Eindhoven woont? Wij zijn er voor jou. Met gratis advies, een luisterend oor en ontmoetingen met andere mantelzorgers. Even tijd voor jou. Want dat heb je gewoon nodig als mantelzorger.

In deze folder lees je welke activiteiten we in 2026 in Eindhoven organiseren voor mantelzorgers. Je bent van harte welkom.

Steunpunt Mantelzorg Verlicht

De Witte Dame

Clausplein 11

5611 XP Eindhoven

☎ 088 0031 288

✉ info@mantelzorgverlicht.nl

Editie: 2026



ggdbzo.nl

[@ggdbzo](https://www.instagram.com/ggdbzo)