

nieuws



Dag van de Mantelzorg: een moment van waardering

Op 10 november, de landelijke Dag van de Mantelzorg, wordt er extra aandacht gevraagd voor iedereen die zorgt voor een dierbare. Het is een moment om stil te staan bij de mensen die altijd klaarstaan. Mensen die meedenken, regelen, ondersteunen, troosten en er zijn op de momenten dat het nodig is.

In Eindhoven hebben we de Dag van de Mantelzorg dit jaar al in juni gevierd. Samen genoten we van mooie activiteiten, ontmoeting en ontspanning, lekker buiten in het zonnetje. Maar eigenlijk verdienen mantelzorgers het hele jaar door aandacht. En dus ook op 10 november.

Want zorgen voor een ander doe je vaak vanuit liefde en betrokkenheid. Tegelijkertijd vraagt mantelzorg veel. Het kost tijd, energie en geduld. Soms betekent het ook dat eigen wensen en behoeften even op de achtergrond raken. Juist daarom is het

belangrijk om regelmatig stil te staan bij de mensen die deze zorg geven.

Mantelzorger in je omgeving?

De inzet van mantelzorgers is onmisbaar en niet in geld uit te drukken. Dankzij hun betrokkenheid kunnen veel mensen rekenen op steun, aandacht en een vertrouwd gezicht dichtbij.

Daarom doen we een oproep aan iedereen: kijk eens bewust om je heen. Zie je een mantelzorger in je familie, vriendenkring, buurt of in je werk? Laat weten dat je de inspanningen ziet en waardeert. Een luisterend oor, een helpende hand of een simpel berichtje met de vraag hoe het gaat, kan meer betekenen dan je denkt.

En aan alle mantelzorgers willen we zeggen: je hoeft het niet alleen te doen. Durf hulp te vragen wanneer dat nodig is. Aandacht, begrip en ondersteuning maken het verschil,



voor degene voor wie je zorgt én voor jezelf. Dank jullie wel. Voor jullie betrokkenheid, jullie liefde, jullie doorzettingsvermogen en voor alles wat vaak achter de schermen gebeurt. Jullie maken iedere dag opnieuw het verschil.

Dit jaar besteden we nog rond de Dag van de Mantelzorg extra aandacht aan jonge mantelzorgers. Kinderen en jongeren tot 24 jaar die opgroeien met zorg en zorgen thuis. Voor hen organiseren we binnenkort een leuke activiteit. Meer informatie volgt snel.

Nieuws over vaccineren

Vaccineren roept soms vragen op. Daarom opent GGD Brabant-Zuidoost vanaf 1 september een **Infobalie Vaccineren op de locatie Eindhoven Woensel**. Inwoners van alle leeftijden kunnen hier terecht als zij vragen hebben over vaccinaties, bijvoorbeeld over vaccinaties tegen HPV, corona of gordelroos.

Nieuw is Lexie, een sprekend hologram dat op een toegankelijke manier in diverse talen antwoord geeft op vragen zoals: *Wat zit er in een vaccin? Heb ik een coronaprik nodig? En hoe maak ik een keuze die bij mij past?* Samen met medewerkers van de GGD helpt Lexie inwoners aan betrouwbare informatie, zodat zij zelf een weloverwogen keuze kunnen maken. Heb jij ook vragen over vaccineren? Kom gerust langs, want over vaccineren kun je ons alles vragen. Kijk voor meer informatie op ggdbzo.nl/vaccinatievragen.

Start vaccinatieronde tegen corona

Daarnaast start op 21 september een nieuwe vaccinatieronde tegen corona. De coronaprik versterkt de afweer tegen het coronavi-

rus en helpt ernstige ziekte en ziekenhuisopname te voorkomen. De prik is bedoeld voor onder andere mensen van 70 jaar en ouder, mensen van 50 tot en met 69 jaar met een medische aandoening die het risico op ernstige ziekte door corona verhoogt, mensen uit medisch-hoogrisicogroepen en zorgmedewerkers die direct contact hebben met kwetsbare patiënten.

50+ en medisch kwetsbaar? Check of je de coronaprik kunt krijgen

Een belangrijk verschil met voorgaande jaren is dat gezonde mensen tussen de 60 en 69 jaar niet meer automatisch in aanmerking komen voor de coronaprik. Via de nieuwe Coronaprik-check van het RIVM kun je nagaan of je tot de doelgroep behoort. Het maken van een afspraak voor de coronaprik is mogelijk tot en met 27 november 2026. Als mensen niet naar een vaccinatie-locatie kunnen komen, is het mogelijk om een coronaprik aan huis te vragen. Meer informatie: www.rivm.nl/coronaprik en www.ggdbzo.nl.

Mantelzorgcafé Rouw & levend verlies

Als mantelzorger kun je te maken krijgen met gevoelens van verlies, terwijl degene voor wie je zorgt er nog gewoon is. Door ziekte, dementie of een beperking verandert vaak de relatie die je met elkaar had.

Dit wordt ook wel levend verlies genoemd: het telkens opnieuw afscheid nemen van mogelijkheden, gewoontes of eigenschappen die langzaam veranderen of verdwijnen. Dat kan gevoelens van verdriet, machteloosheid, schuld of onzekerheid oproepen.

Tijdens het Mantelzorgcafé op donderdag 12 november staat het thema 'Rouw & levend verlies' centraal. We gaan in op wat deze vorm van verlies betekent en hoe je hiermee om kunt gaan in het dagelijks leven. Naast informatie en praktische inzichten is er ruimte om ervaringen uit te wisselen met andere mantelzorgers en vragen te stellen aan de mantelzorgconsulent.

Donderdag 12 november, 13.30 tot 15.30 uur (inloop vanaf 13.00 uur). Locatie: Wijkcentrum FAB28, Fabritiuslaan 28, Eindhoven. Het Mantelzorgcafé is gratis toegankelijk voor alle mantelzorgers in Eindhoven. Wel vragen we je om je vooraf aan te melden, info@mantelzorgverlicht.nl

Activiteiten sept. t/m dec.

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**. Aanmelden voor een activiteit is noodzakelijk. En mocht je toch

September

- Di 1 10.30 - 12.30 uur
Philips fruittuin/ Samen even uit de zorg
- Wo 2 9.30 - 11.00 uur
Inloopspreekuur Fatih Moskee
- Do 3 10.00 - 12.00 uur
Ondersteuningsgroep Dementie (start serie)
- Wo 9 9.30 - 12.00 uur
Inloopspreekuur Stichting Ik Wil
- Wo 9 13.30 - 15.30 uur
Mantelzorgcafé/Zorgen voor iemand met psychische kwetsbaarheid
- Do 10 10.00 - 12.00 uur
Bijeenkomst - Ouders van zorgintensieve kinderen/ Balans en verbinding
- Di 15 19.00 - 21.00 uur
Bijeenkomst - Werk en mantelzorg/ Werken, Zorgen, Volhouden
- Do 17 11.30 - 13.20 uur
Lunchconcert/ Samen even uit de zorg
- Di 29 13.30 - 15.30 uur
Ondersteuningsgroep - Leven na mantelzorg (start serie)

Oktober

- Di 6 10.30 - 12.30 uur
Philips fruittuin/ Samen even uit de zorg
- Wo 7 9.30 - 11.00 uur
Inloopspreekuur Fatih Moskee
- Do 8 10.00 - 12.00 uur
Workshop Mantelzorg overkomt je
- Ma 12 19.30 - 21.30 uur
Café Brein Eindhoven (NAH)
- Wo 14 9.30 - 12.00 uur
Inloopspreekuur Stichting Ik Wil
- Do 15 11.30 - 13.20 uur
Lunchconcert/ Samen even uit de zorg

November

- Di 3 10.30 - 12.30 uur
Philips fruittuin/ Samen even uit de zorg
- Wo 4 9.30 - 11.00 uur
Inloopspreekuur Fatih Moskee
- Wo 11 9.30 - 12.00 uur
Inloopspreekuur Stichting Ik Wil
- Do 12 13.30 - 15.30 uur
Mantelzorgcafé/Rouw & levend verlies
- Do 19 11.30 - 13.20 uur
Lunchconcert/ Samen even

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.

uit de zorg

- Do 19 19.00 - 20.30 uur
Webinar: Balans tussen werk en mantelzorg

December

- Di 1 10.30 - 12.30 uur
Philips fruittuin/ Samen even uit de zorg
- Wo 2 9.30 - 11.00 uur
Inloopspreekuur Fatih Moskee
- Wo 9 9.30 - 12.00 uur
Inloopspreekuur Stichting Ik Wil
- Ma 14 19.30 - 21.30 uur
Café Brein Eindhoven (NAH)
- Do 17 11.30 - 13.20 uur
Lunchconcert/ Samen even uit de zorg



Afscheid Marleen Geraerts

Per 1 september 2026 neem ik afscheid van Steunpunt Mantelzorg Verlicht en keer ik terug naar de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) van de GGD. In mijn rol als jeugdverpleegkundige ga ik mij onder andere richten op suïcidepreventie bij jongeren.

Ik kijk met veel plezier terug op mijn tijd bij het steunpunt. Het was een voorrecht om mantelzorgers te mogen ontmoeten en een stukje met hen mee te lopen.

In het bijzonder zitten de jonge mantelzorgers en gezinnen met een zorgintensief kind in mijn hart; die ga ik niet vergeten.

Ben maar niet bang, ook binnen de JGZ zal ik mij blijven inzetten voor ouders en kinderen met zorg en zorgen. Dank voor het vertrouwen en de fijne samenwerking. Ik neem veel mooie herinneringen mee.

Mantelzorg overkomt je

Zorgen voor een naaste gaat vaak stap voor stap. Voor je het weet, regel je steeds meer en draag je een grote verantwoordelijkheid

Misschien herken je jezelf niet direct als mantelzorger, terwijl je ondertussen veel tijd en energie investeert in de zorg voor een partner, ouder, kind, familielid of vriend. Dat kan vragen oproepen en soms ook onzekerheid geven. Tijdens de bijeenkomst 'Mantelzorg overkomt je' staan we stil bij wat mantelzorg betekent, welke uitdagingen erbij komen kijken en waar je ondersteuning kunt vinden. Je ontmoet anderen die in een vergelijkbare situatie zitten en krijgt praktische tips om de zorg op een fijne en haalbare manier vorm te geven.

Donderdag 8 oktober, 10.00 - 12.00 uur

Locatie: Wijkcentrum FAB28, Fabritiuslaan 28, Eindhoven

Aanmelden is verplicht.

Zorgen voor iemand met een psychische kwetsbaarheid

Zorg jij voor een naaste met psychische problemen of een psychische kwetsbaarheid? Dan weet je hoe waardevol die zorg kan zijn, maar ook hoeveel vragen en uitdagingen daarbij kunnen komen kijken. Tijdens deze bijeenkomst ontmoet je andere mantelzorgers en is er ruimte voor het delen van ervaringen.

Daarnaast delen we informatie over psychische kwetsbaarheid en krijg je praktische handvatten die je kunnen helpen in het contact met je naaste én bij het bewaken van je eigen balans. Zo ga je naar huis met nieuwe inzichten, tips en mogelijk net dat steuntje in de rug dat je kunt gebruiken.

De bijeenkomst is woensdag 9 september van 13.30 - 15.30 uur (inloop vanaf 13.00 uur).

Locatie: Buurthuis 't Trempunt, Belgiëplein 20, Eindhoven.

De bijeenkomst is gratis, wel graag vooraf aanmelden via info@mantelzorgverlicht.nl of telefoon 088 003 1288.

Bijeenkomst: zorgen voor een zorgintensief kind

Zorg jij voor een kind dat intensieve zorg of ondersteuning nodig heeft? Dan weet je als geen ander hoeveel liefde, aandacht en inzet daarbij komen kijken. Tijdens deze bijeenkomst ontmoet je andere mantelzorgers die zich in een vergelijkbare situatie bevinden. Er is ruimte om ervaringen uit te wisselen en herkenning te vinden bij mensen die begrijpen wat je doormaakt.

Daarnaast verzorgt een gespecialiseerd cliëntondersteuner van 'mijnMetgezel' een informatieve presentatie over gespecialiseerde cliëntondersteuning voor gezinnen die te maken hebben met complexe zorgsituaties. Je krijgt meer inzicht in de mogelijkheden voor ondersteuning en ontvangt praktische handvatten om de zorg vol te houden, overzicht te creëren en daarbij ook aandacht te houden voor jezelf en je eigen welzijn. De gratis bijeenkomst vindt plaats op donderdag 10 september van 10.00 tot 12.00 uur, Op Noord, Oude Bosschebaan 11, Eindhoven. Meld je vooraf aan via www.mantelzorgverlicht.nl/agenda-overzicht/