

nieuws



Dat doe ik gewoon

Breng je regelmatig iemand naar afspraken? Regel je medicijnen, administratie of boodschappen voor een ouder, partner, kind, vriend of buur? Of maak je je vaak zorgen om iemand die jouw hulp nodig heeft?

Veel mensen herkennen dit, maar zien zichzelf niet als mantelzorger. Ze helpen gewoon, omdat iemand die dicht bij hen staat, ondersteuning nodig heeft.

"Ik bracht mijn moeder naar het ziekenhuis, deed haar boodschappen en hielp met de administratie. Ik dacht dat ik gewoon haar dochter was."

Herkenbaar? Dan ben je waarschijnlijk mantelzorger. Mantelzorg ontstaat vaak vanzelf en groeit stap voor stap. Juist daardoor

merk je soms niet hoeveel tijd, energie en aandacht het van je vraagt.

Daarom is het goed om ook eens stil te staan bij jezelf. Heb je voldoende tijd om op te laden? Kun je de zorg goed combineren met werk, gezin en andere activiteiten? En trek je op tijd aan de bel als het even te veel wordt? Mantelzorg hoeft je niet alleen te doen. De gemeente Valkenswaard helpt je hier graag bij. Op de website [Mantelzorg | Valkenswaard](#) vind je meer informatie.

Doe de 3-minutencheck

De 3-minutencheck helpt je om stil te staan bij jezelf. Je krijgt snel inzicht in hoe het met je gaat als mantelzorger en of er risico

is op overbelasting. Zo kun je op tijd ondersteuning zoeken als dat nodig is. Ga naar de 3-minuten check [Doe de mantelzorgcheck | Valkenswaard](#).

Dag van de Mantelzorg in Valkenswaard

Op 10 november organiseert de gemeente Valkenswaard voor alle mantelzorgers de Dag van de Mantelzorg. Een gezellige en ontspannen bijeenkomst waarin waardering voor mantelzorgers centraal staat. Een mooi moment om andere mantelzorgers te ontmoeten, even tijd voor jezelf te nemen en te genieten van een drankje en iets lekkers. Meer informatie over het programma en aanmelden volgt binnenkort. Wil je op de hoogte blijven van alle activiteiten voor mantelzorgers schrijf je dan in bij [het Steunpunt Mantelzorg Verlicht](#). Dit kan via de [website van het steunpunt](#) of telefonisch via 088 0031 288.

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 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.

Daarnaast start op 21 september een nieuwe vaccinatie-ronde tegen corona. De coronaprik versterkt de afweer tegen het coronavirus 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.

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 vaccinatielocatie kunnen komen, is het mogelijk om een coronaprik aan huis te vragen. Informatie: www.rivm.nl/coronaprik en www.ggdbzo.nl.

Bijeenkomst Böhm-methode: opleven door zingen

Zorg je thuis voor iemand met dementie en zoek je handvatten voor de dagelijkse omgang? In samenwerking met Böhm-specialist Dolf Becx van De Mensch wordt in Valkenswaard een serie van drie bijeenkomsten georganiseerd.

Tijdens deze bijeenkomsten maak je kennis met de Böhm-methode, die helpt om mensen met dementie beter te begrijpen en samen meer betekenisvolle momenten en dagelijks klein geluk te ervaren.

Je krijgt praktische tips en concrete handvatten die aansluiten bij je eigen situatie. Het doel is om zowel mensen met dementie als hun mantelzorgers te ondersteunen,

zodat zij het langer en prettiger thuis kunnen volhouden.

De bijeenkomsten vinden plaats op donderdag 15, 22 en 29 oktober, van 13.30 tot 15.30 uur, in het Rode Kruisgebouw, Gelukken 15A in Valkenswaard (volg de bordjes Wijkcommissie Geenhoven). Er is gratis parkeergelegenheid aanwezig. Deelname is kosteloos. Aanmelden kan via jouw zorgtrajectbegeleider of via wijken@valkenswaard.nl (t.a.v. Daniëlle).

Deze bijeenkomsten zijn een initiatief van de zorgtrajectbegeleiders, Steunpunt Mantelzorg Verlicht, Wijkgericht Werken gemeente Valkenswaard en Dementievriendelijk Valkenswaard.



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.

Bijeenkomsten voor mantelzorgers

Ontmoeting op Dinsdag

Zorgen voor iemand met dementie kan soms eenzaam zijn. Daarom is er in Valkenswaard ‘Ontmoeting op Dinsdag’, een laagdrempelige ontmoetingsplek waar mensen met (beginnende) dementie, hun mantelzorgers, familieleden en andere betrokkenen elkaar kunnen ontmoeten.

Onder het genot van een kop koffie of thee is er ruimte voor een gesprek, het delen van ervaringen en vooral voor gezellig samen-zijn. Het contact met anderen die zich in een vergelijkbare situatie bevinden zorgt vaak voor herkenning, steun en nieuwe inzichten.

Iedere dinsdagmorgen van 10.00 tot 12.00 uur ben je welkom in de Ontmoetingskerk, Julianastraat 12 in Valkenswaard. Aanmelden is niet nodig. Loop gerust eens binnen en ervaar zelf de warme en gastvrije sfeer. Voor meer informatie: ontmoetingopdinsdag@gmail.com of bel 06 - 28 17 51 37.

Samen zingen

Muziek brengt mensen samen en kan mooie herinneringen oproepen. Daarom wordt in Valkenswaard regelmatig de activiteit Samen Zingen georganiseerd voor ouderen, mensen met dementie, mantelzorgers en iedereen die van zingen houdt.

Ervaring is niet nodig; het gaat vooral om plezier, ontmoeting en samen genieten van bekende liedjes. In een ontspannen sfeer wordt gezongen, gelachen en nagepraat onder het genot van een kop koffie of thee.

Data tot eind 2026 (vrijdagen):
18 september, 9 oktober, 30 oktober, 13 november, 4 december en 18 december.

Samen Zingen Extra

Op vrijdag 18 december vindt een speciale editie plaats. Tijdens deze ochtend komt het volwassenenkoor Con Molto Dedizione van het Centrum voor Muziek en Dans naar de Ontmoetingskerk. Belangstellenden zijn van harte welkom om samen met het koor bekende liedjes van vroeger te zingen en te genieten van een sfeervolle muzikale ochtend.

Locatie: Ontmoetingskerk, Julianastraat 12, Valkenswaard
Tijd: inloop vanaf 10.00 uur, zingen van 10.30 tot 11.30 uur.
Er zijn geen kosten aan verbonden. Aanmelden vinden we fijn, maar is niet verplicht. Dit kan via telefoon 06 - 28 17 51 37 of email ontmoetingopdinsdag@gmail.com

Ontmoeten, informeren en ervaringen delen

Als mantelzorger sta je er niet alleen voor. In Valkenswaard zijn verschillende ontmoetingscafés waar je terecht kunt voor informatie, herkenning en contact met anderen die in een vergelijkbare situatie zitten. Een laagdrempelige manier om ervaringen uit te wisselen, vragen te stellen en steun te vinden.

Alzheimer Café Valkenswaard/Waalre

Het Alzheimer Café is een maandelijks trefpunt voor mensen met dementie, hun naasten, zorgprofessionals en andere belangstellenden. Iedere bijeenkomst staat een thema centraal rondom leven met dementie.

Naast het opdoen van kennis is er volop ruimte voor ontmoeting en het delen van ervaringen. Het café vindt plaats op de laatste dinsdagavond van de maand van 19.30 tot 21.00 uur in Café-zaal De Dommelstroom. Aanmelden is niet nodig.

Thema 29 september:

Verschillende vormen van dementie
Dementie is een verzamelnaam van ziektes die de hersenen aantasten. De bekendste is Alzheimer. Maar er zijn meer vormen van dementie. Dana Bruekers, psycholoog, is vanavond gastspreker en zij geeft meer informatie over verschillende soorten die geestelijke achteruitgang veroorzaken.

Thema 27 oktober: Ervaring in Mantelzorg

Maria Grijpma is schrijfster en schrijft over haar levenservaringen. Dat is 40 jaar in de gezondheidszorg en 7 jaar als verpleegkundige in de terminale thuiszorg. Daarin begeleidde zij veel zieken en hun naasten. Ze kan veel vertellen over mantelzorgers!

Thema 24 november: Dagbesteding

Mensen met dementie kunnen steeds minder zelf en hebben vaak hulp nodig. Dagbesteding kan daar een grote rol in spelen. Niet alleen hebben de mantelzorgers even ‘rust’, maar de cliënten profiteren ook van het vermaak en de sociale interactie op de dagbesteding. Trinet Otten van ‘t Aangelag en Wendy Broere van de Wenshof vertellen hier meer over.

Let op vanwege de feestdagen is er in december geen Alzheimer Café.

Parkinson Café Valkenswaard

Voor mensen met Parkinson of parkinsonismen, hun mantelzorgers en familieleden is er het Parkinson Café. Tijdens de bijeenkomsten worden uiteenlopende onderwer-

pen besproken door deskundigen en is er gelegenheid om ervaringen uit te wisselen met lotgenoten.

Het Parkinson Café komt doorgaans bijeen op de laatste vrijdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur in het auditorium van Kempenhof. Naast informatie biedt het Parkinson Café ook een warme en betrokken ontmoetingsplek. Het thema van de verschillende bijeenkomsten is te vinden op de website www.parkinsoncafevalkenswaard.nl. Aanmelden is niet nodig, je kunt vrijblijvend en gratis binnen lopen.

Café Brein

Café Brein is er voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH), hun naasten en mantelzorgers. Tijdens deze bijeenkomsten worden ervaringen gedeeld, tips uitgewisseld en onderwerpen besproken die te maken hebben met leven na hersenletsel.

Het café biedt ruimte voor ontmoeting, herkenning en praktische informatie in een ontspannen sfeer. Café Brein wordt eens per twee maanden georganiseerd op woensdagavond en start om 19.00 uur. Locatie: Bibliotheek de Kempen.

Thema 18 november: Verlieservaring en rouw

Niet-aangeboren hersenletsel kan veel veranderingen met zich meebrengen. Soms moet iemand afscheid nemen van mogelijkheden, rollen of toekomstverwachtingen. Dit kan gevoelens van rouw en verlies veroorzaken, zowel bij de persoon met NAH als bij naasten. Psycholoog Daphne van der Jagt vertelt tijdens deze bijeenkomst hoe je met deze veranderingen en gevoelens kunt omgaan.

Mantelzorgcompliment

Zorg je langdurig en onbetaald voor een partner, familielid, vriend of buur uit Valkenswaard? Dan kom je mogelijk in aanmerking voor het Mantelzorgcompliment 2026. De gemeente Valkenswaard waardeert mantelzorgers met een cadeaubon van €50,-

Je kunt nog tot 1 oktober het mantelzorgcompliment aanvragen via het Mantelzorgportaal van steunpunt Mantelzorg Verlicht of neem telefonisch contact op met het steunpunt als je hulp wilt bij jouw aanvraag. Telefoon 088 0031 288.

Psysalon heet voortaan: Goed in je vel

Na een aantal mooie jaren vol inspirerende ontmoetingen, waardevolle gesprekken en bijzondere thema-avonden neemt Psysalon afscheid van haar vertrouwde naam. Met veel plezier wordt de nieuwe naam geïntroduceerd: Goed in je vel.

Deze nieuwe naam sluit beter aan bij waar de bijeenkomsten voor staan: elkaar ontmoeten, ervaringen delen, inspiratie opdoen en samen werken aan persoonlijke groei en welzijn. Een plek waar iedereen welkom is om stil te staan bij wat belangrijk is, nieuwe inzichten op te doen en verbinding te maken met anderen. Hoewel de naam verandert, blijft de kern hetzelfde. Goed in je vel organiseert activiteiten die bijdragen aan ontmoeting, verbinding en persoonlijke ontwikkeling. Wij kijken ernaar uit om samen met jullie deze nieuwe stap te zetten en jullie te ontmoeten tijdens toekomstige bijeenkomsten.