

2019



Ondersteuning en activiteiten voor mantelzorgers

Workshops en bijeenkomsten

Individuele begeleiding

Mantelzorg, wat is dat?

Je bent mantelzorger wanneer je de zorg voor een familielid of een bekende op je genomen hebt. Die zorg gaat verder dan wat gebruikelijk is voor een partner, ouder, kind, vriend of vriendin. Het is onbetaald werk waar je ongewild inrolt, geen baan waar je naar solliciteert. Je kind blijkt gehandicapt, je partner heeft last van depressies, je moeder raakt slecht ter been. Soms blijft de mantelzorg beperkt tot een paar uurtjes per week, soms wordt het een dagtaak. En wordt de zorg intensief en langdurig, dan kan mantelzorg een zware last worden.

Jongeren die opgroeien in een gezin met een chronische zorgsituatie worden jonge mantelzorgers genoemd. Ook als zij geen praktische mantelzorg geven, ervaren zij wél de druk van die extra zorg. Jonge mantelzorgers kunnen te maken krijgen met problemen tijdens het opgroeien en eventueel lichamelijke en/of psychische klachten ontwikkelen. Dit ten gevolge van overbelasting en chronische stress door de situatie thuis. Omdat jonge mantelzorgers makkelijk vast kunnen lopen heeft het steunpunt extra aandacht voor deze groep en is er ook voor hen specifieke ondersteuning.

Zorg goed voor een ander én goed voor jezelf

Het geven van mantelzorg verandert iemands leven drastisch. Het gevaar bestaat dat mantelzorgers maar door blijven gaan, ook als het eigenlijk te veel wordt. Oververmoeidheid, spanningen of een sociaal isolement kunnen het gevolg zijn. Het is belangrijk de balans te vinden tussen goed voor de ander zorgen, maar ook voor jezelf. Dat kan op een eenvoudige manier door gewenste informatie te vragen. Maar ook door persoonlijke begeleiding tijdens een moeilijke periode. Door in een groep met andere mantelzorgers de problemen op tijd 'van je af te praten'. Door ontspannen bijeenkomsten bij te wonen of juist bewust stil te staan bij de zorgsituatie waarin je zit. Kortom, er is veel mogelijk.



Ondersteuning

Steunpunt Mantelzorg Verlicht ondersteunt mantelzorgers in Eindhoven of mensen die iemand in Eindhoven mantelzorg verlenen.

Het steunpunt geeft ondersteuning waarbij het belang van de mantelzorgers centraal staat. De ondersteuning kan bestaan uit individuele ondersteuning of groepsactiviteiten.

Individuele begeleiding

Bij individuele begeleiding helpt de mantelzorgconsulent met advies en bemiddeling, emotionele en praktische ondersteuning en het overnemen van regeltaken. Het kan variëren van het invullen van een formulier, het luisteren naar het verhaal van een mantelzorgers tot het meedenken over de beste woonsituatie. Voor een afspraak neem je contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.



Groepsactiviteiten

In deze brochure vind je een overzicht van de activiteiten van Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven voor 2019.

Speciale wensen

Steunpunt Mantelzorg Verlicht speelt graag in op vragen van mantelzorgers en organisaties. Heb je behoefte aan een activiteit die hier niet bij staat of wil je graag dat er wat bij jou in de buurt wordt georganiseerd? Neem dan contact op met het steunpunt.

Aanmelding

Je kunt je opgeven via www.mantelzorgverlicht.nl/agenda. Je kan ook een email sturen naar info@mantelzorgverlicht.nl of het aanmeldingsformulier invullen in de M-nieuws, de nieuwsbrief voor mantelzorgers.

De meeste activiteiten van Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven zijn gratis. Voor enkele activiteiten vragen wij een kleine bijdrage. Neem contact op met het steunpunt wanneer deze bijdrage een belemmering voor deelname vormt. Vind je het moeilijk om degene die je verzorgt alleen te laten? Overleg dan met het steunpunt over opvangmogelijkheden.

Kijk in M-nieuws of op de website www.mantelzorgverlicht.nl voor actuele informatie.

Contact en openingstijden

Steunpunt Mantelzorg Verlicht is te vinden in de Witte Dame, GGD Brabant-Zuidoost, Clausplein 10 te Eindhoven.

Het steunpunt heeft wekelijks spreekuur op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur.

Let op: tijdens schoolvakanties en feestdagen is er geen spreekuur.

Wegwijzer

Voor mantelzorgers, doorverwijzers en hulpverleners is gratis de Wegwijzer beschikbaar, waarin een overzicht staat van diverse vormen van hulp en ondersteuning in Eindhoven. Vraag de Wegwijzer aan via Steunpunt Mantelzorg Verlicht of download via de website www.mantelzorgverlicht.nl

Heb je vragen of wil je een afspraak maken met een van de mantelzorgconsulenten? Steunpunt Mantelzorg Verlicht is bereikbaar op werkdagen van 9.00 uur tot 17.00 uur via telefoon 088 0031 288 of via e-mail info@mantelzorgverlicht.nl

Activiteiten 2019

1 Creatieve koffie, je neemt er wat van mee

De formule van Creatieve Koffie is om gezellig samen te werken en te praten met andere mantelzorgers terwijl je actief of creatief bezig bent. De drempel is laag, je moet niets en vaak ga je aan het eind met frisse energie naar huis.

Deze creatieve bijeenkomsten vinden op meerdere dagen/dagdelen plaats om deelname van zoveel mogelijk (dus ook werkende) mantelzorgers te stimuleren.

Je eigen bijdrage van € 2,50 per bijeenkomst maak je vooraf over op rekening NL66 BNGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van Creatieve koffie + datum

- **Dinsdag 26 maart en woensdag 27 maart van 13.00 tot 15.30 uur en woensdagavond 27 maart van 19.00 tot 21.00 uur:**

Bakker-ei

In de bakkerijen van Bakker Michiels en Bakker Meelmuts gaan we aan de slag om iets heerlijk mee naar huis te nemen.

- **Maandag 25 en woensdag 27 november van 13.30 tot 15.30 uur en woensdag 27 november van 19.00 tot 21.00 uur:**

Groene Kerst

Onder begeleiding van Helmi's Bloemwerk worden de mooiste kerstige creaties gemaakt.

- **Woensdag 5 juni van 10.30 tot 12.30 uur**
Donderdag 20 juni van 13.30 tot 15.30 uur
Dinsdag 25 juni van 18.30 tot 20.00 uur

Appels met peren vergelijken

We gaan op excursie in de Philips Fruittuin. Genieten van de boomgaard op zijn allermooist! Tijdens de rondleiding krijgen we uitgebreide informatie over wat er allemaal bij het telen van appels en peren komt kijken.

Een kopje koffie of thee en een stuk appeltaart staat op ons te wachten.

2**Samen even uit de zorg**

Mantelzorgers die langdurig zorgen, zeker als dit voor iemand in het eigen huishouden is, vinden het vaak lastig om ontspanning te vinden en los te komen van de zorgsituatie. Vaak is het niet prettig om degene die je verzorgt alleen te laten. En regelen dat er iemand in huis komt zodat de mantelzorger even weg kan is ook niet altijd even makkelijk. Bij 'Samen even uit de zorg' kunnen mantelzorgers samen met degene die zij zorg geven ontspannen in een andere omgeving. Drie maal per maand organiseert het steunpunt deze laagdrempelige bijeenkomsten.

Aangezien er voldoende begeleiding aanwezig is kunnen mantelzorgers hun eigen invulling geven aan deze ochtend/middag. Zij kunnen alleen een stukje gaan wandelen of met andere mantelzorgers iets drinken of gezellig samen met hun naaste deelnemen aan de activiteit.

- **In het Theehuis staat creativiteit op de agenda. Elke tweede dinsdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur is 'Samen even uit de zorg' in het Theehuis (in de tuin van Peppelrode), Ds. Th. Fliednerlaan 5;**
- **In Groendomein Wasven is de natuur de groene draad. Elke eerste donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur is 'Samen even uit de zorg' op Groendomein Wasven, Celebeslaan 30;**
- **Bij Summa Lokaal+ staat ontspanning centraal. Hier is 'Samen even uit de zorg' elke derde dinsdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur, Willem de Rijkelaan 3.**
LET OP! Hierbij een paar uitzonderingen:
 - **In juli en augustus is er geen bijeenkomst door zomersluiting van het Summa College.**
 - **In oktober wordt de bijeenkomst op de vierde dinsdag gehouden, op 22 oktober.**

Wil je deelnemen aan één van deze activiteiten, graag aanmelden via info@mantelzorgverlicht.nl of 088 0031 288.



3 Zomerse Inloop

Kom naar de Zomerse Inloop en ontmoet andere mantelzorgers voor een lekker kopje koffie of thee én een praatje. Als de zon schijnt zitten wij heerlijk op het terras, bij regen zitten wij knus binnen. Kom gezellig langs!

- Op woensdagochtend **10 en 24 juli, op 7, 21 augustus en 4 september van 10.30 tot 12.00 uur** in Hotel Hampshire Parkzicht, Alberdingk Thymblaan 18.

4 Cafe Brein

In een rustige en ongedwongen sfeer komen mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH), hun familie en andere belangstellenden samen voor informatie en ontmoeting. De gratis bijeenkomsten worden gehouden in het SWZ Activiteitscentrum, Palladiostraat 27 in Eindhoven.

- **Maandag 11 februari, 8 april, 3 juni, 12 augustus, 14 oktober en 9 december van 19.30 uur tot 21.30 uur.**

5 Ondersteuningsgroepen

Praten met lotgenoten in vergelijkbare situaties kan een stap zijn om de zorg goed of beter aan te kunnen. Herkenning bij elkaar kan steun geven. Door met elkaar van gedachten te wisselen, kunnen nieuwe inzichten ontstaan. Bij voldoende aanmeldingen beginnen de volgende groepen.

- 1 Ondersteuningsgroep voor naastbetrokkenen van mensen met NAH (niet-aangeboren hersenletsel).** In 2019 start een nieuwe groep voor mantelzorgers van mensen met NAH. In groepsverband worden ervaringen, gedachten en gevoelens gedeeld hoe om te gaan met je geliefde of naaste die hersenletsel oploopt. Ineens verandert alles en ga je samen op zoek naar een nieuwe balans. Maar hoe doe je dat? Het zijn 6 bijeenkomsten op donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur. De bijeenkomsten vinden plaats op **14 maart, 11 april, 9 mei, 13 juni, 12 september en 10 oktober.**
- 2 Ondersteuningsgroep voor familieleden en mantelzorgers van dementerende ouderen.** Bij deze ondersteuningsgroep worden ervaringen met elkaar gedeeld. Daarnaast krijg je informatie en is de omgang met de dementerende een belangrijk onderwerp van gesprek. De 6 bijeenkomsten vinden twee-wekelijks plaats op donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur. De eerste bijeenkomst start op **donderdag 14 maart.** De volgende bijeenkomsten vinden plaats op **28 maart, 11 april, 25 april, 9 mei en 6 juni.**
- 3 Ondersteuningsgroep ex-mantelzorgers.** Een thematische groep voor mantelzorgers die in de afgelopen periode degene die zij verzorgden, verloren hebben. Het uitgangspunt is het opnieuw en actief oppakken van je leven na de zorg. Wat betekent in deze nieuwe situatie je leven weer op te pakken? Hoe ga je daar zo goed mogelijk mee om? Deelnemers worden aangemoedigd om via opdrachten een actieve bijdrage te leveren. Bij voldoende belangstelling start twee keer per jaar een groep.
De voorjaarsgroep is op woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur op 6 en 20 februari, 13 maart en 3 april.
De najaarsgroep is op woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur op 11 en 25 september, 9 en 30 oktober.

Alle gratis bijeenkomsten worden gehouden in de Witte Dame, GGD Brabant-Zuidoost.

6 Workshops

De thema's in de workshops zijn voor een steeds wisselende groep mantelzorgers van belang. Bij voldoende belangstelling worden in 2019 deze workshops gerealiseerd:

1 Met eigen kracht je mantelzorg verlichten

Mantelzorger zijn betekent ook dat je te maken krijgt met verlies: o.a. de lichamelijke en geestelijke afwezigheid van je zorgvrager, verlies van dromen of idealen en verlies van contacten. Isolement ligt op de loer. Tijdens deze interactieve workshop ligt de nadruk op de wisselwerking tussen jou en je naaste omgeving. Hoe reageer ik op mijn leven vol veranderingen, hoe reageert mijn omgeving op mij en hoe kunnen mijn naasten mij ondersteunen? Waar liggen mijn eigen kracht en kwaliteiten om mijn leven richting en verlichting te geven?

Vrijdag 17 mei van 10.00 tot 15.30 uur.

2 Mindfulness

Het leven wordt steeds jachtiger. Alles moet sneller, efficiënter en beter. We eisen steeds meer van onszelf. Dit geldt zeker ook voor mantelzorgers die vaak intensief voor een ander zorgen. Mindfulness helpt om weer even tot jezelf te komen en om op een slimme manier om te gaan met stress. De workshop leert je ook om eerder stil te staan bij de zaken die er echt toe doen, zowel de grote als ook de kleine dingen.

Woensdag 23 oktober van 10.00 tot 15.30 uur.

Een workshop duurt van 10.00 tot 15.30 uur. Voor de lunch wordt gezorgd. De bijdrage van €10,- per workshop maak je vooraf over op rekening NL66 BNGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van Workshop + datum.

De workshops worden gegeven in de Witte Dame.

7 Dag van de mantelzorg

Steunpunt Mantelzorg Verlicht organiseert rond de landelijke Dag van de Mantelzorg op **zondag 10 november** diverse activiteiten in verschillende wijken van Eindhoven.

Voor jonge mantelzorgers wordt rond 10 november een speciale activiteit georganiseerd.

Details worden in september bekend gemaakt.



Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven
Clausplein 10
5611 XP Eindhoven
Telefoon 088 0031 288
www.mantelzorgverlicht.nl
info@mantelzorgverlicht.nl



Januari 2019							Februari 2019							Maart 2019						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
	1	2	3	4	5	6					1	2	3					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28	29			25	26	27	28	29	30	31

April 2019							Mei 2019							Juni 2019						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

Juli 2019							Augustus 2019							September 2019						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31					26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	
													30							

Oktober 2019							November 2019							December 2019						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
	1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	
													30	31						

-  Creatieve koffie
-  Workshops
-  Café Brein
-  Zomerse inloop
-  Ondersteuningsgroepen
-  Dag van de Mantelzorg
-  Samen even uit de zorg