

SAMEN EVEN UIT DE ZORG

2019

VOOR MANTELZORGERS EN HUN ZORGONTVANGERS

NATUURLIJK GENIETEN

BIJ GROENDOMEIN WASVEN
CELEBESLAAN 30

IEDERE 1STE DONDERDAG VAN DE MAAND
VAN 10 TOT 12 UUR:

3 JANUARI, 7 FEBRUARI, 7 MAART, 4 APRIL, 2 MEI, 6 JUNI, 4 JULI,
1 AUGUSTUS, 5 SEPTEMBER, 3 OKTOBER, 7 NOVEMBER, 5 DECEMBER



CREATIVITEIT

IN THEEHUIS PEPELRODE
DS. TH. FLIEDNERSTR.5

IEDERE 2DE DINSDAG VAN DE MAAND
VAN 14 TOT 16 UUR:

8 JANUARI, 12 FEBRUARI, 12 MAART,
9 APRIL, 14 MEI, 11 JUNI,
9 JULI, 13 AUGUSTUS, 10 SEPTEMBER,
8 OKTOBER, 12 NOVEMBER, 10 DECEMBER

ONTSPANNING

IN LOKAAL+ SUMMA COLLEGE
WILLEM DE RIJKELAAN 3

IEDERE 3DE DINSDAG VAN DE MAAND
VAN 14 TOT 16 UUR:

15 JANUARI, 19 FEBRUARI, 19 MAART, 16 APRIL, 21 MEI,
18 JUNI, 17 SEPTEMBER, 22 OKTOBER, 19 NOVEMBER, 17 DECEMBER

AANMELDING VOOR ELKE ACTIVITEIT VIA WWW.MANTELZORGVERLICHT.NL/AGENDA



Steunpunt Mantelzorg Verlicht
088 0031 288

info@mantelzorgverlicht.nl

www.mantelzorgverlicht.nl

SAMEN EVEN UIT DE ZORG!?

GEZELLIG, OM ANDERE MANTELZORGERS TE ONTMOETEN!

EN WAT LEUK DAT DEGENE VOOR WIE IK ZORG, OOK MEE KAN!

Iedereen die een keer gevlogen heeft kent de instructie voor het gebruik van zuurstof maskers die bij dreigend zuurstofgebrek uit het plafond vallen: 'Zorg dat je eerst zelf lucht krijgt voordat je anderen helpt'.

Voor mantelzorgers die langdurig zorgen voor een ander geldt hetzelfde: zorg dat je het vol houdt zonder er zelf bij op te branden.

Het is belangrijk dat mantelzorgers af en toe, bijtijds en regelmatig, los komen van de zorgsituatie. Soms is dit voor mantelzorgers lastig, want dan moet er van alles geregeld worden voor de zorgvrager. Daarom organiseert Steunpunt Mantelzorg Verlicht 'Samen Even uit de Zorg'. Drie keer per maand op drie locaties in Eindhoven is er een ontspannende bijeenkomst voor mantelzorgers samen met degene die zij zorg geven. Aangezien er voldoende begeleiding is kunnen mantelzorgers een eigen invulling geven aan deze ochtend of middag.

De bijeenkomsten in het *Theehuis* van Peppelrode hebben een creatief karakter. Terwijl er gezellig gepraat en gedronken wordt, worden creatieve werken gemaakt met materialen als bamboe, crepepapier, kralen, touw, collages, papier.

In *Lokaal+* van Summa College staat ontspanning centraal. Dit wordt door studenten op verschillende manieren aangeboden zoals nagels lakken, kennisquiz, dansen of massage.

Wandelen in de natuur van *Groendomein Wasven* is afhankelijk van de weersomstandigheden. Na ontvangst met koffie of thee geven de Wasven vrijwilligers een interessante presentatie over onderwerpen die thuishoren op het Wasven. Daarna wandelen we door Groendomein Wasven ter inspiratie.

SAMEN ER TUSSEN UIT EN DE ZORG EVEN UIT HANDEN GEVEN!

Ben je **Mantelzorger of Zorgontvanger** en wil je meer weten of je aanmelden, neem contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Ben je **Hulpverlener** en ken je mensen die ondersteund kunnen worden door dit project, breng ze op de hoogte of neem contact op met het steunpunt voor meer informatie.

Lijkt het je leuk om als **Vrijwilliger** deel te nemen aan dit project, neem ook dan contact op met het steunpunt. Naast inzet op (enkele van) de genoemde dagen kunnen vrijwilligers rekenen op ondersteuning door het steunpunt.