

2020

# 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 is een gevolg 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 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 2020.

## 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](http://www.mantelzorgverlicht.nl/agenda). Je kunt ook een email sturen naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) of het aanmeldingsformulier invullen in M-nieuws, de nieuwsbrief voor mantelzorgers. Je kunt je ook telefonisch aanmelden via telefoonnummer 088 0031 288.**

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/agenda](http://www.mantelzorgverlicht.nl/agenda) voor actuele informatie over de activiteiten.

### 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](http://www.mantelzorgverlicht.nl)

**Heb je vragen of wil je een afspraak maken met een mantelzorgconsulent? Steunpunt Mantelzorg Verlicht is bereikbaar op werkdagen van 09.00 uur tot 17.00 uur via telefoon 088 0031 288 of via e-mail [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)**

# Activiteiten 2020

## 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 dagdelen plaats om zoveel mogelijk (dus ook werkende) mantelzorgers deel te laten nemen.

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 van de activiteit + je naam + postcode en huisnummer.

- **Maandag 23 maart en donderdag 26 maart van 13.00 tot 15.30 uur.**  
**Woensdag 25 maart van 19.00 - 21.00 uur**

### *Bak ze bruin*

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

Helaas kan bakker Meelmuts geen workshop meer verzorgen. Daarvoor in de plaats zal bakker Hartoghs op de Kleine Berg een verrassende workshop gaan verzorgen.

- **Woensdag 6 mei van 10.30 - 12.30 uur, woensdag 13 mei van 13.30 - 15.30 uur en donderdag 28 mei van 19.00 - 20.30 uur**

### *Wandelen met je zintuigen*

Wandelen in het Philips de Jongh wandelpark. En ervaren wat wandelen met je lijf en met je hoofd doet. We starten bij Parkpaviljoen Philips De Jongh, Oirschotsedijk 2.

- **Maandag 23 en woensdag 25 november van 13.30 tot 15.30 uur en woensdag 25 november van 19.00 tot 21.00 uur:**

### *Winters groen*

Onder begeleiding van Helmi's Bloemwerk maken we weer de mooiste kerstige creaties.

## 2 Samen even uit de zorg

Mantelzorgers die langdurig zorgen, zeker als dit voor iemand in het eigen gezin 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 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 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.
- In wijkcentrum de Mortel 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 zaal Achtse Barrier van het wijkcentrum, Savoiepad 14. Met de auto te bereiken via de Auvergnelaan.
- 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:
  - Op 6 april (datum onder voorbehoud) maken we een uitstapje naar het Summa College Verzorging op Sterrenlaan 4.
  - In juli en augustus is er geen bijeenkomst door zomersluiting van het Summa College.
  - De bijeenkomst op 27 oktober (ipv 20 oktober) is onder voorbehoud.

Wil je deelnemen aan één van deze activiteiten, graag aanmelden via [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto: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 **8 en 22 juli, op 5, 19 augustus en 2 september van 10.30 tot 12.00 uur** in Hampshire Hotel Parkzicht, Alberdingk Thymblaan 18 in Eindhoven.

### 4 Café 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 10 februari, 6 april, 8 juni, 10 augustus, 12 oktober en 14 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 NAH (Niet-Aangeboren Hersenletsel).** In 2020 start een nieuwe groep voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met NAH. In groepsverband worden ervaringen, gedachten en gevoelens gedeeld hoe om te gaan met je geliefde of naaste die hersenletsel heeft. Ineens verandert alles en ga je samen op zoek naar een nieuwe balans. Maar hoe doe je dat? De groep komt zes keer samen op donderdagochtend van 10.30 tot 12.30 uur. De bijeenkomsten staan gepland op: **26 maart, 23 april, 28 mei, 25 juni, 24 september en 22 oktober.**
- 2 Ondersteuningsgroep voor familieleden en mantelzorgers van ouderen met dementie.** Bij deze ondersteuningsgroep worden ervaringen met elkaar gedeeld. Daarnaast krijg je informatie en is de omgang met de naaste met dementie een belangrijk onderwerp van gesprek. De 6 bijeenkomsten vinden, zoveel mogelijk, twee-wekelijks plaats op donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur. De eerste bijeenkomst is gepland op **donderdag 13 februari**. De volgende bijeenkomsten vinden plaats op: **27 februari, 12 maart, 26 maart, 9 april en 14 mei.**
- 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. De groep is woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur op **19 februari, 4 en 18 maart en 1 april.**

**Alle ondersteuningsgroepen worden gehouden in de Witte Dame, GGD Brabant-Zuidoost, Clausplein 10 in Eindhoven.**

## **6 Workshops**

De thema's in de workshops zijn voor een steeds wisselende groep mantelzorgers van belang. Bij voldoende belangstelling worden in 2020 deze workshops gerealiseerd:

### **1 Het persoonsgebonden budget**

Voor mantelzorgers die overwegen een PGB aan te vragen voor de zorgvragers of mantelzorgers van zorgvragers die al een PGB ontvangen. Wat zijn de voor- en nadelen van een PGB, en waar moet ik rekening mee houden?' 'Ik regel het PGB van mijn zorgvrager maar loop ieder jaar tegen de nieuwe regels aan. Wie kan me daarbij helpen?'

**Vrijdag 20 maart van 13.00 - 16.00 uur, locatie Clausplein 10 (gebouw GGD Brabant-Zuidoost).**

Voor workshop 1 is de eigen bijdrage €2,50. Betaalgegevens onderaan.

### **2 Met eigen kracht je mantelzorg verlichten**

Mantelzorgers zijn betekenisvol ook dat je te maken krijgt met verlies: onder andere 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. Waar liggen mijn eigen kracht en kwaliteiten om mijn leven richting en verlichting te geven?

**Vrijdag 15 mei 2020 van 10.00 tot 15.30 uur, locatie Clausplein 10 (gebouw GGD Brabant-Zuidoost).**

### **3 Steun met een glimlach**

Mantelzorgers zijn betekenisvol dat je het vaak zwaar hebt. In deze workshop krijg je op aangename, ontspannen manier tips en trucs aangeboden die het zorgen kunnen verlichten. Je leert hoe je door anders te denken en te doen beter met de mantelzorgstress kunt omgaan.

**Donderdag 8 oktober van 10.00 tot 15.30 uur, locatie Antoon Coolenlaan 1 (Zaal in het Zwembad De Tongelreep).**

Voor workshop 2 en 3 is de eigen bijdrage €10,-. Dit is inclusief lunch.

De eigen bijdrage voor een workshop (workshop 1 €2,50, workshop 2 en 3 €10,-) maak je vooraf over op rekening NL66 BNGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van Workshop + datum van de workshop + je naam + postcode en huisnummer.

## 7 Themabijeenkomst Mantelzorg en werk

NIEUW! In 2020 zal in het najaar bij voldoende belangstelling een bijeenkomst worden georganiseerd waarin mantelzorgers en een mantelzorgconsulent van Steunpunt Mantelzorg Verlicht met elkaar in gesprek gaan over het thema: mantelzorg en werk. 'Hoe combineer ik werk met mijn mantelzorgtaken? Welke rechten en plichten heb ik? Hoe maak ik dit alles bespreekbaar op mijn werk?'

Er is ruimte voor het delen van ervaringen, maar ook worden er handvatten en adviezen gegeven om je eigen positie te versterken. Deze bijeenkomst zal plaatsvinden op donderdag 17 september van 19.00 tot 20.30 uur. Locatie volgt.

## 8 Dag van de mantelzorg

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

**Voor jonge mantelzorgers wordt tijdens de week van de jonge mantelzorgers in juni en rond de dag van de mantelzorg in november een speciale activiteit georganiseerd.**

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven  
Clausplein 10  
5611 XP Eindhoven  
Telefoon 088 0031 288  
[www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl)  
[info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)



Januari 2020

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

Februari 2020

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

Maart 2020

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

April 2020

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

Mei 2020

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

Juni 2020

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

Juli 2020

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

Augustus 2020

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

September 2020

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

Oktober 2020

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

November 2020

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

December 2020

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	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
- Themabijeenkomst