

# 2022



## 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 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 een verstandelijke of fysieke beperking te hebben, je partner heeft last van depressies, je moeder raakt slecht ter been. Soms blijft de mantelzorg beperkt tot een paar uurtjes per week, maar soms wordt het een dagtaak. Wordt de zorg intensief en langdurig, dan kan mantelzorg een zware last worden.

Kinderen en jongeren tot 25 jaar die opgroeien in een gezin met een chronische zorgsituatie zijn jonge mantelzorgers. Ook als zij geen praktische zorg 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 vanwege overbelasting en 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. Het steunpunt ondersteunt mantelzorgers deze balans te vinden en te behouden.

### Ondersteuning

Steunpunt Mantelzorg Verlicht ondersteunt mantelzorgers die in Eindhoven wonen, of zorgen voor iemand in Eindhoven. Het belang van de mantelzorg staat hierbij centraal. De ondersteuning kan bestaan uit individuele ondersteuning zoals het geven van informatie of persoonlijke begeleiding tijdens een moeilijke periode. Ook worden er groepsactiviteiten georganiseerd. Zo kun je met andere mantelzorgers de problemen op tijd 'van je af praten'. Er zijn bijeenkomsten vooral gericht om te ontspannen en de accu op te laden maar ook bijeenkomsten om juist bewust stil te staan bij de zorgsituatie. Kortom, er is veel mogelijk.

### 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 luisteren naar het verhaal van een mantelzorg, het meedenken over de combinatie werk en mantelzorg tot het adviseren over je 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 2022.

### 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 ons.



## Aanmelding

**Je kunt je aanmelden via [www.mantelzorgverlicht.nl/agenda](http://www.mantelzorgverlicht.nl/agenda), een email sturen naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) of telefonisch via 088 0031288.**

De meeste activiteiten van Steunpunt Mantelzorg Verlicht 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](http://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. Je kunt hier zonder afspraak terecht. Let op: tijdens schoolvakanties en feestdagen is er geen spreekuur.

**Heb je vragen of wil je een afspraak maken met een van de mantelzorgconsulenten? 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 2022

## 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 je gaat 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.

- **Woensdag 6 april van 14.30 - 16.30 uur of van 19.00 - 21.00 uur.**  
**Of vrijdag 8 april van 14.30 - 16.30 uur.**

### *Samen bakken*

We gaan samen aan de slag om heerlijke broodjes te maken. Dit doen we onder begeleiding van de familie Houben. De echte Brabanders onder ons weten dan dat we het hier over worstenbroodjes hebben.

Locatie: Willemstraat 39, 5611 HC Eindhoven.

- **Dinsdag 14 juni van 10.00 - 12.00 uur of dinsdag 21 juni van 10.00 - 12.00 uur.**  
**Of donderdag 23 juni van 19.00 - 21.00 uur.**

### *Energiek met Tai Chi*

Tai Chi heeft als doel de gezondheid van lichaam en geest te bevorderen. Deze Chinese bewegingskunst is ook zeer geschikt om buiten te beoefenen. Het bevordert de innerlijke rust en is goed tegen stress.

De workshop wordt gegeven door Georgy Vodegel. De locatie wordt nog bekend gemaakt.

- **Woensdag 7 december van 13.30 - 15.30 uur of van 19.00 - 21.00 uur.**  
**Of vrijdag 9 december van 13.30 - 15.30 uur.**

### *Winters groen*

Onder enthousiaste begeleiding van Wendy Vos gaan we aan de slag en maken we een sfeervol pronkstuk voor de kerstdagen.

Locatie: Wijkcentrum De Mortel, Savoiepad 14, 5627 DX Eindhoven.

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 + je naam + postcode en huisnummer + datum van de activiteit.

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 mantelzorgers 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. Deze 'Samen uit de zorg' activiteiten zijn gericht op mantelzorgers én hun zorgvrager. De groepsgrootte is beperkt vandaar dat aanmelding noodzakelijk is.

- Bij de Philips Fruittuin vormt 'de natuur' de groene draad. Elke eerste dinsdag van de maand van 10.30 tot 12.30 uur is 'Samen even uit de zorg' te vinden bij restaurant de Proeftuin, Oirschotsedijk 14a in Eindhoven.
- In wijkcentrum Heidehonk staat creativiteit op de agenda. Elke tweede donderdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur is 'Samen even uit de zorg' in Wijkcentrum Heidehonk, Noordzeelaan 35 in Eindhoven.
- Tijdens de activiteiten bij Summa in buurt staat ontspanning centraal. Studenten organiseren onder deskundige begeleiding de activiteiten. Summa in de buurt vindt om de week plaats op de volgende data: 7 maart, 21 maart, 4 april, 25 april, 16 mei, 30 mei, 20 juni en 4 juli. De bijeenkomsten vinden plaats van 14.00 tot 16.00 uur bij het Summa College, Willem de Rijkelaan 3 in Eindhoven.

**LET OP: tijdens de schoolvakanties gaan de bijeenkomsten bij het Summa College niet door. De bijeenkomsten na de zomer worden nog gepland.**

Wil je deelnemen aan één van deze activiteiten, graag aanmelden bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

### **3 Zomerse Inloop**

Kom in 2022 weer 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 13 en 27 juli, op 10 en 24 augustus en 7 september van 10.30 tot 12.00 uur in Hotel Parkzicht, Alberdingk Thymlaan 18 in Eindhoven.**

Graag van te voren aanmelden bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht!

### **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 14 februari, 11 april, 13 juni, 8 augustus, 10 oktober en 12 december van 19.30 uur tot 21.30 uur (inloop vanaf 19.00 uur).**

### **5 Ondersteuningsgroepen**

Praten met lotgenoten in een vergelijkbare situatie 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 2022 start weer 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 oploopt. Ineens verandert alles en ga je samen op zoek naar een nieuwe balans. Maar hoe doe je dat? En op welke manier versterk je je eigen mentale veerkracht als mantelzorger?

De groep komt zes keer samen op donderdagavond van 19.00 tot 21.00 uur. De gratis bijeenkomsten staan gepland op:

**21 april, 19 mei, 16 juni, 15 september, 20 oktober en 17 november 2022.**

**Locatie: Wijkcentrum de Werf, van de Werffstraat 14 in Eindhoven.**

## **2 Ondersteuningsgroep voor mantelzorgers van mensen met dementie**

Dementie is een ingewikkelde en ingrijpende ziekte, en niet in het minst voor de omgeving. Wie de zorg heeft voor iemand met dementie kampt regelmatig met vragen en twijfels. Bij deze ondersteuningsgroep worden ervaringen met elkaar gedeeld en krijg je informatie over dementie.

Welke invloed heeft dementie op je naaste en wat betekent dat voor jou.

**De 6 bijeenkomsten zijn op maandagmiddag van 14.00 - 16.00 uur. De eerste bijeenkomst start op maandag 16 mei. De volgende bijeenkomsten vinden plaats op 30 mei, 13 en 27 juni en 11 juli. Met een terugkom-bijeenkomst na de zomer. Deze plannen we samen de deelnemers.**

**De locatie is Wijkcentrum Heidehonk. Noordzeelaan 35 in Eindhoven.**

## **3 Ondersteuningsgroep ex-mantelzorgers**

Voor mantelzorgers die in de afgelopen periode degene die zij verzorgden, verloren hebben. Wat betekent deze nieuwe situatie na de zorg om je leven weer op te pakken? Hoe ga je daar zo goed mogelijk mee om? We werken met kleine huiswerkopdrachtjes.

**De groep is woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur op 21 september, 5 en 19 oktober, 2 november. Locatie: Wijkcentrum De Mortel Savoiepad 14, 5627 DX Eindhoven.**

## **4 Ondersteuningsgroep jonge mantelzorgers**

Kinderen en jongeren tot 25 jaar die opgroeien in een gezin waar een gezinslid zorg nodig heeft, zijn jonge mantelzorgers. Zij maken zich daardoor zorgen, geven vaak ook extra ondersteuning en moeten wel eens een langer 'op hun beurt wachten' binnen het gezin. Dit kan leiden tot emoties, stress en concentratieproblemen. Jonge mantelzorgers vinden het vaak moeilijk om voor zichzelf te kiezen. Dit jaar starten we met bijeenkomsten voor jonge mantelzorgers tussen 14 en 17 jaar. Tijdens de



bijeenkomsten helpen we hen hun gevoelens te begrijpen, vinden ze aansluiting bij elkaar en zorgen we ook voor een stukje ontspanning.

**Er zijn vier bijeenkomsten bij OpNoord, Oude Bosschebaan 11 in Eindhoven op 24 en 31 maart, 7 en 21 april van 17.00 - 19.00 uur. Met op 12 mei een ludieke afsluiting waarbij een van de ouders en/of verzorgers welkom is. Alle bijeenkomsten zijn tijdens etenstijd dus we zorgen voor een hapje en drankje.**

## **6 Workshops**

De thema's in de workshops zijn voor een steeds wisselende groep mantelzorgers van belang. Bij voldoende belangstelling worden in 2022 deze workshops gerealiseerd:

### **1 Volmacht en vertegenwoordiging**

Op **woensdag 18 mei 2022** organiseert Steunpunt Mantelzorg Verlicht voor mantelzorgers die meer informatie willen over volmacht en vertegenwoordiging, een interessante workshop. Je bent mantelzorger en gewend om allerlei zaken samen met degene voor wie je zorgt te regelen.

Maar wat als de zorgvrager niet (langer) in staat is om zelf beslissingen te nemen of te overleggen? Of als je verstandelijk beperkte kind 18 jaar en dus volwassen wordt? Het is verstandig en soms ook noodzakelijk om wettelijke vertegenwoordiging te regelen. Is er niets geregeld, dan kan dit tot lastige en frustrerende situaties leiden.

Welke vorm van vertegenwoordiging past bij jou? Waar moet je allemaal aan denken? Dit hangt af van je persoonlijke situatie en kan zorgen voor veel vragen. Tijdens deze workshop geeft mevr. M. Hillen, adviseur bij Het Notarieel Bureau in Den Haag, uitleg over diverse mogelijkheden (levenstestament, volmacht, bewindvoering etc.) en geeft zij antwoord op al je vragen.

**Locatie: Wijkcentrum 't Slot, Kastelenplein 167 in Eindhoven**

**Tijd: van 10.00 tot 15.30 uur (ontvangst vanaf 9.45 uur)**

## 2 Denk je sterker

Op donderdag 6 oktober 2022 organiseert Steunpunt Mantelzorg Verlicht de workshop 'Denk je sterker' voor mantelzorgers die meer grip op hun zorgsituatie willen krijgen. In de workshop 'Denk je sterker' wordt geleerd hoe je door een andere kijk op de situatie minder stress kunt ervaren en je leven kunt verlichten. De mantelzorgsituatie kun je in principe niet veranderen maar door er anders naar te (leren) kijken kan de taak wel lichter worden. Veelal onbewust laten mensen hun gedrag bepalen door gedachten en gevoelens. Mensen reageren anders op situaties, dit komt onder meer doordat gevoelens worden beïnvloed door de manier waarop je denkt. Bepaalde gebeurtenissen leiden tot gedachten en deze leiden weer tot gevoelens.

Deze workshop geeft inzicht in het verband tussen wat je denkt, voelt en doet. Op die manier kom je er ook achter welke gedachten vervelende gevoelens oproepen. Onder deskundige begeleiding van GZ-psycholoog R.S. Malag, ga je aan de slag om deze niet helpende gedachten om te zetten naar helpende gedachten. Zodat je op een realistische manier beter met problemen van alledag kunt omgaan en je zorgtaken beter kunt uitvoeren.

**Locatie: Wijkcentrum De Mortel, Savoiepad 14, 5627 DX Eindhoven.**

**Tijd: 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

NL 66 BNGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost o.v.v.

Workshop + je naam + postcode en huisnummer + datum van de workshop.

## 7 Themabijeenkomst 'De werkende mantelzorger beter in balans'

Op welke manier kunnen werkgever en werknemer samen werken aan een beter mantelzorgvriendelijk werkklimaat?

Tijdens deze gratis bijeenkomst, geleid door een mantelzorgconsulent, wordt informatie gedeeld over dit thema. Maar is er ook gelegenheid voor eigen inbreng om elkaar te inspireren en ervaringen uit te wisselen. Empower jezelf!

**Donderdagavond 22 september van 19.00 tot 21.00 uur**

**Buurtcentrum De Meerpaal, Schoenerstraat 10A in Eindhoven.**

**8**

### Week van de jonge mantelzorger

Ieder jaar van 1 tot en met 7 juni is de landelijke Week van de jonge mantelzorger. Steunpunt Mantelzorg Verlicht vraagt tijdens deze week aandacht voor deze kinderen en jongeren tot 25 jaar. Zij verdienen herkenning, erkenning en ondersteuning. Daarom zet het steunpunt hen in het zonnetje met een activiteit of presentje. Wat dat wordt? Voorjaar 2022 ontvangen de jonge mantelzorgers hierover bericht.

**9**

### Dag van de mantelzorg

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

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

Details worden in het najaar 2022 bekend gemaakt.

## Aanmelden

Heb je belangstelling om te komen naar één of meerdere van deze activiteiten? Meld je altijd eerst aan via [www.mantelzorgverlicht.nl/agenda](http://www.mantelzorgverlicht.nl/agenda) of stuur een mail naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) of bel naar **088 0031 288**.

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 2022							Februari 2022							Maart 2022						
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	8	9		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6
10	11	12	13	14	15	16	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13
17	18	19	20	21	22	23	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
24	25	26	27	28	29	30	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
31							28							28	29	30	31			

April 2022							Mei 2022							Juni 2022						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
													1							
				1	2	3	2	3	4	5	6	7	8			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	9	10	11	12	13	14	15	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	16	17	18	19	20	21	22	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	23	24	25	26	27	28	29	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29			30	31						27	28	29	30			

Juli 2022							Augustus 2022							September 2022							
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	
					1	2	3														
							1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					26	27	28	29	30			

Oktober 2022							November 2022							December 2022						
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	8	9		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
10	11	12	13	14	15	16	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
17	18	19	20	21	22	23	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
24	25	26	27	28	29	30	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
31							28	29	30					26	27	28	29	30	31	

-  Creatieve Koffie
-  Workshops
-  Café Brein
-  Zomerse Inloop
-  Ondersteuningsgroepen
-  Dag van de Mantelzorg
-  Samen even uit de zorg
-  Themabijeenkomst