

# M-nieuws



## Reacties enquête werkende mantelzorgers

De enquête in M-nieuws 2009 was bedoeld om inzicht te krijgen in de wensen en belangstelling van werkende mantelzorgers. Belangrijkste vragen over mogelijke bijeenkomsten voor werkende mantelzorgers waren: welk doel, welk thema en op welk tijdstip en dag. Verschillende mantelzorgers hebben gereageerd. Uit de enquête komt naar voren dat de meeste belangstelling uitgaat naar informatieve bijeenkomsten. Als thema wordt dementie genoemd, maar ook autisme, euthanasie en de 'balans werk - zorg'. Als ontspannende activiteit krijgt het gezellig koffiedrinken de voorkeur. De voorkeur voor dag en tijdstip gaat naar de maandagavond.

Naar aanleiding van deze uitkomsten organiseert Steunpunt Mantelzorg Verlicht een gratis informatiebijeenkomst met als thema 'Dementie' op maandag 4 juli 2011 in De Kroon, Kronehoefstraat 21-29 in Eindhoven. Deze bijeenkomst staat natuurlijk open voor alle mantelzorgers.

## Creatieve koffie op youtube!

Op dinsdag 22 mei werden mantelzorgers verwelkomd door Bakker Michiels en zijn chef voor de workshop in de serie **Creatieve koffie, daar neem je wat van mee!** Het is een regelmatig terugkerende activiteit die voor veel mantelzorgers een vast punt in hun agenda is geworden. Niet alleen door het lekkers dat gemaakt wordt, ook de ontspannen sfeer en het warme welkom dragen bij aan de gezelligheid voor de deelnemers.

Dit keer was ook een cameraploeg van Brabant10 aanwezig om een reportage te maken. Dit is dezelfde dag op Brabant10 getoond en daarna via youtube te zien. Benieuwd? Klik op <http://www.youtube.com/watch?v=rtAVFP-M5Eg>



## Vakantie en spreekuren in het stadskantoor

Tijdens feestdagen en schoolvakanties houden we geen spreekuur. **Dat betekent dat we geen mantelzorgspreekuur houden van 11 juli tot 20 augustus.** Maandag 22 augustus staan wij weer voor je klaar in het Stadskantoor. Natuurlijk kun je de consultants van Steunpunt Mantelzorg Verlicht tijdens de vakantieperiode wel bereiken voor vragen en ondersteuning op de Deken van Somerenstraat 4, telefoonnummer 088 0031 288.

## Leids Uitstapje

Op 20 april is een groep mantelzorgers een dag naar Leiden geweest. Op het programma stond onder andere een bezoek aan het museum voor Volkenkunde. De tentoonstelling van Inuit-kunst en het ontspannen samenzijn vielen zeer in de smaak bij de mantelzorgers die deze dag hun zorgen konden vergeten.



# Activiteiten voor Mantelzorgers Eindhoven

In het derde kwartaal van 2011 biedt Steunpunt Mantelzorg Verlicht weer verschillende activiteiten aan. Hier volgt een overzicht.

## Creatieve koffie, daar neem je wat van mee

Op **dinsdag 28 en woensdag 29 juni van 13.30 uur tot 15.30 uur**: Een hele kunst in huis. Het Ton Smits Huis is een begrip in Eindhoven maar toch zijn veel Eindhovenaren nooit binnen geweest. Mantelzorgers krijgen een rondleiding in het huis dat als een museum voor kunstschilder en cartoonist Ton Smits is ingericht. Een deskundige gids vertelt over zijn vele schilderijen en tekeningen. Na het bezoek wandelen we naar het Paviljoen Gennepers Parken om bij een kopje koffie of thee nog wat na te praten.

Op **dinsdag 13 en woensdag 14 september van 13.30 uur tot 15.30 uur**: Stof en blik.

Al vele jaren bestaat een creatieve activiteit die zich bezighoudt met stof. Na de zomervakantie wanneer mensen weer aan het werk of naar school moeten, gaan we aan de slag met stoffer en blik, of was het nu stof en blik? Verzamel stof of stukjes stof en wij zorgen voor het blik. Onder leiding van Ineke Snel versieren we blikken en blikjes met stof. Heb je zelf blikken, dozen of ander materiaal dat je wilt oppimpen, neem die dan gerust mee.

Vergeet niet de eigen bijdrage voor de Creatieve koffie bijeenkomst van €2,50 per keer **vooraf** over te maken op rekening 28 50 23 578 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van S M V Creatieve koffie+datum. Wil je graag meedoen maar zijn er praktische problemen? Laat het ons weten. We vinden vast een oplossing.

## Algemene lotgenotengroep

De lotgenotengroep is voor de zomer gestopt (maar de Zomerse Inloop begint). **Op woensdag 7 september start het nieuwe seizoen.** Elke mantelzorger die graag herkenning en erkenning zoekt is welkom. Van 13.30 uur tot 15.30 uur in de Kroon, Kronehoefstraat 21-29.

## Zomerse inloop

De zomervakantie kan voor mantelzorgers een lange periode zijn met weinig mogelijkheden om even uit de zorg te stappen. Toch is even vrijaf van die dagelijkse zorg heerlijk. Daarom de gezellige Zomerse Inloop. Op vijf woensdagochtenden in de zomervakantie zijn mantelzorgers hartelijk welkom op het terras van Listers Parkzicht aan de Alberdingk Thymstraat nabij het Parktheater. We bieden je een kopje koffie of thee aan. Je hoeft je niet aan te melden. **Kom maar gewoon langs op 6 en 20 juli, 3, 17 en 31 augustus van 10.30 tot 12.00 uur.**

## Ondersteuningsgroep voor ex- mantelzorgers

Je hebt lang met liefde en toewijding mantelzorg gegeven. Dan stopt die mantelzorg. Hoe ga je dan verder? Naast de rouw en het verdriet ervaar je hoezeer je leven veranderd is na jaren van zorgen voor iemand. Mogelijk heb je niet meteen behoefte aan ondersteuning maar ontdek je na enkele weken of maanden dat het leven je regelmatig zwaar valt. Steunpunt Mantelzorg Verlicht biedt een thematische ondersteuningsgroep aan voor ex-mantelzorgers die opnieuw en actief hun leven willen oppakken na het zorgen. De gratis bijeenkomsten zijn op dinsdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur in De Kroon, Kronehoefstraat 21 - 29.

# Gratis passe-partout verlengd tot eind 2011

Goed nieuws voor alle mantelzorgers die in het bezit zijn van de mantelzorgpas; de gratis passe-partout actie van de gemeente voor de gemeentelijke sportbaden wordt verlengd tot 31 december 2011. Bij deze M-nieuws vind je een persoonlijke waardebon en een begeleidende brief. Wanneer je bij de kassa komt van Gennepers Parken of het Ir. Ottenbad, laat je de stadspas, je mantelzorgpas en de waardebon zien en wordt het in orde gemaakt. Je kunt dan weer genieten van een goedkope toegangsprijs voor het zwemmen of schaatsen. Heb je nog geen mantelzorgpas? Schrijf je in bij het steunpunt en het wordt geregeld! Heb je vragen of is er iets mis gegaan met de mailing, bijvoorbeeld omdat er meer mantelzorgers op hetzelfde adres wonen. Neem dan even contact met ons op, telefoon 088 0031 288.

We starten - bij voldoende deelname - op **6 september** met een volgende cyclus van 8 bijeenkomsten.

Kijk voor een overzicht van alle activiteiten op [www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl) of vraag de activiteitenfolder 2011 aan.

Opgeven bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven  
088 0031 288 of [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) of het antwoordstrookje (zonder postzegel) opsturen naar: Steunpunt Mantelzorg Verlicht, Antwoordernummer 10422, 5600 VB Eindhoven.

Graag het antwoordstrookje duidelijk invullen zodat wij je kunnen bereiken om eventuele wijzigingen door te geven!

## Jonge mantelzorgers de hoogte in

Op woensdag 14 september hebben we een activiteit, alleen voor jonge mantelzorgers van 8 tot 25 jaar. Van 14.30 tot 17.00 uur beklim je de wanden en muren van Monk bouldergym in Strijp S, ingang 3 aan de Glaslaan, gebouw SBX. Hoe hoog durf jij te gaan? Doe jij het in je eentje of werk je samen om de klus te klaren? Deelnemen aan deze workshop is gratis. Doe mee en ervaar het zelf! Schrijf je in, bel of mail.

- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie op 28 juni Een hele kunst in huis
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie op 29 juni Een hele kunst in huis
- Ja, ik kom naar de informatieavond over Dementie op 4 juli
- Ja, ik kom naar de ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers die op 6 september begint
- Ja, ik kom na de zomer naar de lotgenotengroep op 7 september
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie op 13 september Stof en blik
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie op 14 september Stof en blik

Ja, ik kom naar de workshop Boulderden, De hoogte in! op 14 september

Ja, ik kom naar het Concert met Gerard van Maasackers tijdens de Dag van de Mantelzorg Vrijdag 11 november 2011 13.00 - 16.00 uur Parktheater

De heer / mevrouw

Straat

Postcode

Woonplaats

Telefoon

Mobiel

E-mail



# M-nieuws



## De kwestie

Steunpunt Mantelzorg Verlicht krijgt regelmatig interessante vragen en opmerkingen van en voor mantelzorgers. Daarom behandelen we in elke uitgave van M-nieuws een 'opvallende kwestie'. Dit keer is het de kwestie 'Open communiceren met je omgeving, hoe doe je dat?'

Wat betekent dat eigenlijk: 'open communiceren'? Het woord zegt het al. Je bent open en eerlijk in wat je zegt. Wat wil je, wat vind je belangrijk en waar loop je tegenaan. Maar bij open communiceren, hoort ook goed luisteren. Dat houdt in dat je luistert naar wat de ander zegt en niet naar wat je denkt dat de ander gaat zeggen. Het blijkt dat veel mensen het lastig vinden om hulp te vragen, mantelzorgers voorop. Want hulp vragen betekent immers dat je het zelf niet kunt en dat je je kwetsbaar toont. En helpt iemand jou, dan sta je bij die persoon in het krijt en moet je vroeg of laat wel iets terug doen. En kun je dat wel of wil je dat wel? En ten slotte kan hij of zij ook nee zeggen als je vraagt om te helpen. En niets is zo vervelend als afgewezen worden. Ook al helpen ze negen keer wel, als het die tiende keer echt niet uit komt, voelt dat zo naar dat je het waarschijnlijk nooit meer vraagt. Dit maakt het extra lastig voor mantelzorgers om zorg te delen. En toch is het belangrijk dat je mensen om hulp durft te vragen. Het is écht niet zo dat de kinderen niets willen doen omdat ze het altijd te druk hebben. Of dat die jonge buurman niet wil helpen omdat hij nog zo jong is. Een goed begin is om niet vooraf in te vullen hoe de ander op je vraag zal reageren. Je weet het namelijk niet, ook al denk je van wel. Een volgende stap is om je niet terug te trekken als de ander nee zegt. Zie het niet meteen als een afwijzing naar jou als persoon. Er is alleen op dat moment geen ruimte om ja te zeggen. Je zult merken dat deze houding de mogelijkheden van je omgeving om jou te helpen vergroot. Hierdoor krijg jij meer kansen om je eigen dingen te doen en valt het mantelzorgen je makkelijker. En als iemand je komt helpen, ga er samen eens voor zitten en bespreek wat je lastig vindt en wat je graag zou willen. Vertel wat je belangrijk vindt en waar ze op moeten letten. De kans is groot dat de hulp veel plezieriger wordt gegeven en ze het graag nog een keer doen.

## Dag van de Mantelzorg in een nieuwe mantel

Ook in 2011 worden bezuinigingen doorgevoerd die gevolgen hebben voor het aanbod van Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Uitgaven en inzet van geld en medewerkers worden steeds opnieuw bezien en zo nodig aangepast. Dat geldt ook voor de jaarlijkse Dag van de Mantelzorg.

Dit jaar doen we het helemaal anders! In de week van 1 november organiseren we op vier verschillende plaatsen lunchbijeenkomsten. Mantelzorgers kunnen op de plek van hun voorkeur deelnemen aan een ontspanningsworkshop en krijgen een lekkere lunch aangeboden. Maar naast ontmoeting staat de Dag van de Mantelzorg nog steeds in het teken van ontspanning en waardering. Daarom nodigen we alle mantelzorgers uit voor een feestelijke middag in het Parktheater. **De feestmiddag is op vrijdag 11 november van 13.00 tot 16.00 uur. Met als grote verrassing een optreden van de Brabantse zanger en entertainer Gerard van Maasakkers! Meld je nu al aan voor dit concert zodat je verzekerd bent van een plaats want het animo zal groot zijn.**

Alle Eindhovense mantelzorgers zijn 11 november van harte welkom. Alleen voor jonge mantelzorgers hebben we ook dit jaar weer een eigen programma op de Dag van de Mantelzorg op donderdag 10 november. Het wordt een reuze gezellige middag waarbij ontmoeting, plezier en samenwerken samenkomen in een geweldige activiteit. Wat we doen houden we nog een beetje spannend maar het is écht iets voor jonge

mantelzorgers! We starten aan het einde van de middag en gaan door tot halverwege de avond. Nadere details volgen nog, maar hou alvast vrij op 10 november.

En voor alle volwassen mantelzorgers, klassiek en werkenden, reserveer vrijdagmiddag 11 november in je agenda en meld je alvast aan. Informatie over de lunchbijeenkomsten volgt in september. En ook de jonge mantelzorgers krijgen dan meer informatie over hun mantelzorgdag. Ken je nog andere mantelzorgers? Als ze zich vast inschrijven bij het steunpunt, kunnen zij ook meedoen.



## Mantelzorgcadeau en pas

Iedere mantelzorger uit Eindhoven kan zich inschrijven bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht en ontvangt dan het Mantelzorgcadeau en de mantelzorgpas. Wil je het cadeau en de pas ontvangen? Ben je mantelzorger en allang ingeschreven maar heb je nog geen inschrijfformulier ingestuurd? Neem dan contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht, telefoon 088 0031 288 of [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) Je kunt ook langskomen op het wekelijks inloopspreekuur in het Inwonersplein (Stadskantoor) op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur.



# Project mantelzorg in de buurt

De afgelopen maanden organiseerden we in het kader van het project Mantelzorg in de buurt verschillende huiskamerbijeenkomsten (zie ook M-nieuws 8).

Het is een succesvol project waarbij we in 5 bijeenkomsten bijna 50 personen van niet-Nederlandse afkomst bereikten. Grootste winst is dat migranten met een Turkse, Marokkaanse, Afghaanse en Somalische achtergrond voorlichting kregen over mantelzorg en mantelzorgondersteuning. De informatie verspreidt zich als kringen in het water. Ook allochtone mantelzorgers raken bekend met mantelzorgondersteuning

als de voor hen vanzelfsprekende familie-zorg te zwaar wordt. Steunpunt Mantelzorg Verlicht en Palet presenteren het project op een expertmeeting van verschillende allochtone hulporganisaties op 30 mei. Steunpunt Mantelzorg Verlicht is zo enthousiast over de resultaten dat het doorgaat met het geven van voorlichting via huiskamerbijeenkomsten.

Wil jij zo'n bijeenkomst organiseren in jouw straat, buurt of netwerk? Neem dan contact op met Conny Musch op haar directe nummer 088 0031 467.

voor jonge mantelzorgers

## Een stukje muur van jezelf!

Woensdag 25 mei verzamelden 15 jonge mantelzorgers zich in de kelders van Dynamo. Daar werden zij opgewacht door graffiti artiest Emil die hen eerst meer vertelde over de geschiedenis van 'graffiti' of 'straatkunst' in goed Nederlands.

Hij liet hen verschillende stijlen zien waarna de jongeren in de leeftijd van 9 tot 18 jaar een eigen ontwerp gingen maken. Het was nog niet zo gemakkelijk om een ideetje uit te werken. Met ondersteuning van Emil en de andere deelnemers zijn er mooie

dingen uitgekomen. In de buitenplaats naast Dynamo kon het ontwerp op een grote plank worden gespoten. De verflucht dreef door de straat! Emil maakt van de ontwerpen één geheel wat op 2 plaatsen in de stad op de muur gezet gaat worden: zaterdag 25 juni in de Cavallilaan tijdens het buurtfeest van Gestel en op een nog nader vast te leggen dag in het centrum tegenover het PSV stadion. Iedereen is van harte uitgenodigd om te komen kijken hoe deze muren tot een stukje van jonge mantelzorgers gemaakt worden!



## Fontys studenten zoeken naar jonge mantelzorgers

Een groep van 4 studenten van Fontys Hogeschool Verpleegkunde heeft het zoeken en vinden van jonge mantelzorgers tot haar afstudeerproject gemaakt. De afgelopen maanden deden zij onderzoek en benaderden zij hun medestudenten op verschillende manieren. Zo ontwierpen zij flyers en een grote poster, stonden zij verschillende dagen tijdens de lunchpauzes in de kantine van Fontys om medestudenten rechtstreeks aan te spreken, kwamen zij in een rollenspel van mantelzorger en zorgbehoevende de collegezalen binnen en ontwierpen zij een Hyves pagina. Een van hun aanbevelingen is om jonge mantelzorgers op hogeschool of universiteit te vinden door jongeren uit dezelfde leeftijdsgroep. Een verrassende uitkomst was - in tegenstelling tot landelijk onderzoek - dat het inzetten van nieuwe sociale media niet veel resultaat geboekt heeft.

### Meer informatie?

[www.jonge-mantelzorger-hyves.nl](http://www.jonge-mantelzorger-hyves.nl) of [www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl)

