

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: 'Een mantelzorgcompliment aanvragen via het CIZ, en dan?'

Mantelzorgers kunnen in aanmerking komen voor een mantelzorgcompliment. Het mantelzorgcompliment is een bedrag van € 250,- waarmee de overheid haar waardering voor het belangrijke werk dat mantelzorgers verrichten laat blijken.

De persoon die wordt verzorgd (zorgvrager) kan zijn of haar mantelzorg voordragen voor een mantelzorgcompliment. Hiervoor is een AWBZ-indicatie nodig van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) of Bureau Jeugdzorg. Zorg je voor iemand die geen AWBZ-indicatie heeft? Maar doe je wel taken waarvoor een indicatie mogelijk is? Dan kun je in aanmerking komen voor een mantelzorgcompliment wanneer degene voor wie je zorgt een 'nuluren indicatie' aanvraagt.

Werkwijze CIZ

Wanneer een indicatie is aangevraagd bij CIZ wordt meestal telefonisch contact gezocht met de zorgvrager of de contactpersoon. Vaak is dat de mantelzorg. Veel mensen denken bij het telefoontje van het CIZ niet meer aan hun aanvraag en de vraag 'hebt u zorg nodig?' wordt dan dikwijls beantwoord met 'nee hoor, ik doe het allemaal zelf' en CIZ zegt dan: 'prima, dan sluiten wij het af'.

Later komt de verontruste mantelzorg naar het steunpunt en begrijpt niet waarom er geen reactie komt over de aanvraag. Navraag leert wat er gebeurd is.

Wanneer gevraagd wordt: 'hebt u zorg nodig?' of wanneer gezegd wordt 'u hebt zorg nodig', wordt eigenlijk verwezen naar professionele hulp door een organisatie. En als je als mantelzorg de zorg zelf geeft, zeg je op die vraag natuurlijk: 'nee, ik doe het zelf'. Maar het CIZ wil weten of er in een specifieke situatie zorg nodig is, wat voor zorg en hoeveel uur. Zij bepalen niet of je iemand van buiten laat komen of dat je het als mantelzorg zelf doet. Dat kan de zorgvrager zelf beslissen.

Dus: als er gebeld wordt door het CIZ naar aanleiding van een zorgaanvraag, geef dan aan dat er zorg nodig is (daarvoor is er die zorgaanvraag ingediend) en dat het door een mantelzorg uitgevoerd wordt.

Dag van de Mantelzorg

Bij deze M-nieuws ontvang je ook een folder met informatie over de verschillende activiteiten rond de Dag van de Mantelzorg.

Jonge mantelzorgers tot 25 jaar worden op donderdag 10 november uitgenodigd voor een lip dub workshop 'In de spotlight'. Lip dub is overgewaaid uit Amerika en begint een rage te worden. Het Jeugdjournaal toonde vorig jaar al een item over het maken van een lipdub filmpje, onlangs was er op de televisie zelfs een serie te zien en op youtube vind je veel 'lipdubs' van over de hele wereld. Begeleid door een ervaren regisseur en cameraman gaan jonge mantelzorgers aan de slag om samen een creatief filmpje te maken.

Meld je aan!

De 'volwassen' mantelzorgers kunnen deelnemen aan een lunchbijeenkomst. Deze wordt op 4 dagen op steeds een andere locatie gehouden in de week van 1 november. Op het aanmeldformulier kun je aangeven

welke dag/locatie de voorkeur heeft. De activiteiten rond de Dag van de Mantelzorg worden op vrijdag 11 november afgesloten met een feestmiddag in het Parktheater. Gerard van Maasakkers verzorgt hier een speciaal optreden voor de Eindhovense mantelzorgers.

Schrijf je snel in, vul het formulier volledig in en stuur het op. Ken je nog andere mantelzorgers, nodig ze uit om mee te gaan. Kijk eens rond in de buurt of op je werk, op het schoolplein of bij familie. Heb je meer aanmeldformulieren nodig bel even met het steunpunt of stuur een mailtje. 088 0031 288 of info@mantelzorgverlicht.nl



Dag van de Mantelzorg 2011

De activiteiten

Lunchbijeenkomsten in de wijken
Je wordt ontvangen met koffie en thee en vervolgens krijg je de workshop 'Ontmoeten en Ont'haasten aangeboden. Hierna kun je ontspannen en gezellig samen genieten van een uitgebreide lunch. Het programma is van 11.00 tot 14.00 uur.

Dinsdag 1 november In de Voortuin, Celsiusplein 28
Woensdag 2 november De Etalage, Meckelenburgstraat 1
Donderdag 3 november Cruydenhuisch, Kalmoesstraat 73
Vrijdag 4 november De Herberg, Nuenenseweg 1 (Eckartdal)

Workshop 'In the spotlight'
Jonge mantelzorgers van 8 tot 25 jaar krijgen op donderdag 10 november in Dynamo een lipdub workshop 'In the spotlight'. Onder leiding van een deskundige regisseur en cameraman wordt een beeldscript bedacht bij een (deel van) een liedje. Die beelden worden uiteindelijk in één keer gefilmd, waarbij je zelf de acteur bent. Daarna volgt een gezamenlijke maaltijd. Ouders, broers, zussen en vrienden van jonge mantelzorgers zijn om 20.30 uur welkom voor de filmpremière.

Concert met Brabantse troubadour Gerard van Maasakkers
Op 11 november is er een feestelijke middag in het Parktheater.
13.00 uur Ontvangst in de Foyer met koffie en thee
14.00 uur Concert met Gerard van Maasakkers
15.15 uur Napraten met een hapje en drankje en een Meet & Greet met Gerard



Subtilia Kruidenboerderij
Boshovensestraat 6, Riethoven
tel. 040 - 207 65 04
Subtilia@hotmail.com

www.subtilia.nl

**€10,- KORTING
OP EEN 75 MINUTEN MASSAGE
VAN €45,- NU VOOR €35,-!**

Actie is geldig van 15 september t/m 15 december 2011 tegen inlevering van deze coupon en tonen van pas

Verhallen
Brood & Banketbakkerij

Proef de volle smaak van ambacht...

**BIJ AANKOOP VAN 2 BRODEN NAAR
KEUZE, 1 ZAK BROODJES GRATIS!**

OP = OP

Tongelresestraat 282, Eindhoven, 040-2432041
Orionstraat 151, Eindhoven, 040-2411979
Parkstraat 12A, Nuenen, 040-2831393

Actie is geldig t/m 31 december 2011 tegen inlevering van deze coupon en tonen van pas



MAKS Kapsalon
Willemstraat 6, Eindhoven
tel. 040 - 236 50 65

www.maks-kapsalon.nl

**GRATIS KNIPBEHANDELING BIJ
BETAALDE KLEURBEHANDELING**

Actie is geldig t/m 31 december 2011 tegen inlevering van deze coupon en tonen van pas



Hét interactieve platform voor senioren

**50% KORTING OP COMPUTER-
CURSUS VOOR ALLE KANJERS**

SeniorWeb Leercentra Eindhoven
info: 040-2371593
eindhoven@seniorweb.nl
www.eindhoven.seniorweb.nl

Actie is geldig t/m 31 december 2011 tegen inlevering van deze coupon en tonen van pas

In combinatie met de mantelzorgpas en de stadspas kan de mantelzorger gebruik maken van bijgaande kortingcoupons. Deze nieuwsbrief wordt verzonden per adres. Indien op dit adres meer mantelzorgers gebruik willen maken van de coupons, kunnen zij daarover contact opnemen met het Steunpunt.

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?

Neem dan contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht, telefoon 088 0031 288 of 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.

Vakantie en spreekuren in het stadskantoor

Tijdens feestdagen en schoolvakanties houden we geen spreekuur. Dat betekent dat we geen mantelzorgspreekuur houden in de herfstvakantie van 24 tot 28 oktober. Maandag 31 oktober 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.

Boulderen voor jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers hebben op woensdag 14 september geklommen in Monk Bouldergym. En als je in een mooie hal staat met heel veel klimmuren is het natuurlijk vreselijk lastig om met beide benen op de grond te blijven staan. Na een korte kennismakingsronde werd er uitleg gegeven door een deskundige klimbegeleidster. Daarna konden ze los: enthousiast zijn de verschillende hoogtes beklommen. In een gezellige sfeer maakte de groep die goed bij elkaar paste qua leeftijd en energie, contact met elkaar. Na afloop was iedereen het eens: het was een fantastische middag.



nieuws



Een voorstelling voor en door migranten mantelzorgers

Op de expertmeeting van 30 juni jl. is het idee gelanceerd om een voorstelling te maken over mantelzorg en mantelzorgondersteuning voor migranten. We vinden dit een hartstikke goed idee en gaan er ook graag mee aan de slag.

Hiervoor zijn we op zoek naar verhalen die betrekking hebben op mantelzorg en herkenbaar zijn voor allochtonen. Het wordt een voorstelling waarin veel mogelijk is. Denk aan een sketch, een lied, een interview, een dans, etc. etc.

Om dit goed voor te bereiden is een startbijeenkomst georganiseerd. In tegenstelling tot eerdere berichten is die niet op 29 september maar **op donderdag 20 oktober om 19.30 uur** in de Deken van Somerenstraat 4. Iedereen die een bijdrage kan leveren is van harte welkom. Dit kunnen mensen zijn die ideeën hebben, verhalen, anekdotes. Maar ook mensen die willen meespelen. Je hoeft geen mantelzorger te zijn. Belangrijk is dat je er iets bij kan voorstellen en dat je enthousiast bent over het idee. Wanneer je interesse hebt, kun je je opgeven bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht, telefoon 088 0031 288.

Gegevens bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht

Regelmatig komt het voor dat post aan mantelzorgers retour gezonden wordt omdat het adres veranderd is. Ook blijken telefoonnummers gewijzigd of afgesloten. Dit is jammer voor de mantelzorger die zich misschien afvraagt waarom hij of zij geen post ontvangt. Ook voor het steunpunt is het vervelend als de post terugkomt. We willen graag mantelzorgers bereiken dus als er veranderingen zijn in adres, telefoon of e-mailadres, graag doorgeven zodat de informatie over mantelzorgondersteuning inderdaad terecht kan komen daar waar dat hoort: bij de mantelzorgers van Eindhoven.

Een stukje muur van jezelf!

Op woensdag 25 mei maakten 13 jonge mantelzorgers een eigen graffiti ontwerp in de kelders van Dynamo. Graffiti artiest Emil van der Wijst heeft zich door deze werkstukken laten inspireren en maakt een mooi graffiti ontwerp dat op 2 plaatsen in de stad op de muur wordt gezet.

Arbeidsintensief

Maar zoals deelnemers aan de workshop weten zit er best werk aan het maken van een ontwerp. En natuurlijk stellen we hoge eisen, het moet een mooi geheel worden, maar ook moet er van elke deelnemer een stukje terug te vinden zijn. We hebben al de eerste tekeningen voorbij zien komen en het wordt echt iets bovennatuurlijks. Wat precies is nog even een verrassing. De deelnemers



en alle andere belangstellenden worden waarschijnlijk in oktober uitgenodigd om te komen kijken hoe ergens in de stad twee muren tot 'street art' van jonge mantelzorgers gemaakt worden!

2 en 4 november vervallen

In verband met de lunches rond de Dag van de Mantelzorg op woensdag 2 en vrijdag 4 november gaan de geplande **lotgenotengroep** en het **spreekuur** in het stadskantoor **niet** door. Natuurlijk ben je hartelijk welkom op een van de 4 lunchgelegenheden! De volgende bijeenkomst voor lotgenoten is woensdag 14 december.

Borderline Triade

Op **donderdag 13 oktober wordt van 19.00 tot 21.45 uur** een avond georganiseerd door werkgroep Triade Persoonlijkheidsstoornissen over Borderline en andere persoonlijkheidsstoornissen. Ieder mens heeft een persoonlijkheid, een geheel van eigenschappen en karaktertrekken dat we wisselend inzetten al naar gelang de situatie waarin we ons bevinden. Mensen met een persoonlijkheidsstoornis zijn onvoldoende in staat om hun gedrag aan te passen en ze lopen telkens op dezelfde manier vast in relaties, werk of gezin. Ze lijden hieronder en mensen in hun omgeving kunnen hier ook moeite mee krijgen. Na een film over het begrip 'persoonlijkheidsstoornis' en een toelichting door psychiater R. Ghijsens komen de aanwezigen in Triade groepjes bij elkaar om uit te wisselen.

Een Triade is een gesprek tussen drie partijen die allemaal vanuit een andere hoek naar hetzelfde fenomeen kijken: de mensen met een persoonlijkheidsstoornis, hun naasten en de hulpverleners. Voor meer informatie en/of om je aan te melden, bel je vóór 10 oktober naar telefoonnummer 040 232 46 80 of stuur je een e-mail: info@zorgvoorjehoofd.nl

Activiteiten voor Mantelzorgers Eindhoven

In het laatste 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 22 en woensdag 23 november van 13.30 uur tot 15.30 uur**: Wintertaart voor vogels. Het activiteitencentrum van de GGzE aan de Boschdijk is een ruimte waar groen in alle soorten aanwezig is. Met de deskundige hulp van de medewerkers maken mantelzorgers een taart. Dit keer niet voor eigen consumptie maar om vogels in de winterse dagen voedsel te bieden. Meld je bijtijds aan, want er zijn vele dierenliefhebbers onder onze mantelzorgers!

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

Praten met mensen in vergelijkbare situaties kan veel steun geven. Door met anderen te praten, ontdek je dat je niet de enige bent met gevoelens van bijvoorbeeld onzekerheid, verdriet of onmacht. Elke mantelzorger die graag herkenning en erkenning zoekt is welkom. **Op woensdag 7 september, 5 oktober en 14 december van 13.30 uur tot 15.30 uur** in de Kroon, Kronehoefstraat 21-29.

Ondersteuningsgroep voor ex- mantelzorgers

Een thematische groep voor mantelzorgers die in de afgelopen periode degene die zij verzorgen, verloren hebben. Het uitgangspunt is het opnieuw en actief oppakken van je leven na de zorg en naast de rouw en

het verdriet. Mogelijk heb je niet meteen behoefte aan ondersteuning maar ontdek je na enkele weken of maanden dat het leven je regelmatig zwaar valt. **De gratis bijeenkomsten zijn op dinsdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur** in De Kroon, Kronehoefstraat 21 – 29. We starten bij voldoende deelname op 4 oktober met een volgende cyclus van 8 bijeenkomsten.

Workshop 'Geef betekenis aan je mantelzorg'

Heel veel mensen zorgen voor iemand uit hun familie of voor vrienden. Dat doen zij omdat zij dat vanzelfsprekend vinden, uit liefde, omdat het nodig is en soms ook omdat dat van hen verwacht wordt. Het kan soms even duren voor je je realiseert wat de gevolgen van het geven van mantelzorg voor jezelf zijn. Voorheen leek het duidelijk: je was partner, ouder, kind of vriendin. Maar welke betekenis geef je nu aan het verlenen van mantelzorg? Hoe kun je mantelzorg verlenen en dit combineren met je eigen leven?

Deze workshop biedt de gelegenheid om stil te staan bij het waarom van mantelzorg en de situatie waarin mantelzorg gebeurt. Wat is de rol van de mantelzorger, past deze rol bij hem of haar? Zijn er dingen die iemand graag wil veranderen?

Mantelzorgers gaan hier samen met andere mantelzorgers tijdens de workshop mee aan de slag op **donderdag 17 november en donderdag 15 december van 10.00 tot 15.30 uur** in De Kroon, Kronehoefstraat 21-29. Je verbindt je voor beide dagen. Voor een lunch wordt gezorgd.

Voor de workshop wordt een eigen bijdrage gevraagd van € 10,-. Graag **vooraf** overmaken op rekening 28 50 23 578 ten name van

GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van Workshop Betekenis. Wil je graag mee doen maar zijn er praktische problemen? Laat het ons weten. We vinden vast een oplossing.

Een overzicht van alle activiteiten vind je op www.mantelzorgverlicht.nl of in de activiteitenfolder 2011.

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

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



- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie op 22 november Wintertaart voor vogels
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie op 23 november Wintertaart voor vogels
- Ja, ik kom naar de ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers die op 4 oktober begint
- Ja, ik kom naar de lotgenotengroep op 7 september, 5 oktober en 14 december

Vergeet niet de eigen bijdragen voor de creatieve koffie vooraf over te maken. Wanneer je verhinderd bent, wordt de bijdrage geretourneerd tenzij de verhindering niet op tijd is doorgegeven.

De heer / mevrouw _____

Straat _____

Postcode _____

Woonplaats _____

Telefoon _____

Mobiel _____

E-mail _____