

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 de kwestie: 'Mantelzorg geven en toch kiezen voor jezelf?'

Het thema van de landelijke mantelzorgdag 'Nu even niet' van 2012 gaat over de deelname van mantelzorgers aan het maatschappelijk leven. Het klinkt misschien duur maar waar het om gaat is dat mantelzorgers een eigen, actief leven mogen leiden, naast de zorg die zij geven. Ook mantelzorgers mogen 'nu even niet' zeggen en even de zorg los laten. Vaak horen we op het steunpunt dat het onmogelijk is om 's avonds met vrienden uit te gaan' of dat 'er toch geen tijd is om zelf wat te doen' of dat 'ik veel te moe ben om ook nog te gaan sporten'. Het is vast herkenbaar voor veel mantelzorgers? En toch is het noodzakelijk om goed voor jezelf te zorgen als je voor een ander zorgt! Talloze verenigingen bieden leuke mogelijkheden op het gebied van sport, muziek, wandelen, zingen, ... noem maar op. Ook het steunpunt heeft zijn programma van de Dag van de Mantelzorg daarop afgestemd. Lees snel de ingesloten folder, kom naar de Dag en kies dan later voor een van de vele verenigingen die Eindhoven rijk is!



Dag van Mantelzorg 2012

Ook dit jaar organiseert het Steunpunt Mantelzorg Verlicht de Dag van de Mantelzorg met een 'Lunch plus een extraatje!' in vier verschillende wijken in de stad met een feestelijke afsluiting in het Parktheater op zondagmiddag 11 november. Jonge mantelzorgers krijgen een eigen programma op zaterdag 10 november. Lees de ingesloten uitnodiging en meld je aan!

STEUNPUNT Mantelzorg Verlicht Eindhoven

Dag van de Mantelzorg 2012 'Nu even niet'

De activiteiten

Lunchbijeenkomsten in de wijken
Je wordt ontvangen met koffie en thee en vervolgens neem je deel aan de workshop 'SamenSpel'. Hierna kun je gezellig genieten van een uitgebreide lunch. Het programma is van 11.00 tot 14.00 uur.

Dinsdag 6 november De Mortel, Savooipad 14
Woensdag 7 november De Etalage, Meckelenburgstraat 1
Donderdag 8 november De Dommel, Bernekelstraat 131
Vrijdag 9 november De Herberg, Nuenerseweg 1 (Eckardal)

Speciaal voor jonge mantelzorgers
Jonge mantelzorgers kunnen dit jaar kiezen voor een fundag op 10 november! Een aantal jonge mantelzorgers in de leeftijd van 12 tot 18 jaar kan mee naar de landelijke 'MegaFundag in Hilversum'. Andere jonge mantelzorgers van 8 tot 25 jaar kunnen mee doen aan 'Fun in Eindhoven'. Kijk voor meer informatie over beide FUN activiteiten in de flyer.

Finale in de schouwburg
Op zondag 11 november is er een feestelijke middag in het Parktheater. Een bont gezelschap van zangers, dansers en acteurs neemt je mee over culturele grenzen van het bekende.

13.15 uur Ontvangst in het Theatercafe met koffie en thee
14.00 uur Programma 'Nu even niet'
15.15 uur Napraten met een hapje&drankje bij de klanken van Mini Choise

STEUNPUNT Mantelzorg Verlicht Eindhoven

Dag van de Mantelzorg 'Nu even niet'

Zaterdag 10 november 2012

Systeem kortingsbonnen gewijzigd

Het is je misschien al opgevallen maar in deze M-nieuws vind je geen kortingsbonnen meer die je in combinatie met je stadspas en je mantelzorgpas kunt inwisselen. Dit aanbod bestemd voor vrijwilligers en mantelzorgers van Eindhoven komt via het Vrijwilligerspunt.

Nu heeft het Vrijwilligerspunt een andere vorm gekozen: Kanjers 2.0, een online Kanjersplatform en vanaf eind september een maandelijkse Kanjerspagina

in huis-aan-huisblad de Trompetter. Voortaan vind je elke maand een kortingsbon of actie voor mantelzorgers en vrijwilligers op deze bladzijde in de Trompetter.

Het Steunpunt Mantelzorg Verlicht heeft met het Vrijwilligerspunt afgesproken dat deze acties ook via de website van het steunpunt aangeboden worden. Mantelzorgers kunnen vanaf eind september op de website van www.mantelzorgverlicht.nl een speciale link vinden naar de actuele kortingsbonnen en/ of acties en deze uitprinten. We hopen dat veel mantelzorgers gebruik blijven maken van de leuke en diverse aanbiedingen!

Najaarsactiviteiten en Ondersteuning

Alle activiteiten voor het najaar zijn te vinden op de website www.mantelzorgverlicht.nl Wil je deelnemen aan een van de activiteiten in de maanden september tot en met november, geef je dan op via de mail, telefonisch of stuur het onderstaande formulier naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Workshop 'ontspannen tegen stress en overbelasting'

Mantelzorgers ontdekken vaak te laat dat de zorg ze zwaar valt. Soms herkennen ze zich niet als mantelzorger. Of zij voelen zich al zo belast dat zij niet op zoek gaan naar handvatten om overbelasting en stress tegen te gaan.

Deelnemers horen wat de aanleidingen tot overbelasting en stress kunnen zijn. Ze krijgen gelegenheid om stil te staan bij de eigen situatie. Maar er worden vooral tips, ontspanning en methodieken aangeboden om stress, vermoeidheid en overbelasting te verminderen. Deze workshop helpt een nieuw evenwicht vinden tussen de zorgtaak en andere zaken in het leven. Een aanrader voor iedere mantelzorger!

De eigen bijdrage is €10,-. De tweedaagse workshop vormt één geheel en mantelzorgers worden voor beide dagen verwacht. De workshop vindt plaats in De Kroon, Kronehoefstraat 21-29.

Donderdag 4 oktober en donderdag 25 oktober van 10.00 tot 15.30 uur. Lunch is inbegrepen.

Creatieve koffie: 'Grote schoonmaak'

Héél lang geleden was het gebruikelijk om in het voorjaar een grote schoonmaak te houden. Het hele huis werd gepeetst. Wat niet meer nodig was of niet meer gebruikt werd, ging de deur uit. Ook Steunpunt Mantelzorg Verlicht meste na de verhuizing van de Deken van Somerenstraat naar het Clausplein de kasten uit. Alle materialen die in de loop van de creatieve bijeenkomsten overbleven worden gebruikt op deze creatieve koffie. Kunstenaars Carla van Olst van OyaArteVivere helpt deelnemers om van de beschikbare materialen een eigen werk te maken. Dat kan variëren van het versieren van een fotolijst met glas, of een aarden bloempot met steenmozaïek tot het stapelen van servies tot een etagère of het bouwen van een bamboe kunstwerk. Je mag ook eigen materiaal meenemen. Belangrijk is vooral dat je op eigen wijze vorm geeft aan je intuïtieve creativiteit. En je neemt het resultaat natuurlijk mee naar huis!

Maandagavond 17 september van 19.30 - 21.30 uur en dinsdagmiddag 18 september

van 13.30 uur tot 15.30 uur. De Kroon, Kronehoefstraat 21-29.

Creatieve koffie: 'Decoratieve kerst'

Het creatieve jaar 2012 wordt afgesloten met de bekende activiteit in het Groendomein van De Boei. Op het terrein van de GGzE aan de Boschdijk worden mantelzorgers uitgenodigd om met verschillende soorten groen, hulst en natuurlijke versieringen een fraai tafelstuk te maken. Natuurlijk kun je ook je eigen versieringen mee nemen.

Dinsdag 27 en woensdag 28 november van 13.30 tot 15.30 uur in De Boei Activiteitscentrum, op het terrein van de GGzE aan de Boschdijk 771.

De eigen bijdrage voor deelname aan een Creatieve koffie is €2,50 per keer.

Lotgenotengroep

Dit is een maandelijks terugkerende activiteit voor mantelzorgers. Praten met en luisteren naar 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. Het is handig als we weten dat je komt, dus graag aanmelden bij het steunpunt.

Woensdag 12 september, 10 oktober, 14 november en 12 december van 13.30 uur tot 15.30 uur in de Kroon, Kronehoefstraat 21-29.

'Break free to dance' voor jonge mantelzorgers

De tweede activiteit dit jaar speciaal voor jonge mantelzorgers is een workshop Breakdance. In een workshop van twee uur en begeleid door een ervaren en enthousiaste breakdance danser leer je passen en bewegingen die samen een unieke dans vormen.

Alleen voor mantelzorgers van 8 tot 25 jaar. Er wordt geen eigen bijdrage gevraagd.

Woensdag 26 september van 14.00 tot 16.00 uur in Dynamo.

Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers

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, naast de rouw en het verdriet. Mogelijk heb je niet meteen behoefte aan ondersteuning maar realiseerde je je na enkele weken of maanden dat het leven je regelmatig zwaar valt. In deze groep krijg je tips en opdrachten die je meteen in de praktijk kunt brengen. Een goede hulp om het leven weer op te pakken na de zorg.

We starten bij voldoende deelname op 25 september met een volgende cyclus van 8 bijeenkomsten.

De gratis bijeenkomsten zijn op dinsdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur in De Kroon, Kronehoefstraat 21-29.

Voor activiteiten waarvoor een eigen bijdrage gevraagd wordt, graag vooraf het bedrag overmaken op rekening 28 50 23 578 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van S M V + activiteit. Als opvang thuis of de eigen bijdrage een probleem is, neem dan contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

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 de lotgenotengroep op 12 sept., 10 okt., 14 nov., 12 dec.
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie op 17 september 'Grote schoonmaak'
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie op 18 september 'Grote schoonmaak'
- Ja, ik kom naar de ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers op 25 september
- Ja, ik kom naar 'Break free to dance' voor jonge mantelzorgers op 26 september in Dynamo
- Ja, ik kom naar de workshop 'Ontspannen tegen stress en overbelasting' op 4 en 25 oktober
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie op 27 november 'Decoratieve kerst'
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie op 28 november 'Decoratieve kerst'

Vergeet niet de eigen bijdragen vooraf over te maken.

De heer / mevrouw

Straat

Postcode

Woonplaats

Telefoon

Mobiel

E-mail

nieuws



Je belt naar het Steunpunt en spreekt met ...



om contact met mensen te hebben. Een van de mooie dingen vind ik om te ervaren hoe achter een afstandelijk uitziende Nederlander een zorgzame geest schuilgaat! Dat is heel goed te merken bij zoveel mantelzorgers. Ik heb veel respect voor mantelzorgers, ze staan klaar voor hun naasten met veel liefde en geduld. Dat herinnert me aan de mensen van waar ik vandaar kom. Ik zag aan vele mantelzorgers in mijn omgeving hoe zwaar het kan zijn en hoe ontzettend belangrijk het is om tijd voor jezelf te nemen. In Montenegro helpen ze elkaar want daar is niet - net als hier - een Steunpunt waar het belang van mantelzorgers centraal staat en waarbij geholpen wordt bij de mantelzorgtaken. Ik ben blij als frontoffice medewerkster een steentje bij te dragen aan die ondersteuning door vragen te beantwoorden en informatie te verstrekken aan mantelzorgers.

Mijn naam is Leonora Nikprelevic en ik werk sinds 1 juni bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Ik ben 42 jaar en woon in Eindhoven samen met Paul met wie ik twee dochters heb; Tara van 7 en Lorna van 8 jaar. Medio jaren negentig, de tijd van de turbulente jaren voor het toenmalige Joegoslavië, kwam ik uit Montenegro naar Nederland. Ik vond het een uitdaging om zo snel mogelijk te integreren hier in Nederland en deel uit te maken van de maatschappij. Maar het valt niet altijd mee om me in een vreemd land net zo thuis te voelen want alleen al de taal is een barrière waarmee ik blijf worstelen. Tegelijkertijd bewonder ik wat dit land op sociaal en maatschappelijk gebied allemaal te bieden heeft aan hun volk en aan nieuwkomers. Ik ben blij dat dat ik me met deze nieuwe baan verder kan ontplooiën.

Zorgzame geest

In de functie van frontoffice medewerkster bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht zie ik een plek die goed bij mij past. Ik ben open, sociaal en behulpzaam. Ik vind het geweldig

Ervaringen mantelzorgers met het steunpunt

De afgelopen maanden benaderde het Verwey-Jonkersinstituut alle mantelzorgers die bij het steunpunt zijn ingeschreven. Dit onderzoeksinstituut voert in opdracht van de gemeente onderzoek uit onder mantelzorgers en partners van het steunpunt.

Kernvraag daarbij is: doet het steunpunt waar het voor is opgericht? Helpt het de mantelzorgers om haar/zijn zorgtaak vol te houden? Wat zijn de ervaringen, wat wordt gewaardeerd, wat wordt gemist? Heel veel mantelzorgers hebben gereageerd. Het is voor ons belangrijk om jullie ervaringen te horen. Wij bedanken iedereen voor de medewerking.

Stadswandeling door Eindhoven

Op woensdag 13 juni j.l. is een groep mantelzorgers onder leiding van een gids een wandeling gaan maken door het centrum van Eindhoven. Een activiteit die zeer gewaardeerd werd omdat de combinatie beweging, bijpraten en iets opsteken voor veel mantelzorgers een heerlijke vorm van ontspanning bleek.



Steunpunt Mantelzorg Verlicht is verhuisd

Sinds 4 juni is Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven als deel van de GGD Brabant-Zuidoost verhuisd naar de locatie Witte Dame op Clausplein 10. We zitten nu in dit gebouw samen met de GGD Brabant-Zuidoost. Dat betekent dat het bezoekadres op deze locatie zit. Het postadres is niet veranderd. Parkeren kunt u onder de Witte Dame en aan de overzijde van het gebouw onder de Amarant.

Bezoekadres

Clausplein 10 (de Witte Dame),
5611 XP Eindhoven

Postadres

Postbus 810, 5700 AV Helmond



Rode pijl: Ingang Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven



Mantelzorgcadeau en pas

Iedere mantelzorger uit Eindhoven kan zich inschrijven bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht en ontvangt dan het Mantelzorgcadeau en de mantelzorgpas.

Woon je buiten Eindhoven en geef je mantelzorg aan iemand in Eindhoven? Ook dan kun je inschrijven en het cadeau en de pas ontvangen. Neem 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, uitgezonderd feestdagen en schoolvakanties.

Ervaringen van mantelzorgers

Voor veel activiteiten geldt dat het lastig is om ze in een paar woorden te omschrijven. Wat kun je je voorstellen bij een lotgenotengroep bijvoorbeeld? En wat doe je op een workshop? Mantelzorgers die een groepsactiviteit hebben bezocht zijn vaak erg enthousiast. Een aantal deelnemers heeft hun ervaring in het kort op papier gezet. Hiernaast volgt een selectie.

‘Zo’n lotgenotenmiddag is aan te raden. Je kunt je verhaal kwijt aan luisterende oren en na het aanhoren van hún verhalen, kun je je eigen probleem beter aan’

‘Even jezelf zijn. In een vertrouwde omgeving je emoties kunnen tonen. Je frustraties kunnen delen. Reflectie op je handelen. Kortom energie opdoen om in een niet zelfgekozen situatie weer vooruit te kunnen. Dit zijn onder andere de ingrediënten om te kiezen voor deelname aan de Mantelzorg lotgenoten gespreksgroep’.

‘Doordat wij allen in hetzelfde schuitje zitten is een half woord al vaak genoeg’.

‘Bij de lotgenoten mag je boos, verdrietig, vrolijk of verontwaardigd zijn, het maakt niet uit. Iemand geeft je een zakdoekje als je huilt. Even later wordt er uitbundig gelachen. Het kan allemaal.’

‘Ik wilde niet mee doen want ik had geen zin in die treurige verhalen van anderen, ik heb al genoeg aan mezelf. Maar het blijkt heel anders te zijn want er is veel onderlinge warmte en begrip.’

‘Ikzelf ga er al jaren heen, vaak met lood in de schoenen maar altijd kom ik er opgewekt en monter vandaan, ik kan er weer een maand tegen’.

Ik neem deel aan de workshop G-denken, want ‘ik leer en hoor dingen waar ik me niet eerder bewust van ben geweest’ ‘Ik leer nee zeggen zonder me schuldig te voelen’, ‘het is verrijkend, ik word echt geholpen’, ‘er over vertellen en horen helpt patronen doorbreken’.

Hebben deze reacties je belangstelling gewekt? Kijk in de Activiteitenfolder 2012 of op de agenda op www.mantelzorgverlicht.nl en meld je aan voor een van de activiteiten.