

M-nieuws



De kwestie

Steunpunt Mantelzorg Verlicht krijgt regelmatig interessante vragen en opmerkingen van mantelzorgers. Daarom behandelen we in elke uitgave van M-nieuws een 'opvallende kwestie'. Dit keer is de kwestie: **Wij doen het voor mantelzorgers maar ook graag met mantelzorgers.**

Met al onze activiteiten richten wij ons op mantelzorgers. Waar is behoefte aan, wat is nodig om mantelzorgers zo goed mogelijk te ondersteunen. Om inzicht te krijgen in datgene waar jullie gebruik van maken gebruiken we een registratiesysteem. Zo weten we veel mantelzorgers te vinden en weten we bijvoorbeeld naar wie deze nieuwsbrief gestuurd kan worden. Maar ook andere organisaties zijn op zoek naar mantelzorgers. Regelmatig wordt

Steunpunt Mantelzorg Verlicht benaderd met het verzoek om mantelzorgers te vinden die mee willen werken aan een film, een boek of een interview. Gelukkig lukt het ons steeds om mensen te vinden die hieraan willen meewerken. Zo hebben er 'Eindhovense' mantelzorgers mee gewerkt aan televisie uitzendingen van 'Man bijt hond' en 'City folks', de voorstelling 'Verslaafd aan zorg' en diverse interviews. Ook aan het promotiefilmpje voor de bedankactie hebben een aantal mantelzorgers meegewerkt.

Vanaf deze plaats willen wij graag iedereen die afgelopen jaar en voorgaande jaren hieraan heeft meegewerkt nog eens heel erg bedanken. Dankzij jullie inzet kunnen we op allerlei manieren meer aandacht vragen voor mantelzorgers en hun situatie.

Wij hopen ook in de toekomst steeds bereidwillige mantelzorgers te vinden!

Oproep voor VPRO programma Bikkels

Afgelopen september en oktober is de documentaireserie over jonge mantelzorgers BIKKELS uitgezonden bij Villa Achterwerk. Het was een groot succes. Op de website (www.villa-achterwerk.nl/bikkels) zijn alle afleveringen terug te kijken.

De VPRO is zo enthousiast over het eerste seizoen dat er per 1 maart een tweede seizoen gaat komen. Er wordt druk gezocht naar nieuwe kinderen en nieuwe verhalen. Ben je geïnteresseerd en wil je graag mee doen? Neem dan snel contact op met Conny Musch van het steunpunt.

Voortzetting passe-partout

Zwembad ir. Ottenbad, Nationaal Zwemcentrum de Tongelreep en IJssportcentrum Eindhoven.

Met deze M-nieuws 18 ontvangen alle mantelzorgers die bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht staan ingeschreven de waardebon voor een gratis passe-partout (ter waarde van € 55,00) van de gemeente Eindhoven. Mocht je geen gebruik willen maken van dit aanbod, dan hoef je niets te doen. Wil je de gelegenheid nemen om (weer of nog steeds) goedkoper te gaan zwemmen of schaatsen, dan neem je de waardebon, je mantelzorgpas, je stadspas en een identiteitsbewijs mee naar het sportcentrum van je keuze. Vanaf 2 januari 2014 wordt de stadspas opnieuw geactiveerd en kun je ook komend jaar gebruik maken van dit mooie aanbod. Bij het gebruik van de passe-partout geldt een bijbetaling van € 2,00 per bezoek. Prijswijzigingen onder voorbehoud.

Krachtenbundel

Reële Communicatie heeft in opdracht van de gemeente Eindhoven een bundel samengesteld met verhalen van kwetsbare mensen, zoals ouderen, mensen met een beperking, mantelzorgers, zwerfjongeren en arbeidsgehandicapten. Persoonlijke verhalen helpen de afstand tussen mensen te verkleinen en vooroordelen weg te nemen.

Voor de Eindhovense editie zijn twaalf raadsleden op pad gegaan om twaalf kwetsbare burgers uit hun gemeente te

interviewen, waaronder een mantelzorgster. Zo kwamen zij persoonlijk in contact met de mensen voor wie zij beleid maken. In de Eindhovense editie van de Krachtenbundel staan de resultaten van deze ontmoetingen. En welke indruk de verhalenvertellers maakten op de raadsleden. Indrukwekkend!

Wil je een krachtenbundel ontvangen neem contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Kort nieuws

Inloopspreekuur op Clausplein 10
Iedere maandag van 13.00 tot 15.00 uur en iedere vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur is er inloopspreekuur bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht (GGD Brabant-Zuidoost) in de Witte Dame aan Clausplein 10.

Voorstelling Verslaafd aan zorg reserveren
De voorstelling Verslaafd aan zorg gaat over alle facetten van mantelzorg. Vijf mantelzorgers met verschillende culturele achtergronden spelen de voorstelling. De voorstelling is door organisaties te boeken voor bijeenkomsten, eventueel met ondersteuning. (Steunpunt Mantelzorg Verlicht)

Aanbieding van de maand
De maandelijkse aanbieding voor mantelzorgers en kanjers (vrijwilligers in Eindhoven) staat in De Trompetter en op www.mantelzorgverlicht.nl. Knip of print de aanbieding van de maand uit en lever die in. Vergeet niet je mantelzorgpas te laten zien!

Activiteiten

Met deze M-nieuws komt de folder met het nieuwe aanbod van activiteiten in 2014. Wil je aan een activiteit deelnemen?

Creatieve koffie maart 2014

Een lekker bruin Paashaasje!

Dinsdag 1 en woensdag 2 april 13.00 - 15.30 uur en woensdag 8 april 19.00 - 21.00 uur. Tijdens deze activiteit gaan we weer op bezoek bij de bakker. Op dinsdag- en woensdagmiddag gaan we naar Bakker Michiels en op woensdagavond naar Bakker Meelmuts. En voor iedereen die gezonde goede voornemens heeft gemaakt: de paaslekkertjes zullen bruin, suikerbeperkt en vetarm zijn.

Alleen voor jonge mantelzorgers van 8 tot 25 jaar

De film 'The Black Balloon' op woensdag 7 mei 16.00 - 18.00 uur in de Oude Rechtbank, Stratumseind 32 in Eindhoven. Kom gezellig met een vriend of vriendin naar een interessante film en ontspan! De Oude Rechtbank heeft een mooie knusse filmzaal waar het gezellig vertoeven is! Geef je op bij het steunpunt.

Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers

Deze groep is speciaal 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, naast de rouw en het verdriet. Mogelijk heb je meteen na het verlies behoefte aan ondersteuning, het kan ook dat je je pas na enkele weken of maanden realiseert dat het leven je regelmatig zwaar valt. In deze groep krijg je tips die je meteen in de praktijk kunt brengen. Een goede hulp om weer volop in het leven te (gaan) staan!

Bij voldoende belangstelling gaat de voorjaarsgroep door op donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur op 6 en 20 februari, 6 en 20 maart. Deelnemers verbinden zich voor vier bijeenkomsten. De bijeenkomsten zijn gratis en vinden plaats in De Kroon aan Kronehoefstraat 21-29.

Opgeven bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven via telefoonnummer 088 0031 288, per mail info@mantelzorgverlicht.nl of door het antwoordstrookje (zonder postzegel) op te sturen 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!

* Vergeet niet de eigen bijdrage (€2,50 voor creatieve koffie of €10,- voor een workshop) VOORAF over te maken op rekening 28 50 23 578 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van activiteit en datum.

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. Jonge mantelzorgers ontvangen een speciaal voor hen samengesteld cadeau. Neem contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht via telefoonnummer 088 0031 288 of info@mantelzorgverlicht.nl.

Workshops 2014

Vanuit het Steunpunt Mantelzorg Verlicht worden regelmatig workshops georganiseerd. De workshops vinden plaats van 10.00 tot 15.00 uur. Wij verzorgen een lunch. Op verzoek van de deelnemers kan naast de cursusdag een terugkomdag worden georganiseerd. De workshops vinden plaats in De Kroon, Kronehoefstraat 21-29.

Per workshop wordt een eigen bijdrage van 10 euro gevraagd, graag **vooraf** overmaken op rekening 28.50.23.578 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van SMV en de naam van de workshop. Voor meer informatie kun je contact met het steunpunt opnemen. In 2014 staan de volgende workshops gepland.

1 'Je verhaal als mantelzorger' op dinsdag 25 februari

Deze workshop richt zich vooral op de relatie met degene die je verzorgt. Je krijgt handvatten om in gesprek te gaan met b.v. de ouder die je verzorgt over zijn of haar leven. Wat is de rode draad en wat zijn je eigen ervaringen. Meer inzicht hierin kan helpen de communicatie te verbeteren. Of een nieuw evenwicht te vinden tussen de zorgtaak en andere zaken in je leven. Door bewuste keuzes te maken haal je uiteindelijk meer voldoening en energie uit je werk als mantelzorger.

2 'Gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag, gevolgen' op donderdag 15 mei

Deze workshop gaat in op de verbanden die je legt tussen wat er gebeurt, wat je denkt en voelt en de

effecten ervan op je gedrag. Doel is onderscheid maken en meer controle krijgen over de eigen situatie. Je leert op een realistische manier met problemen van alledag omgaan. Hierdoor kun je jouw zorgtaken beter uitvoeren en wordt het leven plezieriger voor jou en degene voor wie je zorgt.

3 'Zeg het zonder woorden; als praten niet meer vanzelf gaat' op vrijdag 12 september

Deze workshop is speciaal voor mensen die zorgen voor iemand waarbij de taal een probleem is geworden. Denk aan cognitieve beperkingen zoals dementie, CVA, MS of de ziekte van Huntington. Soms zit je als mantelzorger met je handen in het haar. Hoe maak je nou iets duidelijk? Hoe kun je het best reageren op agressief taalgebruik? Kun je het in plaats van alles drie keer te herhalen misschien ook in één keer zeggen? Hoe vertel je dat het bedtijd is of hoe krijg je de ander op de juiste stoel? In deze workshop leer je een andere taal dan alleen de taal van woorden.

4 'Voorkomen van stress en overbelasting' op woensdag 22 oktober

Wanneer je intensief zorgt voor een ander of als de zorg veel langer duurt dan je verwacht had bestaat er het gevaar van overbelasting. Je piekert meer, voelt je vaak moe of gespannen. Kortom de stress wordt teveel. Tijdens de workshop krijg je handvatten en oefeningen om een betere verdeling te maken tussen inspanning en ontspanning. Er wordt gelegenheid geboden om stil te staan bij de eigen situatie. Het helpt je om een nieuwe balans te vinden. Met als resultaat: meer voldoening en energie uit het werk als mantelzorger.

- Ja, ik doe mee aan de Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers
- Ja, ik kom naar workshop 1 2 3 4 (omcirkel je keuze)
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie 'Een lekker bruin Paashaasje' op dinsdag 1 april
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie 'Een lekker bruin Paashaasje' op woensdag 2 april
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie 'Een lekker bruin Paashaasje' op woensdag 8 april (avond!)
- Ja, ik kom naar de film The Black Balloon op woensdag 7 mei

Vergeet niet de eigen bijdragen vooraf over te maken*.

De heer / mevrouw _____

Straat _____

Postcode _____

Woonplaats _____

Telefoon _____

Mobiel _____

E-mail _____