

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: waarom spreekt het Steunpunt de lezer aan met 'je' en niet met 'u'?

Waarschijnlijk is het je wel opgevallen in M-nieuws of in brieven, wij spreken u aan met je. Graag leggen we uit waarom we tutoyeren en niet voutsvoyeren. Ofwel geen 'u' gebruiken, maar 'je' en 'jij'.

Als Steunpunt willen we graag een brede doelgroep aanspreken. Tenslotte zijn er mantelzorgers van alle leeftijden. Het kunnen ouderen zijn, maar ook jongeren. We willen geen formele benadering wat vaak een afstand schept. We willen graag laagdrempelig zijn zodat iedereen gemakkelijk bij ons binnenkomt en indien gewenst zijn of haar verhaal kan doen. In een rechtstreeks contact spreken we mensen aan met 'u', hoewel we merken dat vaak al na het eerste gesprek er de voorkeur aan gegeven wordt om 'je' en 'jij' te gebruiken. Tutoyeren heeft niets te maken met een gemis aan respect. Respect hebben we voor iedereen, en zeker voor mantelzorgers. Onze diensten bieden we aan aan alle mantelzorgers in Eindhoven en we willen graag dat iedereen zich bij ons thuis voelt.

Wil je reageren op deze kwestie? Heb je zelf een onderwerp voor De Kwestie? Mail naar info@mantelzorgverlicht.nl of bel het Steunpunt op 088 0031 288. Schrijven kan ook naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht, Clausplein 10, 5611 XP Eindhoven.

Kennis maken met Joke Cats

Sinds 2 februari 2014 ben ik werkzaam bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht in Eindhoven als Front Office medewerker. Ik sta mensen telefonisch zo goed mogelijk te woord, beantwoord hun vragen, verwerk gegevens in de computer en verstuur post en folders. Ook verleen ik hand- en spandiensten voor de mantelzorg consulenten. Ik vind het prettig om mensen te kunnen helpen.



Bij het Steunpunt is heel veel informatie (folders, brochures en overzichten) beschikbaar. Drie keer per jaar verschijnt de Nieuwsbrief. Er wordt veel hulp (zowel telefonisch als via open spreekuren) geboden, daar kwam ik al snel achter. Er worden interessante activiteiten georganiseerd en ook worden de mantelzorgers in het zonnetje gezet. Er komt dus heel wat bij kijken, genoeg stof om te leren. Maar dat gaat vast wel lukken samen met heel aardige collega's. Bovendien heb ik zelf ervaring met mantelzorg in mijn naaste omgeving.

Ik woon in de buurt van Eindhoven en kom graag op de fiets naar de GGD. Ik ben getrouwd, heb twee zoons, twee lieve schoondochters en vier kleinkinderen.

Ik wandel graag en tuinieren vind ik erg ontspannend. Op donderdagavond heb ik schilderles.

Schilderen is een fijne hobby die kleur geeft op je doek en aan je leven. Het is inspanning die zorgt voor ontspanning in deze maatschappij van 'druk, druk, druk'. Wellicht ontmoeten we elkaar aan de telefoon of kom ik je tegen bij een van de activiteiten van het Steunpunt. Graag tot ziens, Joke Cats

Geen Inloopspreekuur Clausplein 10

Vanwege feestdagen en schoolvakanties is er géén spreekuur op maandag 21 april, maandag 28 april, vrijdag 2, maandag 5 en vrijdag 9 mei.

Het steunpunt is wel alle werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur telefonisch en op afspraak bereikbaar. Vanaf maandag 12 mei is er weer het wekelijkse spreekuur op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur in de Witte Dame aan Clausplein 10, waar mantelzorgers terecht kunnen met (korte) vragen of gesprekken. Meld

je bij de balie van de GGD en zij zorgen ervoor dat je bij de mantelzorgconsulent terecht komt.

Aanbieding van de maand

De maandelijkse aanbieding voor mantelzorgers en kanjers (vrijwilligers in Eindhoven) vind je iedere maand in Zondagsnieuws. Als je dit weekblad niet ontvangt, kun je voor de aanbieding ook op onze website www.mantelzorgverlicht.nl terecht. Knip of print de aanbieding van de maand uit en lever die in. Vergeet niet je mantelzorgpas te laten zien!

Grijp je kans met een Personal coach speciaal voor jongeren

Misschien een tip voor jonge mantelzorgers: de personal coach. Op school zit het tegen, je kunt die leuke stageplek niet vinden, thuis gaat alle aandacht naar je zus met een

autistische stoornis, je hebt problemen waar je met niemand over kunt praten. Je wilt wel iets veranderen maar je weet niet hoe. Dan is een persoonlijke coach een slimme zet. Iemand die naar je luistert en je helpt om dat te bereiken waar jij naar op zoek bent. Iemand die je leert om met tegenslagen om te

gaan maar vooral om kansen te grijpen. Je spreekt iedere week af met een coach gedurende drie tot twaalf maanden. Jullie stellen doelen die voor jou belangrijk en haalbaar zijn. Voor meer informatie of aanmelden kijk op www.go4itjongerencoaching.nl

Werkconferentie 'Van mantelzorg krijg je nooit respijt'

Fontys Hogescholen in Eindhoven verrichtte in 2013 het onderzoek 'Van Mantelzorg heb je nooit Respijt'. De resultaten van het onderzoek zijn op 31 maart tijdens een werkconferentie gepresenteerd.

Toename druk op mantelzorgers

Verschillende landelijke en lokale ontwikkelingen (op het gebied van Jeugdzorg, AWBZ, Participatiewet, WIJ Eindhoven) maken dat de druk op mantelzorgers in de toekomst nog verder zal toenemen.

Het onderzoek richtte zich vooral op de vraag hoe we mantelzorgers in de toekomst het best kunnen ondersteunen.

Met andere woorden: wat zijn de respijt-zorgbehoeften oftewel ondersteuningsbe-

hoeften van Eindhovense mantelzorgers? En hoe kan de gemeente haar voorzieningen zo inrichten dat ze aansluiten bij deze behoeften?

Tijdens de werkconferentie gingen veel geïnteresseerden zowel professionals als mantelzorgers met elkaar in gesprek over de aanbevelingen van het onderzoek.

Dit leverde mooie discussies op, met veel praktijk voorbeelden die kansen bieden voor betere ondersteuning van mantelzorgers.

Als je het onderzoeksverslag wilt lezen op je computer, neem dan de volgende link over: <http://tinyurl.com/nmxr8nl>

Geen thuiszorg? Er is andere hulp!

Lukt het niet meer om alles zelf te doen? Zoals afwassen, boodschappen doen of een bezoek brengen aan de huisarts? Lokaal+ helpt u graag. De stagiairs van de mbo-opleiding Zorghulp en Helpende Zorg en Welzijn van het Summa College kunnen ingezet worden bij allerlei klusjes die je zelf niet meer kunt doen en waarvoor geen thuiszorg geregeld kan worden. Denk aan het doen van eenvoudig schoonmaakwerk, strijken, hulp bij het koken, de hond uitlaten, de krant voorlezen. Voor hulp bij het huishouden wordt een kleine vergoeding gevraagd, de maatschappelijke ondersteuning is gratis. Ook worden in de ontmoetingsruimte van Lokaal+ activiteiten georganiseerd als schilderen, senioren gym, computerlessen. De stagiairs worden begeleid vanuit school. Neem voor meer informatie contact op met Wijkleerbedrijf LOKAAL+, tel: 040 269 57 27.

Activiteiten

Bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht kun je gratis een folder aanvragen met ondersteuning en activiteiten voor mantelzorgers in 2014. Wil je aan een activiteit deelnemen? Hieronder volgen de activiteiten voor de komende maanden.

Creatieve koffie juni 2014

'Verlichtende zorg' is de titel die we gegeven hebben aan een rondleiding door het unieke Philips Museum. Misschien beetje vergezocht? Philips is in Eindhoven wel het bedrijf dat door de jaren heen gezorgd heeft voor 'licht' in allerlei aspecten en vormen. Het Philips Museum laat die geschiedenis in woord en beeld zien. Gewoon een typisch Eindhovens stukje van het verleden en het heden!

Dinsdag 17 en woensdag 18 juni 13.30 - 15.30 uur en woensdag 18 juni 19.00 - 21.00 uur. Philips Museum, Emmasingel 31 in Eindhoven.

Lotgenotencontact

Soms helpt het om met andere mensen in vergelijkbare situaties te praten. Het lijkt makkelijker om je verhaal kwijt te kunnen wanneer je inschat dat anderen aan dat halve woord genoeg hebben. Aanmelden mag, moet niet.

Woensdag 14 mei en na de zomer 10 september, 8 oktober, 12 november en 10 december van 10.30 - 12.00 uur Lokaal+, Willem de Rijkelaan 3, Eindhoven

Ondersteuningsgroep voor ex mantelzorgers start op dinsdag 16 september bij voldoende deelname.

Alleen voor jonge mantelzorgers van 8 tot 25 jaar

The Black balloon, een filmmiddag speciaal voor jonge mantelzorgers. Neem een vriend, vriendin of iemand van je familie mee naar deze interessante film! Na de film is er wat tijd om na te praten met elkaar. Voor meer informatie kijk je in de flyer of op de site. Woensdag 14 mei 16.00 - 18.00 uur in de Oude Rechtbank, Stratumseind 32 in Eindhoven.

Workshops

Bij voldoende aanmeldingen worden de volgende workshops georganiseerd.

- Workshop 'Gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag, gevolgen' donderdag 15 mei (zie flyer)
- Workshop 'Zeg het zonder woorden als praten niet meer vanzelf gaat' vrijdag 12 september
- Workshop 'Voorkomen van stress en overbelasting' woensdag 22 oktober

Wil je meer weten over de inhoud, kijk dan op de flyer of neem contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Iedere workshop vindt plaats in De Kroon, Kronehoefstraat 21-29 van 10.00 tot 15.00 uur. Voor de lunch wordt gezorgd.

Zomerse Inloop

De lente is begonnen en de zomer komt in zicht vandaar alvast de aankondiging voor de Zomerse inloop. We gaan uit van prachtig zomerweer en zien je dus graag op het terras! Op woensdagochtend 25 juni, 9 en 23 juli, 6 en 20 augustus. Hotel Hampshire Parkzicht, Alb. Thymstraat 18.

Opgeven bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven via telefoonnummer 088 0031 288, per mail info@mantelzorgverlicht.nl 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 NL66BNGH0285023578 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van activiteit en datum.

- Ja, ik kom naar de film The Blue Balloon op woensdag 14 mei
- Ja, ik kom naar het lotgenotencontact op woensdag 14 mei
- Ja, ik kom naar workshop I II III (omcirkel je keuze)
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie 'Verlichtende zorg' op 17 juni
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie 'Verlichtende zorg' op 18 juni
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie 'Verlichtende zorg' op 18 juni (avond!)
- Ja, ik kom naar de Ondersteuningsgroep op dinsdag 16 september

Vergeet niet de eigen bijdragen vooraf over te maken*.

De heer / mevrouw _____

Straat _____

Postcode _____

Woonplaats _____

Telefoon _____

Mobiel _____

E-mail _____

Foto's van diverse mantelzorgactiviteiten kun je terugzien op de site www.mantelzorgverlicht.nl /foto's en films