

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: het belang van goede informatie.

M-nieuws, de nieuwsbrief speciaal voor mantelzorgers bestaat al 6 jaar. Met deze nieuwsbrief brengen we mantelzorgers en hun omgeving op de hoogte van belangrijke informatie speciaal voor mantelzorgers. Er is de laatste jaren veel veranderd in de zorg, en dus ook voor mantelzorgers. En de komende jaren zal er nog meer veranderen. En hoewel steunpunten mantelzorg in andere gemeenten de keuze hebben gemaakt om te stoppen met deze unieke nieuwsbrief, gaat Eindhoven gelukkig door. Ook in 2015 zullen we drie nieuwsbrieven maken met actuele informatie, activiteiten en ervaringsverhalen.

Graag blijven we met mantelzorgers in gesprek. Zijn er onderwerpen die je graag eens in M-nieuws tegen komt, laat het ons weten. En wil je met je eigen verhaal een keer in de nieuwsbrief staan, dan horen we dat ook graag.

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.

Inlooppreekuur

Tweemaal per week biedt Steunpunt Mantelzorg Verlicht een inlooppreekuur aan in de Witte Dame aan Clausplein 10: maandag van 13.00 tot 15.00 uur en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur. Mantelzorgers kunnen dan bij de mantelzorgconsulent terecht voor een (korte) vraag of gesprek. Meld je bij de balie van de GGD.

Tijdens feestdagen en schoolvakanties is er géén spreekuur tijdens de Kerstvakantie van 22 december tot en met 4 januari en de Carnavals- of Voorjaarsvakantie van 16 tot en met 22 februari en de Meivakantie van 2 mei tot en met 10 mei. Het steunpunt is wel altijd op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur telefonisch en op afspraak bereikbaar.

'Samen even uit de zorg'

We gaan in 2015 door met deze nieuwe activiteit. In het project 'Samen even uit de zorg' worden mantelzorgers samen met hun zorgvrager uitgenodigd om deel te nemen aan een ontspannende activiteit. Samen ga je er letterlijk even tussenuit. Op dit moment zijn er twee locaties waar je terecht kunt. Hopelijk voegen we in de loop van het jaar er nog enkele aan toe.

We merken dat mantelzorgers het vaak lastig vinden om tijd voor zichzelf te nemen. Vooral als de ander daardoor alleen blijft of als je van alles moet regelen voor opvang. Bij 'Samen even uit de zorg' ga je samen een middagje weg. Je kiest voor de dag die het beste uitkomt of voor de activiteit die het meeste aanspreekt. Er is voldoende begeleiding aanwezig waardoor zowel de mantelzorgers als de zorgvrager een ontspannen middag kunnen beleven. Het motto voor deze middagen is dan ook: alles kan en niets hoeft. Dat betekent ook dat de mantelzorgers de ruimte krijgen om de middag op zijn of haar eigen manier te besteden. Wij zorgen voor een goede sfeer en een veilige omgeving.

De bijeenkomsten in het Theehuis staan in het teken van creativiteit.

Het Theehuis in de tuin van Peppelrode, Ds. Th Fliednerstraat 3 op dinsdag

13 januari, 10 februari, 10 maart en 14 april 14.00 - 16.00 uur.

De bijeenkomsten in de Oase staan in het teken van de natuur.

De Oase in de tuinen rond St. Annaklooster, Aalsterweg 289b op donderdag 22 januari, 26 februari, 26 maart en 23 april 14.00 - 16.00 uur.

Ben je mantelzorgers en wil je met je partner deelnemen aan 'Samen even uit de zorg'? Meld je aan bij het steunpunt via telefoon, email, site of het aanmeldformuliertje in het inlegvel.

Voor het project 'Samen even uit de zorg' kunnen we ook nog altijd enkele vrijwilligers gebruiken. Als vrijwilliger ontlast je de mantelzorgers door gedurende de activiteit de zorg over te nemen. Maar ook door je te richten op de mantelzorgers, zodat die zijn of haar verhaal kwijt kan, en met vragen bij iemand terecht kan. Naast inzet tijdens de middagen, krijgen vrijwilligers tijd en aandacht voor verdieping van onderwerpen die met ziektes, beperkingen, mantelzorg en mantelzorgondersteuning te maken hebben.

Heb je interesse om als vrijwilliger mee te werken? Neem contact op met het steunpunt.

Maandelijks spreekuren op SGE Woensel en Prinsejagt

Steunpunt Mantelzorg Verlicht werkt samen met de SGE, Stichting Gezondheidscentra Eindhoven. Sinds enkele weken is er op twee locaties van de SGE elke maand iemand aanwezig die informatie kan geven over informele zorg. Informele zorg is naaste zorg, gegeven door vrijwilligers, mantelzorgers of lotgenoten. In Eindhoven bestaat deze vorm van ondersteuning al lang maar niet iedereen is hiervan op de hoogte. Waar kunnen mantelzorgers terecht, waarmee kunnen ze ondersteund worden? Hoe belangrijk zijn vrijwilligers, waar kunnen ze allemaal mee helpen? En wat is hulp door lotgenoten? Er zijn ruim 60 verschillende zelfhulpgroepen in Eindhoven actief. Meer weten?

Op elke 1ste donderdag van de maand kunnen mensen terecht in SGE Woensel van 9.00 tot 12.00 uur en elke 3de donderdag van de maand kun je terecht in SGE Prinsejagt van 9.00 tot 12.00 uur.

Activiteiten en ondersteuning

Wil je aan een activiteit deelnemen? Hieronder volgen de activiteiten voor de eerste maanden. Geef je op via de mail of de site of stuur het onderstaande formulier naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Praten met lotgenoten

Het lotgenotencontact voor mantelzorgers start met een serie van vier bijeenkomsten. Soms helpt het om met andere mensen in vergelijkbare situaties te praten. Aanmelden mag, moet niet.

Woensdag 4 februari, 4 maart, 1 april en 6 mei 10.30 - 12.00 uur.

Lokaal+, Willem de Rijkelaan 3

Creatieve koffie daar neem je wat van mee

De creatieve koffie workshop van maart vindt traditioneel plaats bij twee bekende Eindhovense bakkers: Bakker Michiels en bakker Meelmuts. Dit jaar wordt onder de titel Zoet en toch gezond iets lekkers gemaakt wat ook nog eens gezond is. En dat dit zeker gaat lukken merk je wanneer je na afloop jouw lekkers mee neemt naar huis!

Dinsdag 17 en woensdag 18 maart 13.30 - 15.30 uur bij bakker Michiels, Woenselse markt 9.

Woensdag 18 maart 19.00 - 21.00 uur bij bakker Meelmuts, Tongelresetraat 134.

Workshops

Workshop 'Jouw verhaal als mantelzorgers' donderdag 29 januari

De workshop 'Jouw verhaal' moedigt je aan om de communicatie met degene aan wie je mantelzorg geeft, te verbeteren of te versterken. Hoe doe je dat? Bijvoorbeeld door onder woorden te brengen hoe de ontmoeting tussen jou en de ander begonnen is. Of hoe de situatie veranderde van wederkerige aandacht en zorg voor elkaar naar aandacht en zorg voor vooral de ander. De gedachte achter de workshop is dat de onderlinge band en communicatie versterkt en verbeterd wordt door het vertellen van je eigen verhaal.

De eigen bijdrage voor de workshop is €10,-.

De workshop is van 10.00 tot 15.30 uur en vindt plaats in het gebouw van de GGD Brabant-Zuidoost, Clausplein 10 in Eindhoven.

Bel voor meer informatie of kijk op www.mantelzorgverlicht.nl/agenda en meld je aan.

Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers

De groep is 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. In deze serie van vier bijeenkomsten krijg je tips en opdrachten die je meteen in de praktijk kunt brengen. Een goede steun in de rug om weer in het leven te (gaan) staan!

Op donderdag 12 en 26 februari, 12 en 26 maart, iedere bijeenkomst van 10.00 tot 12.00 uur. De bijeenkomsten vinden plaats in het gebouw van de GGD Brabant-Zuidoost, Clausplein 10 in Eindhoven.

Café Brein

Voor mensen met NAH en hun mantelzorgers is er het Cafe Brein. Dit is een tweemaandelijks ontmoetingsavond waar in een rustige sfeer aandacht wordt geschonken aan de gevolgen van hersenletsel. Deskundige gasten worden geïnterviewd door de kroegbazen. Na de pauze krijgen de aanwezigen de gelegenheid om te reageren en hun ervaringen met elkaar te delen.

Maandag 9 februari en 13 april van 19.30 tot 21.30 uur in het gebouw van ZuidZorg, Le Sage ten Broeklaan 11 in Eindhoven (aanmelding is niet noodzakelijk).

Je kunt je 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 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 NL66 BNGH 0285023578 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van activiteit en datum.

Dag van de Mantelzorg

De Dag van de Mantelzorg ligt alweer een paar weken achter ons en veel mensen hebben hier enthousiast aan deelgenomen. Ongeveer 150 mantelzorgers hebben intensief gewerkt aan het thema: Allemaal Verhalen. Dit heeft mooie, ontroerende en ook herkenbare verhalen opgeleverd. Al deze dierbare verhalen gaan we in het nieuwe jaar gebruiken voor een mooie bundel. Wordt vervolgd.

Ook hebben heel veel mantelzorgers gebruik gemaakt van een van de actiecoupons. Bij het schrijven van deze nieuwsbrief was nog niet bekend hoeveel precies. Maar gezien de reacties is dit een grote groep geweest. Graag horen we hoe de verschillende activiteiten ervaren zijn. Wat vond je prettig, wat kan beter. Bij deze nieuwsbrief ontvang je een aantal vragen hierover, graag invullen en naar het antwoordnummer opsturen. Dit helpt ons om het de volgende keer nog beter te doen.

Gratis passe-partout

Gemeente Eindhoven en het ir. Ottenbad op Sportcomplex Eindhoven-Noord en bij Nationaal Zwemcentrum de Tongelreep in Gennep Parken en het Jssportcentrum gaan door met de gratis passe-partout om goedkoop te zwemmen en te schaatsen. Bij het gebruik van de passe-partout geldt een bijbetaling van € 2,00 per bezoek. Prijswijzigingen onder voorbehoud.

Met deze M-nieuws ontvangt u de waardebon om de passe-partout te activeren bij een van de sportcentra. U levert de waardebon in bij de kassa op vertoon van uw mantelzorgpas, stadspas en een geldig identiteitsbewijs (paspoort of rijbewijs). Uw stadspas kan uitsluitend worden geactiveerd wanneer er een goedgelijkende pasfoto op zit. U kunt vervolgens direct heerlijk gaan zwemmen of schaatsen. Na afloop haalt u uw geactiveerde stadspas en mantelzorgpas weer op en kunt u bij de vervolfbezoeken eenvoudig, snel én extra voordelig via de toegangspoortjes binnen. Het passe-partout is heel 2015 geldig.

- Ja, ik kom naar het lotgenotencontact op woensdag 4 februari, 4 maart, 1 april en 6 mei
- Ja, ik kom naar 'Samen even uit de zorg' in het Theehuis op 13 januari, 10 februari, 10 maart en 14 april
- Ja, ik kom naar 'Samen even uit de zorg' in de Oase op 22 januari, 26 februari, 26 maart en 23 april
- Ja, ik kom naar de workshop 'Jouw verhaal als mantelzorgers' op 29 januari
- Ja, ik kom naar de ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers op 12 en 26 februari, 12 en 26 maart
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie 'zoet en toch gezond' op 17 maart (middag)
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie 'zoet en toch gezond' op 18 maart (middag)
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie 'zoet en toch gezond' op 18 maart (avond)
- Ja, ik kom naar de workshop 'G-denken' op 11 juni

Vergeet niet de eigen bijdragen vooraf over te maken*.

De heer / mevrouw _____

Straat _____

Postcode _____

Woonplaats _____

Telefoon _____

Mobiel _____

E-mail _____