

nieuws

In dit nummer

Gevoelens van eenzaamheid bij mantelzorgers

Aanvragen Eindhovense Mantelzorgcompliment

'Hier hoef ik niets uit te leggen'

Praten met iemand die je écht begrijpt



Foto: Jos Lammers

Loop je ergens mee rond waar je met iemand over zou willen praten. En dan liever niet met een hulpverlener of een professional? Maar met iemand die je écht begrijpt omdat hij of zij in hetzelfde schuitje zit? Denk dan eens aan de mogelijkheden van lotgenotencontact. De 'Stichting Zelfhulp Netwerk' is een organisatie die zelfhulpgroepen faciliteert en ondersteunt. Veel van deze groepen zijn ook gericht op mantelzorgers.

"Wij geven letterlijk en figuurlijk onderdak aan zo'n 120 zelfhulpgroepen. Iedereen is welkom. Je kunt je aansluiten bij een bestaande groep of je kunt, als er geen groep is die bij jou past, met ondersteuning van ons een eigen groep oprichten." Vertelt Hannah van Duivenbode, coördinator bij Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost Brabant. "Mensen die behoefte hebben aan herkenning en zelf actief wat willen doen aan hun situatie, kunnen heel veel baat hebben bij een zelfhulpgroep."

Het doel van onze zelfhulpgroepen is dat deelnemers 'hun eigen kracht hervinden'. En dus niet in de slachtofferrol kruipen en bij de pakken neer gaan zitten," vertelt Hannah: "Hoe het er precies tijdens zo'n bijeenkomst aan toe gaat weet ik niet. Wat

ik weet, weet ik van de verhalen van deelnemers. Want een bijeenkomst is altijd anoniem, en daarom zijn wij in principe ook nooit aanwezig bij een bijeenzijn. Wij weten niet wie er allemaal bij een groep horen. Wij hebben alleen contact met de groepsbegeleiders over praktische zaken. Die groepsbegeleiders zijn gewoon deelnemers die de organiserende rol op zich hebben genomen, en toch volledig gelijkwaardig zijn aan de andere groepsleden. Iedere groep bepaalt zelf wat er wordt ondernomen. De ene groep houdt het gewoon bij praten, een andere groep wisselt het praten af met activiteiten zoals schilderen, wandelen of samen friet eten. Waar ze maar zin in hebben. Alles kan en alles is goed. Het mooie is dat het mensen, bij wie het past, echt veel brengt. Behalve begrip en herkenning doen deelnemers namelijk ook veel kennis op. Welke medicijnen werken het beste, waar moet je opletten met een badkamerrenovatie als je voor je dementerende partner zorgt en wat doe je als je incontinent wordt? Samen als groep weet je gewoon meer."

Vier hoofdthema's

Hannah: "Wij hebben de groepen verdeeld over vier hoofdthema's: Geestelijke gezondheid, Lichamelijke gezondheid, Verslaving, Cultuureigen en overige groepen. De groeps grootte varieert enorm. We hebben kleine groepen maar ook hele grote. Meestal bestaan de groepen uit zo'n 4 tot 8 personen. Als organisatie adviseren wij de

groepen gedragsregels te formuleren. Bijvoorbeeld: 'Wat er hier wordt gezegd blijft tussen vier muren'. Maar een groep bepaalt zelf welke regels er gehandhaafd worden. Iedereen die behoefte heeft aan zelfhulp kan bij ons aankloppen. Wij bieden de ruimte en praktische ondersteuning. Ook (ex)mantelzorgers maar zeker ook mensen die afhankelijk zijn van hun mantelzorger zijn van harte welkom. Voor iedereen is er een groep of een mogelijkheid om een groep op te starten!

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant stelt alles in het werk om zelfhulpgroepen goed te laten 'draaien':

- Zorgt voor een geschikte locatie voor groepsbijeenkomsten.
- Stelt informatie/documentatie samen.
- Wil zelfhulp meer bekend maken.
- Biedt begeleiders van een nieuwe zelfhulpgroep bij het opstarten een training aan en ondersteunt eventueel bij het voortzetten van de groep.
- Helpt een groep bij de PR, bijvoorbeeld wanneer de groep een folder wil maken.
- Is aanspreekpunt en gesprekspartner voor instellingen in de (regionale) gezondheidszorg.

Deelname aan de groep is gratis, voor de koffie en de thee wordt een kleine vergoeding gevraagd.

Kijk voor meer informatie op www.zelfhulpnetwerk.nl

Gevoelens van eenzaamheid bij mantelzorgers

Steunpunt Mantelzorg Verlicht krijgt regelmatig interessante vragen en opmerkingen van mantelzorgers. Daarom behandelen we in elke M-nieuws een 'opvallende kwestie'. Dit keer is de kwestie: 'Gevoelens van eenzaamheid bij mantelzorgers'

De kern van eenzaamheid is een gemis aan betekenisvolle relaties. Er zijn verschillende redenen waarom gevoelens van eenzaamheid zich juist bij mantelzorgers voordoen. Bijvoorbeeld door de gebondenheid aan huis. En door de tijd en energie die het geven van mantelzorg kost, zie je vaak dat je sociale netwerk kleiner wordt. Door het geven van mantelzorg veranderen ook vaak relaties. Dit geldt voor de relatie met de gene die je verzorgt maar mantelzorg beïnvloedt ook relaties met familie, vrienden of collega's. En tenslotte speelt het onbegrip van de omgeving en de onzichtbaarheid van de eigen wensen en behoeften

van de mantelzorger een belangrijke rol in het ervaren van eenzaamheid.

In hoeverre je eenzaamheid ervaart is heel persoonlijk. In eenzelfde situatie kan de ene mantelzorger zich wel en de ander zich niet eenzaam voelen. Dit hangt onder andere af van de wensen en behoeften die mensen hebben op het gebied van sociale contacten. Herken je gevoelens van eenzaamheid, probeer dan te achterhalen waar deze gevoelens vandaan komen. Het kan fijn zijn als je dit met iemand kan bespreken. Soms kan het helpen om met mensen in soortgelijke situaties te praten. In deze nieuwsbrief vind je veel informatie over lotgenotencontact.

Wil je meer informatie of wil je reageren op deze 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.

Zelfregietool

Is er iets ingrijpends in jouw leven waar je eigenlijk geen raad mee weet? Praat eens met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt.

Op de website www.zelfregietool.nl vind je makkelijk nieuwe of andere manieren om jouw vraag of probleem aan te pakken. Naast de reguliere zorg kan het soms veel helpen om te praten met een lotgenoot en ervaringen uit te wisselen. Meestal gaat het om praktische vragen, over de emotionele verwerking of over hoe je het in kunt passen in je dagelijkse leven.

De Zelfregietool - een initiatief van stichting ZelfhulpVerbindt Nederland - biedt laagdrempelige vormen van zelfhulp.

Je kunt op onderwerp zoeken naar ervaringen van mensen. Via een koppeling met de sociale kaart kun je eenvoudig zoeken naar activiteiten in de buurt. En als je op zoek bent naar een lotgenoot, kun je je vraag via de site stellen en gaat 'ZelfhulpVerbindt' op zoek naar een ervaringsdeskundige.

Kijk eens op www.zelfregietool.nl of neem telefonisch contact op met één van hun medewerkers op nummer 06 30 96 25 21.

Lotgenotencontact

Lotgenotencontact is een vorm van onderlinge ondersteuning. Een moment van contact tussen mensen die een soortgelijke problematiek of aandoening delen. Door met elkaar in gesprek te gaan, wissel je onderling ervaringskennis uit en bied je elkaar steun. Dit contact kan verschillende vormen hebben: een groepsbijeenkomst, een telefonisch gesprek, contact via de mail of het lezen van ervaringsverhalen van lotgenoten in een nieuwsblad. De M-nieuws van Steunpunt Mantelzorg Verlicht met de rubriek "mantelzorger in beeld" is hier een goed voorbeeld van. Het met elkaar delen van gevoelens, vragen of knelpunten kan ervoor zorgen dat je beter in je eigen kracht komt. Het geeft een gevoel van herkenning of verlichting. Je kunt een positievere kijk op je zorgsituatie krijgen: je staat er niet alleen voor.

www.zelfhulpnetwerk.nl
www.zelfhulpverbindt.nl
www.eenzaam.nl
www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl
www.mantelzorgelijk.nl
www.labyrint-ip-ehv.nl
www.brusjes.nl
www.kopstoring.nl
www.mantelzorgverlicht.nl

Inloopspreekuur

Tweemaal per week biedt Steunpunt Mantelzorg Verlicht een inloopspreekuur aan op 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 Brabant-Zuidoost, Clausplein 10 (de Witte Dame). In de komende maanden is er géén spreekuur tijdens de zomervakantie van 23 juli t/m 4 september. Het steunpunt blijft telefonisch en op afspraak bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.

Nieuws

Mantelzorgcompliment 2016

Sinds 2015 is de gemeente verantwoordelijk voor de jaarlijkse waardering van mantelzorgers: het Mantelzorgcompliment. Mantelzorgers zorgen voor een chronisch ziek, gehandicapt of hulpbehoevend familielid, vriend, kennis of buur. Ze geven méér dan gebruikelijke zorg.

Mantelzorgers die voor iemand in Eindhoven

zorgen kunnen bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht het Mantelzorgcompliment aanvragen. Let op: je krijgt het compliment niet automatisch. Wil je in aanmerking komen voor het Eindhovense Mantelzorgcompliment 2016 dan moet je dit aanvragen.

Mantelzorgers die vorig jaar het Mantelzorgcompliment hebben ontvangen, krijgen via de mail of via de post bericht hoe

ze op eenvoudige wijze het Mantelzorgcompliment 2016 kunnen aanvragen.

Mensen die mantelzorg krijgen of mantelzorg geven maar in 2015 geen compliment hebben ontvangen, kunnen deze via Steunpunt Mantelzorg Verlicht aanvragen, zowel digitaal als op papier.

Het Mantelzorgcompliment 2016 kan aangevraagd worden vanaf 1 juli tot uiterlijk 1 november 2016. Het mantelzorgcompliment is een geldbedrag. De hoogte van dit bedrag is afhan-

kelijk van het aantal aanvragen.

Vanaf 1 juli kun je via een link op de website www.mantelzorgverlicht.nl het compliment digitaal

aanvragen. Vind je dit lastig, dan kun je naar het steunpunt bellen (tel 088 0031 288) en wordt een papieren aanvraag opgestuurd.





“Hier hoef ik niks uit te leggen”

Steunpunt Mantelzorg Verlicht organiseert verschillende vormen van respijtzorg. Bijeenkomsten, activiteiten, workshops en ook lotgenotengroepen. Graag horen we eens van de mensen zelf hoe ze die steun waarderen.

We gaan in gesprek met Henk, Irene, Gerda, Huibertje en Jopie, allemaal deelnemers van lotgenotengroepen van Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Samen zitten we aan tafel, waar we van Conny, mantelzorgconsulent bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht, een kop koffie of thee krijgen met een flinke punt zelfgemaakte kwarktaart. En ieder vertelt in een notendop zijn/haar verhaal. Henk verloor na een lang ziekbed zijn echtgenote. Irene verloor in 2004 haar 30 jarige dochter met een verstandelijke beperking, een jaar later kreeg haar man een herseninfarct met alle gevolgen van dien. Ook voor hem heeft ze gezorgd tot zijn dood in 2013. Gerda verzorgt al bijna 10 jaar lang haar dementerende man, die nu permanent in een zorginstelling verblijft. Ook Huibertje heeft al jaren de zorg voor haar man, die sinds een dubbele hernia op zijn veertigste volledig in de WAO zit. En tot slot Jopie, zij

verzorgde 6 jaar lang haar dementerende man. Een jaar geleden overleed hij aan longkanker.

“De herkenning alleen al verlicht enorm.”

Iedereen aan tafel is dus mantelzorg (geweest). Allen weten ze de activiteiten van het Steunpunt enorm te waarderen. Jopie: “Een paar maanden na het overlijden van mijn man ging het leven voor de mensen om me heen gewoon door. Maar mijn verdriet was nog niet weg. Ik vind het fijn dat ik mensen kan ontmoeten waarbij ik me niet groot hoeft te houden. Dat als ik moet huilen ik ook even kan huilen.” Dat vindt ook Henk. Hij is pas na het overlijden van zijn vrouw bij het Steunpunt terechtgekomen. “Ik wilde graag ergens mijn verhaal kwijt kunnen, ervaringen uitwisselen en mijn verdriet delen. Het is zo ingrijpend als je je betere helft kwijt bent. Ik heb in een ondersteuningsgroepje gezeten van mensen die een dierbare waren verloren: een kind,

Namen

Jopie de Kruijf - Rijnaerts, Huibertje Vlemmings - van Wijk, Gerda van de Meulengraaf, Irene Stoots - Moers, Henk de Jonge en Mantelzorgconsulent Conny Musch

Leeftijd

Tussen 50 - 80 jaar

Situaties

Zijn mantelzorg (geweest) en hebben veel steun gehad van een lotgenotengroep

een broer, een partner. Het klikte onderling, wij spreken nog steeds af.” “Onverwacht heb ik een nieuwe liefde ontmoet, het is zo fijn om het leven weer met iemand te kunnen delen,” vindt Irene.

Even bijtanken

Gerda: “Ik heb ontzettend veel steun aan Conny van het Steunpunt, ze gaf me steeds net dat duwtje in de rug wat ik nodig had. Zo heb ik het aangedurfd 2 weken naar mijn zus in Las Vegas te gaan, ik had haar al 10 jaar niet meer gezien. Mijn man, die nu in Wissehaege verblijft, was erg onrustig geweest. Maar ik had die reis niet willen missen, ook ik moet af en toe bijtanken. Dat heb ik van al die gesprekken en bijeenkomsten wel geleerd.” Huibertje: “Precies, en daarom ga ik binnenkort 7 dagen naar Engeland. Daarvoor moet ik dan wel Zuid-Zorg inschakelen. Het Steunpunt wees me op de mogelijkheden.” Jopie: “Het fijne van de activiteiten van het Steunpunt is dat je altijd mensen ontmoet die je begrijpen. Je hoeft niets uit te leggen, die herkenning alleen al verlicht enorm.” Irene: “Ik heb altijd zelf voor mijn dochttertje en man gezorgd. Hoe zwaar de zorg ook was. Ik wilde dat gewoon zelf doen. Maar zo’n dagje uit en weten dat je zieke partner in goede handen is, daar haalde ik zo enorm veel energie uit!”

Wil je net als Henk, Irene, Gerda, Huibertje en Jopie ook deelnemen aan een passende activiteit van Steunpunt Mantelzorg Verlicht? Kijk dan op www.mantelzorgverlicht.nl

Foto: Jos Lammers

Even voorstellen

Ik ben Nuran Bakir, 43 jaar, geboren en getogen in Turkije. Op mijn 15e kwam ik in Nederland wonen. Ik ben getrouwd met mijn jeugdliefde Ayhan en heb twee superleuke zonen, Ozan en Boran.

In 2001 ben ik als Voorlichtster in Eigen Taal en Cultuur begonnen bij de GGD Brabant-Zuidoost. Daarna heb ik de opleiding Sociaal Juridisch en Maatschappelijke dienstverlening afgerond en heb tot 2014 gewerkt als Allochtone zorgconsulent in

verschillende huisartsenpraktijken, buurthuizen en moskeeën.

Ik geloof dat het helpen van anderen een gigantische rijkdom is, want daar moet je gezond, verstandig en zorgzaam voor zijn. Het is een kwaliteit. Ik vind het erg fijn om een helpende hand te geven aan hulpbehoevenden. Mensen weten me goed te vinden omdat ik klaar sta om te helpen.

Sinds 1 februari werk ik bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Het is een warmbloedig team met deskundige collega's. Ik voel me meteen 'thuis'. Bij Het steunpunt draait het eerst en vooral om de mantelzorg. Dat spreekt me heel erg aan omdat ik zelf ook mantelzorg ben van mijn ouders en schoonouders.

In mijn omgeving zijn veel mensen die het Steunpunt Mantelzorg nog niet kennen. Vaak zijn ze de Nederlandse taal niet machtig en weten ze weinig van de ondersteuningsmogelijkheden in Eindhoven. Ik geef veel informatie aan mensen. In groepsbijeenkomsten vertel ik graag over mantelzorg en hoe mensen dat zo goed mogelijk kunnen volhouden. Als mensen praktische vragen hebben help ik ze ook graag. Dit vind ik erg leuk en nuttig om te doen. Het doel van het steunpunt is immers dat we zoveel mogelijk mantelzorgers bereiken en steunen, dus ook de allochtone mantelzorgers. Ik heb veel bewondering voor wat mantelzorgers doen voor anderen.

Ik ervaar veel voldoening met de zorg die ik iemand anders geef, en daar wordt ik erg gelukkig van. Om te eindigen met dit mooie citaat: *Nemen vult de handen, geven vult het hart.*



Activiteiten van mei tot en met oktober 2016

Samen even uit de zorg

De bijeenkomsten in het Theehuis staan in het teken van creativiteit. Het Theehuis in de tuin van Peppelrode, Ds. Th. Fliednerstraat 5 op de tweede dinsdag van de maand:

12 juli, 9 augustus, 13 september en 11 oktober van 14.00 tot 16.00 uur.

De bijeenkomsten op het Summa College hebben als thema verzorging en ontspanning. In Summa College, Lokaal+, Willem de Rijkelaan 3 op de derde dinsdag van de maand:

21 juni, 20 september van 14.00 tot 16.00 uur. Let op: niet in juli en augustus.

De bijeenkomsten vanuit Vitalis Wissehaege staan in het teken van de natuur. Na een kopje koffie/thee wandelen we door de Geneparker Parken. Samenkomst in Wissehaege, H. Gorterlaan 4 op de vierde donderdag van de maand:

26 mei, 23 juni, 28 juli, 25 augustus, 22 september van 14.00 tot 16.00 uur.

Ben je mantelzorger en wil je (met je zorgontvanger) deelnemen aan 'Samen even uit de zorg'? Meld je aan bij het steunpunt via telefoon, email, site of het aanmeldformulier.

Alleen voor jonge mantelzorgers 'Kokkerellen en dan samen eten'

Een gratis kookworkshop voor jonge mantelzorgers van 8 tot 25 jaar. Onder begeleiding van koks van het Summa College werken jonge mantelzorgers samen aan diverse gangen van een maaltijd. Natuurlijk wordt de workshop afgesloten met het gezellig samen op eten van die heerlijke maaltijd. Smakelijk eten!

Donderdag 9 juni van 16.00 tot 19.00 uur in Summa College, Willem de Rijkelaan 3.

Workshops

'De kracht van de mantelzorger'

Ben je je bewust van je kwaliteiten? Zie je welke competenties je inzet als mantelzorger? Als anderen je vertellen wat zij als jouw kwaliteiten zien, herken je dat dan? Op deze workshop wordt je meegenomen op een innerlijke ontdekkingstocht.

Dinsdag 28 juni van 10.00 tot 15.30 uur.

'Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg (G-denken)'

De workshop G-denken gaat over de verbanden tussen gedachten, gevoel, gedrag en gevolgen naar aanleiding van een gebeurtenis. Vaak denken mensen dat het of helemaal niets met elkaar te maken heeft of juist een automatische keten van gevolgen is waar niets aan te veranderen valt. Tijdens deze workshop leer je hoe het een het ander kan beïnvloeden en wat je daar als mantelzorger aan kunt hebben.

Donderdag 22 september van 10.00 tot 15.30 uur.

'Voorkom stress en overbelasting'

Mantelzorgers ontdekken vaak te laat dat de zorg ze zwaar valt. Of zij voelen zich al zo belast dat zij niet op zoek gaan naar handvatten om stress tegen te gaan. Deelnemers horen wat aanleidingen tot overbelasting en stress kunnen zijn. Ze kunnen stil staan bij hun eigen situatie. Er worden tips gegeven om vermoeidheid en overbelasting te verminderen. Het helpt om een evenwicht te vinden tussen zorgtaken en andere zaken in het leven.

Donderdag 20 oktober van 10.00 tot 15.30 uur.

Iedere workshop vindt plaats in het gebouw van de GGD Brabant-Zuidoost, Clausplein 10. De eigen bijdrage per workshop is €10,- inclusief lunch. Graag vooraf overmaken op rekeningnummer NL66 BNGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van titel en datum workshop. Bel voor meer informatie of kijk op www.mantelzorgverlicht.nl/agenda en meld je aan. Na aanmelding ontvang je een bevestiging met verdere details. Als opvang thuis of de eigen bijdrage een probleem is, neem dan ook contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Creatieve koffie daar neem je wat van mee: 'Eindhoven door de ogen van Vincent'

Peter Nagelkerke en Kees van Grevenbroek zijn enthousiaste fans van Vincent van Gogh en hebben een wandeling samengesteld door een deel van Eindhoven. Zij lopen die route graag met mantelzorgers en vertellen over het leven van Vincent in Eindhoven.

Op dinsdag 14 en woensdag 15 juni van 13.30 tot 15.30 uur en donderdag 16 juni van 19.00 tot 21.00 uur

De eigen bijdrage van €2,50 graag vooraf overmaken op rekeningnummer NL66 BNGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van Creatieve koffie + datum. Na aanmelding ontvang je een bevestiging met verdere details.

Zomerse Inloop

In de vaak rustige zomerperiode kunnen mantelzorgers elkaar blijven ontmoeten. Het steunpunt biedt je een kopje koffie of thee aan terwijl je gezellig met mensen in soortgelijke situaties kunt kletsen. Bij mooi weer buiten op het terras, bij regen lekker droog binnen.

Op woensdagochtend 6 en 20 juli en 3, 17 en 31 augustus van 10.30 tot 12.00 uur bij Hotel Hampshire Parkzicht, A. Thymlaan 18 tegenover het stadwandelpark (geen aanmelding nodig).

Café Brein

Café Brein is de tweemaandelijks ontmoetingsavond voor mensen met NAH en hun mantelzorgers. In een rustige en ongedwongen sfeer wordt aandacht geschonken aan zichtbare en onzichtbare gevolgen van hersenletsel. Deskundige gasten worden geïnterviewd waarna de aanwezigen de gelegenheid krijgen om te reageren en ervaringen te delen.

Maandag 13 juni, 1 augustus en 10 oktober van 19.30 tot 21.30 uur in het ZuidZorg Groet- en ontmoetplein, Kastelenplein 173 in Eindhoven (geen aanmelding nodig).

Ex-mantelzorgers ondersteunen na de zorg

Als degene voor wie je gezorgd hebt overleden is, ervaar je naast de rouw en het verdriet hoezeer je leven veranderd is na alle zorg. Mogelijk heb je niet meteen behoefte aan ondersteuning maar realiseer je je na enkele weken of maanden dat het leven je regelmatig zwaar valt. Tijdens de bijeenkomsten ervaren deelnemers elkaars ervaringen, de informatie en de opdrachten als een aanmoediging en inspiratie om weer volop in het leven te (gaan) staan!

De Ondersteuningsgroep is op donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur op 15 en 29 september en 13 en 27 oktober in het gebouw van de GGD Brabant-Zuidoost, Clausplein 10. Deelnemers verbinden zich voor de vier gratis bijeenkomsten.

Informatiebijeenkomst: Domotica in huis. Helpt dat de mantelzorger?

Domotica (ook wel huisautomatisering genoemd) is het toepassen van elektronica ten behoeve van de automatisering van processen in en om de woning zodat de kwaliteit van wonen en leven verbetert. Het draait niet alleen om integratie van techniek en bediening in de woning, maar ook om de dienstverlening van buitenaf. Het kan gaan om relatief eenvoudige opstellingen zoals de verlichting van de hal die automatisch aanflitst als er aangebeld wordt. De meeste toepassingen vind je in de keuken en de badkamer voor comfort, veiligheid en efficiënt energiegebruik.

Dat ziet er interessant uit maar hoe is het in de praktijk? Tijdens deze bijeenkomst wordt door studenten van Summa College meer informatie gegeven over theorie en praktijk.

Donderdag 6 oktober van 14.00 tot 16.00 uur in Summa College, Willem de Rijkelaan 3.

Wil je aan een activiteit deelnemen? Geef je op bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht via de mail of de website of stuur het aanmeldformulier (zonder postzegel) retour naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht, Antwoordnummer 10422, 5600 VB Eindhoven.

Graag het aanmeldformulier 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 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van activiteit en datum.

Clausplein 10
5611 XP Eindhoven
www.mantelzorgverlicht.nl
info@mantelzorgverlicht.nl
Telefoon 088 0031 288

