

# M-nieuws

## In dit nummer

Mantelzorgcompliment

2017

Wat kan WIJeindhoven voor jou betekenen?

Wat is cliëntondersteuning nou precies?

# Je hoeft het niet alleen te doen



**M-Nieuws is op bezoek bij Miranda Verbaant van Zorgbelang Brabant. Samen met een collega is zij onafhankelijk cliëntondersteuner voor inwoners van de gemeente Eindhoven. In Eindhoven mogen mensen die zorg of ondersteuning ontvangen een cliëntondersteuner meenemen naar het keukentafelgesprek met WIJeindhoven. Eén van de organisaties die cliëntondersteuning biedt, is Zorgbelang Brabant. Daarom zitten we bij Miranda aan de keukentafel om haar te bevragen over haar rol.**

Miranda: "Iedere gemeente in Nederland is verplicht om onafhankelijke ondersteuning te bieden aan afnemers van zorg. Iemand die zorgvragers kan ondersteunen en begeleiden in het proces de juiste zorg te organiseren en hen te wijzen op de rechten en mogelijkheden die er zijn. Hoe iedere gemeente dit organiseert is verschillend. De gemeente Eindhoven heeft de cliëntondersteuning ondergebracht bij diverse organisaties vaak met een eigen aandachtsgebied. Bij het keukentafelgesprek met WIJeindhoven mogen zorgvragers gratis een cliëntondersteuner inzetten zoals van Zorgbelang Brabant."

### Wanneer heb je een cliëntondersteuner nodig?

Op de vraag wanneer je als zorgnemer een cliëntondersteuner in kunt zetten zegt Miranda het volgende: "Stel je hebt zorg nodig. En om die reden wordt er een keukentafelgesprek gepland met WIJeindhoven. Tijdens zo'n keukentafelgesprek kunnen de professional en de cliënt samen op zoek gaan naar de werkelijke zorgvraag en naar eigen oplossingen. Een belangrijk gesprek dus. Het is bij de wet geregeld dat je tijdens zo'n gesprek altijd iemand mag meenemen die je belangen behartigt. Dat kan een familielid, een vriend of een buurvrouw zijn. Maar heb je niemand die met je mee kan gaan of wil je graag professionele steun, dan kun je een cliëntondersteuner meevragen. Ook mantelzorgers kunnen veel aan een cliëntondersteuner hebben. Als je partner of ouder bent van iemand die zorg nodig heeft, kan een deskundige buitenstaander die met je mee denkt erg waardevol zijn. Een cliëntondersteuner kan voorafgaand aan dit keukentafelgesprek bij je langskomen om in een ontspannen sfeer het gesprek met je voor te bereiden. Ter tafel komt wat jouw wensen en verwachtingen zijn, maar zeker ook je angsten, waar je je zorgen om maakt. Als zorgvrager is het goed te weten wat er mogelijk is en welke keuzes je hebt. Een cliëntondersteuner kan je dat precies vertellen. Dit zorgt voor rust en zo gaat een zorgnemer goed voorbereid en ontspannen het gesprek in."

Een zorgnemer voelt zich door de cliëntondersteuner gesteund en gesterkt en daardoor is de zorgnemer beter in staat om voor zichzelf op te komen. Miranda: "Het is ontzettend belangrijk voor het welzijn van iemand dat de regie over het eigen leven en dat van dierbaren (die niet in staat is voor zichzelf te zorgen), zoveel mogelijk behouden blijft. Er moet altijd een mogelijkheid blijven om aan te geven wat je wel en/of niet wilt. Een cliëntondersteuner kan dit bewaken zonder emotioneel te worden en houdt daarmee het gesprek constructief en biedt een frisse blik." Daarnaast kan de cliëntondersteuner een belangrijke ondersteuningsrol vervullen in het geval van een geschil, probleem of ontevredenheid.

Bij de gemeente Eindhoven is WIJeindhoven de partij die dergelijke zaken/klachten behandelt. In andere gemeenten kan de cliëntondersteuner van Zorgbelang Brabant daarvoor ingeschakeld worden. "Maar heb je behoefte aan een advies of een second opinion mag je altijd Adviespunt Zorgbelang bellen." Aldus Miranda: "Kunnen we je zelf niet verder helpen, dan kennen we vaak iemand die dat wel kan."

### Meer weten over Adviespunt Zorgbelang?

Telefoonnummer: 013 - 20 20 054 (elke werkdag bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur)

E-mailadres: [adviespunt@zorgbelang-brabant.nl](mailto:adviespunt@zorgbelang-brabant.nl)

Website: [adviespuntzorgbelang.nl](http://adviespuntzorgbelang.nl)

# De kwestie

**Steunpunt Mantelzorg Verlicht krijgt regelmatig interessante vragen en opmerkingen van mantelzorgers. Daarom behandelen we in elke M-nieuws een 'opvallende kwestie'. Deze keer is de kwestie: 'Wanneer kom je in aanmerking voor het mantelzorgcompliment?'**

Binnenkort is het weer zover, dan kan iedereen die in 2017 iemand in Eindhoven mantelzorg geeft het Eindhovense Mantelzorgcompliment aanvragen. Natuurlijk kan dit compliment ook door degene die de mantelzorg ontvangt worden aangevraagd. Maar wanneer kom je in aanmerking voor dit compliment?

De criteria zijn eenvoudig; je moet iemand in Eindhoven meer dan 8 uur per week, voor langer dan 3 maanden, meer dan gebruikelijke zorg geven. Toch is dit in de praktijk niet altijd zo duidelijk.

- Mantelzorg is vrijwillige en onbetaalde zorg aan een naaste. Als je betaald krijgt voor de zorg die je geeft dan kun je hier geen mantelzorgcompliment voor aanvragen. Dus 10 uur zorg verlenen bij je moeder waarvoor je geld krijgt vanuit een PGB is betaalde zorg en kun je niet meenemen bij de aanvraag van een mantelzorgcompliment.
- In een gezin of als huisgenoot voer je elke dag verschillende taken uit die vallen onder gebruikelijke zorg. Bijvoorbeeld hulp bij koken en schoonmaken of

boodschappen doen. Dit heet gebruikelijke zorg. Mantelzorg is meer dan gebruikelijke zorg. Bijvoorbeeld begeleiding bieden, of helpen bij de persoonlijke verzorging. Alleen voor meer dan gebruikelijke zorg kun je in aanmerking komen voor het mantelzorgcompliment.

- Als je niet in hetzelfde huishouden woont kunnen huishoudelijke werkzaamheden en bijvoorbeeld administratie wel onder mantelzorg vallen. Vooral als daarmee degene die je helpt zelfstandig kan blijven wonen.
- Dat ouders voor hun kinderen zorgen is gebruikelijk, denk daarbij aan persoonlijke verzorging en begeleiding. Wanneer een kind met een beperking meer zorg nodig heeft dan een gezond kind van dezelfde leeftijd is dat bovengebruikelijke zorg en kun je in aanmerking komen voor het mantelzorgcompliment.
- Mantelzorg is langdurig en intensief. Dat betekent dat zorgen voor een partner die griep heeft hier niet onder valt, dit is immers niet langdurig (min. 3 maanden). En ook de tuin bijhouden voor een buurvrouw is geen mantelzorg omdat dit niet intensief is (minimaal 8 uur per week).

Ben je mantelzorger? Of ken je iemand die mantelzorger is? Wijs ze dan op de mogelijkheid om het mantelzorgcompliment aan te vragen.

Wil je meer informatie? Wil je reageren op deze kwestie? Neem dan contact met ons op. Mail naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) of bel het steunpunt op 088 0031 288.

## Mantelzorgcompliment 2017

**Sinds 2015 is de gemeente verantwoordelijk voor de jaarlijkse waardering van mantelzorgers: het Mantelzorgcompliment. Zorg je voor iemand bijvoorbeeld een familielid of goede kennis dan kun je bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht het Mantelzorgcompliment aanvragen. Krijg je mantelzorg? Dan kunt je het mantelzorgcompliment aanvragen voor degene die voor je zorgt.**

Het mantelzorgcompliment moet ieder jaar opnieuw worden aangevraagd. Ook als je het vorig jaar al hebt ontvangen moet je toch even laten weten dat je nog steeds aan de gestelde criteria voldoet. Mantelzorgers die in 2016 het Mantelzorgcompliment hebben ontvangen kunnen via een korte aanvraag laten weten dat er niets is veranderd. Is de zorgsituatie wel veranderd of wil de zorgontvanger het mantelzorgcompliment aan iemand anders geven dan moet er een nieuwe aanvraag gedaan worden.

Iedereen die mantelzorg geeft of ontvangt kan het compliment aanvragen. Om voor het compliment in aanmerking te komen, gelden de volgende criteria:

- De zorgvrager woont in Eindhoven
- De mantelzorg is intensief, meer dan 8

uur per week

- De mantelzorg is langdurig, meer dan 3 maanden achtereen in 2017
- De mantelzorger wordt niet betaald
- De mantelzorg is meer dan gebruikelijke zorg

Het mantelzorgcompliment kun je vanaf 1 juni tot 1 november 2017 aanvragen.

Dit kan via de website [www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl) of je kunt bellen met Steunpunt Mantelzorg Verlicht, dan sturen we een aanvraagformulier op papier toe.

Iedereen die in 2016 het mantelzorgcompliment heeft ontvangen krijgt via de mail (als je mail adres bij ons bekend is) of via de post de mogelijkheid om het compliment versneld aan te vragen.

Het mantelzorgcompliment is een geldbedrag. De hoogte van dit bedrag is afhankelijk van het aantal aanvragen. Zorg dat je aanvraag voor 1 november binnen is daarna worden alle aanvragen verwerkt en kan het geld aan het eind van het jaar worden overgemaakt.

Kort

### Nieuwe verzekering voor mantelzorgers

Mantelzorgers komen - evenals vrijwilligers en maatschappelijke stagiaires en vrijwilligersorganisaties - automatisch in aanmerking voor de VNG verzekering die de gemeente Eindhoven heeft geregeld met Centraal Beheer. Het is een aanvullende verzekering die schade kan vergoeden die plaatsvindt tijdens het geven van de mantelzorg. Het gaat om de volgende modules: Aansprakelijkheid, Persoonlijke eigendommen, Ongevallenverzekering en Rechtsbijstand.

Wanneer er iets gebeurt wat niet (volledig) door de eigen verzekering wordt vergoed kun je op bepaalde criteria en voor bepaalde bedragen in aanmerking komen voor deze gratis verzekering. Je meldt de schade digitaal bij de gemeente Eindhoven die dit doorgeeft aan Centraal Beheer. Indien nodig nemen zij contact op en wordt de vraag afgewerkt.

Het is aan te raden om als mantelzorger ingeschreven te staan bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Voor meer informatie neem je contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Of kijk je op de site van de gemeente <https://www.eindhoven.nl/producten/Verzekering-voor-vrijwilligers-en-mantelzorgers.htm>

### Dubbele kinderbijslag in plaats van TOG

Vanaf 1 januari 2015 kunnen thuiswonende kinderen tot 18 jaar die intensieve zorg nodig hebben dubbele kinderbijslag krijgen via de SVB (Sociale Verzekeringsbank). Voorheen ook bekend als TOG-regeling. De SVB kan niet zelf de zorgbehoefte van je kind bepalen, daarom vragen zij het CIZ (Centrum indicatiestelling zorg) om daarover te adviseren. Het CIZ doet onderzoek en geeft een advies aan de SVB. Op basis van dit advies bepaalt de SVB of je dubbele kinderbijslag kunt krijgen.

Meer informatie vind je op de websites van het CIZ, [www.ciz.nl](http://www.ciz.nl) en de SVB, [www.svb.nl](http://www.svb.nl)

### Spreekuur Clausplein 10

Het steunpunt heeft wekelijks een spreekuur op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur, behalve van 17 juli tot en met 25 augustus. Telefonisch bereikbaar op werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur (088 0031 288) of via e-mail [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)





“Zo redden we het wel samen”

**Al in 1982 begon het met de gezondheid van Annie Knuvelder achteruit te gaan. Achtereenvolgens kreeg ze te maken met een tumor in de hersenen, een TIA, een nieuwe heup en een operatie aan haar nek (2014) en vervolgens rug (2015) vanwege vochtophopingen. Nog steeds kampt ze met de gevolgen hiervan, ze heeft uitval aan haar rechterbeen en is daarom meestal rolstoel gebonden. Ze wordt liefdevol verzorgd door haar man Peter.**

“Soms wordt het me wat te veel,” vertelt Peter Knuvelder. “Ik doe alles hier in huis, poetsen, boodschappen doen, ramen lappen



en natuurlijk de zorg voor Annie. Maar ik doe het met liefde, samen redden we het wel.” Met een glimlach en een knipoog kijkt hij Annie aan. Annie vult aan: “Soms vind ik het wel moeilijk om te zien dat hij alles moet doen. Maar als het andersom was geweest had ik ook voor hem gezorgd. In voor- en tegenspoed. En we hebben nog steeds lol samen, hoe moeilijk het soms ook is. Je moet er het beste van maken zeg ik altijd!”

#### Een helpend handje

“En sinds kort hebben we ook wat ondersteuning dat scheelt,” vertelt Peter. “Iedere vrijdagmiddag komt een jonge studente van het Summa College ons helpen. Zij is er voor Annie en helpt haar dan een paar uur met alles waar ze hulp bij nodig heeft, dan kan ik even wat voor mezelf doen. Onze ‘generalist’ Sonja van WIJeindhoven heeft dit voor ons geregeld.”

M-nieuws vraagt het echtpaar hoe ze bij WIJeindhoven terecht zijn gekomen. Peter: “Annie’s fysiotherapeut wees ons op het bestaan van Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Tijdens een gesprek met Diana van het

#### Naam

Annie en Peter Knuvelder

#### Leeftijd

65 en 70 jaar

#### Situatie

Peter zorgt voor zijn vrouw die diverse aandoeningen heeft en erg afhankelijk is van een rolstoel

Steunpunt stelde zij ons voor om ons aan te melden bij WIJeindhoven. Zo hebben wij Sonja leren kennen. Haar ondersteuning begon met een zogenaamd keukentafelgesprek. Gewoon bij ons thuis. We hebben Sonja toen verteld hoe onze dag er uit ziet en we hebben kunnen laten zien wat de problemen zijn die wij zoal tegenkomen. Het naar de wc gaan van Annie was bijvoorbeeld altijd een hele operatie, in die kleine ruimte moest ik haar uit de rolstoel tillen en op de wc zetten. En ook het douchen was lastig. Omdat Annie niet kan staan zette ik haar altijd op een stoel, maar ze kon zich verder nergens aan vast houden. Sonja heeft samen met ons gekeken naar oplossingen om dagelijkse handelingen te verlichten. Sonja regelde vervolgens alles voor ons, vanaf de subsidie-aanvraag tot aan de aannemer die de badkamer en het toilet voor ons heeft gemaakt.”

Annie: “Ik heb overal hulp bij nodig. Maar dankzij de nieuwe badkamer en het toilet heb ik toch weer een heel klein beetje zelfstandigheid terug. En het is nu ook minder zwaar voor Peter om mij te helpen. En dat is een grote fysieke maar ook emotionele verlichting voor ons.”

#### Regelmatig contact

Sonja van WIJeindhoven belt of bezoekt het echtpaar wekelijks. Peter: “Een telefoontje duurt hooguit 10 minuten, een bezoekje een half uur. Ze vraagt ons hoe het gaat en of we nog iets nodig hebben. Het voelt heel prettig dat iemand ons in de gaten houdt. En we weten bij wie we aan kunnen kloppen als het niet goed gaat. Het wekelijkse contact met Sonja maakt voor ons echt het verschil.”

Foto: Jos Lammers

## Nieuws

### Wat kan WIJeindhoven voor jou betekenen?

Stichting WIJeindhoven voert voor de gemeente Eindhoven taken uit in het sociale domein. Denk hierbij aan voorzieningen, inkomen, participatie, de jeugdwet en de Wet Maatschappelijke Ondersteuning

(WMO2015). De generalisten die bij WIJeindhoven werken geven ambulante ondersteuning. Centraal staat bij WIJeindhoven: ‘Doen wat nodig is en naast de inwoner staan’. En de activiteiten van WIJeindhoven moeten bijdragen aan de zelfredzaamheid en eigen kracht van inwoners.

Heb je (tijdelijke) ondersteuning nodig? Dan

helpt WIJeindhoven je op weg. Bewoners uit Eindhoven krijgen één contactpersoon die op meerdere gebieden ondersteuning kan bieden. Daarbij wordt altijd gekeken wat de bewoner zelf kan en wie daarbij kan helpen: familie, vrienden, burens of misschien wel een vrijwilliger? Zo nodig wordt er verder gezocht naar professionele hulp. En er wordt besproken of je zelf iets voor een ander zou kunnen betekenen.

Met vragen op de volgende gebieden kun je bij WIJeindhoven terecht.

- Werk en inkomensondersteuning
- Zorg en opvoeding
- Vervoer
- Huishouding en klussen
- Wonen en ontmoeten

Je kunt contact opnemen via het algemene telefoonnummer van WIJeindhoven: 040 238 89 98 of mailen naar [info@wijeindhoven.nl](mailto:info@wijeindhoven.nl).

Let op: als je met een hulpvraag aanklopt bij WIJeindhoven dan heb je de mogelijkheid om gebruik te maken van een cliëntondersteuner. Dit is een onafhankelijk persoon die bij het gesprek aanwezig is/kan zijn. Zie voor meer informatie elders in deze nieuwsbrief.

### Handige websites

[mantelzorgverlicht.nl](http://mantelzorgverlicht.nl)  
[wehelpen.nl](http://wehelpen.nl)  
[eindhovenwaardeert.nl](http://eindhovenwaardeert.nl)

# Wat is cliëntondersteuning nou precies?

**Veel mantelzorgers zijn onbekend met de mogelijkheid van onafhankelijke cliëntondersteuning. De Wmo geeft gemeenten de plicht om cliëntondersteuning goed te regelen. Voor zorgvragers, maar ook voor mantelzorgers. Cliëntondersteuning gaat om het versterken van zelfregie van inwoners. Maar wat betekent dit eigenlijk?**

Zelfregie is het vermogen om het stuur in handen te hebben en te houden. De regie over je eigen leven voeren vergt lef, daadkracht en liefde (voor jezelf). De eerste stap in deze begint met bewustwording en de keuze om echt voor je zelf te (durven) kiezen.

Onafhankelijke cliëntondersteuners kunnen hierbij een ondersteunende rol spelen. Door het geven van gratis informatie en advies op het gebied van maatschappelijke ondersteuning, (preventieve) zorg, jeugdzorg, onderwijs, welzijn, wonen, werk &

inkomen, wordt de zelfregie van inwoners versterkt. Je kunt op elk moment kiezen voor deze ondersteuning. Het kan zijn dat je pas tijdens of ná een gesprek met WIJ Eindhoven merkt dat je dit wilt. Dan kan het nog steeds. Wil je een andere cliëntondersteuner? Veranderen kan ook altijd.

Cliëntondersteuners werken vanuit de eigen gemeente en/of verschillende belangenorganisaties.

Zij helpen je de hulpvraag duidelijk te krijgen en samen een oplossing te bedenken die het beste bij jouw situatie past. Daarbij

wordt eerst gekeken naar wat je zelf kunt doen om het probleem op te lossen of wat mensen in jouw omgeving kunnen doen. Een cliëntondersteuner kan, als dat nodig is, helpen bij het inschakelen van jouw netwerk voor hulp. Ze kunnen je de weg wijzen naar activiteiten of hulpverleners in jouw buurt. Jouw attenderen op trainingen die je bijvoorbeeld leren beter om te gaan met geld, zelfstandig te reizen, vrienden te maken, zelfstandig te wonen en vrijetijd goed in te vullen. Als het ingewikkeld wordt, kan de cliëntondersteuner voor jou bemiddelen tijdens een aanvraag- of bezwaarprocedure.

Het betreft dus een breed scala aan zorgvoorzieningen: voor het regelen van zorg en ondersteuning bij de gemeente vanuit de Wmo 2015, de Jeugdwet, de zorgverzekeringswet en de Participatiewet. Het geldt ook voor zorg op basis van de Wet langdurige zorg (Wlz) via de zorgkantoren.

**Voor een overzicht van onafhankelijke ondersteuners in Eindhoven, zie onderstaande link: [www.eindhoven.nl/artikelen/ondersteuning-bij-contact-met-wij eindhoven.htm](http://www.eindhoven.nl/artikelen/ondersteuning-bij-contact-met-wij eindhoven.htm)**

## Activiteiten en ondersteuning mei tot en met augustus 2017

### Samen even uit de zorg

De bijeenkomsten vanuit Groendomein Wasven staan in het teken van de natuur. Na een kopje koffie/thee wandelen we door het gebied met deskundige begeleiding van vrijwilligers.

Groendomein Wasven, Celebeslaan 30 op de eerste donderdag van de maand:

**1 juni, 6 juli en 3 augustus van 10.00 tot 12.00 uur.**

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:

**13 juni, 11 juli en 8 augustus van 14.00 tot 16.00 uur.**

De bijeenkomsten op het Summa College hebben als thema verzorging en ontspanning door studenten van het Summa College.

Lokaal+ van Summa College, Willem de Rijkelaan 3 op de derde dinsdag van de maand:

**20 juni van 14.00 tot 16.00 uur. In de maanden juli en augustus vieren de studenten vakantie!**

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.

### Creatieve koffie

De formule van Creatieve Koffie is om gezellig samen te werken en te praten met andere mantelzorgers terwijl je bezig bent. De drempel is laag, je moet niets en vaak ga je aan het eind met hernieuwde energie naar huis.

De creatieve bijeenkomsten vinden op drie verschillende momenten plaats om deelname van zoveel mogelijk (dus ook werkende) mantelzorgers te bevorderen.

Het thema van dit keer is StreetArt in Eindhoven. Samen met een inspirerende kunstenaar lopen de deelnemers langs klassieke en moderne kunst in de straten van centrum Eindhoven.

**27 en 28 juni van 13.30 tot 15.30 uur en 29 juni van 19.00 tot 21.00 uur**

De kleine eigen bijdrage van €2,50 maak je vooraf over op rekening NL66 BNGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van Creatieve koffie + datum.

### Café Brein

In een rustige en ongedwongen sfeer komen mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH), hun familie en andere belangstellenden samen voor informatie en ontmoeting. De gratis bijeenkomsten worden gehouden in het SWZ Activiteiten Centrum Eindhoven in de Palladiostraat 27.

**Maandag 12 juni en 14 augustus van 19.30 tot 21.30 uur.**

### Lotgenotengroep NAH (niet-aangeboren hersenletsel)

Er is gebleken dat er voldoende belangstelling bestaat om een lotgenotengroep te starten voor naastbetrokkenen van mensen met NAH. Steunpunt Mantelzorg Verlicht organiseert daarom een eerste bijeenkomst. We bespreken de verwachtingen en wensen van de deelnemers, wat het steunpunt aanbiedt als groepsbegeleider en hoe de lotgenotengroep verder georganiseerd wordt.

Heb je belangstelling voor deze gratis bijeenkomst? Meld je dan even aan bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht via [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)  
**Donderdag 18 mei van 10.00 tot 12.00 uur.**  
GGD gebouw, Witte dame, Clausplein 10

### Workshops

**'Positieve gezondheid' op donderdag 8 juni van 10.00 tot 15.30 uur.**

Deze workshop richt zich op het concept Positieve Gezondheid. Gezondheid is een middel om mee te kunnen doen in de maatschappij. Niet het hoogste doel en niet ten koste van alles. Meedoen in de maatschappij (kunnen doen wat je wilt, in verschillende rollen) heeft weer een positieve invloed op je gezondheid.

Bouwstenen van gezondheid zijn: lichamelijk en geestelijk welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen in de maatschappij en dagelijks functioneren.

Door middel van het invullen van een 'spinnenweb Positieve Gezondheid' (scoringslijst) over deze zes bouwstenen, krijg je een beeld van hoe het is gesteld met je eigen algemene gezondheid en aan welke aandachtsgebieden je eventueel nog iets kunt veranderen. In relatie tot je mantelzorgtaken kan deze workshop je meer inzichten geven om je sterker in je rol als mantelzorger te laten staan.

De bijdrage van €10,00 voor deze workshop maak je vooraf over op rekening NL66B NGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van Workshop + datum. Voor de lunch wordt gezorgd.

### Zomerse inloop

Kom tijdens de zomermaanden gezellig langs voor een bakje troost en een praatje samen met andere mantelzorgers. Als de zon schijnt zitten wij heerlijk op het terras; bij regen knus binnen.

**Op woensdagochtend 5 en 19 juli en op 2, 16 en 30 augustus van 10.30 tot 12.00 uur**

Hotel Hampshire Parkzicht, Alberdingk Thymplaan 18.

*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. 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

