

nieuws



Activiteiten voor mantelzorgers

Steunpunt Mantelzorg Verlicht biedt veel activiteiten voor mantelzorgers, variërend van individuele begeleiding tot groepsactiviteiten gericht op ontspanning, informatie en ondersteuning. Vraag voor het jaaraanbod de Activiteitenbrochure 2010 aan bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht of kijk op onze website www.mantelzorgverlicht.nl

Lotgenotencontact

Ook in 2010 wordt de lotgenotengroep voor mantelzorgers georganiseerd. Een keer in de maand, op woensdagmiddag van 13.30 tot 15.30, komen mantelzorgers bij elkaar in De Kroon.

Zij vertellen met een lach en soms een traan over hun zorgsituatie en luisteren naar die van anderen. In het eerste kwartaal van 2010 ben je welkom op woensdag 6 januari, 10 februari en 10 maart. Graag even bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht doorgeven als je een bijeenkomst wilt bezoeken. Het lotgenotencontact is gratis.

Lotgenotencontact voor migranten

Op verzoek organiseert Steunpunt Mantelzorg Verlicht een lotgenotengroep voor migranten. In deze groep krijgt de culturele achtergrond van mantelzorgers expliciet de aandacht. Heeft een andere culturele bagage invloed op de mantelzorg, de kennis van de mantelzorgers en de vraag om ondersteuning van migranten mantelzorgers? Verschillen de ervaringen en verhalen van migranten mantelzorgers met die van Nederlandse mantelzorgers? De verhalen van migranten mantelzorgers krijgen in deze groep alle aandacht. Bij voldoende deelname start deze groep op dinsdag 16 februari van 09.30 tot 11.30 uur in De Kroon. Belangstellenden kunnen zich opgeven bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Deze bijeenkomsten zijn gratis.

Creative koffie 'Geef vorm in steen'

De creatieve koffie serie van 2010 begint met een activiteit waar veel mantelzorgers naar vragen: het bewerken van speeksteen. Onder leiding van Carla van Olst bewerk je een stuk speeksteen en laat je intuïtief 'iets' wat in de steen verborgen ligt, naar boven komen. De bijeenkomst is op dinsdag 12 en woensdag 13 januari van 13.30 tot 15.30 uur in De Kroon. Opgeven bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Let op: Vol is vol!

Creative koffie

'Hartig spekkie voor het bekkie'

Een klassieker in het creatieve aanbod! Een keer per jaar verwelkomt Bakker Michiels de mantelzorgers van Steunpunt Mantelzorg Verlicht in zijn bakkerij. Samen met de chefs worden de heerlijkste lekkernijen gemaakt. Deze keer wordt dat een hartige verrassing die niet mis staat op je Paasbrunch. Wacht niet te lang met aanmelden want deze creatieve bijeenkomst is meestal snel volgeboekt. De bijeenkomst is op dinsdag 23 en woensdag 24 maart van (LET OP!) 13.00 tot 15.30 uur bij Bakker Michiels, Woenselsemarkt 9 in Eindhoven.

Voor een bijeenkomst van de 'Creatieve koffie, daar neem je wat van mee' vragen we een eigen bijdrage van €2,50. Je kunt dat bedrag - liefst vooraf - overmaken op rekening 28 50 23 578 ten name van de GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van 'Creatieve koffie' en de datum.

Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers

Het geven van mantelzorg heeft je leven veranderd, maar ook het beëindigen van de mantelzorg verandert je leven opnieuw. Je wereld is waarschijnlijk verkleind door het soms jarenlange zorg geven aan je dierbare. Hoe ga je verder wanneer die zorg gestopt

is? Deze groep is opgezet voor ex-mantelzorgers die handvatten kunnen gebruiken om niet in een zwart gat te blijven. De praktijk leert dat na het wegvallen van de zorg en na een periode van rouw en vermoeidheid, een volgende fase aanbreekt. Deze groep vraagt een actieve inbreng van de deelnemers. Je verbindt je dan ook voor 8 bijeenkomsten die iedere twee weken plaatsvinden. Bij een deelname van 7 personen start de groep op donderdagochtend 4 februari van 10.00 tot 12.00 uur in De Kroon. Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

Vervolg op achterzijde

Het onderstaande antwoordstrookje graag duidelijk invullen zodat wij je kunnen bereiken om eventuele wijzigingen door te geven!

Geen spreekuur

In verband met de kerstvakantie zijn er vanaf maandag 21 december geen spreekuren op maandag en vrijdag van het Steunpunt Mantelzorg Verlicht in het Inwonersplein. Op maandag 4 januari 2010 kun je weer terecht in het stadskantoor met je vragen. Let op; alleen het spreekuur in het Stadskantoor vervalt in de kerstvakantie, het Steunpunt Mantelzorg Verlicht is wel gewoon bereikbaar voor vragen, telefoon 088 0031 288.

- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie op dinsdag 12 januari 'Geef vorm in steen'
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie op woensdag 13 januari 'Geef vorm in steen'
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie op dinsdag 23 maart 'Hartig spekkie voor 't bekkie'
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie op woensdag 24 maart 'Hartig spekkie voor 't bekkie'
- Ja, ik kom naar het Lotgenotencontact op woensdag 6 januari, 10 februari en 10 maart
- Ja, ik kom naar de Migranten Lotgenotengroep op dinsdag 16 februari
- Ja, ik kom naar de Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers op donderdag 4 februari
- Ja, ik ben geïnteresseerd in het weekend 'Even vrij af'.

De heer / mevrouw

Straat

Postcode

Woonplaats

Telefoon

Mobiel

E-mail

Voel je goed!
Afsanken & Bewegen

Lekker blijven eten
en toch afvallen?

3 maanden gratis abonnement
op ons receptenweb (t.w.v. € 22,50)

Geldropseweg 44, 5611 SJ Eindhoven, Tel. 040-2120029,
www.voel-je-goed.nl, info@voel-je-goed.nl

Actie geldig tot 31 maart 2010
en tegen inlevering van deze actiecoupou



Op = Op

50% korting
op het boek De Eindhovense
vrijwilliger vertelt (normaal € 10,-)

Op te halen bij Vrijwilligerspunt, Hoogstraat 1,
Eindhoven. www.vrijwilligerspunteindhoven.nl

Actie geldig vanaf 4 januari tot 31 maart 2010
en tegen inlevering van deze actiecoupou



€ 2,50 korting
op bloemen, planten of accessoires (min. besteding € 10,-)

Kleine berg 78, 5611 JW, Eindhoven
Tel. 040-2456239, www.bergflora.nl

Actie is geldig tot 31 maart 2010
tegen inlevering van de actiecoupou

GRAND RESTAURANT
Le Connaisseur

Gratis 3-gangen keuzemenu

Kleine Berg 12, Eindhoven, Tel. 040-2460960, www.leconnaisseur.nl

Deze coupon kan niet worden gebruikt i.c.m. andere aanbiedingen
1 coupon per tafel, excl. supplementen. Actie geldig tot 31 maart 2010
en tegen inlevering van deze actiecoupou



50% korting

- U krijgt voor € 30,00 (normaal € 60,00):
- 30 min. fotosessie voor maximaal 5 personen
 - 10 goede opnamen
 - 2 gratis afdrucken op A4 formaat

Maak een afspraak via: fotograaf@exulto.nl of Tel. 06-15333526

Actie geldig tot 31 maart 2010
en tegen inlevering van deze actiecoupou



Twee gratis kaartjes!
Expositie Change of the Century

Centrum Kunstlicht in de Kunst, Emmasingel 31,
Eindhoven, www.kunstlichtkunst.nl

Actie is geldig t/m 14 maart 2010
tegen inlevering van de actiecoupou



50% korting op een kaartje

FC Eindhoven - SC Cambuur
(29-01-2010) aanvang 20.00 uur
Of

FC Eindhoven - HFC Haarlem
(05-02-2010) aanvang 20.00 uur
In thuisstadion Jan Louwers stadion

www.fc-eindhoven.nl, Tel. 040-2112967

Geldig op vertoon van deze coupon en vrijwilligerspas
bij de kassa's aan de Charles Roelslaan 1 vanaf 18:00 uur



Gratis 1 x entree

19-12-2009
1/m
03-01-2010
van 11.00 - 18.00 uur

Stadhuisplein Eindhoven, www.eindhovenwinterstad.nl

Actie geldig tegen inlevering van deze actiecoupou

Eindhoven. Die ondersteuning kun je zowel
individueel krijgen door huisbezoeken of
gesprekken, maar ook door deel te nemen
aan de groepsactiviteiten. Ben je geïnte-
resseerd? Bel of mail dan naar Steunpunt
Mantelzorg Verlicht en wij sturen je een
formulier toe.

Je vult je gegevens in en kruist aan waar je
gebruik van wilt maken, bijvoorbeeld van
de mantelzorgpas of de mantelzorgverze-
kering. In combinatie met je stadspas kun
je kortingscoupons inwisselen, een gratis
passe-partout voor zwem- en schaatsbe-
zoeken activeren en andere aanbiedingen
ontvangen.

Aanbiedingen Steunpunt Mantelzorg Verlicht!

**Ben je mantelzorger en woon je in Eindhoven?
Of woon je buiten Eindhoven maar geef je
mantelzorg aan iemand in Eindhoven? Maak dan
gebruik van de aanbiedingen van Steunpunt
Mantelzorg Verlicht.**

Als je ingeschreven staat bij Steunpunt Man-
telzorg Verlicht ontvang je vier keer per jaar
'M nieuws', het blad voor mantelzorgers.
Daarnaast krijg je als mantelzorger onder-
steuning van het Steunpunt Mantelzorg Ver-
licht en de partners in Netwerk Mantelzorg

Vervolg van voorpagina

Vooraankondiging

Zoals in de Activiteitenbrochure aangegeven
staat, biedt Steunpunt Mantelzorg Verlicht
in 2010 een nieuwe activiteit voor man-
telzorgers aan: een weekend 'even vrijaf'.
Onder begeleiding van de mantelzorgconsu-
lenten word je een weekend respijt aange-
boden met ontmoeting, ontspanning en
onthaasting. Het weekend is van vrijdag

4 juni tot zondag 6 juni in hotel Villa De Heidebad in Epe, een gastvrij
hotel met tweepersoonskamers in een mooie omgeving. Een gedetailleerd
programma wordt op een later tijdstip bekend gemaakt, maar als je nu al
weet dat je meegaat, geef je dan alvast op. Houd rekening met een deel-
nameprijs van maximaal €250,- per persoon.

Opgeven bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven 088 0031 288 of
info@mantelzorgverlicht.nl of het antwoordstrookje aan de andere zijde
(zonder postzegel) opsturen naar:
GGD Brabant-Zuidoost, Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven
Antwoordnummer 13, 5700 VB Helmond

Stappen naar de multiculturele mantelzorger

Op donderdag 22 oktober 2009
hebben allochtone zelforganisaties
en allochtone en autochtone zorgaan-
bieders uit Eindhoven gesproken over
welke stappen gezet kunnen (moeten)
worden om allochtone mantelzorgers
te bereiken.

Er is nog te weinig bekendheid bij
deze groep over mantelzorg en
mantelzorg ondersteuning.
De inspirerende bijeenkomst heeft
tips, adviezen en ideeën opgeleverd en
is afgesloten met de afspraak om een
plan te ontwikkelen en uit te voeren.
Een eerste stap naar de multiculturele
mantelzorger is gezet! In het voorjaar
zullen we opnieuw bij elkaar komen.



Zomerse inloop op het terras van Listers Parkzicht



Creatieve koffie september 2009 'Pluk een appel'