

# 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'. Ditmaal is dat de vraag: ontvangen alle mantelzorgers op één adres M-nieuws en andere post?

Iedereen die mantelzorg geeft, kan zich inschrijven bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Een van de voordelen daarvan is dat je M-nieuws, het kwartaalblad voor mantelzorgers, krijgt toegestuurd. In dit blad vind je drie keer per jaar ook de kortingscoupons die je in combinatie met je stadspas en je mantelzorgpas kunt inwisselen. Maar het komt voor dat meerdere mantelzorgers staan ingeschreven op één adres. Een echtpaar, ouders met kinderen of broers en zussen bijvoorbeeld. Uit milieutechnisch - en financieel oogpunt wil het steunpunt deze mantelzorgers niet allemaal apart dezelfde informatie toesturen. Het blad M-nieuws en verdere post sturen we daarom naar één gezinslid. Andere gezinsleden kunnen bellen of mailen naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Zij ontvangen dan per omgaande het inlegvel met de kortingscoupons.

## Dag van Mantelzorg

**Werkende mantelzorg**  
Dinsdag 9 november 2010

**Klassieke mantelzorg**  
Woensdag 10 november 2010

**Jonge mantelzorg**  
Woensdag 10 november 2010

In november organiseert Steunpunt Mantelzorg Verlicht voor de dertiende keer de Dag van de Mantelzorg. Voor het eerst organiseren we speciale activiteiten voor drie specifieke groepen mantelzorgers: **de klassieke**, **de werkende** en **de jonge** mantelzorgers. Kijk in bijgesloten folder voor het programma en vul het formulier van jouw keuze in. Stuur het meteen terug naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

## Werkende mantelzorg?

In Nederland combineert een op acht werknemers een betaalde baan met mantelzorg. Herken jij jouw situatie hierin? Heb jij vragen of loop je tegen problemen aan? Steunpunt Mantelzorg Verlicht ondersteunt je hierbij! Eerder kon deze groep mantelzorgers niet altijd aanwezig zijn op de Dag van de Mantelzorg. Speciaal voor werkende mantelzorgers wordt er dit jaar een gezellige filmavond georganiseerd op dinsdag 9 november. Heb je belangstelling? Lees de ingesloten uitnodiging, vul in en stuur op!

## Oproep

Steunpunt Mantelzorg Verlicht en Vrijwillige Hulp Dienst zijn op zoek naar vrijwilligers voor een gezamenlijk project. Het project is nog in de beginfase maar we vragen een inzet van één dagdeel per week gedurende 6 maanden. Ben je nieuwsgierig geworden? Denk je dat het misschien interessant is voor jou als ex-mantelzorgster? Bel dan voor meer informatie naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht.



Foto's impressies Creatieve koffiebijeenkomsten 2010. Linksboven: Zonnig bezoek Terug in de tijd bij HOME, juli  
Rechtsboven: Verse theepluk bij HOME, juli  
Rechtsonder: Geef vorm aan steen, januari  
Linksonder: Hartig spekkie voor 't bekkie bij Bakker Meelmuts, maart

# Activiteiten voor Mantelzorgers Eindhoven

**De laatste maanden van 2010 organiseert Steunpunt Mantelzorg Verlicht weer verschillende activiteiten. Hier volgt een overzicht.**

## **Creatieve koffie, daar neem je wat van mee**

Op dinsdag 23 en woensdag 24 november van 13.30 uur tot 15.30 uur is er 'Kruidige Kerst in zicht'. Onder begeleiding van de medewerkers van het GGzE activiteitencentrum gaan mantelzorgers aan de slag om 'de geur van kerst' te verspreiden. Hoe dat precies gebeurt, houden we nog even voor ons. Maar wanneer je aan eerdere Creatieve bezoeken meedeed, weet je dat het in elk geval gezellig wordt. En dat je iets moois mee naar huis neemt! GGzE Activiteitencentrum, Grote Beekstraat 12 in Eindhoven.

*Vergeet niet de eigen bijdrage voor de Creatieve koffie bijeenkomst van € 2,50 per keer vooraf over te maken op rekening 28 50 23 578 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van S M V Creatieve koffie+datum. Wil je graag meedoen maar zijn er praktische problemen? Laat het ons weten. We vinden vast een oplossing.*

## **Workshop 'ontspannen tegen overbelasting en stress'**

Op donderdag 7 en donderdag 28 oktober van 10.00 tot 15.30 uur is deze theoretische en praktische workshop gepland. Mantelzorgers ontdekken soms nét te laat dat de zorg ze zwaar valt. Ze herkennen zich niet op tijd als mantelzorger. Of zij voelen zich al zo overbelast dat zij niet op zoek gaan naar handvatten om overbelasting en stress tegen te gaan. Deelnemers horen tijdens de workshop wat de aanleidingen tot overbelasting en stress kunnen zijn. Maar er worden vooral tips, ontspanning en methodieken aangeboden om stress, vermoeidheid en overbelasting te verminderen. Een aanrader voor iedere mantelzorger! Je geeft je op voor beide dagen. Wij zorgen voor de lunch. Als opvang thuis of de eigen bijdrage een probleem is, neem dan op tijd contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

*De eigen bijdrage voor de workshop van € 10,- graag vooraf over maken op rekening 28 50 23 578 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van S M V workshop Ontspannen.*

## **Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers**

Steunpunt Mantelzorg Verlicht biedt ex-mantelzorgers deze ondersteuningsgroep aan om opnieuw en actief hun leven weer op te pakken nadat de zorg gestopt is. Eerdere deelnemers reageerden enthousiast op de tips en de opdrachten. Zij konden deze meteen in de praktijk brengen om het leven weer op te pakken na de zorg. Bij voldoende deelnemers gaat deze thematische ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers door. De start is wel verzet naar

dinsdag 26 oktober 2010. De gratis bijeenkomsten zijn van 10.00 tot 12.00 uur in De Kroon, Kronehoefstraat 21 - 29.

## **Algemene lotgenotengroep**

Mantelzorgers van alle leeftijden en situaties zijn welkom om hun verhaal te vertellen en naar het verhaal van anderen te luisteren. Zodat je merkt dat je er niet alleen voor staat! Je bent welkom op 6 oktober, 3 november en 1 december van 13.30 tot 15.30 uur in De Kroon, Kronehoefstraat 21 - 29.

## **Lotgenotengroep voor jonge mantelzorgers**

Bij voldoende deelname start een maandelijks lotgenotengroep voor jonge mantelzorgers. Een jonge mantelzorger is een kind of jongere in de leeftijd van 8 tot 24 jaar die thuis in een chronische zorgsituatie leeft. Steunpunt Mantelzorg Verlicht biedt jonge mantelzorgers een moment om hun verhaal te doen en steun te ervaren. De eerste bijeenkomst is gepland op woensdag 17 november van 13.30 tot 15.30 uur in De Kroon, Kronehoefstraat 21 - 29.

## **Lotgenotengroep voor migranten mantelzorgers**

Deze lotgenotengroep geeft migranten mantelzorgers gelegenheid om met elkaar te praten over mantelzorg in de cultuur van herkomst en de cultuur waarin zij nu leven. Vaak zien mantelzorgers vooral de verschillen terwijl er meer overeenkomsten zijn dan je denkt. Deze gratis lotgenotengroep start bij voldoende deelname op donderdag 4 november van 10.00 tot 12.00 uur in De Kroon, Kronehoefstraat 21 - 29.

## **Overzicht activiteiten mantelzorg**

### **oktober/november/december 2010.**

Bewaar dit gedeelte voor jezelf, en meld je af als je niet kunt.

- Algemene lotgenotengroep op 6 oktober, 3 november, 1 december 13.30 uur
- Workshop 'Ontspannen tegen overbelasting en stress' op 7 en 28 oktober 10.00 tot 15.30 uur
- Voorlichtingsavond van GGzE en Steunpunt Mantelzorg Verlicht op 18 oktober 19.30 - 21.30 uur
- Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers op 26 oktober 10.00 - 12.00 uur
- Migrant lotgenotengroep op 4 november 10.00 tot 12.00 uur
- Lotgenotengroep voor jonge mantelzorgers op 17 november 13.30 - 14.30 uur
- Creatieve Koffie op 23 november 'kruidige kerst in zicht'
- Creatieve Koffie op 24 november 'kruidige kerst in zicht'

*Opgeven bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven 088 0031 288 of [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) of het antwoordstrookje (zonder postzegel) opsturen 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 bijdragen voor workshop of creatieve koffie vooraf over te maken. Wanneer je verhinderd bent, wordt de bijdrage geretourneerd tenzij de verhindering niet op tijd is doorgegeven.

- Ja, ik kom naar de algemene lotgenotengroep vanaf 6 oktober
- Ja, ik kom naar de workshop 'Ontspannen tegen overbelasting en stress' op 7 en 28 oktober
- Ja, ik kom naar de voorlichting van GGzE en Steunpunt Mantelzorg Verlicht op 18 oktober
- Ja, ik kom naar de ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers vanaf 26 oktober
- Ja, ik kom naar de migranten lotgenotengroep vanaf 4 november
- Ja, ik kom naar de lotgenotengroep voor jonge mantelzorgers vanaf 17 november
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie op 23 november 'kruidige kerst in zicht'
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie op 24 november 'kruidige kerst in zicht'

De heer / mevrouw

Straat

Postcode

Woonplaats

Telefoon

Mobiel

E-mail

# nieuws



## Guus was weer Groots!

Vrijdag 11 juni 2010 kwamen duizenden fans naar het openingsconcert van Guus Meeuwis in het PSV Stadion in Eindhoven. Onder hen jonge mantelzorgers die via Steunpunt Mantelzorg Verlicht een gratis toegangskaartje ontvingen.

In een intensieve publiciteitsactie werden jonge mantelzorgers gestimuleerd om zich in te schrijven bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Vaak herkennen jongeren zich niet als mantelzorger terwijl zij in een gezin leven waarin chronisch zorg wordt gegeven. Het steunpunt wil de bewustwording bij deze groep vergroten en hen preventief ondersteunen. Het concert van Guus was een prachtige en feestelijke start!



## Café Brein

Mantelzorgers en mensen met niet aangeboren hersenletsel (NAH) kunnen terecht in het Café Brein, de gratis ontmoeting- en informatieavond in de Le Sage Ten Broeklaan 11 (het gebouw van ZuidZorg). Op maandag 11 oktober staat het thema 'Verdriet' centraal; op 13 december het thema 'Beperkt ziekte-inzicht'. De avond is van 19.30 tot 21.30 uur. Je bent welkom vanaf 19.00 uur.



## Mantelzorg Salon

Het Advies en Begeleidingscentrum CVA organiseert de Mantelzorg Salon voor mantelzorgers van mensen die een beroerte hebben gehad. De eerste periode na een beroerte gaat de meeste aandacht naar de getroffene en naar het vinden van de juiste behandeling. Door die noodzakelijke aandacht kan de omgeving (partners, kinderen, familie) zich alleen voelen in de ondersteuning die zij biedt. Vaak herkennen zij zich in het begin ook niet als mantelzorger. In een ontspannen sfeer en onder het genot van een drankje en hapje staan we stil bij de

gevolgen van de beroerte in het leven van de mantelzorgers. Tijdens de bijeenkomst is ook een mantelzorgconsulent van Steunpunt Mantelzorg Verlicht aanwezig. Behalve informatie over mantelzorg ondersteuning kun je je ook inschrijven. Je ontvangt dan het mantelzorgcadeau met de mantelzorgpas en de andere voordelen voor mantelzorgers.

Mantelzorg Salon op donderdag 30 september van 14.00 tot 16.30 uur in het gebouw van ZuidZorg, Le Sage Ten Broeklaan 11.

## Inloopspreekuur in Woensel

In het voorjaar heeft Steunpunt Mantelzorg Verlicht voor het eerst een wekelijks spreekuur gehouden in Woensel. Dit was in samenwerking met ZuidZorg in het wijkgebouw in de Wezelstraat. Veel mensen hebben hier gebruik van gemaakt. Vanaf 19 oktober houden we weer een wekelijks spreekuur in Woensel, dit keer op dinsdag van 16.00 tot 17.30 uur in de Lohengrinlaan 3. Voor mantelzorgers in Eindhoven Noord een mogelijkheid om dicht bij huis informatie en ondersteuning te krijgen.




**€ 5,- korting op T-shirt naar keuze (max 2 T-shirts per bon)**

Niet geldig i.c.m. andere kortingen.

**eindhovenwinkel**  
kelder Piazzacenter Eindhoven  
[www.eindhovenwinkel.nl](http://www.eindhovenwinkel.nl)

Actie is geldig t/m 31 december 2010 tegen inlevering van deze coupon

**O'chelle parfumerie**

**Men Only - Gratis geuradvies en ontvang een geurbuisje gevuld met uw favoriete geur.**

Nieuwe Emmasingel 30  
5611 AM Eindhoven  
[www.ochelle.nl](http://www.ochelle.nl)

Actie is geldig t/m 7 december 2010 tegen inlevering van deze coupon



**Op = Op**

**50% korting** op het boek De Eindhovense vrijwilliger vertelt (normaal € 4,95)

Op te halen bij Vrijwilligerspunt, Hoogstraat 1, Eindhoven. [www.vrijwilligerspunteindhoven.nl](http://www.vrijwilligerspunteindhoven.nl)

Actie is geldig t/m 7 december 2010 tegen inlevering van deze coupon



**1 x gratis entree** op een zaterdag naar keuze. Boulderen kan vanaf 8 jaar (onder direct toezicht van volwassene)

Monk bouldergym - Strijp S - ingang 3 Glaslaan, gebouw SBX - Eindhoven - tel. 040 - 295 04 88  
[www.monkbouldergym.nl](http://www.monkbouldergym.nl)

Actie is geldig t/m 31 december 2010 tegen inlevering van deze coupon



**3 maanden gratis** bij afsluiten jaarabonnement kunstuitleen (€ 6,- per maand) en 10% korting in de shop

De Krabbedans, Exposities, Kunstuitleen en Art & Designshop  
[www.krabbedans.nl](http://www.krabbedans.nl)

Actie is geldig t/m 7 december 2010 tegen inlevering van deze coupon

**O'chelle parfumerie**

**Women Only - Gratis uw nagels lakken met de kleuren van KOH en een hand- en nageladvies. Na afloop ontvangt u uw favoriete kleur nagellak gratis.**

Nieuwe Emmasingel 30  
5611 AM Eindhoven  
[www.ochelle.nl](http://www.ochelle.nl)

Actie is geldig t/m 7 december 2010 tegen inlevering van deze coupon

**1x GRATIS** toegang voor tentoonstelling **STIK MAAR!**

**MUSEUM TOONT KEMPENLAND**

Open: di t/m zo van 13.00-17.00 uur

St Antoniusstraat 5-7  
5616 RT Eindhoven - tel. 040 - 252 90 93  
[www.museumkempenland.nl](http://www.museumkempenland.nl)

Actie is geldig t/m 31 oktober 2010 tegen inlevering van deze coupon



**MAKS Kapsalon**  
Willemstraat 6, Eindhoven  
tel. 040 - 236 50 65  
[www.makskappers.nl](http://www.makskappers.nl)

**Gratis knipbehandeling bij betaalde kleurbehandeling**

Actie is geldig t/m 20 november 2010 tegen inlevering van deze coupon

In combinatie met de mantelzorgpas en de stadspas kan de mantelzorger gebruik maken van bijgaande kortingscoupons. Bel of mail Steunpunt Mantelzorg Verlicht wanneer je deze kortingsbonnen zelf wilt ontvangen.

## Kortingsbonnen

In deze M-nieuws vind je weer nieuwe aanbiedingen. Knip ze uit en wissel ze in! Zoals je kunt lezen bij De Kwestie krijgen niet alle ingeschreven mantelzorgers M-nieuws op hun eigen naam. Maar als je de kortingscoupons zelf wilt ontvangen, bel of mail dan naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht en we sturen het inlegvel met de coupons alsnog op!

## Mantelzorgpas en passe-partout

Je kunt nog steeds de mantelzorgpas ontvangen én de gratis passe-partout om te zwemmen en straks weer te schaatsen. Je krijgt die namelijk wanneer je je als mantelzorger inschrijft bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Wil je pas en passe-partout graag ontvangen? Ben je mantelzorger en al ingeschreven maar heb je nog geen pas of passe-partout? Neem dan contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht telefoon 088 0031 288 of [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl). Je kunt ook langskomen op het wekelijkse inloopspreekuur in het Inwonersplein (Stadskantoor) op maandag van 13.00 - 15.00 uur en op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur.

# Voorlichtingsavond voor mantelzorgers

**GGzE Eindhoven en De Kempen en Steunpunt Mantelzorg Verlicht organiseren op maandag 18 oktober aanstaande een gratis voorlichtingsavond voor mantelzorgers en andere belangstellenden.**

Iedereen die intensief zorgt voor een familielid, vriend of bekende kan mantelzorger zijn. En dan raakt het evenwicht tussen de zorgtaken en het 'gewone' leven soms uit balans. Juist dan kan het helpen om aandachtig stil te staan bij de eigen situatie. Om informatie te krijgen over de ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorgers en tips voor verbetering.

De voorlichting vindt plaats tijdens de landelijke Week van de psychiatrie met verschillende activiteiten. De voorlichtingsavond wordt gehouden in de Grijze Generaal. Dit gebouw van de GGzE vind je in de Winston Churchillaan 75, 5623 KW in Eindhoven. Je kunt parkeren bij C1000, in het Woensels Winkelcentrum. De bijeenkomst begint om 19.30 uur en duurt tot 21.30 uur. Je bent welkom vanaf 19.00 uur.

De afdeling Preventie en Diversiteit van GGzE Eindhoven en De Kempen maakt van deze gelegenheid gebruik om hun nieuwe locatie onder de aandacht te brengen.

