

Mnieuws



Dag van Mantelzorg

Op 9 en 10 november organiseerde Steunpunt Mantelzorg Verlicht voor de dertiende keer de Dag van de Mantelzorg. Voor drie specifieke groepen mantelzorgers: **de klassieke**, **de werkende** en **de jonge** mantelzorgers waren er speciale activiteiten. Hieronder volgt een impressie.



Op de Dag van Mantelzorg werden er diverse activiteiten aangeboden zodat jonge-, werkende- en klassieke mantelzorgers even 'los' konden zijn van de zorg.



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: **wanneer ben je een 'jonge mantelzorgers'?**

Veel mensen vinden het vreemd om hun jonge gezinsleden als jonge mantelzorgers te zien. Zij denken bij het geven van mantelzorg aan de praktische toepassing ervan: de mantelzorg die helpt bij het aankleden, bij de verzorging, die eten geeft en andere praktische zaken. Maar toch kunnen thuiswonende kinderen en jongeren die niet daadwerkelijk zorgtaken verrichten jonge mantelzorgers zijn. Zij groeien op in een zorgsituatie en de bezorgdheid die zij voelen kan een zware emotionele belasting zijn. Een jonge mantelzorgers die na schooltijd niet even met vrienden kan voetballen maar meteen naar huis moet om moeder te helpen. Het meisje dat geen vriendinnetjes thuis uitnodigt omdat ze zich schaamt. Of het kind dat niet meer vertelt hoe het gaat op school want er is toch niemand die tijd heeft om te luisteren. Volwassen mantelzorgers vinden het vaak al moeilijk om zichzelf te zien als mantelzorgers. Het is nog lastiger om kinderen of jongeren als jonge mantelzorgers te zien.

Opgroeien in een zorgsituatie heeft vele gevolgen. Praktisch is er minder tijd voor andere activiteiten. Emotioneel kan angst, boosheid en onzekerheid een rol spelen. En tenslotte kunnen jonge mantelzorgers ook fysieke klachten krijgen.

Het Steunpunt Mantelzorg Verlicht is er ook voor jonge mantelzorgers. Het gaat om het vinden van een luisterend oor wanneer zij daar behoefte aan hebben. Of aan het deelnemen aan een activiteit waar zij op de eerste plaats komen. Je kunt je aanmelden als jonge mantelzorgers door het invullen van het inschrijfformulier dat je bij het steunpunt op kunt vragen.



Activiteiten voor Mantelzorgers Eindhoven

De eerste maanden van 2011 organiseert Steunpunt Mantelzorg Verlicht weer verschillende activiteiten. Hier volgt een overzicht.

Creatieve koffie, daar neem je wat van mee
Op **dinsdag 25 en woensdag 26 januari** van 13.30 uur tot 15.30 uur: 'Voel wat je stem doet'. Je stem is een krachtig middel om van je te laten horen. Maar soms ben je op een bepaald punt - door alles wat je meemaakt in je leven - letterlijk en figuurlijk de verbinding kwijt met wie je bent. Onder begeleiding van Marijke Blokdijk van 't Creatief Collectief wordt die verbinding hersteld. Dat doet zij op een speciale manier, namelijk door je stem anders te gebruiken. Oude en ingeslepen gewoontes in je stemgebruik worden omgevormd zodat je authentieke stem weer hoorbaar wordt.

Op **dinsdag 22 en woensdag 23 maart** van 13.00 uur tot 15.30 uur: 'Voorjaar in de bakkerij'. Op deze dagen zijn mantelzorgers welkom in de bakkerij van bakker Michiels op de Woenselse markt. Wat valt er verder over te vertellen? Het is iedere keer weer een lekkere verrassing wat er op deze gezellige middagen gemaakt wordt. Deze activiteit is erg in trek, dus wacht niet te lang met inschrijven!

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

'Gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag'

Op **dinsdag 5 maart en dinsdag 12 april** van 10.00 tot 15.30 uur wordt toegelicht wat de verbanden kunnen zijn die mensen maken tussen een gebeurtenis, hun gedachten, gevoelens en het gedrag dat zij als gevolg daarvan laten zien. Mensen zijn zich onvoldoende bewust van wat zij denken en voelen en hoe zij hun gedrag laten bepalen door die gedachten en gevoelens. In deze workshop sta je daarbij stil en leer je manieren om dat gedrag te beïnvloeden. 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 Gebeurtenis.

Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers

Een praktische en intensieve cursus van acht bijeenkomsten voor mantelzorgers die hun activiteiten na de zorg weer willen oppakken en een steuntje goed kunnen gebruiken.

Bij voldoende deelnemers start deze thematische ondersteuningsgroep op **dinsdag 13 januari** 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 **12 januari, 9 februari en 9 maart** van 13.30 tot 15.30 uur in De Kroon, Kronehoefstraat 21 - 29.

Lotgenotengroep voor migranten mantelzorgers

Deze lotgenotengroep voor mantelzorgers met een diverse culturele achtergrond start bij voldoende deelname op **dinsdag 11 januari** van 13.30 tot 15.30 uur in De Kroon, Kronehoefstraat 21 - 29.

Overzicht activiteiten mantelzorg januari/februari/maart 2011

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

- Migrantengroep op 11 januari 13.10 - 15.30 uur
- Algemene lotgenotengroep op 12 januari, 9 februari, 9 maart 13.30 - 15.30 uur
- Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers op 13 januari 10.00 - 12.00 uur
- Creatieve Koffie op 25 januari "voel wat je stem doet"
- Creatieve Koffie op 26 januari "voel wat je stem doet"
- Presentatie met Mia Mantel in De Carroussel van Peppelrode op 24 februari, 19.00 uur
- Workshop 'G-denken' op 5 maart en 12 april, 10.00 - 15.30 uur
- Creatieve Koffie op 22 maart "voorjaar in de bakkerij"
- Creatieve Koffie op 23 maart "voorjaar in de bakkerij"
- Dagje er-op-uit naar Leidens Volkenkundig museum op 20 april, vertrek 9.30 uur

Opgeven bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven 088 0031 288 of info@mantelzorgverlicht.nl of het antwoordstrookje (zonder postzegel) opsturen naar: Steunpunt Mantelzorg Verlicht, Antwoordsnummer 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 migrantengroep vanaf 11 januari
- Ja, ik kom naar de lotgenotengroep op 12 januari, 9 februari, 9 maart
- Ja, ik kom naar de ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers vanaf 13 januari
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie op 25 januari "voel wat je stem doet"
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie op 26 januari "voel wat je stem doet"
- Ja, ik kom naar Mia Mantel in De Carroussel van Peppelrode op 24 februari
- Ja, ik kom naar de workshop 'G-denken' op 5 maart en 12 april
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie op 22 maart "voorjaar in de bakkerij"
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie op 23 maart "voorjaar in de bakkerij"
- Ja, ik ga mee naar het Leids Volkenkundig Museum op 20 april

De heer / mevrouw

Straat

Postcode

Woonplaats

Telefoon

Mobiel

E-mail

nieuws



Activiteiten 2011

Je vindt het aanbod van Steunpunt Mantelzorg Verlicht voor mantelzorgers in de nieuwe brochure Activiteiten 2011. Overzichtelijk bij elkaar gebracht met data en andere gegevens. Heb je geen brochure meegenomen op de Dag van de Mantelzorg? Bel of mail dan het steunpunt en vraag een exemplaar aan.

Gezocht

Steunpunt Mantelzorg Verlicht zoekt mantelzorgers met een diverse culturele achtergrond voor een theaterproject in 2011. Welke betekenis heeft mantelzorg in de eigen cultuur is het onderwerp. In hoeverre zijn waarden over familie, zorg en verantwoordelijkheid zoals die doorgegeven zijn vanuit het moederland, van toepassing in Nederland. Waar loop je als migranten mantelzorg tegen aan? We werken met een professionele regisseur aan een voorstelling. Je hoeft geen toneelervaring te hebben. Alles kun je leren als je maar bereid bent om regelmatig te komen repeteren. Meld je aan bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Samen gaan we aan de slag en kijken we hoe en wanneer we de voorstelling(en) opvoeren.

Ondersteuning en activiteiten voor mantelzorgers

Workshops, lotgenotencontact, bijeenkomsten, individuele begeleiding



Bekend in Mantelzorgland?

Op donderdag 24 februari 2011 wijst Mia Mantel mantelzorgers de weg in de wereld van mogelijkheden, regelingen en weetjes voor mantelzorgers.

Zij gebruikt hierbij de geactualiseerde Gids voor mantelzorgers en de vernieuwde website van mantelzorgverlicht. Je bent van harte welkom vanaf 19.00 uur in De Carrousel van Peppelrode in de Ds. Th. Fliednerstraat 5. Het programma begint om 19.30 en duurt tot 21.00 uur. Opgeven bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven 088 0031 288 of info@mantelzorgverlicht.nl of via het antwoordstrookje.

Evaluatie Dag van de Mantelzorg

Bij deze nieuwsbrief vind je een vragenlijst over de Dag van de Mantelzorg. Dit jaar hadden we programma's voor jonge, voor werkende en voor de klassieke mantelzorgers. Geef ons je mening en deel je ervaringen door de evaluatievragen te beantwoorden en in de bijgevoegde envelop terug te sturen. Een postzegel is niet nodig. Ook als je niet naar een van de mantelzorgdagen bent geweest willen we graag je reactie.

Administratie en registratie

Steunpunt Mantelzorg Verlicht actualiseert regelmatig de gegevens van mantelzorgers in zijn bestanden. Begin 2011 vragen wij je om ons te informeren of wij je correcte gegevens hebben. Of je nog mantelzorg bent, of er veranderingen zijn in de zorgsituatie en of je nog ingeschreven wilt staan. Zo niet, dan sturen wij je geen post meer.

DYNAMO

**2e kaartje gratis bij aankoop
kaartje aan Dynamo boxoffice**

Catharinaplein 21, Eindhoven
Check shows op:
www.dynamo-eindhoven.nl

Actie is geldig t/m 15 maart 2011 tegen inlevering van deze coupon

take a wok

**GRATIS 2e wokgerecht
(t.w.v. € 6,50)**

Kleine Berg 40
5611 JV Eindhoven
www.take-a-wok.nl

Actie is geldig t/m 14 februari 2011 tegen inlevering van deze coupon

peuter plaza

**LIEDJESBOEK met
mooie illustraties**

Om lekker samen te zingen. Leuk voor iedere peuter!
Op te halen bij Vrijwilligerspunt
www.peuterplaza.nl

Actie is geldig t/m 15 maart 2011 tegen inlevering van deze coupon

De Karseboom

**Bij inlevering van deze coupon
GRATIS een toetje toe!**

Grote Berg 10
5611 KK Eindhoven
www.dekarseboomeindhoven.nl

Actie is geldig t/m 15 maart 2011 tegen inlevering van deze coupon

pink pepper

**Maak je eigen memobord!
Nu van € 34,50 voor € 29,50**

Alleen geldig bij Pink Pepper Eindhoven
Voor meer informatie kijk op www.pinkpepper.nl

Actie is geldig t/m 15 maart 2011 tegen inlevering van deze coupon

ohs + GRAND-CAFÉ BERLAGE

**25% KORTING
op een etentje op ma t/m do**

Minimaal 1 hoofdgerecht per persoon,
maximaal 2 personen per pas.

Actie is geldig t/m 15 maart 2011 tegen inlevering van deze coupon

**GRATIS
stadswandeling
(t.w.v € 2,50) met
daarop twee routes
van ongeveer 1,5 uur.**

REGIO-VVV
ZUIDOOST
BRABANT
EINDHOVEN

De routes zijn op te halen bij VVV Eindhoven
Stationsplein 17, 5611 AC Eindhoven
www.vvveindhoven.nl

Actie is geldig t/m 15 maart 2011 tegen inlevering van deze coupon

BAHCO

**Gratis mini-zaklamp
van Bahco.
Zweeds voor Gereedschap**

Af te halen bij Vrijwilligerspunt
www.bahco.com

Actie is geldig t/m 15 maart 2011 tegen inlevering van deze coupon

In combinatie met de mantelzorgpas en de stadspas kan de mantelzorger gebruik maken van bijgaande kortingscoupons. Deze nieuwsbrief wordt verzonden per adres. Indien op dit adres meer mantelzorgers gebruik willen maken van de coupons, kunnen zij daarover contact opnemen met het Steunpunt.

Leids uitstapje

Mantelzorgers kunnen deelnemen aan een uniek dagje-er-op-uit! Hans van Berkel, vrijwilliger bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht, schonk enkele jaren geleden zijn verzameling zeldzame Canadese Inuit-kunst aan het Leids Volkenkundig Museum. Van deze gebruiks- en siervoorwerpen van de Inuits (Eskimo's) uit Alaska en Siberie worden nu in het museum een aantal unieke grafieken en sculpturen tentoongesteld. We reizen met de trein naar Leiden en bezoeken daar de tentoonstelling waarna ieder vrij is om zelf in de oude stad rond te dwalen. Wij bieden je de kosten voor het museum aan en een kopje koffie of thee. De trein- en overige kosten zijn voor eigen rekening. We gaan op woensdag 20 april maar wij vragen je om alvast in te schrijven zodat wij alles kunnen regelen. Opgeven bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven 088 0031 288 of info@mantelzorgverlicht.nl of via het antwoordstrookje.



Aanbiedingen Mantelzorgpas

In deze M-nieuws 8 vind je weer nieuwe aanbiedingen. Knip ze uit en wissel ze in! Als je de kortingscoupons zelf wil ontvangen, bel of mail dan naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht en we sturen het inlegvel met de coupons op.

Naast de aanbiedingen die je via een coupon kunt inwisselen zijn er ook aanbiedingen zonder coupon. Gennepark, het sport-, recreatie- en natuurgebied in het zuiden van Eindhoven, heeft speciaal voor alle Eindhovense mantelzorgers een compleet pakket met aanbiedingen samengesteld. Op vertoon van de mantelzorgpas profiteer je van:

- 2 voor de prijs van 1 op de entree van het Historisch Openlucht Museum Eindhoven. Het goedkoopste entreebewijs is gratis;
- gratis midgetgolf voor 1 persoon bij Paviljoen Gennepark;
- 10% korting op de rekening bij Grand Café Swimmers (gevestigd in Zwemcentrum de Tongelreep);
- 50% korting op een GPS-wandeltocht door het natuurgebied van Gennepark. De route en het GPS-apparaat zijn verkrijgbaar bij het Milieu Educatie Centrum;
- 2 voor de prijs van 1 op het entreebewijs van het cartoonmuseum Ton Smits Huis.

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 de 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 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 - 12.00 uur.