

# nieuws



## Inloopspreekuur 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 tijdens schoolvakanties en feestdagen. Je kunt het steunpunt vinden op het Clausplein 10, in het gebouw van de GGD Brabant-Zuidoost.

### Let op:

Er is geen spreekuur op 11 mei de vrijdag na Hemelvaart.

Tijdens de zomervakantie van 9 juli tot 19 augustus is er ook geen spreekuur op maandag en vrijdag. Natuurlijk is het steunpunt tijdens deze perioden wel gewoon telefonisch bereikbaar.

Heb je vragen of wil je een afspraak maken met een van de mantelzorgconsulenten? Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven is bereikbaar op werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur via telefoon 088 0031 288 of via e-mail [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)

## Het Eindhovens Mantelzorgcompliment

Op dit moment is nog niet bekend of in 2018 weer een Mantelzorgcompliment in Eindhoven kan worden aangevraagd. En of dit op dezelfde manier georganiseerd wordt als voorgaande jaren. We hopen dat het bestuur van de gemeente Eindhoven hier spoedig een positief besluit over neemt.

Als het mantelzorgcompliment 2018 op eenzelfde wijze als in 2017 uitgevoerd mag worden, zal het Steunpunt Mantelzorg Verlicht iedereen die in 2017 een mantelzorgcompliment heeft ontvangen hierover informeren. Houd dus je mailbox of je brievenbus in de gaten.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met het steunpunt.

## Project Dementiemaatje

De Vrijwillige Hulpdienst Eindhoven werkt al jaren met maatjes, vrijwilligers die zich een tijd lang via één-op-één contact inzetten voor een ander door een 'maatje' voor ze te zijn. In Eindhoven noemen ze dat een Maatje040.

Woon je in Eindhoven en heb je dementie? Of ben je een mantelzorger van iemand met dementie en zou je het fijn vinden om hiervan even ontlast te worden? Dan is mogelijk een DementieMaatje iets voor jou. Deze vrijwilliger komt aan huis om met de persoon met dementie iets leuks te onder-

nemen (voor zover dit uiteraard mogelijk is). Samen dingen doen waar men plezier aan beleeft. Denk hierbij aan wandelen, koken, muziek maken of gewoon een praatje maken.

Wil je DementieMaatje worden? Zoek je een DementieMaatje? Of heb je andere vragen of opmerkingen (er zijn ook nog andere Maatjes projecten), neem dan contact op met de Vrijwillige Hulpdienst.

Je kunt bellen naar Marije van Dijk op 040 233 39 44 of naar Maartje van den Bosch op 040 233 39 48.

## Dementievriendelijke buurt

Begin 2017 is in de wijk Kronehoef Oost het project 'Dementievriendelijke buurt' gestart in samenwerking met Vitalisgroep, Woonbedrijf, WIJeindhoven en de gemeente Eindhoven. Dit project is bedoeld om kennis over dementie te delen en taboes te doorbreken.

Daarnaast wil men mensen met dementie en hun mantelzorgers ondersteunen bij het zo lang mogelijk thuis blijven wonen in de eigen buurt. Ook brengt men wijkbewoners, mantelzorgers, vrijwilligers, beroepskrachten en mensen met dementie bij elkaar om te kijken wat zij nodig hebben en wat zij voor elkaar kunnen betekenen.

Vanuit de projectgroep 'Dementievriendelijke buurt' is het idee ontstaan om een informatieve 'waaier' samen te stellen. De waaier biedt voor familie, mantelzorger(s) en buurtbewoners een ondersteuning bij hulpvragen, bij het zoeken van contactadressen of activiteiten in de eigen buurt. Mantelzorgers uit de wijk Kronehoef kunnen de waaier gratis ophalen bij ontmoetingsruimte Scheerderstraat 62 tijdens Social Salon (elke laatste vrijdag van de maand van 9.30 tot 11.30 uur). De waaier kun je ook aanvragen bij Monique van Kol via [moniquevankol@wijeindhoven.nl](mailto:moniquevankol@wijeindhoven.nl) of door contact op te nemen met Petra Dijkhoff op 06 - 83 65 32 43 of per mail [p.dijkhoff@vitalisgroep.nl](mailto:p.dijkhoff@vitalisgroep.nl).

## Mantelzorgondersteuning Dementie

Het Rode Kruis, afdeling Eindhoven, ondersteunt vanuit het project MOD mensen die zorgen voor een naaste met dementie. Een speciaal opgeleide vrijwilliger gaat in een persoonlijk gesprek met de mantelzorger kijken naar de diverse ondersteuningsmogelijkheden die het beste aansluiten bij de specifieke vraag of wens.

Daarnaast ondersteunt MOD bij het organiseren, verstevigen en/of uitbreiden van het eigen netwerk. Er kan ook een vrijwilliger ingezet worden die enkele uren de zorg overneemt van de eigen mantelzorger (respijt zorg).

Voor meer praktische informatie neem je contact op met het Rode Kruis, afdeling Eindhoven, via 040 244 33 11.

# Activiteiten voor mantelzorgers mei-september

## Samen even uit de zorg

De bijeenkomsten vanuit Groendomein Wasven staan in het teken van de natuur. Na een kopje koffie/thee en een inspirerend verhaal wandelen we door het gebied onder deskundige begeleiding van vrijwilligers. Groendomein Wasven, Celebeslaan 30 op de eerste donderdag van de maand:  
**3 mei, 7 juni, 5 juli, 2 augustus en 6 september van 10.00 tot 12.00 uur.**

De bijeenkomsten in het Theehuis staan in het teken van creativiteit. Het is steeds een verrassend thema wat op een creatieve manier vorm krijgt. Het Theehuis in de tuin van Peppelrode, Ds. Th. Fliednerstraat 5 op de tweede dinsdag van de maand:  
**8 mei, 12 juni, 10 juli, 14 augustus en 11 september van 14.00 tot 16.00 uur.**

De bijeenkomsten op het Lokaal+ Summa College hebben als thema ontspanning, uitgevoerd door studenten van het Summa College. Lokaal+ van Summa College, Willem de Rijkelaan 3 op de derde dinsdag van de maand:  
**15 mei, 19 juni en 18 september van 14.00 tot 16.00 uur.**

**Let op: In verband met de zomervakantie vervallen de bijeenkomsten van Lokaal+ in juli en augustus.**

'Samen even uit de zorg' is een activiteit voor de mantelzorger samen met diens zorgvrager. Zo hoeft er niet vooraf veel geregeld te worden. Dus, mantelzorgers en zorgontvangers, kom samen eventjes uit de zorg!

## 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. Informatie over het thema is te zijner tijd te zien op de website of in media.

**Maandag 11 juni en 13 augustus van 19.30 tot 21.30 uur. Inloop vanaf 19.00 uur. Vooraf aanmelden is niet nodig.**

## Workshop 'Mindfulness'

Het leven wordt steeds jachtiger. Alles moet sneller, efficiënter en beter. We eisen steeds meer van onszelf. Dit geldt zeker ook voor mantelzorgers die vaak intensief voor een ander zorgen. Mindfulness helpt om weer even tot jezelf te komen en om op een slimme manier om te gaan met stress. De workshop leert je ook om stil te staan bij de zaken die er echt toe doen.

**De workshop vindt plaats op maandag 4 juni van 10.00 tot 15.30 uur op de Witte Dame. Voor de lunch wordt gezorgd.**

De eigen bijdrage van €10,00 maak je vooraf over op rekening NL66 BNGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost o.v.v. titel workshop + datum.

## Creatieve koffie, daar neem je wat van mee 'Wandeling Gijzenrooise Zegge'

De formule van Creatieve Koffie is om gezellig samen creatief of actief bezig te zijn en te praten met andere mantelzorgers. De drempel is laag, je moet niets en vaak ga je aan het eind met frisse energie naar huis.

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

**Maandagmiddag 18 juni en vrijdagmiddag 22 juni om 13.30 - 15.30 uur en woensdagavond 20 juni om 19.00 - 21.00 uur: "Wandelend op ontdekkingsreis over de Gijzenrooise Zegge".**

Onder begeleiding van enthousiaste vrijwilligers maken we een wandeling over de mooie graslanden, akkers en door het moerasbos.

De kleine 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.

## 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 in het hotel.

**Op woensdagochtend 11 en 25 juli en op 1 en 22 augustus en op 5 september van 10.30 tot 12.00 uur, in Hotel Hampshire Parkzicht, Alberdingk Thymlaan 18.**

**Vooraf aanmelden is niet nodig.**

## Ondersteuningsgroep voor werkende mantelzorgers

In het najaar van 2018 gaat een ondersteuningsgroep van start, begeleid door een mantelzorgconsulent van Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Hoe kun je beter omgaan met de combinatie 'werk en mantelzorg'? Waar loop je tegenaan? Praat je hierover met collega's en werkgever? Hoe pak je dit aan? Dit zijn enkele gespreksonderwerpen die aan bod komen.

**De gratis bijeenkomsten vinden tweeweekelijks plaats op vier donderdagavonden van 18.30 tot 20.30 uur. De geplande data zijn: 27 september, 11 oktober, 25 oktober en 8 november.**

**Let op: de locatie van de ondersteuningsgroep is: Wijkcentrum de Werf, Van Der Werffstraat 14 in Eindhoven.**

**Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers**  
In september en oktober start bij voldoende belangstelling de najaarsgroep voor mantel-

zorgers die degene die zij verzorgden, hebben verloren. De vier gratis bijeenkomsten worden begeleid door een mantelzorgconsulent van het steunpunt. Er wordt aandacht besteed aan o.a. de volgende thema's: Hoe pak je opnieuw en actief het leven weer op? Hoe geef je structuur aan je 'nieuwe' leven?

**De bijeenkomsten vinden plaats op de woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur in het gebouw van de GGD Brabant-Zuidoost. De geplande data zijn: 12 en 26 september, 10 en 24 oktober.**

## Deelnemen?

*Wil je deelnemen aan een activiteit, workshop of ondersteuningsgroep? Geef je op bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht via de mail, de website of stuur het onderstaand 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.*

- Ja, ik kom naar **Samen even uit de zorg in Groendomein 't Wasven** op
  - donderdag 3 mei
  - donderdag 7 juni
  - donderdag 6 september
- Ja, ik kom naar **Samen even uit de zorg in het Theehuis** op
  - dinsdag 8 mei
  - dinsdag 12 juni
  - dinsdag 11 september
- Ja, ik kom naar **Samen even uit de zorg in Lokaal+ (Summa College)** op
  - dinsdag 15 mei
  - dinsdag 19 juni
  - donderdag 5 juli
  - donderdag 2 augustus

Ja, ik kom naar de **workshop 'Mindfulness'** op maandag 4 juni

- Ja, ik kom naar **Creatieve Koffie 'Wandeling'** op maandag 18 juni
- Ja, ik kom naar **Creatieve Koffie 'Wandeling'** op woensdagavond 20 juni
- Ja, ik kom naar **Creatieve Koffie 'Wandeling'** op vrijdag 22 juni

Ja, ik kom naar de **Ondersteuningsgroep voor werkende mantelzorgers**

Ja, ik kom naar de **Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers**

De heer / mevrouw

Straat

Postcode

Woonplaats

Telefoon

Mobiel

E-mail