

Mnieuws



Terugblik Mantelzorgdag

Op 10 november was de jaarlijkse landelijke Dag van de Mantelzorg met als thema "Verras de mantelzorg". Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven vierde dat dit jaar grootser dan de voorgaande jaren. Het steunpunt had namelijk ook iets te vieren: het 20 jarig bestaan! Daarom hadden we een mooi aanbod voor onze jonge mantelzorgers (kinderen en jongeren tot 25 jaar) en alle overige mantelzorgers.

Een avondje uit voor de jonge mantelzorgers
De jonge mantelzorgers konden kiezen uit een avondje bowlen met een vriendje of vriendinnetje, of een Pathé Giftcard. Maandag 5 november was het bowlen met blacklight bij de Flying Bowling in Veld-

hoven. Daar heb je energie voor nodig dus trakteerden we hen vooraf op frietjes en een snack. Met veel plezier rolden of butsten 30 kinderen tussen 5 en 14 jaar, de bowlingballen over de baan. En met een 'wondermok' en een zakje chocola gingen ze na afloop tevreden naar huis. Het was een waardevolle avond, waar zowel de kinderen als de begeleiders met een warm gevoel op terug kunnen kijken.

Nog 49 jonge mantelzorgers kozen voor een Pathé Giftcard. Hiermee kunnen ze zelf een avondje uit plannen.

Live Cooking lunch Buffet of een alternatieve verrassing

Op zaterdagmiddag 10 november hebben bijna 300 mantelzorgers genoten van een groots lunchbuffet bij het van der Valk Hotel in Eindhoven. Een middag voor de mantelzorgers. Even los van de zorgen die ze hebben over én geven aan hun naaste. Na een mooi welkomstwoord van onze directeur Ellis zongen alle medewerkers van het steunpunt een ode aan de mantelzorgers. Een aangepaste versie van het lied "Zoutelande" van Bløf met als belangrijkste regel: "We zijn blij dat je hier bent".

De middag bestond vooral uit lekker eten en praten met andere mantelzorgers die weten wat het is zo intensief voor iemand te zorgen. Maar er was ook genoeg ruimte om gewoon plezier te maken. Er werd gelachen en er werd gedanst. Zo'n verwenmiddag



geeft kracht om door te gaan. Het was een geslaagde middag begeleid door gezellige muziek. Met een hart onder de riem en als cadeautje een kussentje onder de arm, gingen de mantelzorgers met een voldaan gevoel naar huis.

Daarnaast kozen 382 Mantelzorgers voor de alternatieve verrassing. Ondertussen hebben zij allemaal een mooi bosje rozen ontvangen. Met dit fleurige gebaar willen wij ook hen bedanken voor al hun goede zorgen.

Mede dankzij de medewerking van Flying Bowling, het van der Valk Hotel en de Rotary club kunnen we terugkijken op een hele fijne viering van de Dag van de Mantelzorg. Bedankt hiervoor!

Een indruk van de dag van de mantelzorg vind je in Eindhovens Dagblad van 12 november:
<https://www.ed.nl/eindhoven/een-middag-zijn-de-rollen-omgedraaid-op-dag-van-de-mantelzorg-in-eindhoven~a0fc5365/>

Mantelzorgcompliment

Ook in 2018 hebben we weer aan heel veel mantelzorgers, namens de gemeente Eindhoven, het Mantelzorgcompliment kunnen geven. Het Steunpunt Mantelzorg Verlicht heeft ruim 2780 aanvragen verwerkt. Hiervan waren ruim 25% nieuwe aanvragen.

Het mantelzorgcompliment is een blijk van waardering. Mantelzorgers die aan de criteria voldoen, hebben eind december 200 euro ontvangen.

In de loop van 2019 wordt pas bekend of er dit jaar wederom een mantelzorgcompliment gegeven kan worden en hoe dit compliment er uit zal zien. Wil je (opnieuw) voor het mantelzorgcompliment in aanmerking komen dan moet je hier altijd een aanvraag voor indienen. Het compliment wordt nooit automatisch gegeven. Zodra er meer bekend is vind je hierover informatie op onze website www.mantelzorgverlicht.nl en natuurlijk in de volgende M-nieuws.

Passe-partout zwemmen 2019

In 2019 kunnen mantelzorgers weer met korting gaan zwemmen. De gemeente Eindhoven geeft namelijk opnieuw aan alle mantelzorgers een passe-partout voor het zwemmen. Nieuw is wel dat hier eenmalig 5 euro voor moet worden betaald. Schaatsen met een gratis passe-partout is helaas niet meer mogelijk.

Mantelzorgers die in 2018 via het Steunpunt Mantelzorg Verlicht al gebruik maakten van de gratis passe-partout voor het zwemmen, hebben inmiddels al een waardebon voor een nieuwe passe-partout ontvangen. Mocht je deze niet hebben gekregen maar wil je hier alsnog voor in aanmerking komen, stuur even een berichtje via info@mantelzorgverlicht.nl of bel 088 0031 288.

De passe-partout is geldig tot en met 31 december 2019 bij het ir. Ottenbad en bij Nationaal Zwemcentrum de Tongelreep. Bij gebruik van de passe-partout geldt een bijbetaling van € 2,00 per bezoek. Prijswijzigingen onder voorbehoud.

Activiteiten januari t/m april

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 januari, 7 februari, 7 maart en 4 april 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 januari, 12 februari, 12 maart en 9 april 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 januari, 19 februari, 19 maart en 16 april van 14.00 tot 16.00 uur.

'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

den 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 februari en 8 april van 19.30 tot 21.30 uur. Inloop vanaf 19.00 uur.

Vooraf aanmelden is niet nodig.

Creatieve koffie, daar neem je wat van mee 'Bakker-ei'

Ook dit jaar gaan we met elkaar een heerlijke lekkernij maken rondom Pasen. De enthousiaste medewerkers van Bakker Meelmuts en Michiels gaan met ons aan de slag zodat we naar huis gaan met verschillende lekkernijen. Een gezellig, ontspannen en smakelijk samenzijn!

Bakkerij Michiels: dinsdag 26 maart en woensdag 27 maart 2019, beide middagen om 13.00 - 15.30 uur.

Bakker Meelmuts: woensdagavond 27 maart om 19.00 - 21.00 uur.

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.

Ondersteuningsgroep NAH-Naastbetrokkenen

Steunpunt Mantelzorg Verlicht start in maart 2019 een ondersteuningsgroep voor naastbetrokkenen van mensen met NAH (Niet-Aangeboren Hersenletsel). Met elkaar van gedachten wisselen en gevoelens delen, vergroot de eigen kracht. Herkenning bij elkaar kan steun geven en leidt wellicht tot nieuwe inzichten.

De cyclus van zes maandelijks, gratis bijeenkomsten vinden plaats van 10.00 tot 12.00 uur in het gebouw van de GGD Brabant-Zuidoost (Witte Dame), Clausplein 10 in Eindhoven.

De groep komt samen op 6 donderdagen: **14 maart, 11 april, 9 mei, 13 juni, 12 september en 10 oktober.**

Ondersteuningsgroep voor familieleden en mantelzorgers van dementerende ouderen

Bij deze ondersteuningsgroep worden ervaringen met elkaar gedeeld. Daarnaast krijg je informatie en is de omgang met de dementerende een belangrijk onderwerp van gesprek.

De 6 bijeenkomsten vinden tweewekelijks plaats op donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur op de Witte Dame.

De eerste bijeenkomst is gepland op **donderdag 14 maart.**

De volgende bijeenkomsten vinden plaats op: **28 maart, 11 april, 25 april, 9 mei en 6 juni.**

Ondersteuningsgroep ex-mantelzorgers

Dit is een thematische groep voor mantelzorgers die in de afgelopen periode degene die zij verzorgden, verloren hebben. Het uitgangspunt is het opnieuw en actief oppakken van je leven na de zorg. Wat betekent in deze nieuwe situatie je leven weer op te pakken? Hoe ga je daar zo goed mogelijk mee om? Deelnemers worden aangemoedigd om via opdrachten een actieve bijdrage te leveren. Bij voldoende belangstelling start twee keer per jaar een groep. De groep komt samen op de Witte Dame, Clausplein 10 in Eindhoven.

De voorjaarsgroep is woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur op: **6 en 20 februari, 13 maart en 3 april.**

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
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> donderdag 3 januari | <input type="checkbox"/> donderdag 7 maart |
| <input type="checkbox"/> donderdag 7 februari | <input type="checkbox"/> donderdag 4 april |
- Ja, ik kom naar **Samen even uit de zorg in het Theehuis** op
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> dinsdag 8 januari | <input type="checkbox"/> dinsdag 12 maart |
| <input type="checkbox"/> dinsdag 12 februari | <input type="checkbox"/> dinsdag 9 april |
- Ja, ik kom naar **Samen even uit de zorg in Lokaal+ (Summa College)** op
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> dinsdag 15 januari | <input type="checkbox"/> dinsdag 19 maart |
| <input type="checkbox"/> dinsdag 19 februari | <input type="checkbox"/> dinsdag 19 april |
- Ja, ik kom naar **Creatieve Koffie 'Bakker-ei'** op dinsdag 26 maart
- Ja, ik kom naar **Creatieve Koffie 'Bakker-ei'** op woensdag 27 maart
- Ja, ik kom naar **Creatieve Koffie 'Bakker-ei'** op woensdag **avond 27 maart**
- Ja, ik kom naar de **Ondersteuningsgroep NAH-naastbetrokkenen**
- Ja, ik kom naar de **Ondersteuningsgroep voor familieleden en mantelzorgers van dementerende ouderen**
- Ja, ik kom naar de **Ondersteuningsgroep ex-mantelzorgers**

De heer / mevrouw

Straat

Postcode

Woonplaats

Telefoon

Mobiel

E-mail

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: In verband met de voorjaarsvakantie vervalt het inloopspreekuur op maandag 4 maart en vrijdag 8 maart.

Op maandag 22 april, vrijdag 26 april, maandag 29 april en vrijdag 3 mei vervallen de spreekuren vanwege de meivakantie.

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