

nieuws



'Buurt in Bloei' in Eindhoven

Een sterkere sociale basis in de wijk brengt mensen bij elkaar, zodat ze elkaar kunnen helpen. 'Buurt in Bloei' richt zich op iedereen in een wijk. Er wordt gekeken naar ieders talent wat ingezet kan worden om de 'sociale basis' in een wijk te versterken. Elk stadsdeel heeft een aantal verbinders in totaal zijn er 48 mensen werkzaam in deze functie. Deze verbinders vormen samen in acht stadsdelen 'verbindingsteams'.

De aanpak is volledig gericht op de kracht van mensen en hun talenten. Er wordt gekeken naar wat mensen wel kunnen, en niet benadrukt wat iemand niet meer kan. Iedereen vervult een bepaalde rol in de wijk of gemeenschap. Dit komt het beste tot zijn recht wanneer iedereen doet waar hij of zij goed in is. Door deze talenten in kaart te brengen en vervolgens met elkaar te verbinden, ontstaat er voor mensen een keur aan nieuwe mogelijkheden.

Dit gebeurt door verbindingen ('matches') te maken tussen inwoners onderling en tussen inwoners en initiatieven en ontwikkelplaatsen. Deze ontwikkelplaatsen zijn bedrijven, organisaties en verenigingen in de wijk, zoals supermarkten, werkplaatsen, bouwmarkten of tuiniersbedrijven. Het voordeel voor de ontwikkelplaatsen is dat zij in con-

tact komen met mensen die werken vanuit hun talent met een positieve instelling.

Om er voor te zorgen dat de juiste match tussen ontwikkelplaats en inwoners wordt gemaakt, vullen inwoners een talentenscan in. Dat levert soms verrassende resultaten op. Mensen hebben meer in hun mars dan ze denken. Als je meedoet met 'Buurt in Bloei', help je andere mensen en maak je je wijk fijner om in te wonen en te leven. En het geeft je een goed gevoel. Tegelijk werk je aan je eigen ontwikkeling en leg je nieuwe contacten. Waardevolle ervaring voor de toekomst dus! Zo levert het voor beiden iets op.

Inwoners ervaren dat hun behoefte gekoppeld ('gematched') is aan een passende oplossing. Dit betekent dat mensen nu vrijwilligerswerk, begeleide arbeid of betaalde arbeid doen op een plek waar ze zich kunnen ontwikkelen en goed voelen. Of dat burens aan elkaar gekoppeld zijn om kleinere behoeften te vervullen.

Heb je vragen over Buurt in Bloei kijk op de website www.wijeindhoven.nl/buurtinbloei of neem contact op met WIJeindhoven, (040) 238 89 98, mail info@wijeindhoven.nl

Mooi rapportcijfer voor het Steunpunt

In 2018 heeft Steunpunt Mantelzorg Verlicht na afloop van een 10-tal activiteiten een evaluatieformulier laten invullen door mantelzorgers die hieraan hadden deelgenomen. Op deze manier wilden we een beeld krijgen hoe men een bepaalde activiteit had ervaren of verbeterpunten zag. Om een lang verhaal kort te maken: in het eindverslag heeft het steunpunt een mooi gemiddeld rapportcijfer gekregen van 8.7! Hier zijn wij natuurlijk erg blij mee. Wij willen iedereen hartelijk bedanken voor het invullen van de evaluatieformulieren. Dit geeft ons positieve energie om door te gaan met de huidige activiteiten, maar ook om nieuwe initiatieven te onderzoeken aan de hand van de tips en voorstellen vanuit de mantelzorgers.

Tenslotte, hoe leuk zou het zijn als deze positieve geluiden worden gedeeld met elkaar zodat nog meer mantelzorgers enthousiast worden om deel te nemen aan de activiteiten van Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Even uit de zorg komen, ontmoeten van lotgenoten, je verhaal delen, opdoen van nieuwe inzichten én gezellig samen zijn.



Inlooppreekuur 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 een collectieve vrije dag van de GGD Brabant-Zuidoost vervalt het inlooppreekuur op vrijdag 31 mei. En gedurende de zomervakantie is er geen inlooppreekuur vanaf maandag 8 juli tot en met vrijdag 16 augustus.

Heb je vragen of wil je een afspraak maken met een van de mantelzorgconsulenten? Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven is bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur via telefoon 088 0031 288 of via e-mail info@mantelzorgverlicht.nl



Hé, ben jij een jonge mantelzorgster tussen de 6 en 24 jaar? Zorg je voor, of heb je zorgen over je vader of moeder, je broertje of zusje?

Komt je eigen planning wel eens in de war? Zoals afspreken met vrienden of op tijd je huiswerk kunnen maken? Dan heb je misschien wel zin om eens met lotgenoten af te spreken?

Van 3 tot en met 9 juni is het de Week van de Jonge Mantelzorgster en daarom vinden we het fijn om jullie allemaal (weer) te ontmoeten en hebben we een leuke activiteit bedacht.

Op dinsdag 4 juni, van 17.00 uur tot 20.00 uur bij Op Noord, Oude Bosschebaan 11 in Eindhoven.

We starten met een hapje en een drankje en gaan daarna midgetgolfen. Je mag ook één vriendje of vriendinnetje meenemen. Zin om mee te gaan? Vul dan het antwoordformulier aan de achterzijde van deze nieuwsbrief volledig in. Je mag ook bellen naar 088 0031 281.

Activiteiten van mei tot en met 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:
2 mei, 6 juni, 4 juli, 1 augustus en 5 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:
14 mei, 11 juni, 9 juli, 13 augustus en 10 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:
21 mei, 18 juni en 17 september van 14.00 tot 16.00 uur (in juli en augustus is het Summa College dicht in verband met de zomervakantie).

'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!

Workshops

Bij voldoende belangstelling worden de onderstaande workshops gerealiseerd:

1 Met eigen kracht je mantelzorg verlichten, op vrijdag 17 mei van 10.00 tot 15.30 uur.

Mantelzorger zijn betekent ook dat je te maken krijgt met verlies: o.a. de lichamelijke en geestelijke afwezigheid van je zorgvrager, verlies van dromen of idealen en verlies van contacten. Isolement ligt op de loer. Tijdens deze interactieve workshop ligt de nadruk op de wisselwerking tussen jou en je naaste omgeving. Hoe reageer ik op mijn leven vol veranderingen, hoe reageert mijn omgeving op mij en hoe kunnen mijn naasten mij ondersteunen? Waar liggen mijn eigen kracht en kwaliteiten om mijn leven richting en verlichting te geven?

2 Reflexzone therapie, op maandag 9 september en 16 september van 13.30 tot 16.00 uur.

Reflexzonetherapie is een natuurlijke geneeswijze die werkt op de totale mens. Stimulatie van reflexpunten in handen, voeten en oren geeft in de corresponderende organen en weefsels een betere doorbloeding en

betere energiedoorstroming. Deze vorm van therapie kan het lichaam op natuurlijke wijze in balans en harmonie brengen. Het biedt ontspanning, vermindering van stress en spierspanning. In een zorgzaam en druk leven van een mantelzorger kan reflexzonetherapie uitkomst bieden. Tijdens deze korte workshop wordt informatie gegeven over reflexzone therapie en kan iedere deelnemer het zelf ervaren.

3 Mindfulness, op woensdag 23 oktober van 10.00 tot 15.30 uur.

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 eerder stil te staan bij de zaken die er echt toe doen, zowel de grote als ook de kleine dingen.

Creatieve koffie, daar neem je wat van mee 'Appels met peren vergelijken'

We gaan op excursie in de Philips Fruittuin. Genieten van de boomgaard op zijn aller-mooist! Tijdens de rondleiding krijgen we uitgebreide informatie over wat er allemaal bij het telen van appels en peren komt kijken. Een kopje koffie of thee en een stuk appeltaart staat op ons te wachten.

Woensdag 5 juni van 10.30-12.30 uur
Donderdag 20 juni van 13.30 tot 15.30 uur
Dinsdag 25 juni van 18.30 tot 20.00 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.

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 zien op de website of in media.

Maandag 3 juni (i.p.v. 10 juni in verband met Tweede Pinksterdag) en 12 augustus van 19.30 tot 21.30 uur. Inloop vanaf 19.00 uur.

Vooraf aanmelden is niet nodig.

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 op-

pakken van je leven na de zorg. 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 in de Witte Dame, Clausplein 10 in Eindhoven. De najaarsgroep is woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur op: **11 en 25 september, 9 en 30 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 duidelijke vermelding van je naam, soort activiteit en datum.

- Ja, ik kom naar **Samen even uit de zorg in Groendomein 't Wasven** op
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> donderdag 2 mei | <input type="checkbox"/> donderdag 1 augustus |
| <input type="checkbox"/> donderdag 6 juni | <input type="checkbox"/> donderdag 5 september |
| <input type="checkbox"/> donderdag 4 juli | |
- Ja, ik kom naar **Samen even uit de zorg in het Theehuis** op
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> dinsdag 14 mei | <input type="checkbox"/> dinsdag 13 augustus |
| <input type="checkbox"/> dinsdag 11 juni | <input type="checkbox"/> dinsdag 10 september |
| <input type="checkbox"/> dinsdag 9 juli | |
- Ja, ik kom naar **Samen even uit de zorg in Lokaal+ (Summa College)** op
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> dinsdag 21 mei | <input type="checkbox"/> dinsdag 17 september |
| <input type="checkbox"/> dinsdag 18 juni | |
- Ja, ik kom naar de **Workshop Met eigen kracht je mantelzorg verlichten op vrijdag 17 mei van 10.00 tot 15.30 uur**
- Ja, ik kom naar de **Workshop Reflexzone therapie op maandag 9 en 16 september van 13.30 tot 16.00 uur**
- Ja, ik kom naar de **Workshop Mindfulness op woensdag 23 oktober van 10.00 tot 15.30 uur**
- Ja, ik kom naar **Creatieve Koffie** op woensdag 5 juni
- Ja, ik kom naar **Creatieve Koffie** op donderdag 20 juni
- Ja, ik kom naar **Creatieve Koffie** op dinsdag **avond** 25 juni
- Ja, ik kom naar de **Ondersteuningsgroep ex-mantelzorgers**
- Ja, ik kom naar de **'Jonge Mantelzorger bijeenkomst'** op dinsdag 4 juni van 17.00 tot 20.00 uur. Ik neem iemand mee; ja nee

Naam

Straat

Postcode

Woonplaats

Telefoon

Mobiel

E-mail