

# nieuws



## Mantelzorgdag 2019

Op 10 november is het de Dag van de Mantelzorg. Traditiegetrouw organiseert Steunpunt Mantelzorg Verlicht rond deze dag verrassende activiteiten speciaal voor mantelzorgers. Vorig jaar hadden we een groots evenement ter ere van ons 20 jarige bestaan. Dit jaar willen we weer alle mantelzorgers in Eindhoven uitnodigen om deel te nemen aan een ontspannende activiteit.

We organiseren vijf verschillende bijeenkomsten, dus maak een keuze en schrijf je op tijd in. Op twee data kun je bij Sportcomplex Eindhoven-Noord actief aan de slag en de bijeenkomsten in Lieveendaal en Stratum staan in het teken van muziek. Speciaal voor de jongere mantelzorgers (tot 24 jaar) hebben we een mooi programma samengesteld met genoeg uitdagingen voor elke leeftijd.

Meer informatie is te vinden in de flyer 'Dag van de Mantelzorg 2019' die je bij deze nieuwsbrief ontvangt. Via deze flyer kun je je ook aanmelden.

### Activiteit Jonge Mantelzorgers

Jonge mantelzorgers (tot 24 jaar) zijn een groep die zeker niet vergeten mag worden. Ook voor hen hebben we als steunpunt een leuke activiteit georganiseerd bij Klimcentrum Neoliet Eindhoven. Ontmoet andere jonge mantelzorgers tijdens een gezellig avondje uit. Voor een hapje en een drankje wordt gezorgd. Je hoeft je alleen maar op te geven. En om de feestvreugde te vergroten mag je een vriendje of vriendinnetje meenemen. Kun je niet meedoen, dan hebben we als alternatief een cadeaukaart van Pathé. Let op dit is alleen voor jonge mantelzorgers tot 24 jaar. Kijk even in de flyer 'Dag van de Mantelzorg 2019' voor meer informatie.

## Theater Dementie

Stichting Ik Wil organiseert op **zondag 20 oktober om 14.00 uur een Turks gesproken theatervoorstelling over dementie door theatergroep Kulis**, Locatie: Kronehoefstraat 30A Eindhoven.

In de week van 21 oktober vindt er ook een informatiedag plaats over allochtonen en dementie voor geïnteresseerde bewoners uit Eindhoven en voor professionals. Er wordt tijdens deze dagen aandacht gevraagd voor de Dementievriendelijke Wijk (Kronehoef-West). Samen met andere organisaties uit Eindhoven is Steunpunt Mantelzorg Verlicht ook betrokken om deze bijeenkomsten samen te organiseren. Wij willen jullie dan heel graag ontmoeten. Voor meer informatie kun je dinsdag, donderdag of vrijdag tot 14.30 uur contact opnemen met Nuran Bakir - Gözübüyük via Steunpunt Mantelzorg Verlicht, 088 0031 448.

## Enquête Steunpunt

De afgelopen maanden heeft Steunpunt Mantelzorg Verlicht een onderzoek uitgevoerd onder de mantelzorgers die bij het steunpunt zijn ingeschreven. Graag willen we iedereen bedanken die aan het onderzoek heeft meegewerkt. Ruim 1100 mantelzorgers hebben gereageerd. Vrijwel iedereen gaf aan op dit moment mantelzorg te geven, meestal ook al voor een langere periode (2 jaar of langer). Onder hen zijn vrouwen oververtegenwoordigd (70%). En bijna 40% van de mantelzorgers combineren de mantelzorgtaken met betaald werk.

Een grote groep (31%) van de ondervraagde mantelzorgers heeft geen enkele hulp van professionals. En het overgrote deel van de mensen geeft aan dat er geen andere mantelzorgers zijn die helpen bij de zorgtaken (67%).

Het onderzoek werd uitgevoerd om na te gaan in hoeverre mantelzorgers ondersteuning ervaren van Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Mensen die recentelijk gebruik maakten van het steunpunt gaven een rapportcijfer van 8,2. Er wordt vooral veel

gebruik gemaakt van 'Informatie en advies' met op de tweede plaats 'Praktische en materiële ondersteuning'.

Vrouwen maken vaker gebruik van 'Emotionele steun en educatie' dan mannen en waarderen dit ook meer. Van de mensen die de diensten van het steunpunt gebruiken geeft 82% aan dat ze door de ondersteuning van het Steunpunt weten waar ze terecht kunnen als ze tegen een praktisch probleem in de zorgtaken aanlopen. 73% geeft aan door het steunpunt beter te weten welke mogelijkheden er zijn voor de mantelzorg. Uiteindelijk zou 82% Steunpunt Mantelzorg Verlicht aanbevelen aan andere mantelzorgers. Degenen die gebruik maken van de diensten geven ook aan door de ondersteuning minder snel overbelast te raken en daardoor de mantelzorg beter te kunnen volhouden, vergeleken met de groep die hier geen gebruik van maakt. Ook hebben heel veel mensen nog extra informatie en tips doorgegeven via het onderzoek. Hiervoor onze dank, dit gaan we zeker meenemen.

## Het Mantelzorgcompliment

Het Mantelzorgcompliment is een blijk van waardering voor de inzet van mantelzorgers. Ontvang je mantelzorg of geef je mantelzorg dan kun je voor 2019 (weer) het mantelzorgcompliment aanvragen.

Het Mantelzorgcompliment is een geldbedrag. De hoogte van dit bedrag is maximaal 200 euro en is afhankelijk van het aantal aanvragen. Het Mantelzorgcompliment moet ieder jaar opnieuw worden aangevraagd. Zorg dat je aanvraag voor 1 november bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht binnen is. Na verwerking en beoordeling van de aanvraag ontvang je eind 2019 het compliment op je bankrekening.

Je komt voor het Eindhovens Mantelzorgcompliment in aanmerking als:

- Je in 2019 langer dan drie maanden achter elkaar mantelzorg hebt gegeven

- Je voor minimaal 8 uur per week mantelzorg geeft.
- De zorg meer dan gebruikelijke zorg is.
- Degene die zorg nodig heeft in Eindhoven woont.
- Je niet betaald wordt voor de zorg die je geeft (PGB).

In deze nieuwsbrief vind je een flyer over het mantelzorgcompliment: wanneer je het kunt krijgen en hoe je het kunt aanvragen. Geef je aan iemand mantelzorg, maak dan gebruik van het compliment. Ken je iemand die mantelzorg geeft, breng die dan op de hoogte van het Mantelzorgcompliment.

Het Eindhovens Mantelzorgcompliment kun je aanvragen via de website mantelzorgverlicht.nl of je kunt bellen met Steunpunt Mantelzorg Verlicht (tel 088 0031 288) voor een aanvraagformulier op papier.

# Activiteiten van oktober tot en met januari

## 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 oktober, 7 november, 5 december en 2 januari 2020 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 oktober, 12 november, 10 december en 14 januari 2020 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:  
**22 oktober (in plaats van 15 oktober), 19 november, 17 december en 21 januari 2020 van 14.00 tot 16.00 uur.**

Goed om te weten: '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!

## Workshop

**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. Voor een lunch wordt gezorgd.

De bijdrage van €10,00 maak je vooraf over op rekening NL66 BNGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van naam deelnemer, adres, Mindfulness + datum.

## Creatieve koffie, daar neem je wat van mee 'Groene kerst'

Onder de creatieve en deskundige leiding van Helmi's Bloemwerk gaan we weer een prachtig, groen natuurproduct maken, dit alles geheel in kerstsfeer. Je bent welkom bij wijkcentrum de Mortel, Savoiepad 14 te Eindhoven op:  
**Maandag 25 en woensdag 27 november van 13.30 tot 15.30 uur.**  
**Woensdag 27 november van 19.00 tot 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.

## 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 14 oktober en 9 december 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 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.

**Bij voldoende aanmeldingen komt de najaarsgroep bij elkaar op woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur, te weten op 11 en 18 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, adres, soort activiteit en datum.

- Ja, ik kom naar **Samen even uit de zorg in Groendomein 't Wasven** op
  - donderdag 3 oktober
  - donderdag 7 november
- Ja, ik kom naar **Samen even uit de zorg in het Theehuis** op
  - donderdag 5 december
  - donderdag 2 januari
- Ja, ik kom naar **Samen even uit de zorg in het Theehuis** op
  - dinsdag 8 oktober
  - dinsdag 12 november
- Ja, ik kom naar **Samen even uit de zorg in Lokaal+ (Summa College)** op
  - dinsdag 10 december
  - dinsdag 14 januari
- Ja, ik kom naar **Samen even uit de zorg in Lokaal+ (Summa College)** op
  - dinsdag 22 oktober
  - dinsdag 19 november
- Ja, ik kom naar **Samen even uit de zorg in Lokaal+ (Summa College)** op
  - dinsdag 17 december
  - dinsdag 21 januari
- 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 maandag 25 november
- Ja, ik kom naar **Creatieve Koffie** op woensdag 27 november
- Ja, ik kom naar **Creatieve Koffie** op woensdag **avond** 27 november
- Ja, ik kom naar de **Ondersteuningsgroep ex-mantelzorgers**

Naam

Straat

Postcode

Woonplaats

Telefoon

Mobiel

E-mail

## Inlooppreekuur Clausplein

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.

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)

Let op: In verband met de herfst- en kerstvakantie vervalt het inlooppreekuur op maandag 14 oktober, vrijdag 18 oktober, maandag 23 december, vrijdag 27 december, maandag 30 december en vrijdag 3 januari 2020.