

Mnieuws



Passe-partout 2020

In 2020 kunnen mantelzorgers weer met korting gaan zwemmen. De gemeente Eindhoven geeft namelijk opnieuw aan alle mantelzorgers een waardebon voor een passe-partout voor het zwemmen. Wel moet hiervoor eenmalig 5 euro administratie kosten voor betaald worden.

Mantelzorgers die in 2019 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 2020 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.

Inlooppreekuur

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 schoolvakanties vervalt het inlooppreekuur op **maandag 24 februari, vrijdag 28 februari, maandag 13 april, maandag 27 april, vrijdag 1 mei en maandag 4 mei.**

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

Mantelzorgcompliment

Ook in 2019 hebben we weer aan heel veel mantelzorgers, namens de gemeente Eindhoven, het Mantelzorgcompliment kunnen geven. 2800 mantelzorgers kwamen voor het compliment in aanmerking. Gelukkig heeft door een extra bijdrage van de gemeente Eindhoven iedereen weer 200 euro ontvangen als compliment voor de intensieve en langdurige zorg die zij in 2019 aan een naaste hebben gegeven.

In de loop van 2020 wordt 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.

Dag van de Mantelzorg 2019

Op 10 november was de landelijke Dag van de Mantelzorg. Ook dit jaar organiseerde het Steunpunt Mantelzorg Verlicht rond deze datum verschillende activiteiten voor mantelzorgers.

Een avondje uit voor de jonge mantelzorgers

De jonge mantelzorgers konden kiezen uit een avondje actief bezig zijn in Klimcentrum Neoliet met een vriendje of vriendinnetje, of een Pathé Giftcard.

Vrijdag 22 november kwam een hele groep jonge mantelzorgers bij elkaar in Grand Café Aquarant voor frietjes en een snack, plus natuurlijk een ijsje.

Vervolgging gingen we in optocht naar Neoliet dat net om de hoek ligt. Daar aangekomen werd eerst een cursusje veiligheid en klimmen gegeven. Waarna de kids de muur beklommen, goed gezeurd door een aantal enthousiaste vaders (en begeleiding).

Nadat verschillende muren bedwongen waren konden de kids de donkere spleten en spelonken onderzoeken. Gelukkig is iedereen weer gezond tevoorschijn gekomen en konden we de avond tevreden afsluiten.

Naast deze klimavond hebben nog 36 jonge mantelzorgers gekozen voor een Pathé Giftcard. Hiermee kunnen ze zelf een avondje uit plannen.

Gemeenschapshuis Lievendaal

Op zondag 17 november hebben bijna 100 mantelzorgers genoten van een geweldig optreden van zangeres Pearl en een lunchbuffet bij het gemeenschapshuis Lievendaal in Eindhoven. Er werd gelachen en er werd

gedanst. En natuurlijk werd er volop meegezongen uit het liederenboek dat speciaal voor deze middag was samengesteld. Het was een geslaagde middag begeleid door gezellige muziek.



Grand Café Aquarant

Op donderdag 21 november en vrijdag 22 november hebben bijna 150 mantelzorgers genoten van bowlen, jeu de boules of een workshop djembé. Na de activiteit kon men genieten van een lekker lunchbuffet bij het Grand Café Aquarant.

Tijdens deze dagen was er genoeg ruimte om gewoon plezier te maken. Er werd gelachen, gedanst en er werd met veel enthousiasme meegedaan met de activiteiten. Tijdens deze middagen konden de mantelzorgers hun accu weer opladen. Het was een geslaagde middag met nieuwe contacten tussen mantelzorgers die elkaar voor het eerst zagen of mantelzorgers die elkaar ieder jaar ontmoeten en hier de kracht uit halen om weer door te gaan.

Met als cadeautje een kleurig en geurig setje van kaarsen en wierook, voor verlichting en sfeer voor de feestdagen, gingen de mantelzorgers met een voldaan gevoel naar huis.

Activiteiten januari - mei

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:

6 februari, 5 maart, 2 april en 7 mei van 10.00 tot 12.00 uur.

De bijeenkomsten in het De Mortel staan in het teken van creativiteit. Het is steeds een verrassend thema wat op een creatieve manier vorm krijgt. Let op! Locatie van deze activiteit is veranderd, voorheen was deze activiteit in het Theehuis.

Wijkcentrum De Mortel, Savoiepad 14, 5627 DX Eindhoven (met de auto te bereiken via de Auvergnelaan) op de tweede dinsdag van de maand:

11 februari, 10 maart, 14 april en 12 mei van 14.00 tot 16.00 uur.

vervolg activiteiten op achterzijde



vervolg activiteiten van voorpagina

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:

18 februari, 17 maart, 21 april en 19 mei 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**. Dus, mantelzorgers en zorgontvangers, kom samen eventjes uit de zorg!

Workshop

Bij voldoende belangstelling worden de onderstaande workshops gerealiseerd:

Het persoonsgebonden budget

Voor mantelzorgers die overwegen een PGB aan te vragen voor de zorgvragers of mantelzorgers van de zorgvragers die al een PGB ontvangen. 'Wat zijn de voor- en nadelen van een PGB, en waar moet ik rekening mee houden?' 'Ik regel het PGB van mijn zorgvrager maar loop ieder jaar tegen de nieuwe regels aan. Wie kan me daarbij helpen?'

Vrijdag 20 maart van 13.00 - 16.00 uur, locatie Clausplein 10 (gebouw GGD Brabant-Zuidoost).

De bijdrage van €2,50 maak je vooraf over op rekening NL66 BNGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van naam deelnemer, workshop PGB + datum.

Met eigen kracht je mantelzorg verlichten

Mantelzorger zijn betekent ook dat je te maken krijgt met verlies: onder andere de lichamelijke en geestelijke afwezigheid van je zorgvrager, verlies van dromen en 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. Waar liggen mijn eigen kracht en kwaliteiten om mijn leven richting en verlichting te geven?

Vrijdag 15 mei 2020 van 10.00 tot 15.30 uur, locatie Clausplein 10 (gebouw GGD Brabant-Zuidoost).

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, workshop + datum.

Creatieve koffie, daar neem je wat van mee 'Bak ze bruin'

In de bakkerijen van bakker Michiels gaan we aan de slag om iets heerlijk mee naar huis te nemen.

Helaas kan bakker Meelmuts geen workshop meer verzorgen. Daarvoor in de plaats zal bakker Hartoghs op de Kleine Berg een verrassende workshop gaan verzorgen.

Bakkerij Michiels: maandag 23 maart van 13.00 tot 15.30 uur

Bakkerij Hartoghs: woensdagavond 25 maart van 19.00 tot 21.00 uur.

Bakkerij Michiels: donderdag 26 maart van 13.00 tot 15.30 uur.

'Wandelen met je zintuigen'

Wandelen in het Philips de Jongh wandelpark. En ervaren wat wandelen met je lijf en met je hoofd doet. We starten bij Parkpaviljoen Philips de Jongh, Oirschotsedijk 2.

Woensdag 6 mei van 10.30 tot 12.30 uur

Woensdag 13 mei van 13.30 tot 15.30 uur

Donderdag 28 mei van 19.00 tot 20.30 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 10 februari (thema: Reflexzone therapie) en 6 april (thema: Hoe werken je hersenen en wat kan er gebeuren bij hersenletsel) van 19.30 tot 21.30 uur. Inloop vanaf 19.00 uur.

Vooraf aanmelden is niet nodig.

Ondersteuningsgroep NAH (Niet-Aangeboren Hersenletsel)

In 2020 start een nieuwe groep voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met NAH. In groepsverband worden ervaringen, gedachten en gevoelens gedeeld hoe om te gaan met je geliefde of naaste die hersenletsel heeft. Ineens verandert alles en ga je samen op zoek naar een nieuwe balans. Maar hoe doe je dat? De groep komt zes keer samen op donderdagochtend van 10.30 tot 12.30 op de Witte Dame, Clausplein 10 in Eindhoven.

De bijeenkomsten staan gepland op: 26 maart, 23 april, 28 mei, 25 juni, 24 september en 22 oktober.

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. De groep komt vier keer bij elkaar op woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur op de Witte Dame, Clausplein 10 in Eindhoven.

De bijeenkomsten staan gepland op: 19 februari, 4 maart, 18 maart en 1 april.

Ondersteuningsgroep voor familieleden en mantelzorgers van ouderen met dementie

Bij deze ondersteuningsgroep worden ervaringen met elkaar gedeeld. Daarnaast krijg je informatie en is de omgang met de naaste met dementie een belangrijk onderwerp van gesprek. De bijeenkomsten vinden, zoveel mogelijk, tweewekelijks plaats op donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur in de Witte Dame, Clausplein 10 in Eindhoven.

De bijeenkomsten staan gepland op: 13 februari, 27 februari, 12 maart, 26 maart, 9 april en 14 mei.

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 6 februari
 - donderdag 5 maart
 - donderdag 2 april
 - donderdag 7 mei
- Ja, ik kom naar **Samen even uit de zorg in De Mortel** op
 - dinsdag 11 februari
 - dinsdag 10 maart
 - dinsdag 14 april
 - dinsdag 12 mei
- Ja, ik kom naar **Samen even uit de zorg in Lokaal+ (Summa College)** op
 - dinsdag 18 februari
 - dinsdag 17 maart
 - dinsdag 21 april
 - dinsdag 19 mei

- Ja, ik kom naar de **Workshop Persoonsgebonden budget op vrijdag 20 maart van 13.00 tot 16.00 uur**
- Ja, ik kom naar de **Workshop Met eigen kracht je mantelzorg verlichten op vrijdag 15 mei van 10.00 tot 15.30 uur**

- Ja, ik kom naar **Creatieve Koffie** op maandag 23 maart
- Ja, ik kom naar **Creatieve Koffie** op woensdag **avond** 25 maart
- Ja, ik kom naar **Creatieve Koffie** op donderdag 26 maart
- Ja, ik kom naar **Creatieve Koffie** op woensdag 6 mei
- Ja, ik kom naar **Creatieve Koffie** op woensdag 13 mei
- Ja, ik kom naar **Creatieve Koffie** op donderdag **avond** 28 mei

- Ja, ik kom naar de **Ondersteuningsgroep NAH**
- Ja, ik kom naar de **Ondersteuningsgroep ex-mantelzorgers**
- Ja, ik kom naar de **Ondersteuningsgroep voor familieleden en mantelzorgers van ouderen met dementie**

Naam

Straat

Postcode

Woonplaats

Telefoon

Mobiel

E-mail