

Mnieuws



Stichting Ontmoet en Groet

De Stichting 'Ontmoet en Groet' komt voort uit de Stichting 'Vrienden van de Thuiszorg'. Sinds 2 jaar zitten ze op een mooie locatie in de wijk Hanevoet. In het Ontmoet & Groet Huys is iedereen welkom, maar de verschillende activiteiten die worden aangeboden richten zich vooral op gasten vanaf 65 jaar. Het Ontmoet en Groet Huys wil een thuisgevoel creëren en helpt mensen met het opbouwen en onderhouden van een sociaal netwerk. De activiteiten ondersteunen ouderen en zorgen voor een zinvolle invulling van niet alleen de dag maar van het gehele leven.

Door het bieden van een prettige en uitnodigende omgeving wordt voor ouderen en/of mantelzorgers een plek gerealiseerd om samen te zijn. Om serieus te kunnen vertellen en luisteren of voor een luchtige dagbe-

steding. Van één kopje koffie met een zelfgebakken koekje tot een compleet verzorgde dag weg. Iedereen is van harte welkom! Er zijn diverse groepsactiviteiten en dagelijks wordt er een gezonde, warme 3-gangen lunch geserveerd. Deze wordt bereid door een aantal gasten samen met vrijwilligers.

Spreken de activiteiten je aan maar wil je liever als vrijwilliger aan de slag? Ook daar is ruimte voor. Neem contact op of loop eens binnen. Het Ontmoet & Groet Huys is gevestigd op de Jongemastate 71a in Eindhoven.

Voor meer informatie, kijk op www.ontmoet-en-groet.nl of bel naar 040 292 07 13. Een mailtje sturen kan ook: info@ontmoet-en-groet.nl

Dag van de Mantelzorg

Op 10 november is het weer zo ver. Dan is het de landelijke Dag van de Mantelzorg. Een dag waarop we mensen die voor een ander zorgen graag even in het middelpunt zetten.

In dit bijzondere jaar, waarin nog meer van je gevraagd wordt in de zorg voor je naaste(n), willen we jou als mantelzorgers enorm bedanken!

Omdat we rekening moeten houden met de coronamaatregelen hebben we een iets andere invulling gegeven aan de Dag van de Mantelzorg. Voor mensen die er graag even tussenuit willen, organiseren we kleinschalig en coronaproof enkele activiteiten. Voor iedereen die liever thuis blijft is er een keuze tussen twee verwennerijen. Deze ontvang je via de post.

We hopen op deze manier alle mantelzorgers in Eindhoven even in het zonnetje te zetten. Bij deze nieuwsbrief vind je een flyer met alle mogelijkheden. Je kunt 1 activiteit of verwennerij kiezen. Stuur het aanmeldformulier op tijd terug of meld je voor 22 oktober aan via de website www.mantelzorgverlicht.nl/agenda/november/2020.

Speciaal voor jonge mantelzorgers

Wanneer je opgroeit in een gezin met iemand die langdurig zorg nodig heeft vraagt dat veel aandacht tijd en energie. Voor jongeren is dat niet altijd makkelijk. Daarom organiseert het steunpunt ook voor Jonge Mantelzorgers een aantal activiteiten.

Vrijdag 9 oktober Meet-up jonge mantelzorger

Ben je tussen de 14 en 18 jaar? Dan hebben wij een toffe, interessante middag voor je! Tim Senders presenteert het programma. Misschien ken je hem wel van Streetlab of Willem Wever. Hij plaatste ook filmpjes van hem en zijn opa op Youtube. Op 9 oktober wil Tim met jullie praten over wat het betekent om jonge mantelzorger te zijn. Vind je het fijn om met een vriend of vriendin te komen? Dat is een heel goed idee. Meld je wel even allebei aan, dan zorgen wij dat er voor jullie plek is! Je kunt je aanmelden via www.moederaandelijjn.nl/eindhoven

Het programma is van 17.00 tot 20.00 uur, met live act, een drankje, pizza en een goed gevulde goodiebag! Jeugdcentrum Dynamo, Catharinaplein 21, 5611 DE Eindhoven. Mantelzorg Verlicht organiseert deze meet-up samen met WeHelpen.

De RIVM-richtlijnen worden uiteraard strak nageleefd.

Activiteiten Jonge mantelzorgers rond de Dag van de Mantelzorg

Natuurlijk willen we ook de jonge mantelzorgers (tot 24 jaar) tijdens de mantelzorgdag in het zonnetje zetten. We hebben een gezellige activiteit georganiseerd met Houben Worstebrood. Samen met een introductie kun je op woensdagmiddag 11 november of vrijdagmiddag 13 november deelnemen aan een workshop worstebroodjes maken. De middag is van 15.30 tot 17.30 uur, bij Houben Worstebrood, Willemstraat 39 in Eindhoven.

Kun je niet meedoen aan deze workshop dan kun je als alternatief kiezen voor een cadeaukaart van Pathé. Met deze nieuwsbrief hebben we ook een flyer opgestuurd over de Dag van de Mantelzorg.

Wil je meedoen? Geef je op voor 22 oktober! Dit kan je doen door het aanmeldformulier op te sturen of meld je aan via de website www.mantelzorgverlicht.nl/agenda/november/2020

Mantelzorgcompliment

Zorg je langdurig en intensief voor iemand in Eindhoven dan kan je ook dit jaar weer het mantelzorgcompliment aanvragen. Iedereen die vorig jaar het mantelzorgcompliment heeft gekregen heeft hierover al informatie ontvangen. Heb je nog niets vernomen, neem even contact op met het Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Het Eindhovense 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 2020 het compliment op je bankrekening.

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 www.mantelzorgverlicht.nl of je kunt bellen met Steunpunt Mantelzorg Verlicht (telefoon 088 0031 288) voor een aanvraagformulier op papier.

Activiteiten oktober 2020 tot en met januari 2021

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:
1 oktober, 5 november, 3 december, 7 januari 2021 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. Wijkcentrum De Mortel, Savoiepad 14, 5627 DX Eindhoven (met de auto te bereiken via de Auvergnelaan) op de tweede dinsdag van de maand:

13 oktober, 10 november, 8 december en 12 januari 2021 van 14.00 tot 16.00 uur.

De bijeenkomsten op het **Summa College** zullen in verband met de Corona maatregelen dit jaar niet meer plaatsvinden. Voor belangstellenden is het wel mogelijk om gezellig langs te komen voor een praatje of een kop koffie. Graag vooraf even bellen of er voldoende plaats is, telefoon 06 31 66 77 83. Je bent welkom op dinsdag, woensdag of donderdag vanaf 10.00 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 "Steun met een glimlach"

Mantelzorger zijn betekent dat je het vaak zwaar hebt. In deze workshop krijg je op een aangename, ontspannen manier tips en adviezen aangeboden die het zorgen

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 inloopsprekuur op maandag 19 oktober, vrijdag 23 oktober, maandag 21 december, vrijdag 25 december, maandag 28 december en vrijdag 1 januari 2021.

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

kunnen verlichten. Je leert hoe je door anders te denken en te doen beter met de mantelzorgstress kunt omgaan. Vanwege de grote belangstelling wordt de workshop 2x gegeven.

Maandag 23 november en op donderdag 26 november. Let op: dit zijn nieuwe data (de workshop van 8 oktober gaat niet door). De workshop is van 10.00 tot 15.30 uur, locatie Antoon Coolenlaan 1 (zaal in zwembad De Tongelreep). De workshop is inclusief een lunch.

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.

Creative koffie

Gezellig samen werken en praten met andere mantelzorgers terwijl je actief bezig bent. Dat is het uitgangspunt van Creatieve Koffie.

Vanwege de Coronacrisis is helaas besloten om de activiteit Winters Groen voor 2020 NIET door te laten gaan.

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. In verband met de Coronacrisis is helaas besloten om Café Brein in 2020 NIET meer te laten plaatsvinden. Er volgt tijdige informatie wanneer en in welke hoedanigheid de bijeenkomsten weer door gaan.

Bijeenkomst voor werkende mantelzorgers

Op donderdagavond 4 februari 2021 organiseert het steunpunt een informele bijeenkomst speciaal voor werkende mantelzorgers. Tijdens deze avond kunnen ervaringen worden uitgewisseld over zaken als: hoe combineer je zorgtaken met je werk, waar knelt het voor jou, in hoeverre ga je met collega's en werkgever het gesprek aan over de mate van belasting. Maar ook, welke regelingen zijn er (wettelijk en bedrijfsspecifiek), waar heb je behoefte aan en vooral, wat kun je zelf doen? Kortom, een avond van herkenning, maar ook van inspiratie en handvatten onder begeleiding van een mantelzorgconsulent.

Donderdag 4 februari 2021. De bijeenkomst duurt van 19.00 tot 21.00 uur en vindt plaats in Wijkcentrum de Werf, van der Werffstraat 14 in Eindhoven.

Ondersteuningsgroep NAH (Niet-Aangeboren Hersenletsel)

Om alvast over na te denken.

In 2021 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.

Let op: De groep komt zes keer samen op donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur in Wijkcentrum de Werf, van der Werffstraat 14 in Eindhoven.

De bijeenkomsten staan gepland op: 25 maart, 29 april, 27 mei, 24 juni, 30 september en 28 oktober 2021. Heb je belangstelling om deel te nemen aan deze cyclus van 6 bijeenkomsten? Je bent van harte welkom. Aanmelden is nu al mogelijk.

Deelnemen en aanmelden

Vanwege de Coronacrisis en de RIVM-maatregelen gelden voor alle activiteiten die doorgaan een aantal spelregels:

- Je moet je voor elke activiteit aanmelden.
- Geef aan als je met meerdere personen wilt komen.
- Je krijgt een bevestiging (per mail of telefonisch) wanneer je mag komen. Helaas kunnen we vaak minder mensen tegelijk ontvangen; het kan dus voorkomen dat je een keer niet kunt komen.
- Meld je af als je verhinderd bent, dan kan iemand anders uitgenodigd worden.
- Heb je klachten zoals verkoudheid, hoesten, verhoging of plotse verlies van smaak of reuk? Blijf dan thuis en meld je af.

Geef je op bij **Steunpunt Mantelzorg Verlicht** via de mail, de website of stuur het aanmeldformulier (zonder postzegel) retour naar **Steunpunt Mantelzorg Verlicht, Antwoordnummer 10422, 5600 VB Eindhoven.**

Graag het aanmeldformulier duidelijk invullen zodat wij je kunnen bereiken om eventuele wijzigingen door te geven. Vergeet niet de eigen bijdrage (€10,- voor de 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.

Je kunt ons natuurlijk ook even bellen op 088 0031 288.

- Ja, ik kom naar **Samen even uit de zorg in Groendomein 't Wasven**
 - donderdag 1 oktober
 - donderdag 3 december
 - donderdag 5 november
 - donderdag 7 januari
- Ja, ik kom naar **Samen even uit de zorg in De Mortel**
 - dinsdag 13 oktober
 - dinsdag 8 december
 - dinsdag 10 november
 - dinsdag 12 januari
- Ja, ik kom naar de **Workshop 'Steun met een glimlach' op maandag 23 november van 10.00 tot 15.30 uur**
- Ja, ik kom naar de **Workshop 'Steun met een glimlach' op donderdag 26 november van 10.00 tot 15.30 uur**
- Ja, ik kom naar de **bijeenkomst voor werkende mantelzorgers op donderdag 4 februari van 19.00 tot 21.00 uur.**
- Ja, ik kom naar de **Ondersteuningsgroep NAH**

Naam

Straat

Postcode

Woonplaats

Telefoon

Mobiel

E-mail