

# Mnieuws



## Wijkgerichte samenwerking Wijeindhoven

In de wijken Oud-Strijp en Dommelbeemd blijken veel mantelzorgers zwaar belast te zijn: namelijk 41% en 43%. Dit ligt normaal rond de 17% (informatie uit Volwassen- en Ouderenmonitor GGDBZO 2016-2017).

Ook wonen in deze wijken relatief veel mantelzorgers: bijna 18% en ruim 24% van de wijkbewoners is mantelzorger voor iemand. Steunpunt Mantelzorg Verlicht streeft er naar om zoveel mogelijk mantelzorgers te bereiken. Dit jaar doen we extra ons best om nieuwe mantelzorgers uit Oud-Strijp en Dommelbeemd te ontmoeten.

Dat is niet niks natuurlijk. Dit kunnen we ook niet 'even' alleen oppikken. Steunpunt Mantelzorg Verlicht wil hierbij zoveel mogelijk samenwerken met allerlei organisaties die actief zijn in Oud-Strijp en Dommelbeemd. Ook hebben we met Wijeindhoven de krachten gebundeld om zoveel mogelijk mantelzorgers te bereiken. Steunpunt Mantelzorg Verlicht gaat in dit project samen optrekken met wijkteams en lokale initiatieven. Denk hierbij aan ge-

biedscoördinatoren, verbinders van 'buurt in bloei', wijkcentra en generalisten van Wijeindhoven die actief zijn in Oud-Strijp en Dommelbeemd.

De Coronapandemie en geldende RIVM-maatregelen laten het helaas nog niet toe om fysieke bijeenkomsten te plannen (zoals een mantelzorg-inloopspreekuur of PR-activiteiten in de wijk). We starten op korte termijn met het publiceren van berichten in wijkkrantjes om de bewoners attent te maken op het thema mantelzorg en ondersteuningsmogelijkheden. Hierin worden mantelzorgers uitgenodigd om contact op te nemen met Steunpunt Mantelzorg Verlicht wanneer ze hulp of ondersteuning kunnen gebruiken.

Tenslotte: Ben jij al bekend bij ons als mantelzorger, maar ken jij nog iemand die ook mantelzorger is en nog niet op de hoogte is van ons ondersteuningsaanbod? Zegt het voort!

Voor iedere nieuwe mantelzorger hebben we een leuke goodiebag klaar staan.

## Mantelzorgcompliment

Hoewel er in 2020 heel veel niet door ging vanwege de corona pandemie kon het Eindhovense Mantelzorg compliment gelukkig wel gewoon doorgaan. En dat is maar goed ook want door alle corona perikelen hebben mantelzorgers over het algemeen een zwaar jaar achter de rug. Een vorm van waardering is dan ook erg op zijn plaats.

In 2020 hebben 2830 mantelzorgers een compliment gekregen in de vorm van 200 euro. Ondertussen is er door de gemeente Eindhoven ook onderzoek gedaan naar het compliment. Hieruit bleek dat mantelzorgers erg positief waren over het compliment en de gemeente wil hier dan ook graag mee doorgaan. Op dit moment zijn we bezig met de voorbereidingen om over een paar maanden te kunnen starten met het Eindhovens Mantelzorgcompliment 2021.

Geef je als mantelzorger intensieve en langdurige zorg aan een naaste? Dan kun je jaarlijks een mantelzorgcompliment aanvragen. Let op: het compliment wordt nooit automatisch gegeven. Je moet het altijd ieder jaar opnieuw aanvragen. Bovendien moet dit voor 1 november gedaan worden. Zet het alvast in je agenda. Zodra er meer bekend is vind je hierover informatie op onze website [www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl) en natuurlijk in de volgende M-nieuws.

## Activiteiten Jonge Mantelzorger rondom week van de Mantelzorg

### Niet te missen!

Dat is de titel van de landelijke week van de jonge mantelzorger. Van dinsdag 1 t/m maandag 7 juni. De campagne 'Niet te missen!' laat zien wat de impact is van mantelzorg in het persoonlijke leven van jongeren. Met als doel meer bewustwording, herkenning en erkenning. Ook Steunpunt Mantelzorg Verlicht besteedt aandacht aan de campagne en wil dan de jonge mantelzorger in het zonnetje zetten. Een klein aandachtsmoment voor kinderen en jongeren die bijdragen aan de zorg voor een naaste. Ongeveer een kwart van de jongeren tot 25, is jonge mantelzorger. Zij

groeien op met iemand in hun directe omgeving met een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid, verslaving en/of andere ondersteuningsbehoefte. Dat kan een ouder zijn, een broer of zus, maar ook een groot-ouder of goede buur. Ben jij een jonge mantelzorger of ken je een jonge mantelzorger? Houd dan de info over de week van de jonge mantelzorger in de gaten of neem contact op met het steunpunt.

Wil je in aanmerking komen voor het 'aandachtsmomentje' dan kun je dit alvast doorgeven door een mailtje te sturen naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)

## Passe-partout

Ook in 2021 kunnen mantelzorgers weer met korting gaan zwemmen. Tenminste zodra de zwembaden weer open zijn. De gemeente Eindhoven geeft aan alle mantelzorgers een waardebon voor een passe-partout voor het zwemmen. Wel moet hiervoor eenmalig 5 euro administratie kosten betaald worden.

Mantelzorgers die in 2020 via het Steunpunt Mantelzorg Verlicht al gebruik maakten van de gratis passe-partout voor het zwemmen, hebben inmiddels al een nieuwe waardebon ontvangen. Mocht je deze niet hebben gekregen maar wil je hier voor in aanmerking komen, stuur even een berichtje naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) of bel 088 0031 288.

De passe-partout is geldig tot en met 31 december 2021 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 mei, juni en juli 2021

## Samen even uit de zorg

Heb je net als wij de bijeenkomsten van Samen even uit de Zorg ook zo gemist?

We hopen vanaf mei, onder voorbehoud, weer te kunnen starten met de bijeenkomst in het teken van creativiteit. Met steeds een verrassend thema wat op een creatieve manier vorm krijgt.

De eerste bijeenkomst hopen we dinsdag 11 mei weer van start te kunnen laten gaan in Wijkcentrum Heidehonk, Noordzeelaan 35 in Eindhoven.

**Let op! Locatie van deze activiteit is veranderd**, voorheen was deze activiteit in Wijkcentrum de Mortel. De bijeenkomsten zijn weer gepland op de tweede dinsdag van de maand van 14.00 - 16.00 uur op de volgende data: **11 mei, 8 juni, 13 juli, 10 augustus.**

De bijeenkomsten vanuit Groendomein Wasven en van Lokaal+ Summa College, gaan helaas nog even niet door. We houden jullie op de hoogte zodra het weer mogelijk is om hier activiteiten te organiseren.

**Goed om te weten:** 'Samen even uit de zorg' is een activiteit voor de mantelzorgers **samen met diens zorgvrager**. Zo hoeft er niet vooraf veel geregeld te worden. Dus mantelzorgers en zorgontvangers... kom samen eventjes uit de zorg!

## Workshops

### Met eigen kracht je mantelzorg verlichten

Op donderdag 20 mei 2021 organiseert Steunpunt Mantelzorg Verlicht voor mantelzorgers de fysieke workshop 'Met eigen kracht je mantelzorg verlichten'.

Mantelzorgers zijn betekend ook dat je te maken krijgt met verlies: onder andere 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?

**Donderdag 20 mei van 10.00 tot 15.30 uur.** De workshop wordt coronaproof gehouden in het gebouw van Wijkcentrum de Meerpaal, Schoenerstraat 10A in Eindhoven. Voor de 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, workshop + datum.

## Online workshop: Het persoonsgebonden budget

Steunpunt Mantelzorg Verlicht organiseert in samenwerking met Per Saldo een online workshop. De workshop is bedoeld voor mantelzorgers die overwegen een PGB aan te vragen voor de zorgvragers. Of voor mantelzorgers van 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?'

**Woensdag 19 mei van 13.30 tot 16.00 uur.** Na aanmelding via [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) ontvang je een link voor de Zoom/Teams bijeenkomst met uitleg hierover.

Indien er weinig aanmeldingen zijn voor de online bijeenkomst proberen we in dit na-jaar alsnog een fysieke groepsbijeenkomst te organiseren over het thema PGB.

## Contactgroep Online

Door de Covid-19 maatregelen is het nog steeds lastig om fysieke bijeenkomsten te organiseren. Wel is gebleken dat de behoefte bestaat om met mantelzorgers/lotgenoten onderling informatie te delen en ervaringen uit te wisselen.

Steunpunt Mantelzorg Verlicht heeft daarom de Contactgroep Online in het leven geroepen. Onder begeleiding van een mantelzorgconsulent kunnen we elkaar - weliswaar online - toch even ontmoeten. Deze bijeenkomsten zullen gaan via Teams. Vindt je het leuk om met andere mantelzorgers in gesprek te gaan? Meld je dan aan voor één van de volgende bijeenkomsten. (natuurlijk mag je je ook meer dan 1 keer aanmelden).

De contactgroepen staan voorlopig gepland op:

**7 mei van 10.00 tot 11.30 uur**  
**10 mei van 14.00 tot 15.30 uur**  
**18 mei van 10.00 tot 11.30 uur**  
**27 mei van 14.00 tot 15.30 uur**  
**4 juni van 10.00 tot 11.30 uur**  
**7 juni van 14.00 tot 15.30 uur**  
**15 juni van 10.00 tot 11.30 uur**  
**24 juni van 14.00 tot 15.30 uur**

Als je het fijn vindt om deel te nemen, kan je je aanmelden via [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl), bellen naar 088 0031 288 of het aanmeldstrookje invullen en naar ons toesturen. Je ontvangt dan van te voren een korte instructie per mail samen met de uitnodiging/link.

## Creatieve koffie 'Wandelen met je zintuigen'

Heerlijk weer naar buiten! Wandelen en ervaren wat dat met je lijf en met je hoofd doet. Actief bezig en tot rust komen. Onder begeleiding van Natasja Timmermans. De activiteit is nog onder voorbehoud maar aangezien de activiteit buiten is hebben we goede hoop dat deze door kan gaan. In dat geval gaan we nadat we koffie met iets lekkers erbij hebben genuttigd samen op pad.

**woensdag 2 juni van 10.30 - 12.30, donderdag 10 juni van 10.30 - 12.30 en vrijdag 11 juni van 13.30 - 15.30. Je kunt je voor één van de data aanmelden.**

## Café Brein

In verband met de Coronapandemie en de geldende RIVM-maatregelen heeft Café Brein haar fysieke bijeenkomsten de afgelopen periode niet door laten gaan. Op maandag 1 maart jl. is wel gestart met de eerste live Webinar vanuit Libra/locatie Blixembosch. Dit is een succes gebleken. Na evaluatie van de werkgroep Café Brein Eindhoven is dan ook besloten om een volgende Webinar te houden: **maandag 21 juni van 15.30 tot 16.30 uur.**

Het thema zal zijn: 'Het ervaringsverhaal van NAH', waarin ook de gevolgen voor de directe omgeving/mantelzorgers centraal staat. Er volgt te zijner tijd meer informatie hierover evenals over de wijze van aanmelding.

Wil je samenvattingen en aankondigingen ontvangen van Café Brein avonden in Eindhoven, meld je aan voor de Café Brein maillijst. Bel Steunpunt Mantelzorg Verlicht 088 0031 288 of mail naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl). De samenvattingen zijn ook te zien op [www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl) en [www.nahzobrabant.nl](http://www.nahzobrabant.nl).

## Ondersteuningsgroep NAH (Niet-Aangeboren Hersenletsel)

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. Ineens verandert alles en ga je samen op zoek naar een nieuwe balans. Maar hoe doe je dat? Onder begeleiding van een mantelzorgconsulent komen deze thema's aan bod.

**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 coronaproof bijeenkomsten staan gepland op: 27 mei, 24 juni, 30 september, 28 oktober, 25 november en 16 december 2021 (data onder voorbehoud).**

Heb je belangstelling om deel te nemen aan deze cyclus van 6 bijeenkomsten? Je bent van harte welkom. Aanmelden is nog mogelijk.

Vervolg op de volgende pagina

# Activiteiten mei, juni en juli 2021

## Online bijeenkomst voor werkende mantelzorgers

Op 4 februari jl. heeft het steunpunt een online bijeenkomst gehouden voor werkende mantelzorgers. "De werkende mantelzorger beter in balans".

Op welke manier kunnen werkgever en werknemer samen werken aan een beter mantelzorgvriendelijk werkklimaat?

**De eerstvolgende datum waarop deze online bijeenkomst opnieuw wordt aangeboden is dinsdag 8 juni van 19.00 - 20.30 uur.**

Tijdens deze bijeenkomst, geleid door een mantelzorgconsulent, wordt informatie gedeeld over dit thema. Maar er is ook ruimte voor eigen inbreng om elkaar te inspireren en ervaringen uit te wisselen. Empower jezelf!

Heb je belangstelling? Meld je alvast aan via [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)

Een paar dagen voor de bijeenkomst ontvang je per mail een uitnodiging + link om deel te nemen via TEAMS.

## Zomerse inloop

Tijdens de 'Zomers Inloop' zijn we op woensdagochtend van 10.30 tot 12.00 uur te gast bij restaurant Thym bij hotel Parkzicht, Alberdingk Thijmlaan 18 in Eindhoven.

Hier kan je tijdens de zomerperiode terecht voor een lekkere kop koffie of thee én een praatje. Bij mooi weer kun je ons vinden op het terras (rechts aan de voorzijde). We zijn er op de volgende data:

**14 juli, 28 juli, 11 augustus, 25 augustus, 8 september**

Het verzoek is om je even vooraf aan te melden. Het is dit jaar helaas niet mogelijk om gezellig binnen te waaien.

## Deelnemen en aanmelden

Vanwege de Coronapandemie en de RIVM-maatregelen gelden voor alle fysieke 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 plotseling verlies van smaak of reuk? Blijf dan thuis en meld je af.
- Neem een mondkapje mee om te dragen tijdens verplaatsingen op de locatie. Wij zullen ook altijd voldoende mondkapjes bij ons hebben.

Geef je op bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht via de mail, de website of stuur het aanmeldformulier (zonder postzegel) 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.

## Inloopspreekuur Prins 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.

Let op: In verband met de schoolvakanties vervalt het inloopspreekuur op maandag 3 mei en vrijdag 7 mei 2021.

Heb je vragen of wil je een afspraak maken met een van de mantelzorgconsulenten?

Het gesprek vindt natuurlijk corona-proof plaats en kan plaatsvinden bij je thuis, in een spreekkamer bij de GGD of tijdens een wandelingetje vanuit je huis of met vertrekpunt de GGD. Een telefonische afspraak of online via TEAMS kan natuurlijk ook. 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](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)

## Aanmeldformulier activiteiten

(achterzijde ook invullen)

- Ja, ik kom naar **Samen even uit de zorg in Wijkcentrum Heidehonk, Noordzeelaan 35** op
  - dinsdag 11 mei
  - dinsdag 8 juni
  - dinsdag 13 juli
  - dinsdag 10 augustus
- Ja, ik kom naar de **workshop 'Met eigen kracht je mantelzorg verlichten'** op **donderdag 20 mei van 10.00 tot 15.30 uur**
- Ja, ik geef me op voor de **online workshop 'Het persoonsgebonden budget'** op **woensdag 19 mei van 13.30 tot 16.00 uur**
- Ja, ik meld me aan voor de **Contactgroep online** op
  - 7 mei van 10.00 tot 11.30 uur
  - 10 mei van 14.00 tot 15.30 uur
  - 18 mei van 10.00 tot 11.30 uur
  - 27 mei van 14.00 tot 15.30 uur
  - 4 juni van 10.00 tot 11.30 uur
  - 7 juni van 14.00 tot 15.30 uur
  - 15 juni van 10.00 tot 11.30 uur
  - 24 juni van 14.00 tot 15.30 uur
- Ja, ik kom naar **Creatieve koffie 'wandelen met je zintuigen'** op
  - woensdag 2 juni van 10.30 tot 12.30
  - donderdag 10 juni van 10.30 tot 12.30
  - vrijdag 11 juni van 13.30 tot 15.30
- Ja, ik kom naar de **Ondersteuningsgroep NAH**
- Ja, ik geef me op voor de **online bijeenkomst voor werkende mantelzorgers 'de werkende mantelzorger beter in balans'** op **dinsdag 8 juni van 19.00 tot 20.30 uur**
- Ja, ik kom naar de **zomerse inloop** op
  - woensdag 14 juli
  - woensdag 28 juli
  - woensdag 11 augustus
  - woensdag 25 augustus
  - woensdag 8 september

# Mnieuws



## Afscheid Joke Cats



### Kleine dingen

Vele jaren ben ik al werkzaam bij GGD Brabant-Zuidoost. Sinds februari 2014 werk ik met plezier en tevredenheid bij Steunpunt Mantelzorg

Verlicht. Een baan met enthousiaste en leuke collega's. Het is fijn om een luisterend oor te kunnen bieden, met aandacht te kunnen luisteren en te helpen. Vaak zijn het kleine dingen, maar

die kunnen voor een ander een groot verschil maken. Mensen tot steun kunnen zijn, te ontmoeten bij de Creatieve koffie, uit te nodigen voor Samen uit de Zorg, voor een workshop, voor Café Brein, te helpen met aanvragen van het Mantelzorgcompliment. Geweldig om te doen en het geeft zoveel voldoening. Ik heb altijd met liefde en zorg gewerkt maar ga binnenkort met pensioen. Het voelt nog vreemd en het afscheid zal me niet onberoerd laten. Maar uit het oog, is niet uit het hart.

Naast meer tijd met man, kinderen en kleinkinderen, komt er 'vrije' tijd die eind april 2021 begint. Ik wil die gaan vullen met tuinieren, wandelen en ik ga mijn hobby schilderen weer oppakken. Schilderen vind ik een leuke hobby. Een hobby die kleur geeft op je doek en ook aan je leven. Het is inspanning die zorgt voor ontspanning en vaak met een mooi schilderij als resultaat.

Pluk de dag, geniet van de kleine dingen, die zijn vaak het meest dierbaar en waardevol.

Joke Cats

## Aanmeldformulier activiteiten

(achterzijde ook invullen)

Naam

Straat

Postcode

Woonplaats

Telefoon

Mobiel

E-mail

**Dit aanmeldformulier kunt u uitknippen en in een enveloppe zonder postzegel sturen naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht, Antwoordnummer 10422, 5600 VB Eindhoven.**

