

# Mnieuws



## Even voorstellen



### Tilly Rooijackers

Vorig jaar stond in Mnieuws een stukje over het afscheid van Joke Cats. Na een afscheid van iemand op de werkvloer komt er ook een nieuw gezicht om de hoek kijken.

Daarom wil ik mij graag voorstellen als de 'nieuwe' team secretaresse bij Mantelzorg Verlicht.

Mijn naam is Tilly Rooijackers en ik ben woonachtig in Oss. In mijn 8 jaar dat ik heb gewerkt bij een Welzijnsinstelling in Oss, heb ik veel contact gehad met mantelzorgers. Vijf jaar als Financieel en administratief medewerkster en later 3 jaar als Ouderenwerker voor de afdeling Personenalarmering. Daar coördineerde ik technische vrijwilligers. Na wat omzwervingen de afgelopen jaren ben ik erg blij weer in deze wereld terug te zijn.

En ik ben hartelijk ontvangen door leuke en lieve collega's.

Als je naar het steunpunt belt kun je mij dus aan de telefoon krijgen. Ik ga met veel plezier naar mijn werk en ik vind het leuk om je te leren kennen; telefonisch, per mail of bij een activiteit. Mijn vrije uurtjes besteed ik vooral aan lekker koken, yoga, theater, afstanden fietsen en wandelen in de natuur en op een regenachtige dag kan ik mij heerlijk vermaken met een boek.

Graag tot ziens, Tilly Rooijackers

## Mantelzorgcompliment Valkenswaard

Mensen die binnen de gemeente Valkenswaard intensief zorgen voor een partner, ouder, kind of vriend kunnen in aanmerking komen voor het mantelzorgcompliment. Voorheen werd er rond de Landelijke Mantelzorgdag op 10 november een bijeenkomst georganiseerd om mantelzorgers in het zonnetje te zetten. Vanaf 2020 heeft het college besloten om mantelzorgers te waarderen door middel van een cadeaubon.

Een goede keuze lijkt het, zeker in een periode waarin door de Coronapandemie, het bij elkaar komen met een groot aantal mensen niet altijd mogelijk was. Daarnaast lukt het om met het Valkenswaardkado (ter waarde van 50 euro) veel meer mantelzorgers te bereiken.

Aan de bijeenkomsten tijdens de Dag van de Mantelzorg namen ongeveer 100 tot 120 mantelzorgers deel. In 2020 hebben we in Valkenswaard aan 276 mantelzorgers het Valkenswaardkado kunnen geven. En in 2021 is dit aantal zelfs opgelopen naar 373 mantelzorgers.

Ook dit jaar gaan we weer het mantelzorgcompliment op vergelijkbare wijze uitvoeren.

Let op: het mantelzorg compliment wordt nooit automatisch gegeven. Je moet het altijd ieder jaar opnieuw aanvragen. Dit jaar kan je dat doen vanaf medio juni tot uiterlijk 1 oktober.

Geef je als mantelzorgers intensieve en langdurige zorg aan een naaste? Zet het alvast in je agenda. Zodra er meer bekend is vind je hierover informatie op onze website [www.mantelzorg-valkenswaard.nl](http://www.mantelzorg-valkenswaard.nl) en natuurlijk in de volgende M-nieuws.

## Aandacht voor mantelzorgers

Mantelzorgers nemen een groot deel van de zorg op zich. Uit onderzoek blijkt dat in 40% van alle zorgsituaties de mantelzorg dit helemaal alleen doet, zonder professionele hulp. Wanneer de mantelzorg weg zou vallen is er veel meer professionele zorg nodig en een deel van de zorgvragers zou zonder mantelzorgers niet zelfstandig meer thuis kunnen wonen.

Mantelzorgers die ondersteunt worden en zich competent voelen kunnen de situatie beter aan en hebben minder kans op overbelasting. De eerste stap hierbij is dat je jezelf herkent als mantelzorgers en dat je weet welke ondersteuning er is. Het Steunpunt Mantelzorg Verlicht is altijd op zoek naar mensen die mantelzorg verlenen. Het helpt als je weet dat er een plek is waar je op terug kunt vallen. Bovendien kan het steunpunt helpen om je kennis en vaardigheden te vergroten waardoor je draagkracht versterkt wordt.



Foto MantelzorgNL

Je kunt altijd het steunpunt bellen als je een vraag hebt en we houden je op de hoogte van activiteiten waar je als mantelzorgers wat aan hebt. Ken je nog andere mantelzorgers? Informeer ze over het steunpunt zodat ze zich ook kunnen inschrijven. Dit kan via de website Steunpunt Mantelzorg Valkenswaard: inschrijven of telefonisch 088 0031 168.

# Bijeenkomsten voor mantelzorgers

## Alzheimer Café Valkenswaard/Waalre

Het Alzheimer Café is een maandelijks trefpunt voor mensen met dementie, hun naasten (mantelzorgers) en andere belangstellenden. De bijeenkomsten zijn iedere laatste dinsdag van de maand met uitzondering van juli en augustus.

De avond start om 19.30 uur en eindigt rond 21.00 uur. Inloop vanaf 19.00 uur. Locatie: café-zaal de Dommelstroom, Bergstraat 32 in Valkenswaard.

Contactpersoon;  
Shana Raes, Cordaad Welzijn  
Email shanaraes@cordaadwelzijn.nl,  
telefoon 06 - 19 37 33 74

Wil je ook de Alzheimercafés van de afgelopen maanden nog eens kijken? Dat kan via: [Youtubekanaal](#).

## GeheugensteuN

GeheugensteuN is een trefpunt voor mensen met een Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH), partners, naasten, familieleden, vrienden en professionals. Het is bedoeld voor iedereen die vragen heeft over vergeten en onthouden zoals bij burn-out, depressie, niet aangeboren hersenletsel of beginnende dementie.

Elke eerste vrijdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur is er een open inloop voor ontmoeting en informatie. Er zijn zowel terugkerende als eenmalige activiteiten, verzorgd door deskundige medewerkers. Locatie: Hofnar 16, 5554 DA, Valkenswaard

## 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 Activiteitscentrum, Palladiostraat 27 in Eindhoven. Maandag 11 april en maandag 13 juni van 19.30 uur tot 21.30 uur (inloop vanaf 19.00 uur).

Aanmelden kan via [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) of telefoon 088 0031 168

## Parkinson Café Valkenswaard

Elke laatste vrijdagmiddag van de maand houdt het Parkinson Café Valkenswaard een bijeenkomst rondom een bepaald thema. Parkinsonpatiënten, familie, mantelzorgers, therapeuten en overige geïnteresseerden.

31 maart Kim Rijkelijhuizen, parkinsonverpleegkundige MMC.

28 april Teatske van der Zijpp en Eveline Wouters van Fontys "zorgtechnologie tussen droom en daad"

Het Parkinson café wordt geleid door vrijwilligers. De inloop is om 13.30 uur. Het programma begint om 14.00 uur en wordt onderbroken door een pauze. Omstreeks 15.30 uur wordt afgesloten. Daarna is er mogelijkheid om nog wat na te praten in een informele sfeer. Locatie: Auditorium van Kempenhof, Antwerpsebaan 3, Valkenswaard. Voor meer informatie kijk op [www.parkinsoncafevalkenswaard.nl](http://www.parkinsoncafevalkenswaard.nl)

## Cursus Omgaan met dementie

Valkenhof organiseert regelmatig de cursus Omgaan met dementie. Mantelzorgers leren hier balans te vinden tussen draagkracht en draaglast.

De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten, waarbij telkens een ander thema centraal staat. Tijdens de cursus komt de mantelzorger aan de weet wat dementie is, verschillende vormen van dementie en hoe dementie zich ontwikkelt. De mantelzorger leert hoe om te gaan met emoties, schuldgevoelens en rouwen en hoe de mantelzorger met zijn zieke naaste kan communiceren. Cursusleider is Soliman Hussein, maatschappelijk werker van Valkenhof, telefoon 06 - 22 42 57 55, e-mail: [Soliman.hussein@valkenhof.nl](mailto:Soliman.hussein@valkenhof.nl). Verwijzing van de huisarts is noodzakelijk.

## Ontmoeting op dinsdag

Dementievriendelijk Valkenswaard heeft in samenwerking met de Ontmoetingskerk een ontmoetingsplek gerealiseerd voor mensen met (beginnende) dementie en hun mantelzorgers en andere geïnteresseerden.

De juiste woorden vinden, iets onthouden, dagelijkse handelingen uitvoeren, het overzicht bewaren, oriënteren op plaats en in tijd, omgaan met emoties ...

Het leven van mensen met (beginnende) dementie en hun mantelzorgers kent veel veranderingen. Dagelijkse dingen zijn niet zomaar meer vanzelfsprekend. Je wilt je eigen leven leiden en blijven deelnemen aan de samenleving. Juist daarom kan het fijn zijn om anderen in dezelfde situatie te ontmoeten.

Bij ontmoeting op dinsdag mag iedereen zichzelf zijn. Je kunt anderen ontmoeten onder het genot van een kopje koffie. Je kunt er advies en informatie krijgen in een persoonlijk gesprek. Samen met andere bezoekers en de vrijwilligers kunnen verschillende activiteiten worden georganiseerd. Niets moet, alles mag. Toegang is gratis. Er wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd voor de consumpties.

### Voor Wie?

Ontmoeting op Dinsdag is er voor mensen met (beginnende) dementie. Daarnaast voor iedereen die ondanks het ouder worden, met de daarbij gepaard gaande groeiende kwetsbaarheid, toch actief wil blijven. Ook mantelzorgers, familieleden en andere betrokkenen zijn van harte welkom. Even op adem komen, de zorg delen, anderen ontmoeten. Met oog voor ieders talenten proberen we een fijne invulling aan de ochtend te geven.

### Wanneer en Waar?

Elke dinsdag tussen 10.00 en 12.00 uur in de Ontmoetingskerk, Julianastraat 12, Valkenswaard.

### Coördinator:

Arianne Valkhof, telefoon 06 - 28 17 51 37  
E-mail: [ontmoetingopdinsdag@gmail.com](mailto:ontmoetingopdinsdag@gmail.com)

## Dementievriendelijke gemeente

Eén op de vijf Nederlanders krijgt de dementie. De provincie Noord-Brabant is in Nederland koploper in vergrijzing. De verwachting is dat het aantal mensen met dementie van 34.000 toeneemt tot 61.000 in 2030.

Gemiddeld leeft iemand met dementie 8 jaar met de ziekte. Het grootste aantal van deze jaren wonen mensen zelfstandig thuis. De zorg voor mensen met dementie ligt voor een groot deel bij naasten, zoals partners en kinderen. Veel inwoners en organisaties in Valkenswaard krijgen te maken met dementie. Noord-Brabant startte in 2012 met het programma Dementievriendelijke Gemeenschap. Inmiddels doen al meer dan 60 Brabantse gemeenten mee.

In een Dementievriendelijke Gemeente ofwel Gemeenschap (DVG) is aandacht voor de situatie van mensen met dementie én hun mantelzorgers. Een dementievriendelijke gemeente werkt actief samen met partijen zoals de regionale afdeling van Alzheimer Nederland. Maar ook met lokale organisaties zoals de GGD, welzijnsorganisaties, zorginstellingen, huisartsenpraktijken, buurtsportcoaches, cultuuraanbieders, ondernemers, verenigingen, vrijwilligersorganisaties en inwoners. In tien doelstellingen is geformuleerd waar een dementievriendelijke gemeenschap naar streeft. Zoals kennis vergroten, ontmoetingen organiseren tussen mensen met en zonder dementie, taboes doorbreken en bereiken dat mensen veilig thuis kunnen blijven wonen.

Meer informatie kunt u vinden op [www.samendementievriendelijk.nl](http://www.samendementievriendelijk.nl)