

nieuws



En Ik Dan?!

Steunpunt Mantelzorg Verlicht is al een aantal jaren actief in het ondersteunen van mantelzorgers in de gemeente Valkenswaard. En veel mantelzorgers die we spreken geven aan dat de zorg alleen maar meer wordt.

Je wilt graag de zorg aan je naaste geven maar naast jouw mantelzorgtaken heb je ook een eigen leven, met mogelijk een gezin, werk en andere bezigheden. Wil je alle ballen in de lucht blijven houden, dan is het belangrijk dat je goed voor jezelf blijft zorgen. Maar hoe doe je dat, hoe kun je je grenzen aangeven zonder dat je je schuldig voelt.

In overleg met de gemeente Valkenswaard organiseren we speciaal voor mantelzorgers bijeenkomsten met als titel: En Ik Dan?!

Hoe zorg je nu voor jezelf?

Je kunt je verhaal kwijt en krijgt tips en handvaten om voor jezelf te zorgen. Bovendien zul je meer inzicht in de zorgsituatie

krijgen en anderen ontmoeten waarbij je je gehoord voelt.

Deze gratis bijeenkomst vindt op verschillende dagen en locaties plaats. Kijk even wat je het beste uitkomt en meld je aan via info@mantelzorverlicht.nl of telefoon 088 0031 168.

Valkenswaard

- Woensdag 28 September van 13.30 - 15.30 uur in de Ontmoetingskerk
Julianastraat 12, 5554 JC Valkenswaard.

Dommelen

- Vrijdag 7 oktober van 10.30 - 12.30 uur in de Belleman
Bruninckxdag 2, 5551 EV Valkenswaard.

Borkel en Schaft

- Donderdag 13 oktober van 13.30 - 15.30 uur in Dorpshuis D'n Teut
Dorpsstraat 55, 5556 VL Valkenswaard.

Mantelzorgcompliment

Geef je mantelzorg aan iemand in Valkenswaard? Tot 1 oktober kan het mantelzorgcompliment weer worden aangevraagd. Het Valkenswaards Mantelzorgcompliment bestaat uit een Valkenswaardkadobon ter waarde van 50 euro.

Heb je vorig jaar het mantelzorgcompliment ontvangen en is de situatie minimaal hetzelfde gebleven? Dan kun je gebruik maken van een verkorte aanvraag. Gebruik hiervoor de link die via de mail is toegestuurd of vraag een verkorte aanvraag op papier aan. Heb je het compliment al aangevraagd dan hoef je natuurlijk niets meer te doen.

Is de situatie veranderd of wil je een nieuw compliment aanvragen dan kun je dat digitaal doen via de website www.mantelzorg-valkenswaard.nl. Aan de rechterkant vind je een blokje over het mantelzorgcompliment en hier kun je doorklikken naar het aanvraagformulier. Natuurlijk kun je ook een nieuwe aanvraag op papier doen. Neem hiervoor even contact op met het steunpunt en dan sturen we een formulier op, telefoon 088 0031 168. Je kunt het mantelzorgcompliment aanvragen als je voldoet aan een aantal voorwaarden.

- De zorgvrager (degene die mantelzorg nodig heeft) woont in Valkenswaard.
- Je moet in 2022 minimaal 3 maanden aaneengesloten zorg geven.
- Je moet minimaal 8 uur per week meer dan gebruikelijke zorg geven.
- Je mag niet betaald worden voor de geboden zorg, ook niet via een PGB.

Het Mantelzorgcompliment moet ieder jaar opnieuw worden aangevraagd.



Even voorstellen...

Loes

Mijn naam is Loes van de Laar en sinds 1 april werkzaam als mantelzorgconsulent bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Naast mijn algemene werkzaamheden bij het steunpunt zijn mijn aandachtsgebieden demantie en het mantelzorgcompliment.

Na mijn studie van SPW en SPH ben ik in de zorg gaan werken. Ik ben als oproepkracht begonnen in de gehandicaptenzorg en door de jaren heen steeds meer in mijn functie van persoonlijk begeleider gegroeid. Na tien jaar in de gehandicaptenzorg was ik toe aan een andere uitdaging en ben ik in de ou-



Angelique

Langs deze weg stel ik mij voor als de nieuwe secretaresse van Steunpunt Mantelzorg Verlicht, mijn naam is Angelique Nijs.

Sinds kort ben ik het team komen versterken en het voelt voor mij alsof ik in een warm bad terecht ben gekomen. Ondanks de soms drukke tijden en piekmomenten hebben we ook veel plezier op de werkvloer. Dat maakt het werk erg fijn om te doen. Ik zal aan de telefoon vaak het eerste aanspreekpunt zijn om je te helpen bij vragen en mogelijk ook een luisterend oor bieden.

De vragen die ik van mantelzorgers krijg, zijn voor mij heel herkenbaar. Ook ik ben mantelzorger en weet dat het niet altijd meevalt om voor een naaste of bekende te zorgen. Vooral als je dit naast je werk en/of drukke gezinsleven moet doen. Ik zorg samen met mijn partner voor onze ouders. Dat kost ons veel tijd en energie, maar we doen dit met heel veel liefde.

Op de momenten dat ik vrij ben lees ik graag, geniet ik van een wandeling, van de mooie vogels die langskomen in onze tuin en van de leuke dingen samen met mijn partner, vriendinnen of familie. Tot ziens aan de telefoon of wellicht zien we elkaar eens bij een activiteit.

derenzorg gaan werken, een kleinschalige woonvorm voor ouderen met onder andere demantie. Als activiteitenbegeleidster heb ik veel met mensen met demantie gewerkt. En heb ik me verder gespecialiseerd in demantie. Tijdens de activiteiten en gesprekken heb ik ook veel mantelzorgers ontmoet. Naast mijn werk en liefde voor de zorg ben ik moeder van twee dochters van 2 en 4 jaar. Samen met mijn vriend wonen we in Aarle-Rixtel en wandelen we graag met onze hond Dex. Verder vind ik het leuk om in de tuin rond te schoffelen, een boek te lezen of kinderverhalen te schrijven. Wie weet tot binnenkort bij een van de activiteiten of ondersteuningsgroepen.

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.

30 augustus, 27 september, 25 oktober en 29 november. De avond start om 19.30 uur en eindigt ± 21.00 uur. Inloop vanaf 19.00 uur. Locatie café-zaal de Dommelstroom, Bergstraat 32 in Valkenswaard.

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.

Er zijn zowel terugkerende als eenmalige activiteiten, verzorgd door deskundige medewerkers. GeheugensteuN is elke eerste vrijdag van de maand op 2 september, 7 oktober, 4 november en 2 december. Van 14.00 tot 16.00 uur is er een open inloop voor ontmoeting en informatie. 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 eens in de twee maanden op maandag gehouden. Dit jaar nog op 10 oktober en 12 december. De avond is van 19.30 tot 21.30 uur (inloop vanaf 19.00 uur). Locatie: SWZ Activiteitscentrum, Palladiostraat 27 in Eindhoven.

Parkinson Café Valkenswaard

Elke maand houdt het Parkinson Café Valkenswaard een bijeenkomst rondom een bepaald thema. Parkinsonpatiënten, familie, mantelzorgers, therapeuten en overige geïnteresseerden zijn van harte welkom. Voor meer informatie kijk op www.parkinsoncafevalkenswaard.nl

De bijeenkomsten zijn elke laatste donderdagmiddag van de maand. Dit jaar zijn er nog bijeenkomsten op 25 augustus, 29 september, 27 oktober en 24 november. Let op: in december is er geen Parkinson Café. 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 er afgesloten. Locatie: Auditorium van Kempenhof, Antwerpsebaan 3, Valkenswaard.

Ontmoeting op Dinsdag

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

Ontmoeting op Dinsdag is er 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 en anderen ontmoeten. Niets moet, alles mag. Toegang is gratis. Er wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd voor de consumpties. De bijeenkomsten zijn elke dinsdag tussen 10.00 en 12.00 uur. Locatie: de Ontmoetingskerk, Julianastraat 12, Valkenswaard.

Cursus Omgaan met dementie

Vanuit maatschappelijk werk Valkenhof worden regelmatig cursussen gegeven over omgaan met dementie. Deze cursussen zijn bedoeld voor mensen die zorgen voor een naaste met dementie. De groepen bestaan uit minimaal 6 en maximaal 8 personen.

Heb je vragen, belangstelling en/of wil je je aanmelden, neem dan contact op met dhr. Soliman Hussein, telefoon 06 - 22 42 57 55 of stuur een mailtje naar Soliman.hussein@valkenhof.nl

Week tegen eenzaamheid

Van 29 september t/m 6 oktober 2022 is het de week tegen eenzaamheid. Veel mensen voelen zich wel eens eenzaam of alleen. Mensen die psychisch kwetsbaar zijn of een naaste hebben die dat is hebben een grotere kans op eenzaamheid of zich alleen te voelen dan mensen die hier niet mee te maken hebben. Andersom is het ook zo dat je meer kans hebt om psychische problemen te krijgen als je je alleen voelt of eenzaam bent.

Je alleen of eenzaam voelen kan verschillende oorzaken hebben. Misschien gaat er veel tijd zitten in je behandeling of in de zorg die je voor iemand hebt. Misschien schaamt je je voor je huis, je gedrag of het gedrag van een ander in jouw huis of omgeving. Ook kan het zijn dat je niet voldoende geld hebt om deel te nemen aan activiteiten waardoor je het idee hebt er niet meer bij te horen. Misschien merk je wel dat bekenden niet meer zo vaak langskomen of dat mensen jou en/of jouw naaste zelfs gaan mijden. Jij hebt zelf misschien juist behoefte aan contact met anderen, als het niet goed gaat met jou of je naaste. Wanneer dat er niet of nauwelijks meer is, kun je je heel eenzaam of alleen voelen.

Hoe is dit voor jou? Praat erover tijdens Psysalon en ontdek, ik ben niet de enige!

Psysalon vindt een aantal keer per jaar in Valkenswaard plaats met steeds een ander thema.

In oktober is het thema 'Er komt niemand meer bij ons thuis'.

Psysalon heeft tot doel mensen, familieleden, betrokkenen en hulpverleners te ondersteunen en te inspireren.

Bij Psysalon is iedereen welkom. (Ervarings-)deskundigen gaan met behulp van gespreksleider Wil van der Laak met elkaar in gesprek over het thema van deze avond. Niet alleen de (ervarings-) deskundigen voeren het gesprek maar ook de bezoekers worden actief betrokken zich te mengen in het gesprek. Op deze manier hoor je ook de verhalen van andere mensen om jou heen.

Psysalon 'Er komt niemand meer bij ons thuis' vindt plaats op donderdag 6 oktober tussen 19.30 en 21.30 uur. De zaal is open om 19.00 uur en er staat koffie en thee klaar. De bijeenkomst vindt plaats in de Hofnar, boven de bibliotheek. Aanmelden is gewenst, dit kan via patricia.van.wegberg@ggze.nl. Wilt u meer weten over Psysalon? Bel Patricia 06 - 83 66 90 37 of mail haar via bovenstaand emailadres.

Seniorenmarkt

Op zaterdag 24 september organiseert Seniorenbelang Valkenswaard de jaarlijkse Seniorenmarkt. De markt vindt plaats bij de Hofnar en is van 13.00 - 17.00 uur. De toegang is gratis.

Het is een informatieve markt met veel informatie over gezondheid, financiële zaken en ontspanning. De markt is gericht op vijftigplussers in regio-Valkenswaard, maar iedereen is welkom die meer wil weten over:

- wonen, thuishulp, verpleeghuizen, dementie en alzheimer, lichamelijke hulpmiddelen en fysiotherapie, tandtechniek, audiologische en optische hulpmiddelen
- bankzaken, notariële hulp, uitvaart, financiële adviseurs
- beweging/sport, cultuur, creatieve activiteiten, reizen, musea en cultuurhistorie, handvaardigheid en welzijnsactiviteiten, sociëteiten, ouderenbonden.

De organisaties die de presentaties verzorgen zijn lokaal of regionaal werkzaam, ook het Steunpunt Mantelzorg Verlicht is aanwezig. De muzikale inbreng maakt de Seniorenmarkt erg gezellig. Wie weet tot ziens.