

# Mnieuws



## Nieuwe verzekering voor vrijwilligers en mantelzorgers

Per 1 januari 2023 heeft de gemeente Valkenswaard (samen met de gemeenten Cranendonck en Heeze-Leende) een nieuwe collectieve verzekering bij Centraal Beheer afgesloten voor alle inwoners die als mantelzorger of vrijwilliger actief zijn.

Op dinsdagavond 14 februari wordt een informatiebijeenkomst georganiseerd voor mensen of organisaties die meer willen weten over deze vrijwilligersverzekering. De bijeenkomst vindt plaats in Heeze, in dorpshuis 't Perron aan de Schoolstraat 48. En is van 19.30 tot 21.00 uur.

Wil je deelnemen aan deze fysieke bijeenkomst, mail dan naar [vch@cordaadwelzijn.nl](mailto:vch@cordaadwelzijn.nl) voor 12 februari aanstaande onder vermelding van 'Aanmelding 14 februari'.

Er wordt ook een online bijeenkomst georganiseerd op woensdagmiddag 1 maart van 15.30 tot 17.00 uur. Wil je deelnemen aan deze onlinebijeenkomst? Mail dan naar [vch@cordaadwelzijn.nl](mailto:vch@cordaadwelzijn.nl) voor 28 februari onder vermelding van 'Aanmelding 1 maart'.



## En ik dan?!

Het Steunpunt Mantelzorg Verlicht kun je altijd bellen als je vragen hebt over mantelzorg maar sinds vorig jaar organiseren we in Valkenswaard ook bijeenkomsten speciaal voor mantelzorgers.

Veel mantelzorgers die we spreken geven aan dat de zorg alleen maar meer wordt. Je wilt graag deze zorg geven, maar naast jouw mantelzorgtaken heb je ook een eigen leven, met mogelijk een gezin, werk en andere bezigheden. Hoe hou je al die ballen in de lucht?

Op woensdag 8 maart ben je van harte welkom op de bijeenkomst 'En Ik Dan?!'. Je kunt je verhaal kwijt en krijgt tips en handvaten om beter voor jezelf te zorgen. De bijeenkomst wordt begeleid door een mantelzorgconsulent van het steunpunt.

De bijeenkomst vindt plaats op 8 maart van 13.30 tot 15.30 uur bij de Hofnar, De Hofnar 10 in Valkenswaard. Meld je aan via [info@mantelzorverlicht.nl](mailto:info@mantelzorverlicht.nl) of neem telefonisch contact met ons op via 088 0031 168.

## Stichting Nooit Voorbij

Stichting Nooit Voorbij is er voor ouders, broers en zussen van een overleden kind en helpen hen bij de verwerking van hun verlies, onder andere door het schrijven van hun verhaal ter herinnering aan het overleden kind (ze hebben een eigen uitgeverij). Daarnaast organiseren zij bijeenkomsten, kampen en evenementen en kunnen lotgenoten contact opnemen voor een luisterend oor.

Sinds afgelopen jaar heeft Stichting Nooit Voorbij ook een locatie in Valkenswaard. In 'Ons Dommels Plèkske' in Dommelen organiseert de stichting, in samenwerking met WeDommelen, maandelijks diverse lotgenotenactiviteiten voor ouders, broers en zussen van een overleden kind, maar ook voor andere naasten van een overleden kind. Zo worden er knutselmiddagen voor kinderen georganiseerd en zijn er thema bijeenkomsten.

'Ons Dommels Plèkske' is te vinden aan het Van Bruhezetal 1. Meer informatie over de stichting vindt je op de website Stichting Nooit Voorbij, [www.stichtingnooitvoorbij.nl](http://www.stichtingnooitvoorbij.nl) Of je kunt mailen naar een contactpersoon: [Femke@stichtingnooitvoorbij.nl](mailto:Femke@stichtingnooitvoorbij.nl) en [Kim@stichtingnooitvoorbij.nl](mailto:Kim@stichtingnooitvoorbij.nl)

## Praktische hulp bij het Repair Café

Heb je ook van die klusjes die maar blijven liggen. Omdat je niet weet hoe je het moet maken maar misschien ook omdat je er helemaal niet aan toe komt. En zeker in deze dure tijd is weggooiën zonde. De kans is groot dat de vrijwilligers van het Repair Café Valkenswaard er wel een oplossing voor vinden.

Elke tweede zaterdag van de maand van 10.00 tot 13.30 uur vind je het Repair Café in de huiskamer van Ons Dommels Plèkske aan het Bruhezetal in Dommelen.

### Ontmoeten en gratis laten repareren

Het Repair Café is een laagdrempelige ontmoetingsplaats, waar inwoners uit de gemeente Valkenswaard hun kapotte spullen gratis kunnen laten repareren door deskundige vrijwilligers. Bezoekers nemen van thuis kapotte spullen mee. In het Repair Café gaan ze samen met de deskundigen aan de slag. Zo valt er altijd wel wat te leren. Wie niets heeft om te repareren, drinkt een kop koffie of thee of gaat helpen bij een reparatie van iemand anders.

Meer informatie vind je op de website [Repair Café Valkenswaard](http://RepairCaféValkenswaard.nl).

# Bijeenkomsten voor mantelzorgers

## Ontmoeting op Dinsdag

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

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.

Ontmoeting op dinsdag is er elke week van 10.00 tot 12.00 uur in de Ontmoetingskerk, Julianastraat 12 in Valkenswaard. Voor meer informatie kun je contact opnemen met coördinator Arianne Valkhof, tel 06 28 17 51 37 of via mail [ontmoetingopdinsdag@gmail.com](mailto:ontmoetingopdinsdag@gmail.com)

## 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, e-mail [shanaraes@cordaadwelzijn.nl](mailto:shanaraes@cordaadwelzijn.nl), tel 06 - 19 37 33 74  
Wil je ook de Alzheimercafés van de afgelopen maanden nog eens kijken? Dat kan via: Youtubekanaal. Verder kun je de website van Alzheimer Nederland bezoeken: <https://www.alzheimer-nederland.nl/nieuws/online-alzheimer-cafes> Hier vindt je de landelijke online Cafés. In het filmpje vind je ook nadere informatie over deze hulpdienst voor zowel Waalre als 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.

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 13 februari, 17 april en 12 juni van 19.30 uur tot 21.30 uur (inloop vanaf 19.00 uur). Aanmelden is niet nodig.

## Parkinson Café Valkenswaard

In 2023 op elke laatste donderdag van de maand houdt het Parkinson Café Valkenswaard een bijeenkomst rondom een bepaald thema (met uitzondering van de maanden juli en december).

Parkinsonpatiënten, familie, mantelzorgers, therapeuten en overige geïnteresseerden zijn van harte welkom.  
- 23 februari: Cue2walk, lezing en demonstratie (apparaat dat 'freeze' kan doorbreken)  
- 30 maart: Zorgwinkel  
- 20 april (let op: afwijkende datum): Apotheke en diëtiste

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 16.00 uur wordt afgesloten. Er is daarna de 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

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](mailto:Soliman.hussein@valkenhof.nl)

## Hulp belastingaangifte

De bibliotheek Valkenswaard heeft samen met Cordaad Welzijn speciale spreekuren voor hulp bij belastingaangifte van mantelzorgers. Je kunt hier terecht als je een werkende DigiD hebt en online kunt inloggen voor de belastingaangifte. Ook moet je de gegevens die nodig zijn voor de aangifte meenemen.

Je kunt een afspraak maken op 11 april tussen 10.00 en 12.00 uur. Op 13 april tussen 19.00 en 20.00 uur en op 25 april tussen 14.00 en 16.00 uur. Je kunt hiervoor bellen met telefoonnummer 06 23 25 23 48 of via het emailadres [EllaCornelissen@cordaadwelzijn.nl](mailto:EllaCornelissen@cordaadwelzijn.nl)

Heb je nog geen Digi-D? Kom dan naar het Informatiepunt van de Bibliotheek. Hier kun je terecht voor alle vragen over de digitale overheid. Je kunt hier terecht tijdens de openingstijden van de Bibliotheek.

## Hulp vragen....

Zelfstandigheid, is zo belangrijk.  
Daar wil je altijd weer voor vechten.  
Maar toch zijn er van die momenten waarop je barrières toch moet slechten.  
Waarop je voor je gevoel met je billen bloot moet gaan.  
Waarop je moet bekennen tot hier kan ik het aan.  
Van hier af is het nodig bij jou om hulp te vragen.  
Wil jij alsjeblieft mijn zorgen helpen dragen?  
Dat is echt een grote stap want je wilt geen mietje zijn.  
Nee het is niet makkelijk hulp vragen, dat doet pijn.  
Maar is de stap eenmaal genomen, heb je je vraag gesteld, dan zal uiteindelijk blijken dat ook dat, als prestatie geldt.  
Een ander de mogelijkheid bieden om voor jou klaar te staan is eigenlijk ook een kadootje.  
En dat bied jij, de ander aan.  
Je bent als mens niet minder als je vragen durft te stellen.  
Alleen moet je nu nog leren dat aan jezelf te vertellen.

Maritha Roijackers