

# nieuws



## Groot succes 'En ik dan?!'

Steunpunt Mantelzorg Verlicht ondersteunt mantelzorgers in de gemeente Valkenswaard. En 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 houd je al die ballen in de lucht?

In maart organiseerde het Steunpunt Mantelzorg Verlicht een bijeenkomst voor mantelzorgers in Valkenswaard met als titel 'En Ik Dan'. We hebben hier heel veel positieve reacties op gekregen. De mantelzorgers waren enthousiast en hebben de bijeenkomst als zeer prettig ervaren. En ondanks de sneeuw die deze dag viel waren veel mensen naar de bijeenkomst gekomen. Omdat het voor niet iedereen mogelijk was om deze middag te bezoeken organiseren we hem nog een keer.

**Wegens succes in de herhaling 'En Ik Dan?!'**

**Datum: dinsdag 19 september**

**Tijd: van 10.00 tot 12.00 uur**

**Locatie: Theater de Hofnar**

**Hofnar 10 in Valkenswaard**

Tijdens deze bijeenkomst krijg je informatie over het steunpunt en kun je je verhaal en ervaringen als mantelzorger kwijt.

Na een korte kennismaking gaan we aan de slag met het thema 'Grenzen bewaken'.

Wat zijn grenzen? Waarom zijn grenzen zo belangrijk. En hoe geef jij je eigen grenzen aan?

Na de pauze gaan we werken met "Bordje vol". Dit is een leuke methode om te kijken hoe vol jouw bordje ligt met mantelzorgtaken. We kijken niet alleen naar wat er op je bordje ligt, maar ook hoe je deze minder vol kan krijgen en wie je daarbij kan ondersteunen. En natuurlijk heb je ook volop de gelegenheid om vragen te stellen.

Denk je na het lezen, hier had ik graag aan deel genomen? Of was je op 8 maart verhinderd? Je bent van harte welkom op 19 september.

Meld je aan via [info@mantelzorverlicht.nl](mailto:info@mantelzorverlicht.nl) of neem telefonisch contact met ons op via 088 0031 168. De bijeenkomst is gratis.

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.

## Nieuw gezicht Valkenhof



**Nieuwe gezichten bij maatschappelijk werk Valkenhof.**

Mogelijk heb je als mantelzorger wel eens gebruik gemaakt van de ondersteuning vanuit het maatschappelijk werk Valkenhof. Zo werden er regelmatig bijeenkomsten voor mantelzorgers georganiseerd die zorgden voor iemand met dementie.

Dhr. Soliman Hussein heeft het stokje overgedragen aan twee nieuwe collega's Mark van Emmerik en Petra Terhell.

### Mark wil zich graag voorstellen

Mijn naam is Mark van Emmerik. Sinds 15 april ben ik werkzaam als maatschappelijk werker binnen Valkenhof. Voorheen heb ik gewerkt binnen de verslavingszorg en als Wmo consulent in de Kempengemeenten en gemeente Heeze-Leende. Mocht u vragen en/of ondersteuning nodig hebben bij het ouder worden zoals omgaan met beperkingen, eenzaamheid, zingeving etc. Dan kunt u contact met mij opnemen. Ik ben werkzaam van maandag t/m donderdag.

Voor ondersteuning is een verwijzing nodig van een huisarts of specialist ouderengeneeskunde.

Telefoon (040) 201 40 35

Mobiel 06 45 71 53 86

Email: [mark.van.emmerik@valkenhof.nl](mailto:mark.van.emmerik@valkenhof.nl)

## Mantelzorgcompliment



Ben je mantelzorger en geef je minimaal 8 uur per week, voor tenminste drie aaneengesloten maanden meer dan gebruikelijke zorg. Dan kom je in aanmerking voor het mantelzorgcompliment. Het Valkenswaard's Mantelzorgcompliment bestaat uit het Valkenswaardkado, een bon ter waarde van 50 euro. De bonnen worden rond 10 november, de landelijke Dag van de Mantelzorg, verzonden.

Heb je vorig jaar het mantelzorgcompliment ontvangen en is de situatie minimaal hetzelfde gebleven? Dan kun je gebruik maken van een verkorte aanvraag. Meer informatie hierover vind je in de mail of brief die we hebben toegestuurd. Heb je het compliment al aangevraagd dan hoeft je natuurlijk niets meer te doen.

Heb je nog nooit een compliment aangevraagd of is de situatie veranderd? Vraag dan een nieuw compliment aan via de website Steunpunt Mantelzorg-Valkenswaard. Onder in het blokje over het mantelzorgcompliment kun je doorklikken naar het aanvraagformulier. Natuurlijk kun je ook een formulier aanvragen om een nieuwe aanvraag op papier te doen.

Let op: je kunt alleen een compliment aanvragen als de zorgvrager in Valkenswaard woont. En er mag geen PGB beschikbaar zijn waaruit de zorg wordt betaald. De mantelzorger of de zorgvrager kan het compliment aanvragen. (Er wordt slechts één mantelzorgcompliment verstrekt per zorgvrager). Het mantelzorgcompliment moet elk jaar opnieuw worden aangevraagd, dit kan tot uiterlijk 1 oktober 2023.

Wil je meer weten of heb je vragen? Neem contact op met het steunpunt telefoon 088 0031 168 of [info@mantelzorverlicht.nl](mailto:info@mantelzorverlicht.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.

Bij 'Ontmoeting op dinsdag' kun je 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, telefoon 06 28 17 51 37 of via mail: [ontmoetingopdinsdag@gmail.com](mailto:ontmoetingopdinsdag@gmail.com)

## 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

## Parkinson Café Valkenswaard

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. Programma van de komende maanden:

- 30 juni: Diëten en Parkinson
- juli: Geen Parkinsoncafé
- 31 augustus: Gespreksgroepjes
- 28 september: Kim Rijkelijkhuisen, Parkinson Verpleegkundige

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.

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)

## Café Brein

Bij Café Brein komen mensen met een Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) met hun naasten en andere belangstellenden samen voor informatie en ontmoeting.

In de regio Brabant Zuidoost zijn twee locaties waar regelmatig een Café Brein wordt georganiseerd.

In Eindhoven eens in de twee maanden op maandagavond van 19.30 - 21.30 uur.

Locatie: het Activiteitscentrum van SWZ aan de Palladiostraat 27 in Eindhoven.

Inloop vanaf 19.00 uur. Data: 14 augustus, 9 oktober en 11 december. Voor informatie kun je contact opnemen met Steunpunt Mantelzorg Verlicht tel 088 0031 168.

In Helmond eens in de twee maanden op maandagavond van 19.30 uur tot 21.00 uur.

Locatie: Lunchroom De Keyser aan de Torenstraat 17 in Helmond.

Inloop vanaf 19.15 uur. Data: 10 juli, 11 september en 13 november.

Voor informatie kun je contact opnemen met Lunchroom de Keyser, telefoonnummer 0492 - 59 06 09

Voor mensen met NAH is het vaak lastig als er veel prikkels zijn. Het kan moeilijk zijn je te concentreren en het is erg vermoeiend. Mogelijk kost het bezoeken van een Café Brein in Eindhoven of Helmond te veel energie. Hoe mooi zou het zijn als er ook regelmatig een Café Brein in Valkenswaard wordt georganiseerd.

Op dit moment onderzoeken een aantal organisaties en ervaringsdeskundigen of dat haalbaar is. De formule zal vergelijkbaar zijn met de ander Café Brein locaties. Dus een combinatie van informatie en onderling contact in een prikkelarme omgeving. Mocht je ideeën hebben of meer informatie willen dan kun je altijd contact opnemen. Wie weet kunnen we in de volgende nieuwsbrief al meer vertellen over een Café Brein in Valkenswaard.



## Informatiemarkten

'Oud worden zonder het te zijn' is een mooie titel van een boek van R. Westerdorp. En natuurlijk is dat iets wat we allemaal wel willen. Hoe kun je je voorbereiden op je oude dag, of wat voor mogelijkheden zijn er voor je ouders op leeftijd?

Ben je op zoek naar informatie of vind je het gezellig om eens rond te kijken wat er allemaal voor ouderen georganiseerd wordt, kom eens snuffelen op een ouderenmarkt. En natuurlijk kun je op de onderstaande markten ook onze mantelzorgconsulenten tegenkomen.

### Ouderenmarkt van Ouderen sociëteit het Gegraaf

27 juni van 13.00 tot 17.00 uur  
Locatie: Grote zaal speeltuin Geenhoven

De markt is bedoeld om interessante informatie te geven aan 60-plussers. Welzijn van die 60-plusser, alsmede het vergroten van hun leefomgeving, staat daarbij voorop. De deelnemende organisaties komen voor een deel uit het zorgdomein maar er zijn vooral verenigingen en vrijwilligersorganisaties aanwezig. Zij hebben vaak meer te bieden dan je misschien denkt. Parkeren in de directe omgeving is geen probleem.

### Seniorenmarkt van Seniorenbelang Valkenswaard

30 september van 13.00 tot 17.00 uur  
Locatie: Theater de Hofnar en de bibliotheek

Tijdens de Seniorenmarkt gaat het op de eerste plaats om informatie over zorgzaken, hulp- en ontspanningsmogelijkheden voor vijftigplussers. Het SBV biedt met deze markt een platform voor ontmoeting en informatie-uitwisseling. Er verandert veel op gebied van gezondheidszorg, sociale zorg, maatschappelijke hulpverlening en creatieve en/of sportieve mogelijkheden. Wil je op de hoogte zijn, wil je erover praten? Daar is de Seniorenmarkt voor bedoeld. Het is prettig te weten wat in de regio Valkenswaard wordt aangeboden en hoe een en ander is geregeld. Naast zorg- en hulporganisaties kun je op deze markt ook kennis maken met spel- en sport mogelijkheden.