

nieuws



Nieuw: samen even uit de zorg in Valkenswaard

Mantelzorgers zijn onmisbaar in Valkenswaard en verdienen waardering en ondersteuning. Mantelzorgers die langdurig zorgen, zeker als dit voor iemand in het eigen huishouden is, vinden het vaak lastig om ontspanning te vinden en los te komen van de zorgsituatie.

Vaak is het niet prettig om degene die je verzorgt alleen te laten. En regelen dat er iemand in huis komt zodat de mantelzorg even weg kan is ook niet altijd even makkelijk.

Daarom organiseert het Steunpunt Mantelzorg Verlicht de bijeenkomsten 'Samen even uit de zorg'. Hier kunnen mantelzorgers samen met degene die zij zorg geven ontspannen in een andere omgeving. Deze laagdrempelige bijeenkomsten zijn gratis en worden driemaal per maand in Valkenswaard georganiseerd.

Je bent van harte welkom als mantelzorg, als zorgvrager of gezellig samen. Aangezien er voldoende begeleiding aanwezig is kunnen mantelzorgers ook hun eigen invulling geven aan deze ochtend/middag.

Aanmelden mag, maar is niet verplicht. Je kan je aanmelden door te bellen naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht via 088 - 0031 168 of te mailen naar info@mantelzorgverlicht.nl

Natuurlijkhebbers en dierenvrienden
Iedere vierde donderdag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur. (28 maart, 25 april, 23 mei en 27 juni).

Ontmoet elkaar voor een kop koffie op de kinderboerderij, kijk naar de dieren of maak een wandeling bij het natuurgebied De Kleine Meer. Ook zijn er in samenwerking met de kinderboerderij en het IVN activiteiten of presentaties, waarbij de natuur centraal staat.

Locatie: Kinderboerderij De Kleine Meer, Bosstraat 45 in Valkenswaard

Creatief actief

Iedere eerste maandag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur staat bij de bijeenkomsten in De Zoete Inval, creativiteit centraal. Terwijl we gezellig praten onder het genot van een kopje koffie, word je uitgedaagd om creatief aan de slag te gaan. Een activiteitenbegeleidster van Valkenhof zorgt voor de ideeën en de ondersteuning hierbij. Deze bijeenkomsten zijn op 6 mei en 3 juni. **In de maand april niet in verband met Pasen.**

Locatie; de Zoete Inval, Nieuwe Waalreseweg 38, Valkenswaard.

Het spel der ontmoeting

Iedere derde woensdag van de maand (17 april, 15 mei en 19 juni) van 10.00 uur tot 12.00 uur. Samen met theatermaakster Mieke Toussaint gaan deelnemers samen spelen, muziek ervaren, kijken en luisteren. Samen er even tussen uit om een andere wereld te creëren.

Locatie: De Belleman (theaterzaal), Bruninckxdal 2, Valkenswaard.

Het Steunpunt Mantelzorg komt naar je toe!

Als mantelzorg kun je tegen allerlei zaken aanlopen. Praktische vragen, overbelasting etc. Natuurlijk kun je altijd telefonisch contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg Verlicht maar soms is het gewoon makkelijker om even binnen te lopen.

Om mantelzorgers beter te kunnen ondersteunen kun je voortaan terecht bij één van de vier spreekuren die elke maand gehouden worden. Zo is er altijd een spreekuur bij jou in de buurt of een spreekuur op een moment dat het jou het beste uitkomt.

Vanaf 1 april kun je de mantelzorgconsulente van het steunpunt vinden op:

Elke 1e donderdag van de maandag in Borkel en Schaft van 13.30 - 15.30 uur.
In de huiskamer van het Dorpshuis D'n Teut, Dorpsstraat 55, Borkel en Schaft.

Elke 2e woensdag van de maand Valkenswaard Noord van 10.00 - 12.00 uur.
In 't Gegraaf in de Hijkraan, Seringenstraat 2, Valkenswaard.

Elke 3e dinsdag van de maand Valkenswaard Zuid en Oost van 13.30 tot 15.30 uur.
In buurthuis 't Huukske, Klappermanstraat 17 in Valkenswaard.

Elke laatste vrijdag van de maand Dommelen van 10.00 - 12.00 uur.
In Ons Dommels Plèkske, Van Bruhezetal 1 in Dommelen.

Preventieprogramma 'Maak Rimpels'

De gemeente Valkenswaard biedt in samenwerking met ziektekostenverzekeraars en huisartsenorganisaties iedereen vanaf 65 jaar het programma 'Maak Rimpels' aan.

Maak Rimpels bestaat uit vier programmaonderdelen:

- **'Positieve Gezondheid'**; vier bijeenkomsten waarin je kijkt naar gezondheid breed.
- **'Vitaliteit'**; acht bijeenkomsten om je balans, kracht en flexibiliteit te verbeteren
- **'Digivaardigheid'**; zes bijeenkomsten over de smartphone, internet en nuttige apps.
- **'Samenredzaamheid'**; vier bijeenkomsten waarin naar elkaar omgekeken wordt en je vragen durft te stellen. Je leert elkaar kennen en leert hoe je in verbinding kunt blijven.

Deelname is vrijwillig en geheel vrijblijvend, je zit dus nergens aan vast. Ruim 120 mensen nemen in Valkenswaard al deel aan Maak Rimpels. Ook mantelzorgers en/of degene voor wie zij zorgen kunnen deelnemen aan deze activiteiten. Voor vragen over het Maak Rimpels-programma bij jou in de buurt kun je contact opnemen met Anne-Marie Klaassen telefoon: 06 21 71 25 69.

Interesse? Je kunt je ook aanmelden via de website van Maak Rimpels bij de knop 'inschrijvingen'.

Bijeenkomsten voor mantelzorgers

Café Brein

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

Café Brein wordt eens in de twee maanden in Valkenswaard georganiseerd op donderdagavond van 19.30 - 21.30 uur. Inloop vanaf 19.00 uur.

Locatie: Mariakerkzaaltje; Warande 8 in Valkenswaard.

Belangstellenden die aankondigingen en/of samenvattingen van de bijeenkomsten willen ontvangen, kunnen zich aanmelden voor de Café Brein emailverzendinglijst via stijn.gerritsen@valkenswaard.nl. De komende data voor Café Brein Valkenswaard zijn: 16 mei en 27 juni.

Oogcafé in Valkenswaard

Sinds begin 2024 is er een bijzondere ontmoetingsplek voor mensen met een visuele beperking. Ook familie, begeleiders en geïnteresseerden zijn welkom.

Het Oogcafé Valkenswaard is gratis te bezoeken: elke derde vrijdag van de maand, van 14.00 - 16.00 uur, met inloop vanaf 13.30 uur, op de locatie: Bibliotheek Valkenswaard, De Hofnar 12 in Valkenswaard. Aanmelden is wenselijk, maar niet verplicht. In de maanden juli en augustus is er géén bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomsten zullen regelmatig gastsprekers komen en vertellen over uiteenlopende onderwerpen en is het Oogcafé dé plek voor mensen met een visuele aandoening om ervaringen met elkaar uit te wisselen en te delen.

Wilt u graag op de hoogte gebracht worden van toekomstige activiteiten van het Oogcafé? Meldt u dan aan via oogcafevalkenswaard@gmail.com of via telefoonnummer 06 - 12 07 40 49.

Ontmoeting op Dinsdag

Dementievriendelijk Valkenswaard heeft in samenwerking met de Ontmoetingskerk een ontmoetingsplek voor mensen met (beginnende) dementie, 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

Parkinson Café Valkenswaard

Het Parkinson Café Valkenswaard is een ontmoetingsplaats voor mensen met de ziekte van Parkinson en/of Parkinsonisme. Parkinsonpatiënten, familie, mantelzorgers, therapeuten en overige geïnteresseerden zijn van harte welkom.

De bijeenkomsten worden één keer per maand gehouden op de laatste vrijdag van de maand (met uitzondering van de maanden juli en december). Elke bijeenkomst wordt een ander thema behandeld.

De inloop is om 13.30 uur. Het programma is van 14.00 - 16.00 uur. Na afloop is er 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

Psyalon

Psyalon heeft tot doel mensen met een psychische kwetsbaarheid, familieleden, betrokkenen en hulpverleners te ondersteunen en te inspireren.

(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. Zo vindt er een aantal keren per jaar een Psyalon plaats in de Hofnar in Valkenswaard met telkens een ander thema. De volgende bijeenkomst is waarschijnlijk in mei.

Steunpunt Mantelzorg Verlicht zal als de datum bekend is, dit delen met de mantelzorgers in Valkenswaard.

Aanmelden is gewenst, dit kan via Patricia van Wegberg, email-adres patricia.van.wegberg@ggze.nl

Heb je toch al een vraag? Ook dan kun je met haar contact opnemen.

Samen zingen

Een of twee keer in de maand, op vrijdag, zingen we samen met dirigente Christianne Manders - Celis. We zingen van alles en luisteren naar mooie pianomuziek. En voor wie wil mag er gedanst worden.

Het zingen is voor ouderen, mensen die te maken hebben met dementie en iedereen die graag samen wil zingen. Inloop is vanaf 10 uur. We zingen tussen 10.30 en 11.30 uur in de Ontmoetingskerk aan de Julianastraat 12 in Valkenswaard. Uiteraard drinken we ook een kopje koffie of thee met elkaar. Er zijn geen kosten aan verbonden. Het samen zingen vindt plaats op de volgende vrijdagen; 22 maart en 5 en 19 april.

Aanmelden vinden we fijn, maar is niet verplicht. Dit kan via telefoon 06 - 28 17 51 37 of email ontmoetingopdinsdag@gmail.com

Alzheimer Café Valkenswaard/Waalre

Het Alzheimer Café is een maandelijks trefpunt voor mensen met dementie, hun naasten, zorgprofessionals en andere belangstellenden.

Bijeenkomsten vinden plaats op de laatste dinsdagavond van de maand, met uitzondering van juli en augustus. De avond start om 19.30 uur en eindigt rond 21.00 uur. Inloop is vanaf 19.00 uur. U hoeft zich niet aan te melden. De bijeenkomsten vinden plaats Café-zaal De Dommelstroom, Bergstraat 32, 5551 AX Valkenswaard

Elke bijeenkomst heeft een thema:

26 maart:	Dementie en rechtsbescherming
30 april:	Dementie, je zal het maar hebben
28 mei:	Dementie en ondersteuning thuis
25 juni:	Een gezellige avond met muziek

Heb je een vraag? Neem contact op met bjornroos@cordaadwelzijn.nl
Telefoon 06 - 51 86 13 54