

M-nieuws



Mantelzorgcompliment

Ben je mantelzorger en geef je dit jaar minimaal 8 uur per week, voor tenminste drie aaneengesloten maanden meer dan gebruikelijke zorg? Dan kom je in aanmerking voor het mantelzorgcompliment.

Hierbij is het van belang dat degene die je mantelzorg geeft in Valkenswaard woont. Bovendien mag je niet voor je zorgtaken betaald worden, b.v. vanuit een PGB. Je ontvangt het mantelzorgcompliment van de gemeente Valkenswaard. Het compliment is een Valkenswaardse cadeaubon van 50 euro.

Je kunt het mantelzorgcompliment eenvoudig aanvragen via de website www.mantelzorg-valkenswaard.nl. Vind je dit lastig dan kun je het compliment ook via een papieren formulier aanvragen. Voor meer informatie kun je terecht bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Bel naar 088 0031 168 of mail naar info@mantelzorgverlicht.nl

Je kunt de aanvraag indienen tot uiterlijk 1 oktober 2024.

Mocht je andere mantelzorgers in je omgeving of sociale netwerk kennen. Laat hun weten dat ook zij het mantelzorgcompliment mogen aanvragen. Mits zij voldoen aan de hierboven genoemde criteria.

Marleen; nieuwe consulent



Mijn wens voor alle mantelzorgers (jong en oud) is: weet dat je niet alleen bent in de zorg en zorgen die je draagt. Deel je zorg(en) met lieve mensen om je heen zodat je wat ruimte gaat voelen om even tijd voor jezelf te nemen. Dat is niet makkelijk maar zorgt er wel voor dat je in balans blijft.

Ik ben Marleen Geraerts. Ik werk bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht als mantelzorgconsulent. Dit is een rol die me nauw aan het hart ligt en dat heeft een persoonlijke reden. Met trots mag ik zeggen dat ik moeder ben van drie prachtige jongens. Mijn oudste zoon heeft een zeer ernstige meervoudige beperking wat veel zorg en zorgen maar ook hele mooie levenslessen geeft. Ik ben dus zelf een werkende mantelzorger en mijn 2 zoons zijn jonge mantelzorgers.

Ik begrijp als ervaringsdeskundige de reis die mantelzorgers doormaken en kan hierop inspelen.

Binnen Valkenswaard ben ik contactpersoon voor de mantelzorgers. Als mantelzorger 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.

Misschien heb je mij al eens ontmoet bij een van de spreekuren in de dorpshuizen. Zo niet, dan misschien eens bij een van de volgende spreekuren.

- **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 Hijkskraan, Seringenstraat 2, Valkenswaard
- **Elke 3e dinsdag van de maand Valkenswaard Zuid en Oost van 13.30 - 15.30 uur.**
In buurthuis 't Huukske, Klappermannastraat 17 in Valkenswaard
- **Elke laatste vrijdag van de maand in Dommelen van 10.00 - 11.00 uur.**
In Ons Dommels Plèkske, Van Bruhezedal 1 in Dommelen

Samen even uit de zorg in Valkenswaard met Steunpunt Mantelzorg Verlicht

In het vorige M-nieuws informeerden we over 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 mantelzorger, als zorgvrager of gezellig samen. Er is voldoende begeleiding aanwezig zodat mantelzorgers ook hun eigen invulling kunnen 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. (27 juni, 25 juli, 22 augustus, 26 september en 24 oktober).

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 1 juli, 5 augustus, 2 september en 7 oktober.

Locatie: de Zoete Inval, Nieuwe Waalreseweg 38, Valkenswaard

Het spel der ontmoeting

Iedere derde woensdag van de maand (19 juni, 17 juli, 21 augustus, 18 augustus en 16 september) 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 tussenuit om een andere wereld te creëren. Locatie: De Belleman (theaterzaal), Bruninckxdal 2, Valkenswaard

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: 27 juni, 26 september en 21 november

Oogcafé in Valkenswaard

Elke derde vrijdag van de maand kunnen mensen met een visuele beperking het oogcafé bezoeken. Ook familie en mantelzorgers, vrienden, kennissen en geïnteresseerden die graag willen weten wat er allemaal bij komt kijken als je visueel beperkt bent of wordt, zijn van harte welkom!

Het team van Oogcafé Valkenswaard bestaat uit acht vrijwilligers, waarvan vier leden met een visuele aandoening. Zij weten als geen ander waar je mee geconfronteerd wordt in het dagelijkse leven, hoeveel aanpassingen dat nodig heeft en dat contacten met lotgenoten van onschatbare waarde kunnen zijn. Maar ook de impact voor naaste familieleden.

Tijdens de bijeenkomsten van het Oogcafé zullen regelmatig gastsprekers komen vertellen over specifieke thema's en zal er altijd ruimte zijn voor persoonlijk contact om ervaringen en tips uit te wisselen. Het oogcafé is een initiatief van Oogvereniging Nederland.

Vrijdagmiddag 21 juni 2024 van 14.00 - 16.00 uur, inloop vanaf 13.30 uur
Lezing door Evert Meijs, verslaggever van Valkenswaard24, over zijn pelgrimstocht van Valkenswaard naar Santiago de Compostella in 2022.
Evert zal starten met het officiële pelgrimslied. Daarna vertelt hij over de voorbereidingen, wat er allemaal in zijn rugzak zit en uiteraard wat hij gedurende de tocht van 2500 km allemaal meemaakt. Er is ook gelegenheid tot het stellen van vragen.

Vrijdagmiddag 27 september 2024 (ipv 20 september) van 14.00 - 16.00 uur, inloop vanaf 13.30 uur
Presentatie, alsmede demonstratie en uitleg van visuele hulpmiddelen door Optelec,

leverancier van visuele hulpmiddelen. De toegang is gratis. We vinden het fijn als je je vooraf aanmeldt.

Mail naar: oogcafevalkenswaard@gmail.com
Of bel naar 06 - 12 07 40 49.
Contactpersoon is Lisette Couwenberg

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.

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 dinsdagochtend, ook in de zomermaanden, 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 spreker van 28 juni is nog niet bekend. 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
Let op: Reserveer al vast in uw agenda: Symposium in de Hofnar van Parkinson café

Vrijdag, 6 september (afwijkende datum)
Dan viert Parkinsoncafé Valkenswaard het 12,5 jarig bestaan. Met een symposium in de Hofnar in Valkenswaard. Inschrijving voor het symposium vanaf half juni.

Samen zingen

Geniet u ook zo van zingen? Een of twee keer in de maand, op vrijdag, zingen we samen met dirigente Christianne Manders - Celis. 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; 6 en 27 september en 18 oktober.

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

De volgende bijeenkomst is woensdagavond 25 juni; een gezellige avond met muziek. Muziek en liedjes, vooral van vroeger, blijven lang aanwezig in het geheugen van mensen met dementie. Trio Houdoe gaat deze zoveel mogelijk oproepen en met Brabantse gezelligheid het eerste half jaar van het Alzheimer Café afsluiten. Heb je een vraag? Neem contact op met bjornroos@cordaadwelzijn.nl of telefoon 06 - 51 86 13 54

Sociale kaart voor mantelzorgers

Bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht kun je naast het aanvragen van het Mantelzorgcompiliment 2024 ook terecht voor ondersteuning en informatie over mantelzorg.

Het steunpunt is goed op de hoogte van alle mogelijkheden van mantelzorgondersteuning. Je kunt er terecht voor informatie en advies, emotionele en educatieve steun, praktische ondersteuning en helpen bij het vinden van de juiste vervangende zorg (respijtzorg). Ook op de website www.mantelzorg-valkenswaard.nl is veel informatie over mantelzorg te vinden.