



# Ondersteuning en activiteiten voor mantelzorgers

Workshops, lotgenotencontact, bijeenkomsten, individuele begeleiding

# Ben je mantelzorger?

Je bent mantelzorger wanneer je de zorg voor een ziek of gehandicapt familielid of een bekende op je genomen hebt. Het is zorg die verder gaat dan wat gebruikelijk is voor een partner, ouder, kind, vriend of vriendin. Het is onbetaald werk waar je inrolt, geen baan waar je naar solliciteert.

Ook als je niet de praktische zorg op je neemt, kun je de zwaarte van de mantelzorg ervaren als jong lid van een gezin in een chronische zorgsituatie. Wanneer je broer of zus een beperking heeft, wanneer een van je ouders gehandicapt blijft na een ongeluk of wanneer je inwonende oma dement raakt. Soms blijft de mantelzorg beperkt tot een paar uurtjes per week, soms wordt het een dagtaak. Mantelzorg kan belastend worden wanneer de zorgtaak intensief en langdurig is

## Zorgen voor een ander én voor jezelf

Het geven van mantelzorg verandert iemands leven op een gegeven moment drastisch. Het gevaar bestaat dat mantelzorgers maar doorgaan, ook als het eigenlijk te veel is geworden. Oververmoeidheid, spanningen of een sociaal isolement kunnen het gevolg zijn. Het is zaak niet alleen goed voor de ander, maar ook goed voor jezelf te zorgen. Dat kan op een eenvoudige manier door in een groep met andere mantelzorgers de dingen op tijd 'van je af te praten'. Of misschien heb je behoefte aan specifieke informatie, persoonlijke begeleiding, een ontspannende creatieve middag of wil je juist intensief stilstaan bij de zorgsituatie waarin je zit.

## Ondersteuning

Steunpunt Mantelzorg Verlicht ondersteunt mantelzorgers in Eindhoven of zij die iemand in Eindhoven mantelzorg verlenen. Iedere mantelzorger die ingeschreven staat bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht ontvangt ook het mantelzorgcadeau. Hierbij ontvangt de mantelzorger de mantelzorgpas met aanbiedingen, diverse informatie en het kwartaalblad M-nieuws.

Het steunpunt biedt onafhankelijke ondersteuning waarbij het belang van de mantelzorgers het uitgangspunt is. De ondersteuning bestaat uit individuele begeleiding en groepsgewijze activiteiten voor mantelzorgers. Er wordt gezocht naar de ondersteuning die in die zorgsituatie voor die mantelzorgers het best passend is. Mantelzorgondersteuning is veelzijdig zoals het invullen van een indicatieformulier, meedenken over de beste woonsituatie, luisteren naar het verhaal van een mantelzorgers.

### Individuele begeleiding

Voor individuele begeleiding neem je contact op met de mantelzorgconsulent. Zij kan helpen met advies en bemiddeling, emotionele en praktische ondersteuning en het overnemen van regeltaken. Iedere mantelzorgers kan aanspraak maken op 20 uur individuele begeleiding. Dat kan uitgevoerd worden door de mantelzorgconsulent van het steunpunt of door een van de partners in Netwerk Mantelzorg Eindhoven. Maak een afspraak via het Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven.

### Groepsgewijze activiteiten

In deze brochure staan de activiteiten van Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven. Zij bieden je de gelegenheid om samen met anderen in soortgelijke situaties even te ontspannen of op een andere manier naar de zorg te kijken.

### Aanmelding

Je geeft je op door het insturen van een formulier, een telefoontje naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven: **088 0031 288** of een e-mail naar **[info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)**

De meeste activiteiten van Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven zijn gratis. Voor enkele activiteiten vragen wij een eigen bijdrage. Neem contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht wanneer deze bijdrage een belemmering voor deelname vormt.

Vind je het moeilijk om degene die je verzorgt alleen te laten? Overleg dan met Steunpunt Mantelzorg Verlicht over opvangmogelijkheden.

## Locatie van de activiteiten

In principe worden alle bijeenkomsten georganiseerd in **de Kroon, Kronehoefstraat 21-29 te Eindhoven. Maar sommige Creatieve koffie bijeenkomsten en de Zomerse inloopochtend zijn op een andere locatie.** Via de nieuwsbrief of de website word je nader geïnformeerd of vraag er naar bij aanmelding!

## Contact en openingstijden

Op werkdagen is Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven bereikbaar van 9.00 uur tot 17.00 uur. Daarnaast kun je binnenlopen bij de spreekuren op het Inwonersplein. Buiten schoolvakanties en feestdagen is het Steunpunt daar aanwezig op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur. Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven is bereikbaar via telefoon **088 0031 288** of via e-mail **info@mantelzorgverlicht.nl** voor vragen of een afspraak met een van de mantelzorgconsulenten.

## Ander aanbod voor mantelzorgers in de stad

Naast de activiteiten die georganiseerd worden door Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven is er een breed aanbod aan ondersteuning voor mantelzorgers in de stad. Voor meer informatie bel je met het Steunpunt. Doorverwijzers en hulpverleners kunnen het Productboek aanvragen, een actueel overzicht van het 'Aanbod voor mantelzorgers in Eindhoven'.

# Activiteiten 2011

1

## Creatieve koffie, je neemt er wat van mee

Gezellig samen met andere mantelzorgers een lekker kopje koffie of thee en ondertussen werken aan een creatieve activiteit. Dát is de formule van Creatieve Koffie. De drempel is laag, je moet niets. Soms gaan we naar een aparte locatie, vaak blijven we in De Kroon. Aan het einde van de bijeenkomst ga je naar huis met een eigen werkstuk en is je accu weer opgeladen.

Deze creatieve bijeenkomsten (van 13.30 tot 15.30 uur) vinden op twee dagen plaats om deelname van zoveel mogelijk mantelzorgers mogelijk te maken. Je eigen bijdrage van € 2,50 per bijeenkomst maak je vooraf over op rekening 28 50 23 578 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van Creatieve koffie + datum.

- **Dinsdag 25 en woensdag 26 januari: Voel wat je stem doet**  
Niet het resultaat telt maar de beleving en de ervaring
- **Dinsdag 22 en woensdag 23 maart: Voorjaar in de bakkerij**  
(Let op: aanvang 13.00 uur)  
Luchtige lekkernijen bij de bakker creëren
- **Dinsdag 17 en woensdag 18 mei: Dansend de zomer in**  
Lekker los en vrij bewegen met UC Dance
- **Dinsdag 28 en woensdag 29 juni: Een hele Kunst in huis**  
Bezoek aan het cartoonesk Ton Smits Huis
- **Dinsdag 13 en woensdag 14 september: Stof en blik**  
Blikken en blikjes luchtig verpakken in stof met Ineke Snel
- **Dinsdag 22 en woensdag 23 november: Wintertaart voor vogels**  
Met takken en zaad een taart bakken in GGzE activiteitencentrum

## 2 Praten met lotgenoten

Praten met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten, kan veel steun geven. Mensen die ook mantelzorg geven, hebben veelal maar een half woord nodig om je te begrijpen. Door met anderen over je eigen zorgsituatie te praten, ontdek je dat je niet de enige bent met gevoelens van bijvoorbeeld onzekerheid of onmacht. Herkenning bij elkaar en erkenning van elkaars situatie is een eerste stap om de zorg beter aan te kunnen.

De groep voor lotgenotencontact komt op woensdagmiddag (van 13.30 tot 15.30 uur) bij elkaar. De data zijn: 12 januari, 9 februari, 9 maart, 13 april, 11 mei, 8 juni, 7 september, 5 oktober, 2 november en 14 december.

### **3 Lotgenotengroep voor migranten mantelzorgers**

Bij voldoende belangstelling gaat een maandelijkse lotgenotengroep voor migranten mantelzorgers door op dinsdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur. Start gepland op 11 januari. Kun je niet op bovengenoemde dag en/of tijdstip geef dan je voorkeur door aan Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven.

### **4 Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers**

Een thematische groep voor mantelzorgers die in de afgelopen periode degene die zij verzorgen, verloren hebben. Het uitgangspunt is het opnieuw en actief oppakken van je leven na de zorg en naast het verdriet en de rouw. Het kan helpen wanneer je bewust wordt van de situatie waarin je nu zit. Wat betekent in deze nieuwe situatie - zonder zorgtaken - grenzen stellen en opkomen voor jezelf? Hoe ga je daar zo goed mogelijk mee om? Je wordt aangemoedigd om via opdrachten een actieve bijdrage te leveren. Deelnemers verbinden zich voor de 8 bijeenkomsten.

De voorjaarsgroep is donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur op 13 en 27 januari, 10 en 24 februari, 10 en 24 maart, 7 en 21 april. De groep in het najaar is op dinsdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur op 6 en 20 september, 4 en 25 oktober, 8 en 22 november, 6 en 20 december. Alle gratis bijeenkomsten zijn in de Kroon.

### **5 Workshops**

Met enige regelmaat worden een aantal thema's behandeld in onze tweedaagse workshops. Dit seizoen zijn dat de onderwerpen 'G -denken' en 'Betekenis geven aan mantelzorg'.

- **Workshop I** 'Gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag' op dinsdag 15 maart en dinsdag 12 april.
- **Workshop II** 'Geef betekenis aan je mantelzorg' op donderdag 17 november en donderdag 15 december.

Een workshop bestaat uit twee dagen binnen een periode van drie weken. De dagen zijn van 10.00 tot 15.30 uur. Voor een lunch wordt gezorgd. Je eigen bijdrage van € 10,- per workshop maak je vooraf over op rekening 28 50 23 578 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van Workshop + datum.

## 6 Zomerse Inloop

Voor mantelzorgers bieden de zomermaanden juli en augustus vaak weinig activiteiten. Tijdens deze rustige periode elkaar ontmoeten voor een bakje troost en een praatje? Je bent er even uit, ziet andere mantelzorgers en doorbreekt de lange dagen. Als de zon schijnt zitten wij heerlijk op het terras, bij regen zitten wij gezellig binnen. Je meldt je niet aan, loop maar binnen!

Op woensdagochtend: 6 en 20 juli; 3, 17 en 31 augustus van 10.30 tot 12.00 uur in Listers Parkzicht, Alberdingk Thymlaan 18.

## 7 Jonge mantelzorgers

Voor jonge mantelzorgers organiseert Steunpunt Mantelzorg Verlicht in 2011 twee speciale activiteiten naast de Dag van de Mantelzorg. De ene is een graffiti workshop, de andere is een workshop Boulderen. In beide wordt door deskundigen een toelichting gegeven en wordt actieve inbreng van de deelnemers gevraagd.

- **Van buiten mooi**

Woensdag 25 mei van 14.30 tot 17.00 uur

- **Boulderen; pure vorm van klimmen**

Woensdag 14 september van 14.30 tot 17.00 uur

## 8 Dag van de mantelzorg 2011

Een evenement dat jaarlijks wordt georganiseerd door Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Er worden specifieke groepen mantelzorgers in het zonnetje gezet. De dag is op donderdag 10 november en het programma wordt in september bekend gemaakt.

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven

Deken van Somerenstraat 4

5611 KX Eindhoven

Telefoon 088 0031 288

[www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl)

[info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)



Januari 2011							Februari 2011							Maart 2011						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
					1	2														
3	4	5	6	7	8	9		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6
10	11	12	13	14	15	16	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13
17	18	19	20	21	22	23	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
24	25	26	27	28	29	30	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
31							28							28	29	30	31			
April 2011							Mei 2011							Juni 2011						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
					1	2							1							
					1	2	2	3	4	5	6	7	8			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	9	10	11	12	13	14	15	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	16	17	18	19	20	21	22	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	23	24	25	26	27	28	29	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29			30	31						27	28	29	30			
Juli 2011							Augustus 2011							September 2011						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
					1	2			1	2	3	4	5				1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					26	27	28	29	30		
Oktober 2011							November 2011							December 2011						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
					1	2														
3	4	5	6	7	8	9		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
10	11	12	13	14	15	16	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
17	18	19	20	21	22	23	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
24	25	26	27	28	29	30	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
31							28	29	30					26	27	28	29	30	31	

- Creatieve koffie
- Lotgenotencontact
- Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers
- Jonge mantelzorgers
- Workshop I en II
- Zomerse inloopochtend
- Dag van de Mantelzorg
- Lotgenotengroep voor migranten mantelzorgers