



Ondersteuning en activiteiten voor mantelzorgers

Workshops en bijeenkomsten
Individuele begeleiding

Mantelzorg, wat is dat?

Je bent mantelzorger wanneer je de zorg voor een familielid of een bekende op je genomen hebt. Die vrijwillige en onbetaalde zorg gaat verder dan wat gebruikelijk is voor een partner, ouder, kind, vriend of vriendin. Je kind blijkt gehandicapt, je partner heeft last van depressies, je moeder raakt slecht ter been. Soms blijft de mantelzorg beperkt tot een paar uurtjes per week, soms wordt het een dagtaak. En wordt de zorg intensief en langdurig dan kan mantelzorg een zware last worden.

Jongeren die opgroeien in een gezin met een chronische zorgsituatie worden jonge mantelzorgers genoemd. Ook als zij geen praktische mantelzorg geven, ervaren zij wel de druk van die extra zorg.

Zorg goed voor een ander én goed voor jezelf

Het geven van mantelzorg verandert iemands leven. Het gevaar bestaat dat mantelzorgers maar door blijven gaan. Oververmoeidheid, spanningen of een sociaal isolement kunnen het gevolg zijn. Het is belangrijk om niet alleen goed voor de ander, maar ook goed voor jezelf te zorgen. Dat kan op een eenvoudige manier door informatie te vragen. Maar ook door persoonlijke begeleiding te zoeken tijdens een moeilijke periode. Door met andere mantelzorgers de problemen op tijd 'van je af te praten'. Door ontspannen bijeenkomsten of juist intensief stil te staan bij de zorgsituatie waarin je zit. Kortom, er is veel mogelijk.

Ondersteuning

Steunpunt Mantelzorg Verlicht ondersteunt mantelzorgers in Eindhoven of mensen die iemand in Eindhoven mantelzorg verlenen.

Het steunpunt geeft ondersteuning waarbij het belang van de mantelzorger centraal staat. De ondersteuning kan bestaan uit individuele ondersteuning of groepsactiviteiten.



Individuele begeleiding

Bij individuele begeleiding helpt de mantelzorgconsulent met advies en bemiddeling, emotionele en praktische ondersteuning en het overnemen van regeltaken. Het kan variëren van het invullen van een formulier, het luisteren naar het verhaal van een mantelzorger tot het meedenken over de beste woonsituatie. Voor een afspraak neem je contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Groepsgewijze activiteiten

In deze brochure vind je een overzicht van de activiteiten van Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven voor 2017.

Steunpunt Mantelzorg Verlicht speelt graag in op vragen van mantelzorgers en organisaties. Heb je behoefte aan een activiteit die hier niet bij staat of wil je graag dat er wat bij jou in de buurt wordt georganiseerd? Neem dan contact op met het steunpunt.

Aanmelding

Je kunt je opgeven via www.mantelzorgverlicht.nl/agenda of het invullen van het aanmeldingsformulier in de M-nieuws, de nieuwsbrief voor mantelzorgers. Kijk in M-nieuws of op de website www.mantelzorgverlicht.nl voor actuele informatie.

De meeste activiteiten van Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven zijn gratis. Voor enkele activiteiten vragen wij een kleine bijdrage. Neem contact op met het steunpunt wanneer deze bijdrage een belemmering voor deelname vormt. Vind je het moeilijk om degene die je verzorgt alleen te laten? Overleg dan met het steunpunt over opvangmogelijkheden.



Contact en openingstijden

Steunpunt Mantelzorg Verlicht is te vinden bij GGD Brabant-Zuidoost, Clausplein 10 te Eindhoven.

Het steunpunt heeft wekelijks spreekuur op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur behalve tijdens schoolvakanties en feestdagen.

Heb je vragen of wil je een afspraak maken met een van de mantelzorgconsulenten? Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven is bereikbaar op werkdagen van 09.00 uur tot 17.00 uur via telefoon 088 0031 288 of via e-mail info@mantelzorgverlicht.nl

Activiteiten 2017

1 Creatieve koffie, je neemt er wat van mee

De formule van Creatieve Koffie is om gezellig samen te werken en te praten met andere mantelzorgers terwijl je bezig bent. De drempel is laag, je moet niets en vaak ga je aan het eind met hernieuwde energie naar huis.

De creatieve bijeenkomsten vinden op drie verschillende momenten plaats om deelname van zoveel mogelijk (dus ook werkende) mantelzorgers te bevorderen.

Je bijdrage van € 2,50 per bijeenkomst maak je vooraf over op rekening NL66 BNGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van Creatieve koffie + datum

- **Dinsdag 28 en woensdag 29 maart 13.00 - 15.30 uur en woensdag 29 maart 19.00 - 21.00 uur: *Koekje van eigen deeg***
In de bakkerijen van Bakker Michiels en Bakker Meelmuts gaan de deelnemers aan de slag om iets lekkers naar huis te nemen.
- **Dinsdag 27 en woensdag 28 juni 13.30 - 15.30 uur en donderdag 29 juni 19.00 - 21.00 uur: *StreetArt in Eindhoven***
Samen met een inspirerende kunstenaar lopen deelnemers langs klassieke en moderne kunst op straat.
- **Maandag 27 en woensdag 29 november 13.30 - 15.30 uur en woensdag 29 november 19.00 - 21.00 uur: *Groene kersttaart***
Creatief en deskundig begeleid door Helmi's Bloemwerk maken deelnemers een heerlijk natuurproduct.

2 Samen even uit de zorg

Zorg dat je het vol kunt houden zonder er zelf bij op te branden. Het is van groot belang dat mantelzorgers af en toe, maar wel tijdig en regelmatig, in een ontspannen sfeer los kunnen komen van de zorgsituatie. Bij 'Samen even uit de zorg' kunnen mantelzorgers samen met degene die zij zorg geven ontspannen in een andere omgeving. Er is voldoende begeleiding van zowel professionals als vrijwilligers.

In het Theehuis staat creativiteit op de agenda, in Groendomein Wasven is de natuur de groene draad, in Summa Lokaal+ staat ontspanning centraal. Mantelzorgers zijn vrij om hun eigen invulling te geven aan deze middagen.

De bijeenkomsten vinden plaats op de tweede dinsdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur in het Theehuis in de tuin van Vitalis Peppelrode, Ds. Th. Fliednerlaan 5;
de derde dinsdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur in Summa Lokaal+, Willem de Rijkelaan 3;
en op de eerste donderdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur in Groendomein Wasven, Celebeslaan 30.
Meer informatie vind je op www.mantelzorgverlicht.nl/agenda
En in M-Nieuws en de speciale flyer 'Samen even uit de zorg'.

3 Zomerse Inloop

Kom hierheen en ontmoet andere mantelzorgers voor een bakje troost en een praatje. Als de zon schijnt zitten wij heerlijk op het terras, bij regen knus binnen. Kom gezellig langs!

Op woensdagochtend **5 en 19 juli en 2, 16 en 30 augustus van 10.30 tot 12.00 uur** in Hotel Hampshire Parkzicht, Alberdingk Thymlaan 18.

4 Cafe 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 Activiteiten Centrum Eindhoven in Palladiostraat 27.

Maandag 13 februari, 10 april, 12 juni, 14 augustus, 9 oktober en 11 december van 19.30 uur tot 21.30 uur.

5 Workshops

De thema's in de workshops zijn voor een steeds wisselende groep mantelzorgers van belang. Bij voldoende belangstelling worden in 2017 deze workshops gerealiseerd:

- 1 'Familie opstellingen' op **dinsdag 14 maart**
- 2 'Positieve gezondheid' op **donderdag 8 juni**

- 3 'Gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag, gevolgen'
op **donderdag 21 september**
- 4 'Contact maken in woord en gebaar' op **dinsdag 31 oktober**

Een workshop duurt van 10.00 tot 15.30 uur. Voor de lunch wordt gezorgd. De bijdrage van €10,- per workshop maak je vooraf over op rekening NL66 BNGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van Workshop + datum.

6 Ex-mantelzorgers

Een thematische groep voor mantelzorgers die degene die zij verzorgden, verloren hebben. Het uitgangspunt is het opnieuw en actief oppakken van je leven. Wat houdt het bijvoorbeeld in deze situatie - zonder zorgtaken - in om grenzen te stellen? Hoe kom je zo goed mogelijk op voor jezelf? Je werkt actief mee door passende opdrachten uit te voeren.

Bij voldoende belangstelling start twee keer per jaar een groep.

De voorjaarsgroep is woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur op 8 en 22 februari, 8 en 22 maart.

De groep in het najaar is op woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur op 13 en 27 september, 11 en 25 oktober. Alle gratis bijeenkomsten worden gehouden in de GGD Brabant-Zuidoost.

7 Dag van de mantelzorg

Steunpunt Mantelzorg Verlicht organiseert rond vrijdag 10 november, de landelijke Dag van de Mantelzorg, activiteiten in verschillende wijken van Eindhoven. Details worden in september bekend gemaakt.

Voor jonge mantelzorgers wordt rond 10 november een speciale activiteit georganiseerd.

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven

Clausplein 10

5611 XP Eindhoven

Telefoon 088 0031 288

www.mantelzorgverlicht.nl

info@mantelzorgverlicht.nl



Januari 2017							Februari 2017							Maart 2017						
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			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
9	10	11	12	13	14	15	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
16	17	18	19	20	21	22	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
23	24	25	26	27	28	29	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
30	31						27	28	29					27	28	29	30	31		

April 2017							Mei 2017							Juni 2017						
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	7				1	2	3	4
10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
							29	30	31					26	27	28	29	30		

Juli 2017							Augustus 2017							September 2017						
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
10	11	12	13	14	15	16	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
17	18	19	20	21	22	23	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
24	25	26	27	28	29	30	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
31							28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	

Oktober 2017							November 2017							December 2017						
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			1	2	3	4	5					1	2	3
9	10	11	12	13	14	15	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
16	17	18	19	20	21	22	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
23	24	25	26	27	28	29	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
30	31						27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31

- Creatieve koffie
- Café Brein
- Ex-mantelzorgers
- Samen even uit de zorg
- Workshops
- Zomerse inloop
- Dag van de Mantelzorg