



# MANTELZORG ONDERSTEUNING

Activiteiten en individuele begeleiding Eindhoven 2025



## Mantelzorg, wat is dat?

Je bent mantelzorgers wanneer je de zorg voor een familielid of een bekende op je genomen hebt. Die zorg gaat verder dan wat gebruikelijk is voor een partner, ouder, kind, vriend of vriendin. Het is onbetaald werk waar je ongewild inrolt, geen baan waar je naar solliciteert. Je kind blijkt een verstandelijke of fysieke beperking te hebben, je partner heeft last van depressies, je moeder raakt slecht ter been. Soms blijft de mantelzorg beperkt tot een paar uurtjes per week, maar soms wordt het een dagtaak. Wordt de zorg intensief en langdurig, dan kan mantelzorg een zware last worden.

Kinderen en jongeren tot 25 jaar die opgroeien in een gezin met een chronische zorgsituatie zijn jonge mantelzorgers. Ook als zij geen praktische zorg geven, ervaren zij wél de druk van die extra zorg. Jonge mantelzorgers kunnen te maken krijgen met problemen tijdens het opgroeien en eventueel lichamelijke

en/of psychische klachten ontwikkelen. Dit vanwege overbelasting en stress door de situatie thuis.

Omdat jonge mantelzorgers makkelijk vast kunnen lopen heeft het steunpunt extra aandacht voor deze groep en is er ook voor hen specifieke ondersteuning.

### Zorg goed voor een ander én goed voor jezelf

Het geven van mantelzorg verandert iemands leven drastisch. Het gevaar bestaat dat mantelzorgers maar door blijven gaan, ook als het eigenlijk teveel wordt. Oververmoeidheid, spanningen of een sociaal isolement kunnen het gevolg zijn. Het is belangrijk de balans te vinden tussen goed voor de ander zorgen, maar ook voor jezelf. Het steunpunt ondersteunt mantelzorgers deze balans te vinden en te behouden.

### Ondersteuning

Steunpunt Mantelzorg Verlicht ondersteunt mantelzorgers die in Eindhoven wonen, of zorgen voor iemand in Eindhoven.

Het belang van de mantelzorger staat hierbij centraal. 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. Denk aan het geven van informatie of persoonlijke begeleiding tijdens een moeilijke periode. Voor een afspraak neem je contact op met het steunpunt.

### Groepsactiviteiten

Ook zijn er diverse bijeenkomsten met andere mantelzorgers. Je kunt hier problemen op tijd van je af praten. Ontspannen en de zorg even loslaten of juist bewust stilstaan bij de zorgsituatie waarin je zit. Er is veel mogelijk. In deze brochure vind je een overzicht van de activiteiten van Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven voor 2025.

### Speciale wensen

Steunpunt Mantelzorg Verlicht speelt graag in op vragen van mantelzorgers en organisaties. Heb je behoefte aan een activiteit die hier niet bij staat of ben je op zoek naar een activiteit bij jou in de buurt? Neem dan contact op met ons.

### Aanmelding

Je kunt je aanmelden via [www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl), een email sturen naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) of telefonisch via 088 0031 288.

Mantelzorgers kunnen gratis gebruik maken van de ondersteuning die het steunpunt biedt. Je hebt geen verwijzing nodig en er zijn geen wachtlijsten. Let op, je moet je wel aanmelden om aan activiteiten deel te kunnen nemen. En je moet je afmelden als je toch niet kunt komen.

### Heb je vragen, wil je een afspraak maken of wil je langskomen?

Neem dan contact op, zodat een consulent met jou in gesprek kan gaan.

Steunpunt Mantelzorg Verlicht is bereikbaar op werkdagen van 9.00 uur tot 17.00 uur via telefoon 088 0031 288 of via e-mail [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)

### Contact en openingstijden

Steunpunt Mantelzorg Verlicht is te vinden in de Witte Dame, GGD Brabant-Zuidoost, Clausplein 10, Eindhoven.



# Activiteiten 2025




## 1. Samen even uit de zorg

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 mantelzorger even weg kan is ook niet altijd even makkelijk. Bij 'Samen even uit de zorg' kunnen mantelzorgers samen met degene die zij zorg geven, ontspannen in een andere omgeving. Tweemaal per maand organiseert het steunpunt deze laagdrempelige bijeenkomsten. Activiteiten van het steunpunt zijn specifiek voor mantelzorgers. De Samen even uit de Zorg bijeenkomsten, zijn de enige bijeenkomsten waar zowel de mantelzorger als de zorgvrager welkom zijn.

Wil je deelnemen aan één van deze activiteiten, meld je dan aan bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht en geef door of je alleen of samen komt.

### **Bij de Philips Fruittuin vormt 'de natuur' de groene draad**




We starten bij het restaurant met een lekkere kop koffie. Vervolgens kunnen de mensen die willen een fijne wandeling maken. Er is begeleiding aanwezig, mensen die niet kunnen of willen wandelen blijven gezellig in het restaurant.

 *Elke 1e dinsdag van de maand*  
 *10.30 - 12.30*  
 *Restaurant, de Proeftuin  
Oirschotsedijk 14a in Eindhoven*

### **Bij het Muziekgebouw Eindhoven staat ontspanning centraal**

Genieten van een lunchconcert. Midden op de dag een uurtje tot rust komen met mooie muziek. Je bent er even helemaal uit! Het aanbod is gevarieerd en vernieuwend. Je bent vanaf 11.30 uur welkom voor een kopje koffie of thee. Deze krijg je gratis via de mantelzorgconsulent die deze ochtend aanwezig is. Van de consulent ontvang je ook de concertkaartjes.

Mantelzorgverlicht.nl

 *Elke 3e donderdag van de maand*  
 *12.30 - 13.20*  
 *Muziekgebouw  
Heuvel 140, Eindhoven  
Je kunt je voor maximaal  
2 personen aanmelden.*

Let op! Soms kan een datum afwijken omdat er nog geen artiest is ingepland. Controleer daarom altijd onze website voor de actuele datums.  
[www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl)



## 2. Zomerse Inloop

Kom in 2025 weer naar de Zomerse Inloop en ontmoet andere mantelzorgers voor een lekker kopje koffie of thee én een praatje. Als de zon schijnt zitten wij heerlijk op het terras, bij regen zitten wij knus binnen. Kom gezellig langs!

- 📅 **Woensdagochtend 9 juli, 23 juli, 6 en 20 augustus en 3 september**
- 🕒 **10:30 - 12:00**
- 📍 **Hampshire Hotel Parkzicht, Alberdingk Thymlaan 18 Eindhoven.**

Wil je deelnemen aan deze activiteiten, meld je dan aan bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

## 3. Mantelzorgcafé

Voor mantelzorgers en belangstellenden is er 6 keer per jaar in de avond een mantelzorgcafé. Bij iedere bijeenkomst staat een ander thema centraal en ontmoet je mantelzorgers. Tijdens het eerste uur gaan we kennis delen. Na de pauze is er ruimte voor praktische invulling en/of lotgenotencontact. Je bent van harte welkom. Aanmelden is fijn maar niet verplicht.

- 📅 **Eens in de 2 maanden op maandagavond**  
**Maandag 13 januari**  
**Thema: Mantelzorgtest**  
**Maandag 10 maart**  
**Thema: Mijn eigen netwerk**  
**Maandag 12 mei**  
**Thema: Mindfulness**  
**Maandag 14 juli**  
**Thema: Respijtzorg**  
**Maandag 8 september**  
**Thema: Bordje vol**  
**Maandag 17 november**  
**Thema: Levend verlies**

- 🕒 **19:30 - 21:30 uur**  
**(inloop vanaf 19:00)**
- 📍 **St. Joris Gildehuis, Boutenslaan 159a Eindhoven.**

## 4. Café Brein

In een rustige en ongedwongen sfeer komen mensen met Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH), hun familie en andere belangstellenden samen voor informatie en ontmoeting. Tijdens elke bijeenkomst staat een bepaald thema, gerelateerd aan NAH, centraal.

- 📅 **6 avonden**  
**Maandag 10 februari, 14 april, 16 juni, 18 augustus, 20 oktober en 15 december**
- 🕒 **19:30 - 21:30 uur**  
**(inloop vanaf 19:00)**
- 📍 **SWZ Activiteitscentrum, Palladiostraat 27, Eindhoven**



## 5. Ondersteuningsgroepen

Praten met lotgenoten in een vergelijkbare situatie kan een stap zijn om de zorg goed of beter aan te kunnen. Herkenning bij elkaar kan steun geven. Door met elkaar van gedachten te wisselen, kunnen nieuwe inzichten ontstaan.

### I Ondersteuningsgroep NAH (Niet-Aangeboren Hersenletsel)

Ook in 2025 start een nieuwe groep voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met NAH. In groepsverband worden ervaringen, gedachten en gevoelens gedeeld hoe om te gaan met je geliefde of naaste die hersenletsel oploopt. Ineens verandert alles en ga je samen op zoek naar een nieuwe balans. Maar hoe doe je dat? En op welke manier versterk je je eigen mentale veerkracht als mantelzorger?

 **6 bijeenkomsten**  
dinsdag 11 maart, 25 maart,  
8 april, 22 april en 6 mei en 3 juni

 10:00 - 12:00

 Gemeenschapscentrum  
Lievendaal  
Lievendaalseweg 3  
5652 SB Eindhoven

### II Ondersteuningsgroep voor mantelzorgers van mensen met dementie

Dementie is een ingewikkelde en ingrijpende ziekte, en niet in het minst voor de omgeving. Wie de zorg heeft voor iemand met dementie kampt regelmatig met vragen en twijfels. Tijdens deze ondersteuningsgroep wordt informatie gegeven over dementie en delen we ervaringen met elkaar. Welke invloed heeft dementie op je naaste en wat betekent dat voor jou?

 **6 bijeenkomsten**  
woensdag 19 februari, 5 en  
19 maart, 2 en 16 april en 7 mei

 13:30 - 15:30 uur

 Wijkcentrum de Dommel,  
Bennekelstraat 131, Eindhoven

### III Ondersteuningsgroep ex-mantelzorgers

Vier bijeenkomsten voor mantelzorgers die in de afgelopen periode degene die zij verzorgden, verloren hebben. Wat betekent het om in deze nieuwe situatie na de zorg, je leven weer op te pakken? Hoe ga je daar zo goed mogelijk mee om? We werken met kleine huiswerkopdrachtjes.

 **4 bijeenkomsten**  
woensdag 24 september, 8 en  
22 oktober en 5 november

 10:00 - 12:00

 Stichting De Uitwijk,  
Generaal Pattonlaan 124,  
Eindhoven

### IV Ondersteuningsgroep jonge mantelzorgers

Kinderen en jongeren tot 25 jaar die opgroeien in een gezin waar een gezinslid zorg nodig heeft, zijn jonge mantelzorgers. Zij maken zich vaak zorgen, geven regelmatig ondersteuning en moeten wel eens langer 'op hun beurt wachten' binnen het gezin. Dit kan leiden tot emoties, stress en concentratieproblemen. Jonge mantelzorgers vinden het vaak moeilijk om voor zichzelf te kiezen.

Deze ondersteuningsgroep is voor jonge mantelzorgers vanaf 16 jaar. Tijdens de bijeenkomsten gaan we met elkaar in gesprek wat het betekent jonge mantelzorger te zijn. En gaan we aan de slag om hun veerkracht te versterken. En zorgen we voor een stukje ontspanning.

 **5 bijeenkomsten**  
dinsdag 18 maart en 1 april,  
woensdag 16 april, dinsdag 6 en  
27 mei.

 18:30 - 21:30

We zorgen daarbij ook voor een drankje en wat lekkers. Op 27 mei is er een sportieve afsluiting.

 St. Joris Gildehuis  
Boutenslaan 159a, Eindhoven

## 6. Mantelzorg, het overkomt je

Je verzorgt je partner, kind, familielid, buur of vriend omdat deze hulp en zorg nodig heeft. Deze hulp en zorg voor iemand die je dierbaar is, geeft voldoening en zingeving. En het zorgt vaak ook voor een sterkere band met elkaar. Toch kan mantelzorg ook zwaar zijn. Het uurtje zorgen per week kan uitlopen tot 24 uur per dag aan- en klaarstaan voor de ander.

Met alle liefde en beste bedoelingen kan het uitlopen tot meer dan je eigenlijk aan kunt. Dit kan in combinatie met werk, school en je eigen sociale leven, een enorme impact op je hebben. Mantelzorg; je rolt erin. Omdat je wil zorgen voor je naaste. Wat is mantelzorg eigenlijk? En wat betekent dit voor jezelf? Wat kan Steunpunt Mantelzorg Verlicht voor je betekenen? En wat kun je zelf doen om overbelasting te voorkomen? We geven uitleg en tips, zodat je na afloop naar huis gaat met het gevoel dat je er niet alleen voor hoeft te staan.

 woensdag 12 februari  
 10:00 - 11:30  
 Locatie Wijkcentrum 't Oude Raadhuis, 't Hofke 15, Eindhoven

 dinsdag 17 juni  
 19:00 - 20:30  
 Locatie St. Joris Gildehuis, Boutenslaan 159a, Eindhoven

 donderdag 9 oktober  
 14:00 - 15:30  
 Wijkcentrum de Mortel, Savoiepad 14 Eindhoven

## 7. Bijeenkomst voor ouders van zorgintensieve kinderen

Als ouder ben je veel tijd kwijt aan de zorg voor je zorgintensieve kind. Emotioneel kost het veel energie. Daarnaast vragen verschillende dingen ook nog jouw aandacht, zoals andere kinderen in het gezin, je partner of je werk. Het delen van je verhaal en ervaringen met andere ouders die hetzelfde meemaken, kan hierbij helpend werken. In elk verhaal is wel iets wat je herkent.

Informatie over plaats en tijd wordt in de loop van het jaar bekend gemaakt.



## 8. Activiteiten voor mantelzorgers met een migratieachtergrond

### Inloopsprekuren

Op elke eerste woensdag van de maand is er een inloopsprekuren bij de Fatih Moskee. Op elke tweede woensdag van de maand is er een inloopsprekuren bij Stichting Ik Wil.

Tijdens inloopsprekuren kan je binnenlopen voor laagdrempelige ondersteuning en vragen over mantelzorg. Het spreekuur wordt gehouden door een consulent van het Steunpunt Mantelzorg Verlicht die gespecialiseerd is in mantelzorgondersteuning voor mensen met een migratie achtergrond. Aanmelden is niet nodig. Let op: tijdens de Ramadan en in juli en augustus zijn er geen spreekuren.

 Eerste woensdag van de maand  
 9:30 - 11:00  
 Fatih Moskee, Willemstraat 67, Eindhoven

 Tweede woensdag van de maand  
 9:00 - 11:30  
 Stichting Ik Wil  
 Woenselsestraat 358, Eindhoven

## 9. Week van de Jonge Mantelzorger

De eerste week van juni is de landelijke Week van de Jonge Mantelzorger. Steunpunt Mantelzorg Verlicht vraagt tijdens die week aandacht voor deze kinderen en jongeren tot 25 jaar. In het voorjaar ontvangen de (ouders van de) jonge mantelzorgers hierover bericht.

## 10. Dag van de Mantelzorg

10 november is de Landelijke dag van de Mantelzorg. In 2025 gaan we de Dag van de Mantelzorg niet in het najaar maar in het voorjaar vieren. Details volgen nog maar in de tweede helft van juni zullen we een aantal gezellige activiteiten organiseren.

## Aanmelden

*Heb je belangstelling om te komen naar één of meerdere van deze activiteiten?  
 Meld je altijd eerst aan via [www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl) of stuur een mail naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) of bel naar 088 0031 288.  
 Als je mee kan doen ontvang je een bevestiging per mail of post.*

januari 2025						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

februari 2025						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

juli 2025						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

augustus 2025						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

maart 2025						
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

april 2025						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

september 2025						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

oktober 2025						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

mei 2025						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

juni 2025						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

november 2025						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

december 2025						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- Samen even uit de zorg, Philips Fruittuin
- Samen even uit de zorg, lunchconcert
- Zomerse inloop

- Mantelzorgcafé
- Café Brein
- Ondersteuningsgroepen

- Mantelzorg, het overkomt je
- Inlooppreekuur Mantelzorgers met een migratieachtergrond

- Week van de jonge mantelzorgers
- Dag van de Mantelzorg, 10 november



**Steunpunt Mantelzorg Verlicht van GGD Brabant-Zuidoost is er voor mantelzorgers. Mantelzorgers zijn ongelooflijk waardevol en onmisbaar, dus moeten we met z'n allen ontzettend zuinig op ze zijn. Daarom is Steunpunt Mantelzorg Verlicht er voor de mantelzorgers. We zien jou, we geven je advies en bieden je een luisterend oor als je dat nodig hebt.**

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven  
Clausplein 10  
5611 XP Eindhoven  
Telefoon 088 0031 288  
[www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl)  
[info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)

**Colofon: januari 2025 3.500 stuks**