

# nieuws



## Sociale kaart voor mantelzorgers

Bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht kun je naast het aanvragen van het Mantelzorgcompliment 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.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl) is veel informatie over mantelzorg te vinden.

Speciaal voor mantelzorgers hebben wij een wegwijzer ontwikkeld. De nieuwe Wegwijzer heeft de titel 'Mantelzorg overkomt je' gekregen. En dat is ook precies waar de brochure over gaat. Wat als mantelzorg je overkomt? Wat doet dat met jou? Hoe ervaar je het? Wat heb je nodig in je rol als mantelzorger? Ben je op zoek naar informatie of benieuwd naar de tips? Laat het weten, dan krijg je de brochure gratis thuis gestuurd. Je kunt de brochure ook vinden op onze website [mantelzorgwegwijzer\\_vdigi.pdf](http://mantelzorgwegwijzer_vdigi.pdf) ([mantelzorgverlicht.nl](http://mantelzorgverlicht.nl))

## Zwemmen voor mantelzorgers

Goed nieuws en slecht nieuws. We beginnen met het goede nieuws. De gratis passe-partout voor mantelzorgers is verlengd tot eind 2024. Dit jaar was de passe-partout in eerste instantie tot 1 juli geldig maar de gemeente Eindhoven heeft dit verlengd tot en met 31 december 2024.

Als je al een passe-partout via het Steunpunt Mantelzorg Verlicht hebt ontvangen wordt deze automatisch verlengd tot en met 31 december. Je hoeft hier niets voor te doen. Heb je nog geen passe-partout, vraag dan via het steunpunt de waardebon aan waarmee je voordelig kunt gaan zwemmen bij het Ir. Ottenbad en het Nationaal Zwem-

centrum de Tongelreep. De waardebon kun je inwisselen bij de kassa van het zwembad. Je betaalt bij inlevering eenmaal €5,- administratiekosten en bij ieder bezoek betaal je slechts €2,-.

Het slechte nieuws is dat de passe-partout in het nieuwe jaar helemaal gaat verdwijnen. De gemeente Eindhoven is nog aan het onderzoeken welke andere mogelijkheden er zijn en of er weer een speciale actie voor mantelzorgers gaat komen. In de volgende nieuwsbrief hopen we hier meer informatie over te hebben. Maar voor dit jaar; kom in beweging en ga lekker zwemmen.

## Aanvraag mantelzorgcompliment

Ben je mantelzorger en geef je dit jaar minimaal 8 uur per week, voor minimaal 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 Eindhoven woont. Bovendien mag je niet voor je zorgtaken betaald worden, bijvoorbeeld vanuit een PGB.

Je ontvangt het mantelzorgcompliment van de gemeente Eindhoven. Het compliment is maximaal 200 euro, afhankelijk van het aantal aanvragen. Hoe meer aanvragen, hoe lager het bedrag.

Je kunt het mantelzorgcompliment eenvoudig aanvragen via de website [www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.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 288 of mail naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl). Je kunt de aanvraag indienen tot uiterlijk 1 november 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.

## Mantelzorgcafé of zomerse inloop?

Er is voor de zomervakantie nog een mantelzorgcafé op maandag 24 juni van 13.30 tot 15.00 uur. Je bent dan weer van harte welkom bij: Wijkcentrum 't Oude Raadhuis, 't Hofke 15 in Tongelre.

In de maanden juli, augustus en begin september gaan we weer over op de Zomerse Inloop.

De bijeenkomsten zijn zoals vanouds weer op woensdagochtenden van 10.00 - 12.00 uur bij; Hampshire Hotel Parkzicht; Alberdingk Thymlaan 18.

De data zijn 10 en 24 juli, 7 en 21 augustus en 4 september. Op maandag 24 september starten we weer met het MZ café.

Let op: graag aanmelden als je erbij wil zijn bij de Zomerse Inloop. Voor het Mantelzorgcafé hoef je je niet aan te melden. Loop hier dus gerust binnen!

## Inloopspreekuur Clausplein 10

Het steunpunt heeft wekelijks een spreekuur op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur, behalve tijdens schoolvakanties en feestdagen. Je kunt het steunpunt vinden op het Clausplein 10, in het gebouw van de GGD Brabant-Zuidoost.

Let op: In verband met de zomervakantie is er geen inloopspreekuur vanaf maandag 8 juli tot en met vrijdag 16 augustus. En tijdens de herfstvakantie niet op maandag 21 en vrijdag 25 oktober.

Als je vragen hebt kun je binnenlopen tijdens het spreekuur of een afspraak maken met een mantelzorgconsulent. Een gesprek kan plaatsvinden bij je thuis, in een spreekkamer bij de GGD of tijdens een wandeling. Een telefonische afspraak of online via TEAMS kan natuurlijk ook.

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven is bereikbaar op werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur via telefoon 088 0031 288 of via e-mail [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)

# Activiteiten juli t/m oktober

Hieronder het overzicht van alle activiteiten voor mantelzorgers in de komende maanden. Meer informatie en aanmelden kan via [www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl) of klik op de naam van de maand in onderstaand overzicht. Natuurlijk kun je je ook aanmelden door te bellen naar 0880031288 of mailen naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)

De meeste activiteiten van het steunpunt zijn gratis. Voor de Gezellige & Gezonde hap bij FAB28 vragen we een eigen bijdrage van €5,- per persoon. En voor een workshop vragen we een bijdrage van €10,- per persoon. De eigen bijdrage kun je vooraf overmaken op rekening NL66 BNGH 0285 0235 78 ten

## Juni

- Vr 21 Samen even uit de zorg: Gezellige & Gezonde hap bij FAB28; Fabritiuslaan 28
- Ma 24 Mantelzorgcafé; Wijkcentrum 't Oude Raadhuis, 't Hofke 15 in Eindhoven.

## Juli

- Di 02 Samen even uit de zorg: Natuurlijk genieten bij de Philips Fruittuin; Oirschotsedijk 14a
- Wo 03 Concert La bonne Espérance; Domus Dela; Kanaalstraat 4
- Wo 10 Zomerse Inloop; Hampshire Hotel Parkzicht; Alberdingk Thymlaan 18
- Do 11 Samen even uit de zorg: Creativiteit in het Heidehonk; Noordzeelaan 35
- Vr 19 Samen even uit de zorg: Gezellige & Gezonde hap bij FAB28; Fabritiuslaan 28
- Wo 24 Zomerse Inloop; Hampshire Hotel Parkzicht; Alberdingk Thymlaan 18

## Augustus

- Di 06 Samen even uit de zorg: Natuurlijk genieten bij de Philips Fruittuin; Oirschotsedijk 14a
- Wo 07 Zomerse Inloop; Hampshire Hotel Parkzicht; Alberdingk Thymlaan 18
- Vr 16 Samen even uit de zorg: Gezellige & Gezonde hap bij FAB28; Fabritiuslaan 28
- Ma 19 Café Brein; SWZ Activiteitencentrum, Paladiostraat 27
- Wo 21 Zomerse Inloop; Hampshire Hotel Parkzicht; Alberdingk Thymlaan 18
- Wo 28 Kenniskracht: Dementie; Gemeenschapscentrum Lieveendaal; Lieveendaalseweg 3

## September

- Ma 02 Workshop: Bordje Vol; Gemeenschapscentrum Lieveendaal; Lieveendaalseweg 3
- Di 03 Samen even uit de zorg: Natuurlijk genieten bij de Philips Fruittuin; Oirschotsedijk 14a
- Wo 04 Inloopspreekuur Fatih Moskee; Willemstraat 67

name van GGD Brabant-Zuidoost onder duidelijke vermelding van je naam, adres, soort activiteit en datum.

Aanmelden voor een activiteit is noodzakelijk. En mocht je toch niet kunnen komen dan is het belangrijk dat je je ook afmeldt. Als je je aanmeldt rekenen we op je en worden er kosten gemaakt om de activiteit te organiseren. Bovendien staan er regelmatig mensen op de wachtlijst die we graag willen uitnodigen. Kun je onverhoopt niet, bel ons op telefoon 088 0031 288. Kom je niet zonder afmelding dan zullen we helaas de kosten voor de activiteit bij je in rekening moeten brengen.

- Wo 04 Zomerse Inloop; Hampshire Hotel Parkzicht; Alberdingk Thymlaan 18
- Wo 11 Workshop: Bordje Vol; Gemeenschapscentrum Lieveendaal; Lieveendaalseweg 3
- Do 12 Samen even uit de zorg: Creativiteit in het Heidehonk; Noordzeelaan 35
- Wo 18 Ondersteuningsgroep ex-mantelzorgers; Stichting de Uitwijk; Generaal Pattonlaan 124
- Do 19 Lunchconcert Muziekgebouw; Heuvel 140
- Vr 20 Samen even uit de zorg: Gezellige & Gezonde hap bij FAB28; Fabritiuslaan 28
- Ma 23 Mantelzorgcafé; Wijkcentrum 't Oude Raadhuis, 't Hofke 15 in Eindhoven

## Oktober

- Di 01 Samen even uit de zorg: Natuurlijk genieten bij de Philips Fruittuin; Oirschotsedijk 14a
- Wo 02 Inloopspreekuur Fatih Moskee; Willemstraat 67
- Wo 02 Ondersteuningsgroep ex-mantelzorgers; Stichting de Uitwijk; Generaal Pattonlaan 124
- Do 10 Samen even uit de zorg: Creativiteit in het Heidehonk; Noordzeelaan 35
- Ma 14 Café Brein; SWZ Activiteitencentrum, Paladiostraat 27
- Wo 16 Ondersteuningsgroep ex-mantelzorgers; Stichting de Uitwijk; Generaal Pattonlaan 124
- Do 17 Lunchconcert Muziekgebouw; Heuvel 140
- Vr 18 Samen even uit de zorg: Gezellige & Gezonde hap bij FAB28; Fabritiuslaan 28
- Ma 21 Kenniskracht; Ouders van jonge mantelzorgers; Stichting 't Trefpunt; Belgiëplein 20
- Ma 28 Mantelzorgcafé; Wijkcentrum 't Oude Raadhuis, 't Hofke 15 in Eindhoven
- Wo 30 Ondersteuningsgroep ex-mantelzorgers; Stichting de Uitwijk; Generaal Pattonlaan 124

## Workshop Bordje Vol

Mantelzorgers hebben veel op hun bordje. Soms ligt daardoor overbelasting op de loer. De methode 'Bordje Vol' geeft inzicht in de zorgtaken en alle andere dingen die deel uit maken van je leven. De methode 'Bordje Vol' helpt je om keuzes te maken en bijvoorbeeld hulp van anderen in te schakelen. Tijdens de bijeenkomst proberen we je zo concreet mogelijk inzicht te geven wat er op je bordje ligt. En we gaan actief aan de slag hoe je je eigen regie weer kunt vinden en/of behouden. De bijeenkomsten worden verzorgd door een consultant van het steunpunt.

**Je kunt kiezen uit een bijeenkomst op maandag 2 september van 10.00 tot 15.30 uur of op woensdag 11 september van 16.00 tot 20.30 uur.**

Bij beide bijeenkomsten zorgen we voor een lunch of een kleine maaltijd.

Voor workshops vragen wij een eigen bijdrage van € 10 per bijeenkomst. De bijdrage graag vooraf overmaken op rekening NL 66 BNGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van Workshop + je naam + postcode en huisnummer + datum van de workshop. Mocht de eigen bijdrage een probleem zijn, laat het dan even weten.

## Kenniskracht

In augustus en oktober zijn er weer Kenniskracht bijeenkomsten; informatief, inspirerend en educatief. Om jou als mantelzorger in je kracht te zetten. De bijeenkomsten zijn gratis en behandelen steeds een ander onderwerp. Je kunt je per bijeenkomst aanmelden.

**Op woensdag 28 augustus wordt de Kenniskracht met het onderwerp; dementie georganiseerd.**

Zorg jij als mantelzorger voor een persoon die dementie heeft? En heb je vragen of ben je op zoek naar informatie over dementie? Meld je dan aan voor de kenniskracht bijeenkomst 'dementie'. In deze bijeenkomst vertellen we over dementie, wat het is, hoe herken je signalen en hoe ondersteun je iemand in je omgeving met dementie. Deze kenniskracht wordt zowel in de middag als in de avond gegeven. Ochtend, 9.30 - 11.30, avond: 18.30 - 20.30 uur. Locatie: Gemeenschapscentrum Lieveendaal, Lieveendaalseweg 3, Eindhoven

**Op maandagavond 21 oktober is er een bijeenkomst voor ouders van jonge mantelzorgers.**

Ben je mantelzorger voor iemand binnen je gezin? Zoals je partner of je kind? Dan zijn de (andere) kinderen in je gezin jonge mantelzorger. Wat betekent het voor jou als ouder om naast degene die je extra zorg geeft, ook de nodige aandacht en zorg te kunnen geven aan deze jonge mantelzorger(s)? Welke impact heeft de zorg voor een gezinslid op de jonge mantelzorger(s) en wat kun je doen om ze hier zo goed mogelijk bij te ondersteunen? Deze kenniskracht bijeenkomst vindt plaats op Maandag 21 oktober van 19.00 - 21.00 uur. Locatie: Stichting 't Trefpunt; Belgiëplein 20

Wil je deelnemen aan een Kenniskracht bijeenkomst? Meld je dan aan via Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven: stuur een mailtje naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) onder vermelding van de naam en datum van de bijeenkomst + je naam + postcode en huisnummer, of bel naar 088 - 0031 288.