

# nieuws



## Passe-partout verdwijnt

Zoals we al in onze vorige nieuwsbrief aangaven gaat het gratis passe-partout voor mantelzorgers verdwijnen. Tot eind 2024 kunnen mantelzorgers een gratis passe-partout krijgen om voordelig te zwemmen. Wat de mogelijkheden voor 2025 zijn is nog niet duidelijk. Een passe-partout wordt het in elk geval niet meer omdat deze vorm als geheel gaat verdwijnen. Wil je nog voordelig zwemmen tot eind 2024 neem dan even contact op met het Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

## Inloopspreekuur Clausplein 10

Als je vragen hebt kun je altijd terecht bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Het Steunpunt heeft wekelijks open spreekuur op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur. Tot het eind van dit jaar kunt je gewoon bij het spreekuur binnenlopen.

**Let op; er is geen spreekuur tijdens de herfstvakantie op maandag 21 en vrijdag 25 oktober. En het laatste spreekuur is dit jaar op vrijdag 20 december. Je kunt het steunpunt vinden op het Clausplein 10, in het gebouw van de GGD Brabant-Zuidoost.**

Natuurlijk kun je ook altijd een afspraak maken met een mantelzorgconsulent. Een gesprek kan plaatsvinden bij je thuis, in een spreekkamer bij de GGD of tijdens een wandeling.

Vanaf 2025 vervallen de spreekuren. Je kunt dan langskomen wanneer het jou het beste uitkomt. Wil je langskomen neem dan altijd even van de voren contact op dan zorgen wij ervoor dat er een consulent beschikbaar is.

Een telefonische afspraak of online via TEAMS kan natuurlijk ook. Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven is bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur via telefoon 088 0031 288 of via e-mail [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)

## Mantelzorgondersteuning onder druk

Zoals velen wel weten bestaat het Steunpunt Mantelzorg Verlicht inmiddels al meer dan 25 jaar. In al die jaren is de behoefte aan mantelzorgondersteuning alleen maar groter geworden. Zeker de laatste jaren merken we dat mantelzorg steeds meer in het nieuws is. Door tekorten in de zorg, wachtlijsten en krapte op de arbeidsmarkt worden mantelzorgers vaak gezien als vangnet wanneer er geen professionele zorg mogelijk is.

Als mantelzorg steunpunt merken we ook dat er veel meer vraag komt van specifieke groepen, bijvoorbeeld werkende mantelzorgers. Of gerelateerd aan een bepaalde aandoening zoals mantelzorgers van zorgintensieve kinderen.

Onze belangrijkste taak is het ondersteunen van mantelzorgers, zodat zij het zo lang mogelijk vol kunnen houden. Dit doen we door de draagkracht van mantelzorgers te vergroten en zo mogelijk de draaglast te verkleinen. Onze expertise willen we inzetten waar dat het meeste effect heeft. Vaak hebben we het dan over ondersteuning die niet door andere organisaties geboden wordt.

Op dit moment zijn we druk bezig met het evalueren van onze activiteiten en het maken van plannen voor het komende jaar. Voor een groot deel zijn we hierbij afhankelijk van de mogelijkheden die de gemeente Eindhoven ons biedt. Maar met de (beperkte) middelen die we als steunpunt hebben, gaan we komend jaar meer inzetten op kennisdeling en individuele ondersteuning. We bekijken of laagdrempelige, gezellige

groepsactiviteiten overgenomen kunnen worden door andere organisaties. Als mantelzorger kun je nu en in de toekomst altijd met je vragen bij ons terecht. En in het nieuwe jaar hopen we weer een mooi aanbod te hebben van onze groepsactiviteiten.

## Mantelzorgcompliment

De gemeente Eindhoven waardeert het enorm wat mantelzorgers allemaal doen. Daarom bestaat het Mantelzorgcompliment. Als je voldoet aan onderstaande criteria kun je tot 1 november 2024 het Mantelzorgcompliment aanvragen.

- Je geeft meer dan 8 uur zorg per week
- Je geeft ten minste drie maanden aangesloten mantelzorg
- Je wordt niet betaald voor de zorg die je geeft, ook niet vanuit een PGB
- Degene die je mantelzorg geeft woont in Eindhoven.
- De zorg die je geeft is meer dan gebruikelijke zorg, dus huishoudelijke taken in je eigen huishouden gelden niet als mantelzorg.

Aanvragen kan via de website [www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl) of vraag een formulier aan door even te bellen 0088 0031 288 of een mailtje te sturen naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl).

## Najaarsronde coronaprik

**Op 16 september 2024 start de nieuwe vaccinatieronde tegen corona.**

Door de coronaprik zijn mensen die een hoger risico lopen beter beschermd tegen ziekenhuisopname of overlijden door corona. Dat is belangrijk, want het coronavirus is er nog steeds.

Mensen van 60 jaar en ouder, mensen die jaarlijks een uitnodiging voor de grieprik ontvangen en kinderen en volwassenen uit medische hoog-risicogroepen kunnen de prik halen. In individuele gevallen is ook

maatwerk mogelijk. Bijvoorbeeld als je de prik graag krijgt om een kwetsbaar gezinslid te beschermen.

Maak een afspraak via [www.planjeprik.nl](http://www.planjeprik.nl) of bel 0800 - 7070 (ma t/m vr, 9.00 - 17.00 uur). Kan jij of degene waarvoor je mantelzorgt door een ernstige ziekte of beperking niet naar een GGD-priklocatie komen? Ook niet met hulp van anderen? Bel dan ook. De GGD zoekt dan samen met jou naar een oplossing om thuis een coronaprik te krijgen. Meer informatie? Kijk op [www.ggdbzo.nl/coronaprik](http://www.ggdbzo.nl/coronaprik).

# Activiteiten sept. t/m dec.

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)

## September

- 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 Heidehok; 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

## November

- Di 05 Samen even uit de zorg; Natuurlijk genieten bij de Philips Fruittuin; Oirschotsedijk 14a
- Wo 06 Inloopspreekuur Fatih Moskee; Willemstraat 67
- Zo 10 Dag van de mantelzorg
- Do 14 Samen even uit de zorg; Creativiteit in het Heidehok; Noordzeelaan 35
- Vr 15 Samen even uit de zorg; Gezellige & Gezonde hap bij FAB28;

Aanmelden voor een activiteit is noodzakelijk. 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.

- Fabritiuslaan 28
- Do 21 Lunchconcert Muziekgebouw; Heuvel 140
- Ma 25 Mantelzorgcafé; Wijkcentrum 't Oude Raadhuis, 't Hofke 15 in Eindhoven

## December

- Di 03 Samen even uit de zorg; Natuurlijk genieten bij de Philips Fruittuin; Oirschotsedijk 14a
- Wo 04 Inloopspreekuur Fatih Moskee; Willemstraat 67
- Ma 09 Café Brein: SWZ Activiteitencentrum, Paladiostraat 27
- Do 12 Samen even uit de zorg; Creativiteit in het Heidehok; Noordzeelaan 35
- Do 12 Lunchconcert Muziekgebouw; Heuvel 140
- Vr 20 Samen even uit de zorg; Gezellige & Gezonde hap bij FAB28; Fabritiuslaan 28

**Vanaf 18 september tot en met 13 oktober is in Eindhoven de Lichtjesroute weer te zien. Extra leuk omdat het logo van ons Steunpunt in de route is opgenomen. Dit ornament hangt in Vaartbroek.**  
<https://www.lichtjesroute.org/>

## Dag van de mantelzorg

Op **zondag 10 november** is weer de Landelijke Dag van de Mantelzorg. Tijdens het jubileumfeest van afgelopen jaar kregen we veel complimenten. Daarom organiseren we opnieuw een mooi feest. Dit keer in het Muziekgebouw. In de flyer bij deze nieuwsbrief vind je meer informatie en hoe je je kunt aanmelden.

Voor de jonge mantelzorgers (tot 25 jaar) gaan we zaterdag 16 november naar de Efteling.

Voor degene die niet in staat zijn naar de Dag van de Mantelzorg te gaan, kijk toch even in de flyer en meld je aan voor een verrassing via de brievenbus.

## Kenniskracht

Op maandagavond 21 oktober is er een gratis 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? Aanmelden kan via **Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven: Agenda**, of via de mail [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) of telefonisch 088 - 0031 288.

## Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers

Vier bijeenkomsten voor mantelzorgers die in de afgelopen periode degene die ze 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 ook met kleine huiswerkopdrachten. De bijeenkomsten vinden plaats op woensdagen van 10.00 - 12.00 uur op 18 september, 2, 16 en 30 oktober. Locatie: Stichting de Uitwijk. Generaal Pattonlaan 124, Eindhoven.

Wil de deelnemen aan de ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers? Aanmelden voor deze serie bijeenkomsten kan via **Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven: Agenda**, of via de mail [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) of telefonisch 088 - 0031 288.

## Mantelzorgcafé

Op maandag 23 september starten we weer met het Mantelzorgcafé. Je bent dan vanaf 13.30 tot 15.00 weer van harte welkom bij: Wijkcentrum 't Oude Raadhuis, 't Hofke 15 in Tongelre. Onder het genot van een kop koffie of thee met elkaar in gesprek over zaken die je in het dagelijks leven bezighouden. En heb je toch vragen over je mantelzorgsituatie? Die kun je stellen aan de mantelzorgconsulent die aanwezig is. Je hoeft je niet aan te melden voor het Mantelzorgcafé. Loop dus gerust binnen!

## Mantelzorgtest

Wat doen mantelzorgers eigenlijk allemaal en hoe ervaren zij dat? Bij welke lokale organisaties kunnen ze aankloppen? Sinds kort is er in Eindhoven een nieuw online hulpmiddel **Mantelzorgtest - Doe de test en krijg direct advies**. De Mantelzorgtest is speciaal ontwikkeld voor mantelzorgers om sneller de juiste ondersteuning en advies te vinden in de diverse rollen die mantelzorgers vervullen.