

nieuws



Mantelzorgdag

Vorig jaar vierden we op 10 november met enkele honderden mantelzorgers samen de dag van de mantelzorg. We waren deze avond te gast bij het Muziekgebouw. Onze gasten werden ontvangen met koffie en thee en een lekker gebakje. En na het openingswoord van coördinator Liesbeth Hendriks en een dankwoord van wethouder Samir Toub kon het feestje beginnen. Margot Goorts en haar band MARGOT! zorgden voor een gezellige en feestelijke sfeer. Naast het luisteren en kijken naar het optreden was er ook de mogelijkheid om gezellig een praatje te maken met andere mantelzorgers, een spelletje te spelen of een leuke selfie te maken met photobooth. Tijdens de pauzes van MARGOT! klommen een aantal mantelzorgers het podium op om hun karaokekwaliteiten te laten horen. Met verrassende resultaten! Team Mantelzorg verzorgde de aftrap met het nummer Multicolor. Het feestje werd op de dansvloer en met een grote glimlach op vele gezichten, afgesloten. We kunnen terugkijken op een geslaagde Dag van de Mantelzorg.

Dag van de Mantelzorg 2025

In 2025 willen we eens wat nieuws en gaan we de Dag van de Mantelzorg verschuiven naar het voorjaar. Dit biedt meer mogelijkheden om van het mooie weer te genieten en hopelijk wordt het weer een feest voor heel veel mantelzorgers. Op dit moment zijn we druk om alles te organiseren maar zet maar vast in je agenda.

De Dag van de Mantelzorg zal in 2025 in de tweede helft van juni plaatsvinden. En we gaan naar buiten.

Week van de jonge mantelzorger

1 tot en met 7 juni!

Houd de mail in de gaten. Want we gaan natuurlijk weer een leuke activiteit voor de jonge mantelzorgers tot 25 jaar organiseren. En jullie mogen natuurlijk weer een vriend(in) meenemen. We houden je op de hoogte!

Veerkrachtbijeenkomsten voor jonge mantelzorgers

Veerkracht is het vermogen om te herstellen na stressvolle situaties of tegenslagen. Ook jonge mantelzorgers kunnen met stress en tegenslagen te maken krijgen. De zorgsituatie thuis kan een kind of jongere extra kwetsbaar maken. Leren hoe daarmee om te gaan vergroot de veerkracht.

Als je veerkrachtig bent, kan het je helpen om problemen aan te pakken, oplossingen te vinden en weer in balans te komen (terug te veren). Dit betekent bijvoorbeeld dat je sneller hulp vraagt als je merkt dat het minder goed met je gaat.

Dit jaar verzorgt het steunpunt voor de 4e keer veerkrachtbijeenkomsten voor jonge mantelzorgers. Dit jaar speciaal voor jongeren vanaf 16 jaar.

Tijdens de bijeenkomsten gaan we met elkaar in gesprek wat het betekent jonge mantelzorger te zijn. Hoe herken je emoties en hoe uiten die zich in je lichaam? Wat zijn negatieve gedachten en hoe kun je hiermee omgaan zonder erin verstrikt te raken? Waar liggen je grenzen en wat is voor jou belangrijk? En hoe bouw je een sterk sociaal netwerk op? Zodat je daar ook steun kunt vinden als dat nodig is.

In de bijeenkomsten wordt de theorie verpakt in oefeningen en activiteiten. Hoewel dit serieus kan zijn wordt er ook ontzettend veel gelachen. Met leeftijdsgenoten ga je aan de slag om (beter) je balans te vinden. De bijeenkomsten zijn ook bedoeld als een gezellig samenzijn en elkaar ontmoeten. Waar lastige of verdrietige momenten afgewisseld worden met humor en lachen!

Er zijn vijf bijeenkomsten met op de laatste bijeenkomst een leuke sportieve verrassing! Reactie van een deelnemer 'Ik kon tijdens de bijeenkomsten echt mezelf zijn, ik werd gezien en kon bij lotgenoten mijn verhaal kwijt. Met vrienden kan je er vaak moeilijk over praten, omdat ze niet snappen hoe het is.'

De bijeenkomsten, deze keer voor jonge mantelzorgers vanaf 16 tot 25 jaar, staan gepland op dinsdag 18 maart, 1 april, woensdag 16 april, dinsdag 6 mei en 27 mei. Van 18.30 tot 20.30 uur.

Locatie: St. Joris Gilde huis, Boutenslaan 159a in Eindhoven.

Vragen of belangstelling om deel te nemen? Neem dan contact op met het steunpunt.

@ease Eindhoven; Voor jongeren van 12 tot 25 jaar

Het zetten van de eerste stap om het over je problemen te hebben, is voor de meeste mensen best lastig. Je wilt het graag zelf oplossen of je durft het er niet met vrienden of familie over te hebben. Dan kan het juist fijn zijn om met iemand te praten die je verder niet kent en waar je geen verplichtingen bij voelt.

Bij @ease werken veel (jonge) vrijwilligers. Zij chatten met jou of zijn aanwezig voor een persoonlijk gesprek. Veel van de vrijwilligers doen dit werk, omdat ze graag iets voor andere jongeren willen betekenen. Soms omdat ze zelf goed weten hoe het voelt als je rondloopt met bepaalde problemen of psychische klachten. Alle vrijwil-

ligers zijn getraind om naar jou te luisteren of met je mee te denken als je daar behoefte aan hebt

Soms zijn je problemen zo groot, dat je misschien meer hulp nodig hebt. Er is daarom altijd een zorgprofessional (bijvoorbeeld een psycholoog of jeugdarts) bij @ease aanwezig. Hij of zij kan met jou bekijken hoe je het beste verder geholpen kunt worden. Jij bepaalt en ze doen niets zonder jouw toestemming.

Op woensdag van 14.30 uur tot 17.30 uur kun je binnenlopen bij Stadsstudio Heuvelgalerie 148 in Eindhoven. Afspraak maken is niet nodig. Je kunt tijdens openingstijden ook bellen naar 085 - 212 79 02.

Activiteiten feb. t/m juni

Hieronder het overzicht van alle activiteiten voor mantelzorgers in de komende maanden. Meer informatie en aanmelden kan via www.mantelzorgverlicht.nl.

Natuurlijk kun je je ook aanmelden door te bellen naar 088 0031 288 of mailen naar info@mantelzorgverlicht.nl

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.

Februari

- Ma 10 Café Brein: SWZ Activiteitencentrum, Paladiostraat 27
- Wo 12 Mantelzorg... het overkomt je. 't Oude Raadhuis, 't Hofke 15 in Eindhoven
- Wo 12 Inloopspreekuur Stichting Ik Wil, Woenselsestraat 358
- Wo 19 Ondersteuningsgroep dementie. Wijkcentrum de Dommel, Bennekelstraat 131 (start van een serie van 6 bijeenkomsten)
- Do 20 Lunchconcert Muziekgebouw; Heuvel 140

Maart

- Di 04 Samen even uit de zorg: Natuurlijk genieten bij de Philips Fruittuin; Oirschotsedijk 14a
- Ma 10 Mantelzorgcafé; Mijn eigen netwerk. St. Joris Gildehuis, Boutenslaan 159a
- Di 11 Ondersteuningsgroep NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel), Gemeenschapshuis Lievendaal, Lievendaalseweg 3. (start van een serie van 6 bijeenkomsten)
- Di 18 Ondersteuningsgroep jonge mantelzorgers. St. Joris Gildehuis, Boutenslaan 159a. (start van een serie van 5 bijeenkomsten)
- Do 20 Lunchconcert Muziekgebouw; Heuvel 140

April

- Di 01 Samen even uit de zorg: Natuurlijk genieten bij de Philips Fruittuin; Oirschotsedijk 14a
- Wo 02 Inloopspreekuur Fatih Moskee; Willemstraat 67
- Wo 09 Inloopspreekuur Stichting Ik Wil, Woenselsestraat 358
- Ma 14 Café Brein: SWZ Activiteitencentrum, Paladiostraat 27
- Do 17 Lunchconcert Muziekgebouw; Heuvel 140

Mei

- Di 06 Samen even uit de zorg: Natuurlijk genieten bij de Philips Fruittuin; Oirschotsedijk 14a
- Wo 07 Inloopspreekuur Fatih Moskee; Willemstraat 67
- Ma 12 Mantelzorgcafé; Mindfulness, St. Joris Gildehuis, Boutenslaan 159a
- Wo 14 Inloopspreekuur Stichting Ik Wil, Woenselsestraat 358
- Do 15 Lunchconcert Muziekgebouw; Heuvel 140

Juni

- Di 1-7 Week van de Jonge mantelzorger
- Di 03 Samen even uit de zorg: Natuurlijk genieten bij de Philips Fruittuin; Oirschotsedijk 14a
- Wo 04 Inloopspreekuur Fatih Moskee; Willemstraat 67
- Wo 11 Inloopspreekuur Stichting Ik Wil, Woenselsestraat 358
- Ma 16 Café Brein, SWZ Activiteitencentrum, Paladiostraat 27
- Di 17 Mantelzorg... het overkomt je. St. Joris Gildehuis, Boutenslaan 159a
- Do 19 Lunchconcert Muziekgebouw; Heuvel 140

Bijeenkomsten Mantelzorg overkomt je!

Je verzorgt je partner, kind, familielid, buur of vriend omdat deze hulp en zorg nodig heeft. 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 aankunt. Dit kan in combinatie met werk, school, je eigen gezin en je eigen sociaal netwerk een enorme impact op je leven hebben.

Mantelzorg; je rolt erin. Omdat je wil zorgen voor je naaste. Wat is mantelzorg eigenlijk? En wat gaat dat betekenen voor jezelf? Wat kan Steunpunt Mantelzorg Verlicht voor jou 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.

Driemaal per jaar organiseren we deze gratis bijeenkomsten. De eerstvolgende bijeenkomst is op dinsdag 17 juni. Locatie: St. Joris Gildehuis, Boutenslaan 159a, Eindhoven
Tijd: van 19.00 tot 20.30 uur.

Aanmelden kan bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht op telefoonnummer 088 0031 288 of via info@mantelzorgverlicht.nl

Mantelzorgcafé

In 2025 gaan we van start met een nieuwe formule voor het Mantelzorgcafé. Een ander locatie, andere tijd en andere invulling.

Het mantelzorgcafé wordt eens per twee maanden op maandagavond georganiseerd. En elke bijeenkomst wordt je geïnformeerd over een specifiek thema. Daarnaast bieden we een informele en gezellige sfeer, waar je andere mantelzorgers kunt ontmoeten.

In het St. Joris Gildehuis op de Boutenslaan 159a, kun je vanaf 19.00 uur binnenlopen. De avond start om 19.30 uur en is afgelopen om 21.30 uur.

Steunpunt Mantelzorg Verlicht nodigt mantelzorgers en andere belangstellenden van harte uit. Tijdens het eerste uur gaan we kennisdelen. Na de pauze is er ruimte voor praktische invulling en lotgenotencontact. Op 10 maart gaan we dieper in op (het versterken van) je eigen netwerk. En op 12 mei is het thema Mindfulness. Aanmelden voor het mantelzorgcafé mag maar is niet verplicht.

Zorgoppas

De zorg voor een zorgbehoevend kind is intensief en tijd voor jezelf nemen is niet altijd makkelijk. Zorgoppas biedt een oplossing: gekwalificeerde oppassers met ervaring in zorg en welzijn. Waardoor je met een gerust hart de zorg even kunt overdragen en iets kunt doen voor jezelf of bijvoorbeeld met een ander gezinslid.

Wat is Zorgoppas?

Zorgoppas koppelt gezinnen aan betrouwbare oppassers die ervaring hebben met kinderen met autisme, gedragsproblemen, beperkingen of een chronische ziekte. Zo kunnen ouders even ontspannen en opladen. Het gaat niet om oppas voor hele dagen of op structurele basis, maar om

flexibele ondersteuning wanneer jij die nodig hebt. Het is vergelijkbaar met een buurmeisje die je laat oppassen als je een avondje weg gaat. Alleen krijg je via zorgoppas iemand met voldoende kennis en ervaring om voor een zorgintensief kind te zorgen.

Zorgoppas is er voor gezinnen die:

- Een zorgbehoevend kind hebben
- Flexibele, gespecialiseerde oppas zoeken
- Tijd willen voor zichzelf zonder zorgen

Zorgoppas zoekt een oppas die perfect bij je gezin past. Oppassers worden zorgvuldig geselecteerd en hebben een zorgopleiding of relevante werkervaring.

Zorgoppas werkt onder andere samen met de gemeente Eindhoven en andere verwijzers om gezinnen passende ondersteuning te bieden. Voor informatie kun je rechtstreeks contact opnemen met Zorgoppas: Watertorenlaan 11, 5261 LW Vught
info@zorgoppas.nl telefoon 085 208 34 50