



SWOVE

Ondersteunend en Verbindend

Zorgt u voor een naaste?
Dan is deze informatie voor u bedoeld!

INFORMATIEBULLETIN STEUNPUNT MANTELZORG 2018 | AANGEBODEN DOOR SWOVE

Cadeautje voor mantelzorgers: mantelzorgwaardering 2018



Mantelzorgers verzetten vaak veel werk en verdienen waardering. Daarom is er jaarlijks de Veldhovense mantelzorgwaardering: voor zwaarbelaste mantelzorgers is er een pluswaardering t.w.v. € 125,00, voor redelijk belaste mantelzorgers is er de standaardwaardering t.w.v. € 25,00, en voor jonge mantelzorgers (jongeren tussen

8 en 21 jaar die thuis wonen met een chronisch zieke of gehandicapte ouder, broertje of zusje en regelmatig zorgtaken overnemen) is er een jongerenwaardering t.w.v. € 25,00. Men kan kiezen uit cadeaubonnen van het Winkelgebied Kromstraat of van het Citycentrum.

Om in aanmerking te komen moet je ingeschreven staan bij het Steunpunt Mantelzorg (onderdeel van SWOVE). Veel mantelzorgers hebben dit al gedaan en ontvangen half december de mantelzorgwaardering thuis!

Degene die zich nog niet hebben ingeschreven: je kunt dit doen tot 31 december 2018! Degene voor wie men (mede) zorg draagt moet in Veldhoven wonen. De bonnen worden thuisbezorgd vóór 25 december 2018.

Als je mantelzorgsituatie wijzigt of je gaat verhuizen is het de bedoeling dat je dit even doorgeeft.

Iedereen kan een mantelzorger aanmelden. Inschrijven kan via het formulier op de SWOVE-site. Binnen lopen of bellen kan ook. Steunpunt Mantelzorg, Burg. Van Hooftlaan 70, open op werkdagen van 9.00 en 12.00 uur of op afspraak. Telefoon 040-253 42 30, mantelzorg@swove.nl of kijk op www.swove.nl

NIEUW: Speciale verwen-activiteiten

Kom je als mantelzorger niet toe aan activiteiten die je ontspanning opleveren? Heb je behoefte aan het ontmoeten van andere mensen omdat je wereld zo klein wordt? Speciaal voor mantelzorgers gaan we dit jaar een aantal verwen-activiteiten organiseren. De activiteiten zijn lekker dichtbij, niet te duur en deskundige begeleiding zorgt ervoor dat er voor iedereen de juiste aandacht is. Dit alles om te zorgen dat je weer met een iets vollere accu naar huis gaat.

IN MEI STARTEN WE DE VOLGENDE VERWEN-ACTIVITEITEN:

Eetproject 'Samen eten, even alles vergeten'

Op 6 avonden gaan we samen aan tafel bij restaurant Route 66. Voor de gunstige prijs van € 12,50 per persoon gebruiken we een drie gangen maaltijd met een kop koffie/thee na afloop. Deskundige gastvrouwen/heer zorgen dat de gesprekken soepel verlopen en bieden waar nodig ondersteuning. Dit uitje is erg geschikt voor mantelzorgers die niet meer samen uit gaan.



> ZIE BLADZIJDE 2 VOOR MEER INFORMATIE.

Creatieve workshops 'De kunst van het ontspannen'

In 4 workshops laten we belaste mantelzorgers aan 'De kunst van het ontspannen' proeven! Voor een kleine eigen bijdrage van € 25,- (inclusief koffie/thee, een lekkere lunch en materiaal) kun je 4 dagdelen bij Atelier Soeff ontdekken dat creatief bezig zijn ontspant en energie geeft.

Op 25 april tussen 13.00 en 15.00 uur organiseren we bij Atelier Soeff een open inloop!

> ZIE BLADZIJDE 2 VOOR MEER INFORMATIE.



Midden 2018 starten we nog 2 verwen-activiteiten:

'Met elkaar': deze dagactiviteit is speciaal voor stellen/echtparen waarvan de een zorgt voor de ander. We bieden passende ontspanning op een fijne rustige locatie voor stellen/echtparen die het lastig vinden om los van elkaar activiteiten te ondernemen.

'Zeker op zondag': omdat iedereen zeker op zondag iets leuks te doen wil hebben, gaan we op zondag een speciale activiteit creëren op een leuke horecalocatie. Het is voor mantelzorgers en degene voor wie men zorgt. Van de mantelzorgers wordt op toerbeurt gevraagd om de rol van een gastvrouw/man op zich te nemen.

Wil je meer weten: kom woensdag 2 mei naar de Informatiemiddag 'Even een adempauze!'

> ZIE PAGINA 3 VOOR MEER INFORMATIE



Hoe vraag ik de mantelzorgwaardering aan?

Heb je in 2017 de mantelzorgwaardering ontvangen? En ben je nog steeds mantelzorger?

Als je in 2017 de mantelzorgwaardering hebt ontvangen en je mantelzorgtaken zijn niet veranderd ontvang je vóór 25 december 2018 cadeaubonnen van het Citycentrum thuis.
Wil je cadeaubonnen van de kromstraat?
Geef dit dan vóór 15 december 2018 aan ons door.



Heb je geen mantelzorgwaardering gehad? En ben je mantelzorger?

Meldt je aan via het formulier op de SWOVE-site of vul het formulier in op **pagina 4**. Geef aan welke cadeaubonnen je wenst te ontvangen. Je kunt ons ook altijd bellen of langskomen bij het steunpunt.

Voor ieder de juiste mantelzorgwaardering!

Heb je in 2017 de standaardwaardering ontvangen, maar passen je mantelzorgtaken meer zoals omschreven bij de pluswaardering? Of twijfel je hierover? Neem gerust contact op met het Steunpunt Mantelzorg.

Wanneer komt u in aanmerking voor een pluswaardering?

Je leven staat grotendeels in het teken van mantelzorg. Je bent erg betrokken en combineert veel taken. Je moet regelmatig ad hoc beschikbaar zijn en ervaart dat het moeilijk is je eigen leven te leiden. Het loslaten van je mantelzorgtaken lukt vaak niet.

Enkele voorbeelden van taken die passen bij een pluswaardering:

- Je geeft persoonlijke verzorging zoals helpen bij wassen en aankleden;
- Of je zorgt voor meerdere mensen (bijv. je dochter en een van je ouders);
- Je bent 24 uur per dag beschikbaar voor ad hoc situaties. Hierdoor komt je eigen (sociale) leven onder spanning te staan;
- Je hebt constante ongerustheid om iemand in je directe omgeving;
- Je helpt je partner op heel veel momenten door de dag heen, regelt alle afspraken, zorgt voor het hele huishouden. Voor alle taken heb jij de eindverantwoordelijkheid.

Wanneer kom je in aanmerking voor een basiswaardering?

Je leven is aardig in balans ondanks de mantelzorg. Je bent betrokken en verricht enkele vaste, afgebakende taken. Je bent niet dagelijks met je mantelzorgtaken bezig en ervaart de mogelijkheid om je eigen leven te leiden. Het lukt je meestal om je mantelzorgtaken los te laten.

Wanneer kom je in aanmerking voor de jongerenwaardering?

Ben je jonger dan 22 jaar en zorg je voor of heb je zorgen over iemand bij wie je in huis woont? Dan is de jongerenwaardering voor jou bedoeld!

CREATIEVE ACTIVITEIT: De kunst van het ontspannen

Ben je creatief maar kom je door alle mantelzorgtaken er niet meer toe om deze kwaliteiten te ontdekken? Schrijf je dan in voor 4 creatieve workshops bij het kleurrijke atelier Soeff! In alle hectiek die een mantelzorger thuis heeft, komt het er vaak niet meer van om je eigen creatieve kwaliteiten te ontdekken. Terwijl juist creatief bezig zijn ontspant en energie geeft.

In een serie van 4 workshops o.l.v. Lian Verhoeven en Marieke van Wijnen van Atelier Soeff ga je zelf aan de slag met een creatieve activiteit. Je kunt o.a. kiezen uit mozaïeken, viltten, papier-maché, collage, klei, schilderen. Na deze 4 dagdelen heb je een creatief eindproduct dat je vol trots mee naar huis kan nemen.

Aftrap met een open inloop!

Om kennis te maken met Atelier Soeff organiseren we een open inloop op woensdag 25 april tussen 13.00 en 15.00 uur. Als je wilt, kun je op deze middag al enkele creatieve ervaringen opdoen! Graag even opgeven bij Steunpunt Mantelzorg.

Wanneer:

Workshops voorjaar 2018: vrijdag 25 mei, 8 juni, 22 juni en 29 juni van 10.00 tot 13.00 uur.

We eindigen met een lunch.

Workshops najaar 2018: woensdag 10 oktober, 31 oktober, 14 november en 28 november van 13.00 tot 16.00 uur. **We starten met een lunch.**

Eetproject 'Samen eten, even alles vergeten'

Na alle enthousiaste reacties in 2016 en 2017 op het eetproject

'Samen eten, even alles vergeten', starten we mei 2018 weer met dit culinaire uitje.

Als mantelzorger kom je er niet altijd meer aan toe om lekker ontspannen uit eten te gaan. Het is te veel geregeld, te complex of niet echt gezellig meer om samen uit eten te gaan met degene voor wie je zorgt. Speciaal voor deze mantelzorgers bieden we op 6 avonden de mogelijkheid om samen uit eten te gaan bij Restaurant Route 66. Degene voor wie men zorgt is ook welkom.

Aan elke tafel zit een deskundige gastvrouw/heer die zorgt dat de gesprekken soepel verlopen en zij bieden waar nodig ondersteuning. Tijdens de vorige etentjes bleek dit een succesformule die we mantelzorgers weer graag aanbieden.

Op deze manier hopen we dat iedereen even ontzorgd wordt en weer ontspannen naar huis gaat.



Wat gaan we doen?

We ontvangen de gasten vanaf 17.45 uur. Om 18.00 uur gaan we aan tafel. Er wordt een smaakvol en gevarieerd driegangenmenu met vlees geserveerd en tot slot een kopje koffie of thee. Dieetwensen zijn mogelijk, mits van tevoren doorgegeven.

Voor wie: voor mantelzorgers die extra aandacht van de aanwezige begeleiding op prijs stellen en/of voor wie dit een meerwaarde is. Degene voor wie men zorgt is ook welkom.

Wanneer:

- donderdag 24 mei
- maandag 18 juni
- donderdag 23 augustus
- maandag 24 september
- donderdag 25 oktober
- maandag 26 november

Mantelzorgers kunnen zich voor maximaal 2 avonden aanmelden bij Steunpunt Mantelzorg.

Waar:

Restaurant Route 66 Food & Fun, Lange Kruisweg 66 in Velhoven

Kosten:

€ 12,50 per persoon. De consumpties zijn voor eigen rekening. Je rekent af aan het einde van de avond.

Opgeven:

Bel, mail of kom langs bij Steunpunt Mantelzorg, Burg. van Hooftlaan 70 (op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur of op afspraak).

Waar:

Atelier Soeff, Heike 11, Veldhoven. www.ateliersoeff.nl

Kosten:

€ 25,- voor 4 workshops inclusief koffie/thee, lunch en materiaal op 12 december 2018 van 13.30 uur tot 15.00 uur sluiten we af met een expositie van alle creaties (niet verplicht om aan deel te nemen) die de deelnemers gemaakt hebben.

Opgeven of meer weten?

bel, mail of kom langs bij Steunpunt Mantelzorg, Burg. van Hooftlaan 70 (op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur of op afspraak).

Activiteitenprogramma midden 2018

De meeste activiteiten vinden plaats bij het Steunpunt Mantelzorg, Burg. van Hoofflaan 70 in Veldhoven, tenzij een andere locatie wordt vermeld. Aan de meeste activiteiten zijn geen kosten verbonden, behalve als dit er nadrukkelijk bij vermeld staat.

ONTSPANNING

(graag vooraf aanmelden)



EXCURSIE: GEITJES KIJKEN

Geitenboer Christ Schippers organiseert speciaal voor mantelzorgers een excursie. Onder het genot van een mok koffie/thee en wat lekkere geitenkaas bekijken we een film. Daarna gaan we natuurlijk ook bij de geiten kijken. Graag even aanmelden.

Wanneer: maandag 16 april van 13.30 -15.00 uur bij 't Geitenboerke, Toterfout 13 in Veldhoven

CREATIEF ONTSPANNEN MET POTLOOD EN PENSEEL

Durf je jouw innerlijke creativiteit naar buiten te laten komen? Benieuwd of je creatief bent? Kom dan naar deze workshop. Tekenleraar Albert Bockholts laat je zien hoe je met simpele hulpmiddeltjes & trucjes een mooi resultaat krijgt waarmee je thuis durft te komen. Na een kleine demonstratie ga je natuurlijk zelf ontspannen aan de slag onder het genot van koffie/thee en wat lekkers. Deze workshop was in januari een groot succes, vandaar dat we hem weer op het programma hebben gezet. Graag even aanmelden.



Wanneer: woensdag 30 mei van 10 tot 12 uur in het gebouwtje van Kabouterdorp, Broekweg 105 in Veldhoven

Door: Albert Bockholts, zie: www.albertbockholts.nl

ZOMERAFSLUITING: PICKNICK BIJ KABOUTERDORP

Iedereen rond het schooljaar af met leuke activiteiten. Dit willen we vanuit het Steunpunt Mantelzorg ook gaan doen tijdens een Picknick. Bij slecht weer picknicken we gewoon binnen! Degene voor wie men zorgt is ook welkom. Voor mantelzorgers is de picknick gratis en voor degene die men meeneemt zijn de kosten € 3,50. Betalen kan tijdens de picknick. Graag even aanmelden.

Wanneer: donderdag 5 juli van 11.00 tot 13.30 uur in het gebouwtje van Kabouterdorp, Broekweg 105 in Veldhoven

INFORMATIE

(graag vooraf aanmelden)

INFORMATIEMIDDAG EVEN EEN ADEMPAUZE!

Hoe draag ik de zorg af en toe over?

Deze vraag stelt een mantelzorger zich geregeld maar hoe doe je dat?

Mantelzorgers zorgen soms 24 uur per dag en jarenlang voor hun naaste. Om dat vol te houden, is het belangrijk om af en toe even vrijaf te nemen. Zo krijg je als mantelzorger even een adempauze. Dit noemen we respijtzorg. Het voorkomt overbelasting. Met goede respijtzorg kan de mantelzorger even 'op adem komen', en alle taken beter volhouden. Respijtzorg kan op vele manieren. Op deze middag gaan we in op de verschillende mogelijkheden. Dit jaar starten we speciaal hiervoor ook een aantal laagdrempelige activiteiten in Veldhoven. Lekker dicht bij huis! Zie ook de informatie op pagina 1 en 2. Benieuwd naar de mogelijkheden? Meld je aan.

Wanneer: woensdag 2 mei van 13.30 tot 15.00 uur bij Steunpunt Mantelzorg



THEMA AVOND:

IK ONDERSTEUN MIJN OUDERS MAAR HOE HOUD IK HET VOL?

Hoe blijf je overeind als je je moeder en/of vader ondersteunt/verzorgt? Als de mantelzorgtaak erop zit, blijft de zorgmantel om! Ieder moment kun je een telefoontje verwachten, de mantelzorg is nooit klaar. Tijdens deze avond gaan we, na een inleidende film, met elkaar in gesprek over o.a. hoe hou ik het vol nu mijn ma en/of pa lang thuis blijft wonen, het steeds drukker wordt op mijn werk en ik ook tijd wil hebben voor mijn eigen gezin? Herken je hier iets van? Wil je dit delen, heb je tips die goed werken of heb je vragen hierover? Meld je aan.

Wanneer: maandag 4 juni van 19.30 tot 21.00 uur bij Steunpunt Mantelzorg

WORKSHOPS/TRAININGEN

(Graag vooraf aanmelden)

INTRODUCTIEWORKSHOP: OPSTELLINGENWERK VOOR MANTELZORGERS

Naast alle energie die je mantelzorgtaak vraagt, is het ook een emotionele belasting waarbij zorgen voor een ander en jezelf niet altijd meevalt. Met de methode 'opstellingenwerk' kun je je bewust worden van onbewuste patronen die extra energie van je vragen. Hierdoor kun je je mantelzorgtaak anders benaderen en meer ruimte voor jezelf ervaren. In een sfeervolle en veilige omgeving geeft Frida Derksema m.b.v. kleine oefeningen een introductie en ervaar je zelf hoe het werkt. Graag aanmelden.

Wanneer: Dinsdag 8 mei 2018 van 10:00-12:00 uur bij Steunpunt Mantelzorg

Door: Frida Derksema, Coaching & Opstellingenwerk, zie www.fridaderksema.nl

WORKSHOP: ONTSPANNING EN NIEUWE ENERGIE!

Tijdens deze ontspannen workshop krijg je uitleg over chakra's (je energiecentra), afgewisseld met eenvoudige yoga- en meditatieoefeningen. De edelsteen die je daarbij uitkiest mag mee naar huis. Zorg voor gemakkelijk zittende kleren. Graag aanmelden.

Wanneer: woensdag 20 juni van 19.30 tot 21.30 uur of

donderdag 13 september van 13.30 tot 15.30 uur bij Steunpunt Mantelzorg

Door: Nancy van den Heuvel en Willemien Mansvelders van SHS Balance

WORKSHOP: ONTSTRESSSEN VOOR MANTELZORGERS

Ontstressen is niet moeilijk, maar in het leven van een mantelzorgers is soms zoveel aan de hand dat het niet mee valt om relaxed te blijven. Vooral als het stress-monster je flink in zijn greep heeft. Tijdens deze workshop leer je eenvoudige oefeningen die je kunt gebruiken vóór of tijdens stressmomenten. Het ontstressen wordt leuk en eenvoudig!

Loopt bij jou regelmatig stapje voor stapje het stress niveau op? En is ontstressen niet jouw grootste talent? Kom dan naar deze workshop. Graag aanmelden.

Wanneer: 27 september van 19.30 tot 21.30 uur of op 24 oktober van 10 tot 12 uur bij Steunpunt Mantelzorg

Door: Yolanda Vogels van Stressmaster, zie www.stressmaster.nl



Dinsdag 15 mei, thema: Dementie en muziek
Dinsdag 3 juli, thema: Intimiteit bij Dementie
Dinsdag 4 september, thema: Veilig bankieren

Tijd: zaal open vanaf 19.00 uur. Aanvang 19.30 uur tot 21.30 uur
Waar: locatie Restaurant De Berkt, Wilgenman 1 in Veldhoven
Door: Seniorenraad Veldhoven, Severinus, RSZK, Gemeente Veldhoven, Zorgboerderij De Peelven, Dagbesteding De Taag, kleinschalige dagbesteding Koemeer en SWOVE.
Aanmelden is niet nodig.

Zomerse inloop op het terras van Brasserie Ludiek

Tijdens de zomer staan veel activiteiten op een laag pitje en zijn veel mensen op vakantie. Voor mantelzorger gaan de taken gewoon door. Vaak zijn zij de hele zomer thuis. Daarom organiseren we deze zomer op 4 middagen een gezellige zomerse inloop bij Ludiek. De eerste kop koffie/thee neemt SWOVE voor haar rekening. Aanmelden hoeft niet. Degene voor wie u zorgt is ook welkom.

Wanneer: dinsdag 24 juli, 31 juli, 7 augustus en 14 augustus van 13.30 tot 15.00 uur op het terras van Brasserie Ludiek



Koffie ochtend voor mantelzorgers

Ontspannen inloop voor mantelzorgers. Kom een keertje langs en probeer zelf of dit iets voor je is! Tijdens deze inloop kunnen mantelzorgers, zonder vooraf aan te melden, binnenlopen bij het Steunpunt voor een bakje koffie/thee en een luisterend oor. Degene voor wie men zorgt is ook welkom.

Aanmelden is niet nodig. Deelname, koffie en thee zijn gratis.

Wanneer: maandag 7 mei, 11 juni en 17 september tussen 10.30 tot 12.00 uur bij Steunpunt Mantelzorg.

Mantelzorgsalon

De Mantelzorgsalon is al jaren een ontspannende middag waar mantelzorgers opgevangen worden door een medewerker van Steunpunt Mantelzorg. Onder het genot van een kop koffie of thee, gaan zij gezellig met elkaar in gesprek. Degene voor wie men zorgt is ook welkom. Aanmelden is niet nodig. Deelname, koffie en thee zijn gratis.

Wanneer: dinsdag 10 april, 22 mei, 26 juni, 28 augustus en 9 oktober tussen 14.00 tot 15.30 uur

Waar: Grand Café, Merefelt, Parklaan 2 in Veldhoven
Door: Steunpunt Mantelzorg en RSZK



5 t/m 9
november
2018

Noteer alvast in
je agenda:

Week van de
mantelzorg!

Aanmeldformulier Veldhovense Mantelzorgwaardering

Voor- en achternaam
 Geslacht ☐ man ☐ vrouw
 Straat
 Postcode & Plaats
 Telefoon
 Geboortedatum
 e-mailadres
 Post per mail ☐ ja ☐ nee

Voor wie bent u mantelzorger?

Naam

Adres

Postcode & Plaats

Wat is u relatie met deze persoon? ☐ partner ☐ kind ☐ ouder ☐ zus ☐ broer ☐ vriend ☐ buur

Wat is de beperking van deze persoon?

Voorkeur mantelzorgwaardering ☐ Cadeaubonnen Winkelgebied Kromstraat óf ☐ Cadeaubonnen Citycentrum

Onderstaande vragen alleen beantwoorden als u denkt voor de pluswaardering in aanmerking te komen

Sinds wanneer zorgt u? (schatting)

Hoeveel uur zorgt u gemiddeld per week? (schatting)

Wat zijn de belangrijkste taken die u doet als mantelzorger?

Krijgt u professionele ondersteuning? ☐ ja ☐ soms ☐ nee Werkt u? ☐ ja ☐ nee Zo ja, hoeveel uur?.....

Werkt U? ☐ ja ☐ nee

Zo ja, hoeveel uur?

Waarmee zou u geholpen willen worden? En/of overige opmerkingen:

Ik meld mij tevens aan voor de volgende activiteiten

Uitknippen en versturen: SWOVE, Burgemeester van Hooftlaan 70, 5503 BR Veldhoven



Colofon:

SWOVE, Steunpunt Mantelzorg
 Burgemeester van Hooftlaan 70
 5503 BR Veldhoven
 Telefoon 040-2534230

Open op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur of op afspraak.

steunpunt@swove.nl of kijk op
www.swove.nl

