



MANTELZORGER- ONDERSTEUNING

Activiteiten en individuele begeleiding Eindhoven 2024



Brabant-Zuidoost



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 voor hen specifieke ondersteuning.

Zorg goed voor een ander én voor jezelf

Het geven van mantelzorg verandert iemands leven drastisch. Het gevaar bestaat dat mantelzorgers maar door blijven gaan, ook als het eigenlijk te veel wordt. Oververmoeidheid, spanningen of een sociaal isolement kunnen het gevolg zijn. Het is belangrijk de balans te vinden tussen goed voor de ander zorgen en goed 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 bemiddelingen en 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 op tijd problemen bespreken. 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 2024.

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 wil je graag dat er wat bij jou in de buurt wordt georganiseerd? Neem dan contact met ons op.


Aanmelding


Je kunt je aanmelden via mantelzorgverlicht.nl/agenda, een email sturen naar info@mantelzorgverlicht.nl of telefonisch contact opnemen via **088 0031 288**.

Voor enkele activiteiten vragen wij een kleine bijdrage. Neem contact op met het steunpunt wanneer deze bijdrage of de zorgsituatie een belemmering voor deelname vormt. We denken graag met je mee.


Open spreekuur


Je kunt hier zonder afspraak terecht. Let op: tijdens schoolvakanties en feestdagen is er geen spreekuur.

 Iedere maandag

 13:00 - 15:00

 Iedere vrijdag

 10:00 - 12:00

 Steunpunt Mantelzorg Verlicht
Witte Dame GGD Brabant-Zuidoost
Clausplein 10, Eindhoven

Heb je vragen of wil je een afspraak maken met een van de mantelzorgconsulenten? Steunpunt Mantelzorg Verlicht is bereikbaar op werkdagen van 09.00 uur tot 17.00 uur via telefoon **088 0031 288** of via e-mail [**info@mantelzorgverlicht.nl**](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)

| januari | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | |
| mei | | | | | | |
| | | 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 | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| september | | | | | | |
| | | | | | | 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 | | | | | | |

| februari | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | |
| juni | | | | | | |
| | | | | | 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 | | | | | | |
| | 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 | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |
| juli | | | | | | |
| 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 | | | | |
| november | | | | | | |
| | | | | 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 | |

| april | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | | |
| augustus | | | | | | |
| | | | 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 | |
| december | | | | | | |
| | | | | | | 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
-  Lunchconcerten
-  Workshops
-  Mantelzorgcafé
-  Café Brein
-  Mantelzorgers met een migratieachtergrond inloopspreekuur
-  Ondersteuningsgroepen
-  Week van de Jonge Mantelzorg
-  Kenniskracht
-  Dag van de Mantelzorg

ACTIVITEITEN 2024

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. Driemaal per maand organiseert het steunpunt deze laagdrempelige bijeenkomsten.

Aangezien er voldoende begeleiding aanwezig is kunnen mantelzorgers hun eigen invulling geven aan deze ochtend/middag. Zo kunnen zij alleen een stukje gaan wandelen of met andere mantelzorgers iets drinken of gezellig samen met hun naaste deelnemen aan de activiteit.

Bij de Philips Fruittuin vormt 'de natuur' de groene draad. Te vinden bij het restaurant op het terrein.

Samen even uit de zorg

- 📅 Elke 1e dinsdag van de maand
- 🕒 10:30 - 12:30
- 📍 Philips Fruittuin
Oirschotsedijk 14a, Eindhoven

In wijkcentrum Heidehonk staat creativiteit op de agenda.

Samen even uit de zorg

- 📅 Elke 2e donderdag van de maand
- 🕒 14:00 - 16:00
- 📍 Wijkcentrum Heidehonk
Noordzeelaan 35, Eindhoven

Tijdens de activiteiten bij wijkcentrum FAB28 staat samen een gezonde, lekkere lunch maken centraal. Alles onder deskundige begeleiding.

Gezellige en gezonde hap

- 📅 Elke 3e vrijdag van de maand
- 🕒 10:30 - 13:30
- 📍 FAB28
Fabritiuslaan 28, Eindhoven
- 💶 € 5,00

Wil je deelnemen aan één van deze activiteiten, graag aanmelden bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht!

2. Zomerse Inloop

Kom in 2024 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!

- 📅 Woensdag 10, 24 juli,
7 en 21 augustus en 4 september
- 🕒 10:30 - 12:00
- 📍 Hampshire Hotel Parkzicht,
Alberdingk Thymlaan 18,
Eindhoven

Graag van tevoren aanmelden bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht!

3. Mantelzorgcafé

Bij het mantelzorgcafé staat het contact met andere mantelzorgers centraal. Onder het genot van een kopje koffie of thee kun je andere mantelzorgers ontmoeten. Verhalen delen of het juist over iets anders hebben.

- 📅 Elke 4e maandag van de maand
- 🕒 13:30 - 15:00
- 📍 Oude Raadhuis
't Hofke 15, Eindhoven

Je hoeft je niet aan te melden.





4. Lunchconcerten

Het Muziekgebouw Eindhoven stelt maandelijks een aantal gratis kaarten beschikbaar voor het lunchconcert speciaal voor mantelzorgers. Lunchpauzeconcerten zijn heerlijk om mee te maken. 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 kunt maximaal 2 kaartjes reserveren. Een paar dagen voor de voorstelling mailen we je een digitaal kaartje met een QR-code. Bij de kassa hoef je alleen deze QR-code te laten zien. Wil je na de voorstelling een lunch gebruiken, dan kun je dat via je digitale kaartje bijboeken. Geef het aan ons door als er geen mailadres beschikbaar is, dan zorgen wij ervoor dan zorgen dat de kaartjes klaar liggen bij de ticketbalie van het Muziekgebouw. Wie het eerst komt.....

5. 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.

De gratis bijeenkomsten worden op 6 avonden gehouden in het SWZ Activiteitscentrum.

Lunchconcerten

-  15 februari
- 21 maart
- 18 april
- 16 mei
- 20 juni
- 19 september
- 17 oktober
- 21 november
- 12 december
-  De deur gaat open om 12:00
12:30 - 13:20
-  Het Muziekgebouw Eindhoven
Heuvel 140, Eindhoven

Wil je deelnemen aan één van deze lunchconcerten? Graag aanmelden bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht op mantelzorgverlicht.nl. Controleer altijd onze website voor de actuele datums.

-  Maandag 19 februari, 8 april,
10 juni, 19 augustus, 14 oktober
en 9 december
-  19:30 - 21:30
(inloop vanaf 19:00)
-  SWZ Activiteitscentrum,
Palladiostraat 27, Eindhoven






6. 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 2024 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?

 Dinsdag 27 februari, 12, 26 maart, 9, 23 april en 7 mei
 10:00 - 12:00
 Activiteitencentrum ORKA, Broekakkerseweg 1, 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 word in groepsverband informatie gegeven over dementie en delen we ervaringen met elkaar. Welke invloed heeft dementie op je naaste en wat betekent dat voor jou?

 Maandag 4, 18, 25 maart en 15 april en 6 en 27 mei
 13:30 - 15:30
 Activiteitencentrum ORKA, Broekakkerseweg 1, Eindhoven

III Ondersteuningsgroep ex-mantelzorgers.

Viert 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.



 Woensdag 18 september, 2, 16 en 30 oktober
 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 een 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 helpen we hen hun gevoelens te begrijpen, vinden ze aansluiting bij elkaar en zorgen we voor een stukje ontspanning.

Het is een cyclus van vier bijeenkomsten. Op 18 april is er een ludieke afsluiting waarbij een van de ouders/verzorgers ook welkom is. Alle bijeenkomsten zijn tijdens etenstijd dus we zorgen voor een hapje en drankje.

 Donderdag 7 en 21 maart, 4 en 18 april
 17:00 - 19:00
 OpNoord, Oude Bosschebaan 11, Eindhoven




7. Kenniskracht

Kenniskracht zijn bijeenkomsten speciaal voor mantelzorgers. Ze zijn informatief, inspirerend en educatie, empowerment staat centraal zodat mantelzorgers in hun kracht versterkt worden. De bijeenkomsten zijn gratis en behandelen steeds een ander onderwerp. Je kunt je per bijeenkomst aanmelden. Bij voldoende belangstelling worden in 2024 onderstaande bijeenkomsten georganiseerd:

Kenniskracht: Dementie.




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.

De bijeenkomst wordt zowel in de ochtend als in de avond gegeven.

 Woensdag 28 augustus
 09:30 -11:30 en 18:30 - 20:30
 Gemeenschapscentrum Lievendaal
Lievendaalseweg 3, Eindhoven

Kenniskracht: Wensenwandering.




Iedereen heeft behoefte om wat positiviteit te mogen ontvangen in het leven. Maar wat, als je omgeving dat wel eens vergeet? Of er niet bij stil staat hoe belangrijk dat voor je is? Wij maken je wegwijs om jezelf positiviteit toe te wensen tijdens een wandeling in de boomgaard.

 Dinsdag 21 mei
 10:30 - 12:30
 Philips Fruittuin, Oirschotsedijk 14a
Eindhoven

Kenniskracht: Werkende mantelzorger beter in balans.

Combineer jij als mantelzorger je zorgtaken met een betaalde baan? Dan ben je niet de enige: één op de vier werknemers doet dit! Het verlenen van zorg voor een naaste is voor veel mantelzorgers prima te combineren met hun baan. Maar helaas geldt dat niet voor iedereen. Je loopt het risico om overbelast te raken, ziek te worden en soms zelfs voor langere tijd uit te vallen. Daarom is het belangrijk om op tijd aan de bel te trekken: bij jezelf, maar ook bij je werkgever. Maar hoe ga je dat gesprek aan op de werkvloer? Welke mogelijkheden zijn er voor jou als werkende mantelzorger om werk en privé beter in balans te krijgen (én houden)? Wat zijn mogelijke valkuilen voor mantelzorgers met zorgtaken? En hoe kom je beter in je kracht te staan om deze te ontlopen?

Op maandagavond 13 mei organiseert het steunpunt een bijeenkomst speciaal voor werkende mantelzorgers. Naast informatie is er ook ruimte voor een luisterend oor, het delen van je verhaal en ervaringen, als ook met elkaar op zoek gaan naar (maatwerk) oplossingen.




 Maandag 13 mei
 19:00 - 21:00 (inloop vanaf 18:45)
 Wijkcentrum de BIEB
in de Huiskamer
Tarlawaan 56, Eindhoven.

Er is voldoende gratis parkeergelegenheid in de directe omgeving.

Kenniskracht: 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?

De bijeenkomst vindt plaats in het najaar. Verdere informatie hierover volgt nog.

 Maandag 21 mei
 19:00 - 21:00
 Stichting 't Trefpunt
Belgiëplein 20, Eindhoven.

Wil je deelnemen aan een Kenniskracht bijeenkomst? Meld je dan aan via Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven: Agenda, of stuur een mailtje naar info@mantelzorgverlicht.nl o.v.v. de naam van de bijeenkomst of bel naar 088 0031 288.

8. Workshops

Net als bij de bijeenkomsten van 'Kenniskracht' worden bij workshops thema's behandeld die je helpen om de mantelzorg situatie beter aan te kunnen. Bij de workshops wordt wat dieper op onderwerpen ingegaan. Hierdoor duren de workshops ook langer. Tussendoor verzorgen wij 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 o.v.v. **Workshop + je naam + postcode en huisnummer + datum van de workshop.**

Workshop 'Bordje Vol'

Mantelzorgers hebben vaak veel op hun bordje. Soms ligt overbelasting op de loer. De methodiek 'Bordje Vol' geeft inzicht in de zorg taken én alle andere dingen die deel uitmaken van je leven. De methode helpt de mantelzorger 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 allemaal op je bordje ligt. En we gaan actief aan de slag hoe je je eigen regie weer kunt vinden en/of behouden.

📅 Maandag 2 september
🕒 10:00 - 14:30 (incl. lunch)

📅 Woensdag 11 september
🕒 16.00 - 20.30 (incl. klein hapje)
📍 Gemeenschapscentrum
Lievendaal, Lievendaalseweg 3,
Eindhoven

Workshop 'Goed zorgen voor jezelf'

Deze workshop wordt gegeven door Maria Grijpma, één van de auteurs van het boekje 'Klein geluk voor de mantelzorger'. Tijdens de workshop maak je kennis met het spinneweb van Positieve Gezondheid. Maria laat je kennismaken met verschillende 'recepten' om je te ontspannen, je grenzen aan te geven, samen te werken of jezelf het beste te gunnen. Kortom hoe blijf je als mantelzorger veerkrachtig. En natuurlijk ontvang je tijdens de workshop gratis het boekje 'Klein geluk voor de mantelzorger'.

📅 Woensdag 12 juni
🕒 10:00 - 15:30 (incl. lunch)
📍 Buurthuis de Boemerang
Planetenlaan 1-A, Eindhoven

9. Activiteiten voor mantelzorgers met een migratieachtergrond

Inloopspreekuur Fatih Moskee

Je kan hier binnenkomen voor laagdrempelige ondersteuning bij vragen over mantelzorg. Dit spreekuur wordt gehouden door een consulent van het Steunpunt Mantelzorg. Verlicht die gespecialiseerd is in mantelzorgondersteuning bij mensen met een migratieachtergrond. Aanmelden voor het inloopspreekuur is niet nodig.

📅 Elke 1e woensdag van de maand
🕒 9:00 - 11:00
📍 Fatih Moskee
Willemstraat 67, Eindhoven

Voorlichtingsbijeenkomsten bij Stichting Ik Wil

Een aantal keer per jaar worden bij voorlichtingsbijeenkomsten gehouden voor mantelzorgers met een migratieachtergrond. De bijeenkomsten zijn tweetalig en worden zowel in het Nederlands als in het Turks gegeven, met zonodig extra vertalingen.

De data en onderwerpen worden later in het jaar bekend gemaakt.

📍 Stichting Ik Wil
Doctor Cuyperslaan 66, Eindhoven





10. Week van de Jonge Mantelzorger

De eerste week van juni is de landelijke Week van de Jonge Mantelzorger. Steunpunt Mantelzorg Verlicht vraagt tijdens deze week aandacht voor deze kinderen en jongeren tot 25 jaar. Zij verdienen herkenning, erkenning en ondersteuning. Daarom zet het steunpunt hen deze week in het zonnetje. In het voorjaar ontvangen de jonge mantelzorgers hierover bericht.

11. Dag van de Mantelzorg

Steunpunt Mantelzorg Verlicht organiseert rond de landelijke Dag van de Mantelzorg op 10 november diverse activiteiten in Eindhoven voor jong en oud. Details volgen in het najaar.

Procedure aanmelden

Wil je naar een of meerdere activiteiten komen?


Meld je dan eerst aan via mantelzorgverlicht.nl/agenda, stuur een mail naar info@mantelzorgverlicht.nl of bel naar 088 0031 288.

Je ontvangt (bij voldoende ruimte) een deelnamebevestiging per mail of post.

**Steunpunt Mantelzorg Verlicht van GGD
Brabant-Zuidoost is er voor mantelzorgers.
Mantelzorgers zijn ongelooflijk waardevol
en onmisbaar, daarom 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

 088 0031 288

[› mantelzorgverlicht.nl](https://mantelzorgverlicht.nl)

[✉ info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)

Editie: januari 2024

Oplage: 5000 stuks



gadbzo.nl

[@gadbzo](https://www.instagram.com/gadbzo)