



Jij bent een topper!



Zorgen voor iemand is niet altijd makkelijk.

Natuurlijk doe je dit met liefde. En misschien ben je het zelfs wel als iets 'normaals' gaan zien. Maar het is echt bijzonder. Want niet iedereen kan het. Of kiest er voor om deze verantwoordelijkheid aan te gaan.

Daarom hebben we iets voor je...

In deze flyer vind je een overzicht van allerlei verschillende fijne, ontspannende en/of informatieve activiteiten. Sommige activiteiten zijn alleen voor de mantelzorger. Maar bij de meeste kan degene voor wie je zorgt ook meekomen. Het kan maar het hoeft niet!

Activiteiten Mantelzorg

januari t/m maart 2020

Dementiecafé



Het dementiecafé is voor mensen met dementie, mantelzorgers, naasten en geïnteresseerden. Iedere avond heeft een ander thema.

Tijd: van 19.30 tot 21.30 uur

Locatie: Restaurant De Berkt, Wilgeman 1

Di 7 jan: Zorgtrajectbegeleiders aan het woord

Deze avond kijken we samen met een zorgtrajectbegeleider naar hun praktijk van alle dag. Een zorgtrajectbegeleider begeleidt degene met dementie en zijn of haar partner en omgeving.

Di 3 mrt: De kracht van ontspanning

Tijdens langere periodes van stress en overbelasting is het belangrijk om op tijd te ontspannen. Vanavond gaan we in op de gevolgen van stress en wat ontspanning hierbij kan betekenen.

Oók voor degene met dementie!

Mantelzorgsalon

Samen even bijbuurten

De Mantelzorgsalon is al jaren een ontspannende inloop voor mantelzorgers. Onder het genot van een kop koffie of thee gaan zij gezellig met elkaar in gesprek. Degene voor wie je zorgt is ook welkom. Aanmelden is niet nodig. Deelname, koffie en thee zijn gratis.

Di 14 jan **Tijd:** tussen 14.00 tot 15.30 uur

Di 18 feb **Locatie:** Grand Café Merefelt, Parklaan 2



Informatie-ochtend

De mantelzorger valt uit! Wat nu?



Wat gebeurt er als mij als mantelzorger iets overkomt? Helaas zijn er geen pasklare antwoorden. Maar uit ervaring weten we dat een goede voorbereiding het halve werk is. Het uitwisselen van tips en eigen ervaringen helpt daarbij.

Degene voor wie men zorgt is ook welkom. Graag even aanmelden.

Woensdag 29 jan

Tijd: van 10.30 tot 12.00 uur

Locatie: Steunpunt Mantelzorg, Burg van Hoofflaan 70



Mooie Mantelzorg Momenten



Mantelzorgers ben je iedere dag.

Daarom bieden we onze extra verwenactiviteiten niet meer in één mantelzorgweek aan, maar het hele jaar door. Dat wordt genieten! Graag vooraf opgeven.

Ma 27 jan Bloemschikken met lunch

In ontspannen sfeer een bloemstuk maken. En met een goed gevulde maag naar huis. Dat klinkt goed toch?

Tijd: van 10.30 tot 13.00 uur

Locatie: Speeltuin Kabouterdorp, Broekweg 105

Wo 5 feb Creatieve avond

Wegens succes nog een keer! Sleutelhangers én kralenarmbandjes maken met gelukspoppetjes.

Tijd: van 19.30 tot 21.00 uur

Locatie: Steunpunt Mantelzorg, Burg van Hoofflaan 70

Ma 10 feb Kennismakingstraining: Ontdek cognitieve fitness!

Bewegen en denken tegelijkertijd, dat is 'cognitieve fitness'. Je beweegt op een originele manier en het is interactief. De trainer gaat je verrassen met uitdagende oefeningen om je brein aan het werk te zetten. Graag even aanmelden.

Zie ook: www.cognitiefitness.nl

Tijd: van 13.30 tot 15.00 uur

Locatie: Steunpunt Mantelzorg, Burg van Hoofflaan 70

Door: Désiré van Gerwen van Bewegen op Maat

Uitproberen?
Schrijf je in!

Culinair uitje voor mantelzorgers



Samen eten, even alles vergeten

Lekker ontspannen uit eten?

Daar kom je als mantelzorger niet altijd aan toe.

Het is te complex of niet meer echt gezellig.

Daarom bieden we de mogelijkheid om samen uit eten te gaan bij Restaurant Route 66.

Zonder geregeld of gedoe.

Alleen, of samen met degene voor wie je zorgt.

Aan elke tafel zit een spontane gastvrouw/heer die ondersteuning biedt waar nodig.

Zodat jij gewoon kunt genieten. En ontspannen weer naar huis gaat.

Dieetwensen zijn mogelijk, mits van tevoren doorgegeven.

Do 23 jan, ma 2 maart

Tijd: Aan tafel om 18.00 uur (ontvangst gasten vanaf 17.45 uur)

Locatie: Restaurant Route 66 Food & Fun, Lange Kruisweg 66

Kosten: € 12,50 per persoon voor een smaakvol driegangenmenu met aansluitend koffie/thee

Hoe meld ik me aan?

Stuur een mail naar mantelzorg@swove.nl:

- o.v.v. jouw voor- en achternaam, adres, telefoonnummer
- of je alleen komt of samen
- aan welke activiteit je wilt deelnemen

Bellen mag natuurlijk ook. Of spreek ons antwoordapparaat in.

Wij zijn alle werkdagen geopend van 9.00 tot 12.00 uur of op afspraak.

Zien we je
binnenkort?

Contact

Steunpunt Mantelzorg (onderdeel SWOVE)

Burgemeester van Hoofflaan 70

5503 BR Veldhoven

Telefoon 040-253 42 30

E-mail: mantelzorg@swove.nl

www.swove.nl

