

Beste mantelzorger,

Voor de komende weken hebben we een aantal activiteiten gepland:

### **Inloop voor mantelzorgers waarvan de partner niet meer thuis woont**

Als je partner niet meer thuis woont heb je niet meer de hele dag de zorg. Daarvoor in de plaats komen er andere zorgen. De verzorging neemt veel taken over, maar je rol als mantelzorger is niet gestopt. Dat is wennen en kent andere uitdagingen. We wisselen met elkaar we ervaringen uit.

Wanneer : maandag 26 september van 10.30 tot 12.00 uur

Waar : Huiskamer Veldhoven, Sterrenlaan 15 Veldhoven (voorheen gebouw De Parasol)

Aanmelden : niet nodig

### **Beleef de Belevingstuin in de herfst**

De belevingstuin ligt er mooier bij dan ooit. We bieden de mogelijkheid om dit samen te bekijken. We drinken eerst koffie of thee met wat lekkers en daarna lopen we door de Belevingstuin. Als het geen goed weer is, kunnen we binnen terecht. Degene voor wie je zorgt is ook welkom.

Wanneer : dinsdag 4 oktober van 14.00 tot 15.30 uur

Waar : Belevingstuin, Berkt 37, Veldhoven

Aanmelden : via mail naar [mantelzorg@swove.nl](mailto:mantelzorg@swove.nl) of tel. 040-253 42 30 en geef door of je alleen of met zijn tweeën komt

### **Informatieochtend: De mantelzorger valt uit! Wat nu?**

Wat gebeurt er als de mantelzorger uitvalt? Een vraag die de mantelzorger geregeld bezig houdt. We hebben geen pasklare antwoord. Maar uit ervaring weten we dat een goede voorbereiding het halve werk is. Het uitwisselen van tips en eigen ervaringen is een belangrijk onderdeel.

Wanneer : donderdag 6 oktober van 10.30 tot 11.30 uur

Waar : Steunpunt Mantelzorg, Sterrenlaan 15, Veldhoven (voorheen gebouw De Parasol)

Aanmelden : via mail naar [mantelzorg@swove.nl](mailto:mantelzorg@swove.nl) of tel. 040-253 42 30

### **Ontspannen met yoga voor mantelzorgers**

Yogaleraar Joop van Rooij geeft een rustige yogales die afsluit met enkele meditatieoefeningen. Een uurtje om even alleen met jezelf bezig te zijn. De oefeningen gebeuren staand en zittend. Bij goed weer is de les buiten.

Wanneer : vrijdag 14 oktober van 14.00 tot 15.30 uur

Waar : Veldwijzer, Sterrenlaan 15, Veldhoven (voorheen gebouw De Parasol)

Aanmelden : via mail naar [mantelzorg@swove.nl](mailto:mantelzorg@swove.nl) of tel. 040-253 42 30

### **Bakkie Doen?**

Kom gezellig een praatje maken onder het genot van een bakkie. Iedereen is welkom dus ook degene voor wie je zorgt. Wij trakteren op het eerste kopje koffie of thee met wat lekkers. Daarna is het € 0,50 per kopje.

Wanneer : woensdag 28 september, 12 en 26 oktober, 9 en 23 november van 13.30 tot 15.00 uur

Waar : Veldwijzer, Sterrenlaan 15, Veldhoven (voorheen gebouw De Parasol)

Aanmelden : niet nodig

Op het Steunpunt Mantelzorg is voor advies, informatie of een luisterend oor open op werkdagen van 9.00 tot 13.00 uur of op afspraak op een ander moment. Een afspraak maken kan altijd.

**Zijn je mantelzorgtaken gestopt of is je (mail)adres is veranderd? Geef het aan ons door.**

Groeten van Hannie Bergmans, Helmy van der Dussen en Anke van Hest

Team Steunpunt Mantelzorg Veldhoven (onderdeel SWOVE)  
Sterrenlaan 15, 5503 BG Veldhoven