

## U bent van harte welkom

Als mantelzorger staat u er niet alleen voor. Steunpunt Mantelzorg helpt u graag verder. U hoeft geen afspraak te maken. Loop gewoon binnen, we nemen de tijd voor u. Op werkdagen bent u van harte welkom van 9.00 tot 12.00 uur.

‘Steunpunt Mantelzorg Veldhoven’ is een ondersteunende dienst van SWOVE. SWOVE ondersteunt zelfstandig wonende, kwetsbare burgers. Onze focus richt zich daarbij vooral op ouderen. Het is belangrijk dat zij zolang mogelijk thuis kunnen wonen, leven en mee kunnen doen in de samenleving. Daarnaast ondersteunen we mantelzorgers, zodat ze hun zware taak kunnen blijven verrichten. De kerntaken van SWOVE richten zich vooral op preventie, signaleren, informeren, cliëntondersteuning en het versterken van het sociale netwerk. In onze visie komt welzijn op de eerste plaats. Andere dienstverlening van SWOVE: Ouderenadvies, Informerende Huisbezoeken, Maaltijdvoorziening, Vrijwillige Thuis Zorg Veldhoven, Informatiepunt Dementie, Dagopvang en Maatwerkvervoer.



Burgemeester van Hooftlaan 70 - 5503 BR Veldhoven - 040-253 42 30  
steunpuntmantelzorgveldhoven@swove.nl  
Bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur



# SWOVE

Ondersteunend en Verbindend



## Mantelzorgadvies op maat

Als mantelzorger zorgt u intensief voor uw partner, familielid of vriend. Uit liefde of betrokkenheid neemt u deze zorg voor uw rekening. Mantelzorg is een taak die veel van uw tijd en energie vraagt. Niet alles wat u onderneemt gaat van een leien dakje. Wellicht hebt u vragen of loopt u tegen knelpunten aan. U staat er niet alleen voor. Steunpunt Mantelzorg Veldhoven reikt u graag de helpende hand. Onze consulenten kijken samen met u naar antwoorden en oplossingen. Vervolgens kunt u rekenen op individuele begeleiding en ondersteuning om u vooruit te helpen in uw rol als mantelzorger.

## Pas op voor overbelasting

Als mantelzorger komt er veel op u af. Het is moeilijk om 'Nee' te zeggen. Wie moet het anders doen, vraagt u zich ongetwijfeld af? U voelt immers een sterke, sociale band met uw partner, familielid of vriend die u verzorgt. Deze betrokkenheid maakt het lastig om grenzen te stellen aan de tijd en intensiteit waarmee u mantelzorg verleent. Soms drukt mantelzorg heel zwaar op uw schouders. Uw eigen agenda komt zwaar onder druk te staan. De stress neemt toe, u raakt oververmoeid of u wordt ziek. Probeer hiervoor te waken en trek op tijd aan de bel bij Steunpunt Mantelzorg Veldhoven.

## Zorg ook voor u zelf

Soms beperkt de zorg die u verleent zich tot een paar uurtjes per week. Soms hebt u een dagtaak aan mantelzorg. Natuurlijk is het lastig om anderen in te schakelen. Daarvoor hoeft u zich niet te schamen. Als er langdurig een beroep op u gedaan wordt, is het toch raadzaam om de zorg te delen. Ook als mantelzorger bent u een mens met een privéleven, een gezin waarvoor u moet zorgen of een hobby die u graag uitoefent. Tijd voor u zelf of ontspanning zijn noodzakelijk om mantelzorg vol te houden. Goede mantelzorg geven betekent dus ook: zorg goed voor u zelf.

## Activiteiten in groepsverband

Steunpunt Mantelzorg organiseert regelmatig verschillende bijeenkomsten. Sommige zijn gericht op informatie over een bepaald thema (b.v. omgaan met dementie, voorkomen van overbelasting). Andere bijeenkomsten zijn gericht op ontspanning. Daarnaast organiseren we lotgenotencontacten. Met een kopje koffie kunt u ervaringen delen en contacten leggen. Praten met andere die in een vergelijkbare situatie zitten kan veel steun geven. Vraag hiervoor naar ons actuele programma of kijk op onze website!



**Even een zorg minder**