



Indisch
Netwerk
Eindhoven

Website Indisch Netwerk Eindhoven
www.040indischnetwerk.nl



1

In Het Indisch Netwerk Eindhoven werken samen:
Buitenzorg voor Welzijn, Bintang Maluku, Glorieux Rumah Senang, 't Indisch Atelier,
de Koempoelan, Pelita, Vitalis WoonZorg Groep

UITNODIGING

**Zorgt u voor uw partner of naaste omdat deze (chronisch) ziek is of een beperking heeft ?
Of ben je kind of kleinkind en heb je zorg- en regeltaken ?**

Dan bent u/je dus mantelzorgger.

Mantelzorgen valt niet altijd mee, met hoeveel liefde dat ook gebeurt. Soms wilt u/je er wel eens over praten, of zelf ook ondersteuning.

- Wit u/je meer weten over hoe u/je als **mantelzorgger** ondersteund kunt worden ?
- Zou u/je graag meer willen weten over hoe u nog beter voor uzelf kunt zorgen?
- Wilt u/je graag ook eens andere **mantelzorggers** ontmoeten en ervaringen uitwisselen?

Dan nodigt Het Indisch Netwerk Eindhoven u/jou graag uit voor de 3^{de} bijeenkomst waarbij u/je als mantelzorgger centraal staat.

Wanneer en waar vindt deze derde en voorlopig laatste bijeenkomst plaats ?

Op **ZATERDAG**ochtend **23 november**: van **10.30u tot 13.30u**. Ontvangst om **10.00u**.

Locatie: 'Buitenzorg voor Welzijn', Hermelijnstraat 1, Eindhoven.

Parkeergelegenheid: volop op straat. Indien u/je absoluut niet op eigen gelegenheid kunt komen want dat heeft onze voorkeur, dan denken wij met u/je mee. Meer informatie binnen kantoortijden bij Sylvia Huisman 0613517056.

Wat mag u/je verwachten?

- Informatie en voorlichting over diverse thema's met gelegenheid om vragen te stellen aan deskundigen;
- Ontmoeting en uitwisseling met andere mantelzorggers, lotgenotencontact.

En dat in de vertrouwde ontspannen sfeer met humor en Indische en Molukse gezelligheid en gastvrijheid.

Voor programma 23 nov.: zie *ommezijde*.

Wanneer vinden er nog bijeenkomsten voor mantelzorgers plaats ?

Deze bijeenkomst is voor 2019 de laatste. Of er in 2020 weer bijeenkomsten plaatsvinden is o.a. afhankelijk of er weer subsidie wordt verleend en van de evaluatie 2019. Het programma is mede aan de hand van uw/jouw behoeften en suggesties ingevuld.

Kosten?

Dit initiatief wordt mede mogelijk gemaakt door subsidie maar dit dekt niet alle kosten. Daarom vragen wij u/jou een kleine bijdrage in de organisatiekosten van €3,50 per bijeenkomst.

Heeft u/je nu al vragen ?

Dan kunt u/je daarvoor binnen kantoortijden terecht bij Sylvia Huisman 0613517056 of Joyce Radesey 0653936098.

Hoe aanmelden?

Voor de bijeenkomst op 23 nov. kunt u/je zich aanmelden bij voorkeur vóór woensdag 20 november.

Aanmelden binnen kantoortijden bij: Sylvia Huisman 0613517056 of per email s.huisman@pelita.nl of bij

Buitenzorg voor Welzijn: 040-8489773/0624458312 of per email info@buitenzorgvoorwelzijn.nl

Programma voor Mantelzorgers 23 november 2019 10.30u-13.30u

10.00u **Ontvangst** met koffie/thee/spekkoek

10.30u **Welkom en korte toelichting op vorige keer en op programma vandaag**
Decy Eysma, secretaris/penningmeester a.i. Indisch Netwerk Eindhoven en vandaag dagvoorzitter.

10.35u **Energizer met zang:** Joyce Radese en Charlotte Johann

10.50u **Theater** met Sara-Joan van der Kallen, verhalenvertelster/regisseuse
Tante Netty heeft het gehad over de verschillende rollen van de mantelzorgers: 'wat is mantelzorg?'. Daarna dat je als mantelzorgers ook goed voor jezelf moet zorgen: 'zelfzorg'.
Vandaag valt het accent op de (sociale)omgeving:
'Hoe zorg je als mantelzorgers voor een goed sociaal netwerk om je heen? En hoe belangrijk is dat?'

11.30u **Energizer** met Trees van Liempt

11.40u **Koffiepauze**

11.55u **Presentatie** door Monique van Bruggen-Rufi, muziektherapeut/onderzoekster bij Artez
"Burung Kakatua, de kracht van muziek als inzet bij Indische en Molukse kwetsbare ouderen"
*Welke rol kan muziek spelen? Voor jezelf, voor je partner, vader of moeder of voor jullie samen?
En hoe kunt u zelf muziek inzetten?*

12.30u **Met elkaar in gesprek**

1. Wat heb je als mantelzorgers nodig als het gaat om zelfzorg en je sociaal netwerk ?
Onderlinge uitwisseling; tips en tricks voor elkaar.
2. Terugblik en evaluatie van de 3 mantelzorgersochten. En hoe verder?

Daarna gezamenlijke afsluiting met drankje en lekker Indisch hapje

Samen eten en even napraten, gezellig samenzijn.

Wij zien weer uit naar jullie komst! Selamat datang !



