

HERFSTBLAD

INFORMATIE UIT SENIORENRAAD



zucht



De eerste **lentegroene** blaadjes
zijn er weer

IN DIT HERFSTBLAD

- * Over de toekomst van Senioren
- * Over digitaalhuis in de bibliotheek
- * Over langer thuis wonen
- * Over hersenziekten

**'M'n bed moet ik verschonon
Ik moet naar de WC
Belastingformulieren
Te laat zo'n week of twee
Ik moet nog helpen bij de bureu
Of komt de hulp aan huis
M'n agenda moet ik bijhouden
Maar ik heb te weinig tijd
Te weinig tijd**

**Zoveel te doen
Ik heb nog zoveel te doen
Ik moet nog wandelen door de wijk
Zoveel te doen
Ik heb nog zoveel te doen
Ook de was en ook de strijk**

(vrij naar song Toontje Lager)



ZELF - EN SAMEN REDZAAM

In feite zijn we in 2 richtingen opgevoed. Aan de ene kant zijn we opgegroeid met het idee dat er op latere leeftijd voor ons professionele zorg zal zijn en aan de andere kant is de individualisering deel van ons zijn geworden. Minder geregelde zorg en minder solidariteit dat bijt elkaar.

De nieuwe weg is, zo vindt men, zelf samen de schouders eronder en voor elkaar zorgen.

Moeilijke drempels zijn er daarbij ook nogal wat. We belichten dit thema van zelfredzaamheid

GEZOCHT VRIJWILLIGER De Seniorenraad zoekt een WEBSITEBEHEERDER

Kun jij een website onderhouden en steeds weer actueel houden.?

Wij zoeken iemand voor een paar uurtjes per maand die ons kan helpen.

Iemand met affiniteit voor senioren en creatief in het vullen van content op dat gebied.

De inhoud wordt vormgegeven in samenwerking met het stichtingsbestuur.

De website is up-to-date. De huidige beheerder is verhuisd naar een andere gemeente en gaat zijn werkzaamheden te zijner tijd beëindigen .

SENIORENRAAD VELDHOVEN

De Seniorenraad Veldhoven speelt een stimulerende rol in het seniorenbeleid van de gemeente. Door advies en ondersteuning te bieden, seniorenbelangen te vertegenwoordigen, en informatie en sociale activiteiten te stimuleren, draagt de raad bij aan een leefomgeving die is afgestemd op de wensen en behoeften van ouderen. De actieve betrokkenheid van de Seniorenraad is van groot belang voor het creëren van een inclusieve en ondersteunende gemeenschap voor alle senioren in Veldhoven.





Met het oog op de vergrijzingsopgave

Onderzoek naar het beleid rondom de vergrijzingsopgave in Veldhoven en de uitvoering daarvan



september 2024
Rekenkamer Veldhoven

RAPPORT REKENKAMER OVER VERGRIJZING DE ESSENTIE (hieronder) genoemd in het onderzoek van de Rekenkamer over de vergrijzingsopgave. Een rapport wat is januari in de gemeenteraad is vastgesteld

Net als landelijk ligt ook in Veldhoven, gelet op de demografische en maatschappelijke ontwikkelingen, komende decennia een forse vergrijzingsopgave voor. Met name de doorkijk naar deze ontwikkelingen op de langere termijn vraagt daarbij aandacht. **Voor senioren is het wezenlijk dat zij zich bewust zijn van deze veranderende leefsituatie en dat zij daarop ook tijdig voorsorteren. Stimulering van dit bewustzijn is geboden.** In het verlengde hiervan moeten ook de mogelijkheden daadwerkelijk worden aangeboden door bijvoorbeeld het aanbod van passende woonruimtes en voorzieningen. Maar ook de **mogelijkheden voor ontmoeting** en mensen in de nabijheid en de ontwikkeling van **buurtnetwerken**, bestaande uit een nauwe samenwerking tussen zorgprofessionals, vrijwilligers en mantelzorgers. De **wijkgerichte aanpak** wordt een bruikbaar voertuig geacht om hier concreet vorm aan te geven.

Gebleken is dat Veldhoven beschikt over een sterke sociale infrastructuur met spelers als SWOVE, Cordaad, zorgorganisaties, KBO's, PVGE en Seniorenraad. **In dat opzicht is er ook veel organiserend vermogen aanwezig.** Dat biedt kansen voor een succesvolle aanpak van de vergrijzingsopgave.

Daarnaast is het van groot belang dat beleidsmatig vroegtijdig op de zich wijzigende omstandigheden wordt ingespeeld. **In dat opzicht is met de visie wonen-zorg en de daarbij georganiseerde samenwerkingstafel al een goede stap gezet.** Het is zaak vergelijkbare stappen te zetten op andere beleidsterreinen. Gedacht kan worden het beleid op het terrein van gezondheid, sport en bewegen, stimulering van het ontmoeten, de inrichting van de openbare ruimte, de vervoersmogelijkheden, e.d.

Uit het onderzoek blijkt dat ook hier stappen worden gezet, maar dat de urgentie van de vergrijzingsopgave kan worden versterkt. In deze context wordt tenslotte gewezen op een aantal **regionaal opgezette projecten en initiatieven.** Met het innovatieve karakter van deze projecten wordt gespeurd antwoorden voor de toekomst te vinden. Hierin zitten interessante aanknopingspunten voor versterking van de samenwerking van de verschillende spelers en voor een doorvertaling op lokaal niveau. Een **actieve participatie** hierin helpt de oplossingen voor de toekomst ook in Veldhoven te implementeren.

Beste bestuurders,

5501 KA Veldhoven
postbus 10101
5500 GA Veldhoven

E gemeente@veldhoven.nl
T 14 040

Graag nodigen we jullie uit voor een bijeenkomst waarin we de resultaten van het onderzoek van de Rekenkamercommissie willen bespreken. Dit onderzoek richt zich op de vergrijzingsopgave in Veldhoven, de uitvoering en aanpak daarvan. Samen willen we kijken hoe we de inzichten uit dit onderzoek kunnen benutten om de samenwerking en ondersteuning voor ouderen door te ontwikkelen en te versterken.



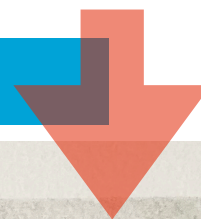
Datum: 25 februari 2025
Tijd: 14:00 - 16:30 uur
Locatie: Veldwijzer, Sterrenlaan 15, Veldhoven

Ook als Seniorenraad kregen we uitnodiging voor een bijeenkomst als start om verder richting te geven aan de inhoud van het rapport van de Rekenkamer

Wat kunt u verwachten?

- Presentatie van de resultaten van het onderzoek van de Rekenkamer. De voorzitter van de Rekenkamer Jan van den Heuvel zal de belangrijkste bevindingen en aanbevelingen toelichten.
- Inventarisatie van activiteiten
We zijn benieuwd welke activiteiten jullie al organiseren die aansluiten bij de pijlers uit de Visie op Sociaal Maatschappelijke Ontwikkeling (zie bijlage).
- Interactieve sessie:
In een open en interactieve discussie zoeken we naar verbindingen en samenwerking. Waar liggen kansen om elkaar te versterken?

De 3 pijlers



1 Zelf- en samenredzaamheid stimuleren

We moedigen inwoners aan om de juiste kennis en middelen te gebruiken, zodat ze zelf problemen kunnen oplossen, minder vaak professionele hulp nodig hebben en elkaar meer kunnen ondersteunen.

2 Investeren in sociale cohesie en een sterke sociale basis

Meer sociale samenhang zorgt ervoor dat mensen zich verbonden voelen met elkaar. We zorgen voor meer ontmoetingsplekken en sociale voorzieningen dichtbij huis, zodat iedereen de kans krijgt om anderen te ontmoeten en mee te doen.

3 Hulp voor wie dat nodig heeft

Er blijven altijd mensen die extra (tijdelijke) ondersteuning en hulp nodig hebben. Voor hen hebben we een vangnet, zodat ze toch kunnen (blijven) meedoen in de samenleving.

Bewustwording

Ook in Veldhoven is sprake van vergrijzing en dubbele vergrijzing. Het aantal inwoners van boven 65 jaar ontwikkelt zich van 10.377 in 2023 naar zo'n 12.520 in 2040. Het aantal 80-plussers ontwikkelt zich van 2.721 naar zo'n 4.310.

- Het aantal senioren met een zware zorgvraag neemt toe. Het aandeel senioren in de bevolkingsopbouw is in de afgelopen jaren toegenomen en de prognoses geven voor de komende jaren eenzelfde lijn aan.
- Een verwachte hoge instroom van (arbeids)migranten kan een tegenbeweging vormen tegen het stijgend aandeel van senioren in de bevolkingsopbouw.
- De tekorten aan zorgprofessionals nemen verder toe en ook het aantal potentiële mantelzorgers en vrijwilligers neemt op termijn af. Daardoor zullen zorgprofessionals meer gericht zijn op de veerkracht en het zelfmanagement van de ouderen zelf.
- Naar verwachting zal (medische) zorg steeds meer bij de oudere thuis plaatsvinden. Daarnaast is de verwachting dat er technologisch steeds meer mogelijk is, maar onduidelijk is hoe snel deze ontwikkelingen gaan. De druk op de netwerken in de wijk neemt daardoor toe.
- Gelet op voorgaande demografische en maatschappelijke ontwikkelingen kan de vergrijzingsopgave als urgent worden gekwalificeerd.

De rekenkamercommissie geeft aan:

Bewustwording van zich wijzigende omstandigheden voor senioren (minder personeel in de zorg, een grotere druk op mantelzorgers, vrijwilligers en buurtnetwerken, zorg thuis, technologische ondersteuning, e.d.) vormt een veelgenoemd aandachtspunt. Het is zaak dat senioren zich bewust worden om op die situatie voor te sorteren.

Probleemanalyse vanuit Seniorenraad:

- Het 'voorsorteren' moet ons inziens in een vroeg stadium plaatsvinden. In feite al voor of rond de pensioneringsleeftijd.
- Veel mensen zijn zich wel bewust zijn van de gewijzigde omstandigheden, maar zien geen kans om hier op te anticiperen. Hooguit door het nemen van wat fysieke maatregelen.
- Met name de verregaande individualisering beperkt mensen om een ondersteuningsnetwerk te realiseren.
- Mensen met voldoende financiële middelen kopen hulp in. Ook institutioneel. (Zie de komst van dure zorgvilla's).
- Mensen zijn hier zich van bewust maar nemen in veel gevallen pas maatregelen als de beperkingen zich aandienen.
- Mensen zijn zich hiervan bewust maar zien geen kans om maatregelen te nemen. Om diverse redenen: financieel, geen andere situatie te creëren (bv geen doorstroom-woning mogelijk of haalbaar; weinig invloed op sociale situatie - bv geen familie of ondersteunings-netwerk. Geen vertrouwen in toekomst en het onvoldoende zien en ervaren van toekomstperspectief. Steun alleen ervaren in woorden. Te vaak teleurgesteld in overheid en instituties; Gewend dat anderen het oplossen. Individualisering)
- Mensen verwachten dat overheid zorg regelt. (opgegroeid in verzorgingsstaat)

Het zal dus vooral van belang zijn om het niet te laten bij woorden. Bewust ergens van zijn is prachtig, maar als het wordt ervaren als een onoplosbare situatie zal dit eerder leiden naar boosheid, stress en depressie.

En alleen een bewustwordingsoffensief als er ook ondersteunende hulpmiddelen zijn!

Een paar mogelijkheden van aanpak

- * (opbouw) van netwerken voor ondersteuning
- * Ontmoetplekken waar ondersteuning kan worden geboden
- * Hulp bij fysieke aanpassingen (technisch en financieel)- woningen/woningaanpassing
- * Voldoende zorgpersoneel
- * Voldoende verpleeghuisplaatsen
- * Verzorgingshuizen/ wijken e.d.
- * Ondersteuningspersoneel b.v. opbouwwerk
- * Structurele steun voor vrijwilligers ook financieel
- * Niet louter zeggen: je moet het zelf doen en nodig mensen uit voor de koffie



Investeren in vitale ouderen

Auteurs: Crétien van Campen, Jurjen Iedema, Jos de Haan

Interessant rapport (maart 2024) sociaal cultureel Planbureau

Investeren in vitale ouderen vergroot niet alleen het welbevinden van ouderen; het helpt hen ook actief te kunnen blijven bijdragen aan de samenleving plus het zorgt ervoor dat ze minder snel zorg en ondersteuning nodig hebben. Het SCP-rapport 'Investeren in vitale ouderen' geeft inzichten en handvatten om de kwaliteit van leven van ouderen te verbeteren en het vermogen van vitale ouderen te vergroten om bij te dragen aan de samenleving.

Bij het maken van beleid is het raadzaam om niet naar leeftijden te kijken, maar naar de levensfasen van mensen. Er zijn namelijk grote verschillen bij gepensioneerden. Met driekwart gaat het goed; zij zijn vitaal, ondernemend en doen volop mee. Juist door ook te investeren in het vermogen van de vitale groep ouderen, wordt de actieve derde levensfase waar zij zich in bevinden, verlengd en komen ze minder snel in de hulpbehoevende vierde levensfase. Dat is niet alleen goed voor het welbevinden van deze mensen zelf; het is ook goed voor de samenleving.

Bij het investeren in vitale ouderen speelt het bevorderen van individuele levenskwaliteit een grote rol. Om beleidsvoornemens en -plannen effectiever te laten bijdragen aan het welbevinden van ouderen heeft het SCP het Welbevinden Participatie Hulpbronnen-model (WPH) ontwikkeld. Dit model verklaart welke veranderingen in activiteiten en persoonlijke situatie negatieve of positieve effecten hebben op het welbevinden van ouderen. Het WPH-model helpt beleidsmakers om het potentieel van de vergrijzing in de derde levensfase van ouderen te vergroten met de juiste investeringen op persoonlijk niveau en de wijze van meedoen in de samenleving.

Interessant rapport van 85 pagina's dus niet in zijn geheel overgenomen in dit Herfstblad
Download 'investeren in vitale ouderen' via www.scp.nl

VRIJWILLIGER 2.0 > SAMENLEVINGSOPBOUW

De Seniorenraad bepleit al geruime tijd te investeren in het zoeken, werven, opleiden en actief inzetten van mensen met competenties op het gebied van samenlevingsopbouw. Het aantal mensen dat zich min of meer structureel wil inzetten neemt af en veel vers bloed is nodig om te kunnen werken aan meer sociale verbanden en het helpen van elkaar.

Daarnaast zal ook de inzet van goed geschoolde opbouwerkers die wijkgerichte hulpnetwerken opzetten een goede bijdrage kunnen leveren.

Samenlevingsopbouw is een breed begrip. In het kort gaat het om het vormen en versterken van gemeenschappen van bewoners. Denk aan het versterken van de zelfwerkzaamheid en medeverantwoordelijkheid van bewoners bij hun eigen woon- en leefomgeving. Maar ook het versterken van de verbanden tussen bewoners onderling. Kortom, samenlevingsopbouw gaat om het versterken van de sociale basis door veerkrachtige gemeenschappen te bouwen.

<https://youtu.be/IPoYHWo66n0?si=qwc5Q4X5U0jU0X2P>

uitleg over samenlevingsopbouw vanuit movisie

<https://digitalepublicaties.movisie.nl/nl/werkplaatsen-sociaal-domein-2024/magazine-werkplaatsen-sociaal-domein-community-building-en-ouderen>

goede

voorbeelden

Visie sociaal-maatschappelijke ontwikkeling Veldhoven 2024-2040 vastgesteld

Maandag 16 december 2024

Dinsdagavond 10 december heeft de gemeenteraad van Veldhoven ingestemd met de visie op sociaal maatschappelijke ontwikkeling voor de periode 2024-2040. Met de visie "Samen (goed) voor elkaar!" zet de gemeente een belangrijke stap richting een toekomstbestendige samenleving waarin iedereen zo veel als mogelijk kan meedoen, gezond kan leven en zowel voor zichzelf als voor anderen kan zorgen.

De visie richt zich op drie belangrijke sociale pijlers

1. Zelf- en samenredzaamheid stimuleren – Inwoners aanmoedigen en helpen zichzelf en elkaar beter te ondersteunen.
2. Investeren in sociale cohesie en sociale basis – Het versterken van verbindingen en ontmoetingen in onze samenleving.
3. Hulp voor wie dat nodig heeft – Het bieden van een vangnet voor inwoners, die extra (tijdelijke) ondersteuning nodig hebben.

Alles wat we nu al doen en tot 2040 gaan doen binnen het sociaal domein, moet bijdragen aan minimaal één van deze pijlers. Preventief werken en normaliseren zijn daarbij de rode draad. Zo zorgen we, samen met alle maatschappelijke partners, voor een sterke focus en samenhang in onze aanpak.





Langer Thuis Wijzer in de Veldwijzer

Informatie over welzijn, wonen en zorg op één plek

Als u ouder wordt en extra zorg of hulp nodig heeft of een andere woning zoekt, kan het best lastig zijn uw weg te vinden. Er zijn erg veel verschillende mogelijkheden en regelingen die langer zelfstandig thuis blijven makkelijker maken. Langer Thuis Wijzer is er om u te informeren en adviseren over de mogelijkheden in en rondom Veldhoven. U vindt ons op maandagochtend en dinsdagmiddag in Veldwijzer.

We zijn er voor senioren, hun naasten, mantelzorgers en doorverwijzers.

Bij Langer Thuis Wijzer kunt u gewoon binnenlopen. Wij gaan graag met u in gesprek over uw wensen en behoeften. Heeft u behoefte aan ondersteuning bij u thuis? Bent u nieuwsgierig naar de seniorenwoningen waarin we bemiddelen en hoe u daarvoor in aanmerking komt? Wilt u iets weten over het aanvragen van een zorgindicatie? Of heeft u een andere vraag over welzijn, wonen of zorg? We helpen u graag onder het genot van een kopje koffie of thee. Weten we het antwoord op uw vraag niet? Dan denken we natuurlijk mee hoe we u toch verder kunnen helpen.

Er is soms meer mogelijk dan je denkt. Als je inkomen onder een bepaalde grens valt kun je vaak niet alleen een beroep doen op Leergeld en de Voedselbank, maar kun je ook gebruik maken van regelingen van de gemeente.

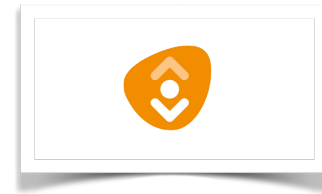
Er is soms meer mogelijk dan je denkt. Als je inkomen onder een bepaalde grens valt kun je vaak niet alleen een beroep doen op Leergeld en de Voedselbank, maar kun je ook gebruik maken van regelingen van de gemeente.

Denk je in aanmerking te komen voor een of meer regelingen, ga dan langs bij Veldwijzer. Daar wordt gekeken op welke regelingen je recht hebt en je wordt meteen geholpen met het aanvragen daarvan. Je hoeft dan maar een keer een formulier in te vullen.

Een voorbeeld van zo'n regeling is de collectieve zorgverzekering via VGZ of CZ. Je ontvangt korting op je maandelijkse premie en je kunt het eigen risico meeverzekeren. Natuurlijk kun je ook zelf een regeling aanvragen of hiervoor een afspraak maken bij de gemeente.

Je kunt bellen met 14040 of mailen naar de gemeente o.v.v. inkomensondersteuning. Meer informatie over alle regelingen van de gemeente vind je bij Zorg en ondersteuning op www.veldhoven.nl.

BIBLIOTHEEK: **Het Digitaalhuis helpt u verder**



Wilt u beter met de computer of uw smartphone leren omgaan, en zelfstandiger worden in de digitale wereld? Daar helpen de medewerkers van het DigiTaalhuis u bij. Tijdens de gratis spreekuren in de bibliotheek is iedereen welkom om zijn of haar vraag te stellen. Dan biedt de bibliotheek als Informatiepunt Digitale Overheid ook hulp bij het online regelen van zaken met de overheid, de huisarts of het ziekenhuis. Er is ook hulp om de Nederlandse taal te leren.

Het DigiTaalhuis startte in 2017 door onder meer Bibliotheek Veldhoven en Cordaad Welzijn. Tot nu toe blijkt dat de spreekuren voorzien in een behoefte. “Eerst ontvingen we vooral 65-plussers. Nu weten ook steeds meer internationale kenniswerkers en statushouders ons te vinden bijvoorbeeld. als ze Nederlands willen leren,” vertelt Rob Smetsers, coördinator van het DigiTaalhuis.

Het belangrijkste? Zelf doen

Hij vervolgt: “Onze bezoekers moeten zich gehoord voelen. We luisteren naar hun vragen en helpen hen op weg, maar we willen mensen ook laten zien hoe ze hun vraag zelf op kunnen lossen.” Vrijwilliger Jan van der Steeg sluit zich hierbij aan: “De bezoeker moet zich vooral op zijn gemak voelen. Zo zijn er veel mensen die bang zijn om iets verkeerd te doen op de computer. Wij leggen dingen uit, maar zij zitten zelf achter de knoppen. En als iets niet lukt, doen we het gewoon nog een keer opnieuw.”

Hulp op maat

“We helpen iedereen op maat en zo nodig bieden we een training of workshop aan. De beginnerscursus Klik & Tik of de smartphonetraining “Veilig op het internet “ bijvoorbeeld,” vertelt Van der Steeg. “Een tijd lang kregen we de meeste vragen over DigiD en de DigiD-app. Andere mensen vonden het patiëntenportaal van de huisarts moeilijk om mee om te gaan. De huisartspraktijken en ook het ziekenhuis vroegen ons of we mensen hiermee vertrouwd konden maken,” vervolgt hij. Dat werd een project waarmee Van der Steeg en een andere vrijwilliger aan de slag gingen. Daarop is de workshop “Handig omgaan met het patiëntenportaal van de huisarts” opgezet.

“Tijdens de spreekuren krijgen we ook vragen over digitale overheidsdiensten bijv. de Belastingdienst, het CBR of de Gemeente Veldhoven. We wijzen mensen dan de weg op internet, maar we vullen geen formulieren in. Daar zijn andere organisaties voor,” vult Smetsers aan. “Alles doen we in samenwerking met andere Veldhovense organisaties, zoals Bureau Sociaal Raadslieden (BSR).”

Hulpvraag? U bent welkom in de bieb

De gratis spreekuren zijn op dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur en op vrijdag van 10.30 tot 12.30 uur in de Bibliotheek Veldhoven.

Kijk voor meer informatie over het DigiTaalhuis op www.digitaalhuisveldhoven.nl, of stuur een mail naar info@digitaalhuisveldhoven.nl. Bellen kan ook via 06 - 2413 6467.

Wilt u graag meer weten over het Informatiepunt Digitale Overheid? Kijk dan op: www.bibliotheekveldhoven.nl/educatie/ido.html. Of neem contact op via: 040 - 253 29 01.

Benieuwd naar de ervaringen van bezoekers en vrijwilligers? Bij de ingang van de bieb ligt de DigiTaalhuis-krant, Daarin staat informatie over de (digitale) diensten die de bibliotheek en de partnerorganisaties aanbieden.

HERSENZIEKTEN

Er is in Veldhoven informatieve en lotgenoten-aandacht voor diverse hersenziekten. Dementie, Parkinson en Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH).

Thematische bijeenkomsten, ontmoeting en lotgenotencontact.

Organisaties als SWOVE, Bibliotheek, Zelfhulpnetwerk en Seniorenraad werken hierin samen om deze aandacht een goede plaats te geven

Alzheimer/Dementiecafe

Restaurant van Severinus De Wilgeman 1

Aanmelden: niet nodig

19:00 uur - 5 OF 6 KEER PER JAAR

Als je met dementie te maken krijgt, komt er veel op je af. Het is noodzakelijk dat je de juiste informatie, praktische hulp en begeleiding krijgt. Bezoek daarom het Dementiecafé. Dit zijn bijeenkomsten voor mensen met het ziektebeeld, hun omgeving, mantelzorgers, vrijwilligers en andere geïnteresseerden. Elke keer staat er een thema centraal.

Volgende bijeenkomsten: 1 april (borgtechnologie) en 3 juni (gedragsverandering en dementie)

Het Dementiecafé wordt georganiseerd door het Dementie Ondersteuningsnetwerk Veldhoven (DOV).



Parkinson Café

Bibliotheek Veldhoven

Kosten: Gratis na aanmelding

14:00 -16:00 uur

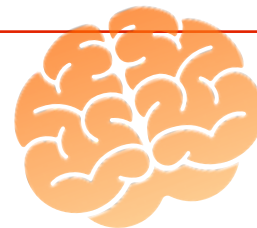
Bijeenkomsten voor voor iedereen die meer wil weten over de ziekte van Parkinson of persoonlijke ervaringen uit wil wisselen. Steeds wordt aandacht besteed aan één onderwerp

Parkinson is de snelst groeiende hersenziekte ter wereld. In Nederland hebben inmiddels ruim 60.000 mensen de diagnose parkinson(isme). Niet alleen ouderen, ook steeds meer twintigers en dertigers. Daarom zijn de Bibliotheek Veldhoven en SWOVE in 2024 gestart met het Parkinson Café Veldhoven voor iedereen die meer wil weten over de ziekte of persoonlijke ervaringen uit wil wisselen.

Over het Parkinson Café

Parkinson Café Veldhoven is een samenwerking van de Bibliotheek Veldhoven, SWOVE en een team van betrokken vrijwilligers. Het initiatief wordt ondersteund door de Parkinson Vereniging. We organiseren bijeenkomsten voor informatie en ontmoeting in de bibliotheek.

Meer informatie vindt u ook op de website van de Parkinson Vereniging: www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-veldhoven.



NAH -Niet aangeboren hersenletsel

NAH Veldhoven

Ook Veldhoven een Café Brein.

Periodieke bijeenkomsten voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) vinden plaats in De Veldwijzer. Sterrenlaan 15 Veldhoven

De prikkelarme bijeenkomsten van Café Brein aan de Sterrenlaan 15 kennen steeds een thema en hebben een vaste indeling. Vanaf 19.00 uur is de inloop met koffie en thee. Om 19.30 uur is er een half uur ingeruimd voor een spreker die een lezing geeft of over het thema vertelt. Na de pauze is er vanaf 20.30 uur gelegenheid tot het stellen van vragen

Ook zelfhulpgroep - lotgenotencontact.

Het krijgen van hersenletsel heeft grote impact op het leven van de betreffende persoon, en zeker ook van de naastbetrokkenen.

Hersenletsel heb je nooit alleen. Men heeft het ook wel over 'een breuk in de levenslijn'. Veel in het leven verandert.

Voor iedereen zijn de gevolgen verschillend. Er zijn zichtbare lichamelijke gevolgen, zoals verlamming en evenwichtsproblemen. Maar er zijn ook onzichtbare gevolgen, zoals vermoeidheid, overprikkeling, gedragsverandering, geheugenproblemen, aandachtsproblemen, problemen met spraak en taal, ontremming en seksuele problemen .

Lotgenotengroep

Deze lotgenotengroep is voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Dit kan veroorzaakt worden door een hersenbloeding of -infarct (CVA), een hersentumor, een infectie, langdurig zuurstoftekort, een ongeval of door geweld.

NAH kan ook ontstaan door vergiftiging (alcohol, drugs) of door een ziekte (MS of Parkinson).

Deze mensen verwijzen wij graag naar andere zelfhulpgroepen, meer gericht op deze problematiek.

In deze zelfhulpgroep praat je met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. Je herkent jezelf in de verhalen van anderen.

Je mag in een vertrouwde omgeving ervaringen delen met elkaar en zodoende steun en veiligheid ervaren.

Je ervaart dat je niet de enige bent, want ... zelfhulp doe je niet alleen!!!

De zelfhulpgroep geeft je weer kracht met als doel de kwaliteit van je eigen leven te verbeteren en te behouden.

Ook mensen met afasie zijn van harte uitgenodigd.

Deelnemen?

Neem dan contact op met het Zelfhulp Netwerk door:

- te bellen met 040-2118328
- te mailen naar info@zelfhulpnetwerk.nl

ZELFHULPNETWERK

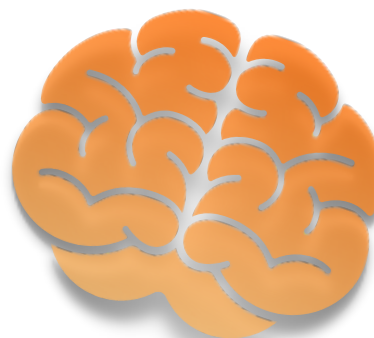
Hoofdlocatie (Eindhoven)

Pastoriestraat 147

5612 EK Eindhoven

Tel: +31 (0)40-2118328

E-mail: info@zelfhulpnetwerk.nl





We lezen over weer zo'n bruikbaar idee. DE BUURTCIRKEL

Voor wie?

Buurtcirkel is er voor iedereen met een ondersteuningsvraag, groot of klein. Het is vooral belangrijk dat je zin hebt om mee te doen, dat je meer mensen wilt leren kennen en dat je bereid bent om andere mensen uit de Buurtcirkel te helpen. Mensen die misschien net als jij ook wel eens wat ondersteuning kunnen gebruiken.

Jouw buurt

Je vormt samen met 9 tot 12 mensen uit jouw buurt of wijk een Buurtcirkel. Je woont in je eigen huis en je spreekt met elkaar af in de buurt of bij iemand thuis.

Buurtcirkel, ook voor ouderen

Als je ouder wordt, nemen je sociale contacten vaak af. Soms zelfs zo erg dat je je eenzaam voelt. Buurtcirkel kan je helpen om met andere mensen in contact te komen. Je leert elkaar goed kennen en onderneemt gezamenlijk activiteiten. Ook kan je op elkaar terugvallen waardoor je langer zelfstandig in jouw eigen vertrouwde omgeving kan blijven wonen, eventueel ondersteund door een wijkverpleegkundige.

Deze buurtcirkels zijn al actief in diverse gemeenten in Nederland. Welk initiatief kunnen we in Veldhoven verwachten?

<https://buurtcirkel.nl/over-buurtcirkel/>

“Aan sociale cohesie zijn normen, waarden en drijfveren verbonden. Het is goed om te beseffen dat die niet statisch zijn: ze veranderen in de loop van de tijd. In de toekomst kan het ‘met elkaar samenleven’ daarom vorm krijgen op manieren die we nu nog weinig in beeld hebben.” Denk eens open na over nieuwe kansen