

Consulenten: consulenten@mantelzorggilzerijen.nl

Telefoon 06 308 58 182

Jonge mantelzorgconsulent: jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl

Telefoon: 06 831 68 915

Secretariaat: secretariaat@mantelzorggilzerijen.nl

Website: www.mantelzorggilzerijen.nl

Voorzitterswoord

Onze laatste Nieuwsbrief van dit jaar. De Dag van de Mantelzorg is alweer achter de rug. Ook dit jaar op twee locaties gevierd en voor zover wij hoorden en zelf meemaakten: fijne dagen, waar de zorgen even op een laag pitje konden. Voor diegenen die het gemist hebben zijn er altijd nog de foto's op de website en in deze Nieuwsbrief. Ik vermoed dat intussen het compliment van de gemeente op de deurmat is gevallen. Zo niet nog even wachten en dan met de gemeente contact opnemen, tenminste als je jezelf had aangemeld.

We delen de gemeentepolitiek een wat minder groot compliment uit. We hoorden dat enkele partijen het bedrag voor dit jaar alsnog wilden verhogen en ondersteunden als LSM dit initiatief natuurlijk van harte. Helaas haalde het geen meerderheid. De argumentatie van een van de coalitiepartners dat het bij mantelzorgers niet gaat om een financiële beloning vonden we te kort doen aan al het onbetaalbare werk dat jullie als mantelzorgers met zijn allen verzetten. Wij zullen ons als Lokaal Steunpunt in blijven zetten voor een volwaardig compliment en goede ondersteuning. Voor ons zijn en blijven jullie helden!

We hebben afscheid genomen van onze eigen held Lya de Wee, die 11 jaar lang het secretariaat en heel veel meer voor ons en jullie heeft verzorgd. Nogmaals bedankt Lya en succes voor haar opvolger, Lisette Emmen.

We hopen dan ook dat jullie met je naasten de komende feestdagen in een warme omgeving kunnen doorbrengen en niet alleen in zorg over de zorg.

Ik wens ieder een heel goed en gezond 2023 toe en hoop jullie, mantelzorgers en zorgvragers, weer tegen te komen tijdens de nieuwjaarsbijeenkomst op 19 januari in de Boodschap te Rijen.



Ton de Bruyn



Wisselingen in bestuur

Beste mantelzorgers,

Tijdens de Dag van de Mantelzorg heb ik afscheid genomen van deze prachtige organisatie. 11 jaar heb ik het secretariaat gevoerd en met veel plezier gedaan. Ik heb er een heel fijn gevoel aan over gehouden. Ik heb veel mooie mensen ontmoet en soms trieste verhalen aangehoord. Maar wat een voorrecht dat jullie mij hierin meegenomen hebben. Ik ga jullie missen maar ook de bestuursleden, consulenten en vrijwilligers. Het zijn echt allemaal toppers met het hart op de goede plaats.

Maar....er is een tijd van komen en een tijd van gaan. En die is nu voor mij aangebroken. Ik draag mijn secretariaatsstokje nu over aan Lisette Emmen. Ik weet zeker dat ook zij veel plezier gaat beleven aan haar functie en er iets moois van gaat maken.

Veel succes Lisette.

Dag allemaal.
Lya de Wee.



Eerste kennismaking met Lisette Emmen

Al enige tijd geleden ben ik benaderd of ik het stokje van Lya wilde overnemen. Nu ik een voorschot heb genomen op mijn pensioen kan ik in haar grote schoenen stappen. En gelukkig kan ik daarbij nog even een beroep op Lya doen.

Maar wie is Lisette? Niet geboren, maar wel opgegroeid in Rijen. Vanaf die tijd ook geproefd van verenigingsleven, horeca, school en werk.



Mijn vuurdoop heb ik gehad bij de Dag van de Mantelzorg; op de achtergrond heb ik kunnen proeven van die mooie groep mensen.

Ik hoop jullie binnenkort tegen te komen bij de activiteiten.

Lisette

Koffie-inloopochtend

De eerstvolgende koffie-inloopochtend is **donderdag 5 januari 2023 in De Schakel.**

Aanvang 10.30 tot 12.00 uur. Noteer deze dag in uw agenda.

U bent van harte welkom! Graag aanmelden: **06 3085 8182**

De andere inloopochtenden voor 2023 zijn op:
Donderdag 3 februari in De Boodschap
Donderdag 3 maart in De Schakel
Donderdag 7 april in De Boodschap



Noteer deze datums al in je agenda.

Berichtje van een mantelzorger over de koffie-ochtenden

Ik ben Christ Maas en ben sinds begin 2022 mantelzorger voor mijn echtgenote Diny. Ze hebben bij haar Alzheimer/Dementie geconstateerd bij de neuroloog en dan hoop je dat dat niet waar is ook al weet je dat het wel zo is. Je bent dan van de een op andere dag mantelzorger en daar verander je niks aan. Ik ben naar een bijeenkomst geweest over dit onderwerp en dat heeft mij wel geholpen om met andere mensen in contact te komen. Zo ook mantelzorg Gilze Rijen. Een fijne organisatie waar je aan kunt aankloppen als er iets is.

Ook het maandelijks koffie drinken op de eerste donderdag van de maand is fijn, dit doen we dan samen. Ik probeer haar wel zoveel als mogelijk is erbij te betrekken maar doe ook mijn eigen dingetjes (heb nog al wat te doen). Kan ook op steun rekenen bij de familie en vrienden en dat is wel heel fijn want het is niet altijd makkelijk maar we doen het samen en daar komen wij wel uit. Ik hoop dat ze nog lang thuis kan blijven maar ook dat moeten we afwachten hoe snel alles gaat. Ik hoop dat ik met dit verhaal wat positiefs kan bij dragen aan de mantelzorgers, vraag om hulp als het nodig is ze zijn er voor ons. Groetjes en tot ziens op het koffie drinken of bij een activiteit.
Christ

Nieuwjaarsbijeenkomst op 19 januari 2023

Wanneer: 19 januari 2023
Van: 13.30 – 16.00 uur
Waar: CC De Boodschap, Nassaulaan
Wie: mantelzorgers, zorgvragers, vrijwilligers en genodigden

Met de kerstdagen en de jaarwisseling nog in het vooruitzicht, zijn wij blij u weer te mogen en kunnen uitnodigen voor onze nieuwjaarsbijeenkomst. Zowel de mantelzorgers als hun zorgvragers zijn van harte welkom.

De bijeenkomst is op **donderdag 19 januari van 13.30 tot 16.00 uur** in De Boodschap.

Gezellig een babbeltje maken met elkaar onder het genot van een kopje koffie/thee en wat lekkers.

En natuurlijk brengen wij met z'n allen een toast uit op een heel nieuw jaar dat voor ons ligt.



Zien wij u dan?

Meld u zich **uiterlijk 12 januari** aan via het bijgevoegde aanmeldformulier of via de website.

Themabijeenkomst Ziekte van Parkinson.

Wanneer: donderdag 23 februari 2023
Waar: de Molenwiek in Molenschot.
Inloop: vanaf 19.00 uur
Het programma start om 19:30 uur.

Bij de ziekte van Parkinson wordt vaak gedacht aan trillen en schuifelend lopen. Maar Parkinson heeft invloed op alle aspecten van het dagelijks leven. Op onder andere het denken en het doen. Niet alleen de persoon die Parkinson heeft krijgt een ander leven, ook de partner en kinderen krijgen met deze veranderingen te maken.

De klachten bij Parkinson zijn heel divers en presenteren zich bij iedereen weer op een andere manier. Maar wat is Parkinson nu eigenlijk, wat kan er allemaal veranderen én wat betekent dit ook voor de partner en/of kinderen?

In een presentatie willen we stilstaan bij de ziekte van Parkinson, maar vooral ook wat er gevraagd kan worden van de mantelzorger. En wat is de rol van een parkinsonverpleegkundige? Na deze presentatie is er ruimte om vragen te stellen.

Jacqueline van Gestel, parkinsonverpleegkundige bij zorgboerderij Willemshoeve in Riel verzorgt deze themabijeenkomst.

Meld u zich **uiterlijk 16 februari** aan via het bijgevoegde aanmeldformulier of via de mail activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl

Van onze jonge mantelzorgconsulente.

Help jij mee om onze JMZ activiteiten onder de aandacht te brengen bij degene die dit goed kunnen gebruiken? Misschien lees je dit en ben je 24 jaar of ouder, maar ken jij wel jeugdigen in je omgeving die bij ons aan zouden kunnen of willen sluiten. Denk aan je buurjongen, buurmeisjes, neefjes of nichtjes. Laat hen dan vooral weten dat we er zijn. Twijfel je of iemand een jonge mantelzorger is, dan mag je altijd contact opnemen met Jeanine.

JMZ ABG DAG

Op vrijdag 28 oktober 2022 heeft de eerste JMZ ABG Dag plaatsgevonden. Samen met jonge mantelzorgers uit de ABG Gemeenten hebben we een toffe sportieve middag gehad bij Baarle Outdoor. Samen klimmen in het klimparcours, golfen in het bos en goals scoren bij het levend tafelvoetbal. Echt even helemaal ontspannen met elkaar! Als afsluiter hebben we met elkaar nog lekkere tafelfrietjes met uiteraard een snack gegeten én hebben alle jonge mantelzorgers, onze winnaars, een (chocolade) medaille ontvangen.

Spelmiddag: Lekker in je Vel

Dinsdagmiddag 15 november 2022 was er in Jongeren centrum A16 een spelmiddag voor jonge mantelzorgers uit groep 4 tot en met 8. Een middag bomvol met spelletjes en emotieklets. Zo speelden we met elkaar het dierenspel – waarbij we een dier uit moesten beelden die een bepaalde emotie had. Soms was dat best moeilijk, want dan weet je wel een beetje wat de emotie is, maar niet precies hoe je dat toont aan anderen. We praatten ook met elkaar hoe lastig dat soms kan zijn, om aan andere mensen je emoties te laten zien of uit te leggen wat er in je omgaat. We hadden het over de basisemoties die er zijn en de emoties die we vaak voelen in ons lijf. Daar hadden we ook een hele toffe opdracht bij. Op een stuk behangpapier hebben we onszelf getekend, met 'in' ons lijf de emoties die we soms voelen en op de plekken waar we soms

emoties voelen. Zo voelden we bijvoorbeeld blij in ons gezicht en hart, boos in onze (stampende) voeten en (gebalde) vuisten. Als afsluiter kreeg iedereen de hulpkaart Emoties van Emotieklets (Gezinnig) mee naar huis, om nog eens na te praten en om thuis te gebruiken als emoties even lastig te plaatsen zijn.

Jonge mantelzorg Vriendelijke School – De Wilschut

Samen met basisschool 'De Wilschut' uit Gilze doen we mee aan de landelijke Pilot: Jonge mantelzorg Vriendelijke School. Het houdt in dat we beter samen gaan werken om jonge mantelzorgers (uit Gilze in dit geval) nog beter te kunnen ondersteunen en natuurlijk willen we dat bijzondere keurmerk in ontvangst nemen als één van de eerste scholen in heel Nederland! In november zijn alle leerkrachten en andere medewerkers van de Wilschut bijgepraat tijdens een presentatie van Jeanine, over wat jonge mantelzorger zijn inhoudt en waar jonge mantelzorgers behoefte aan hebben. Daaruit zijn al mooie afspraken gekomen en daar gaan we samen hard aan werken. In januari gaan we weer verder en krijgen de kinderen van groep 8 een leerzame les over jonge mantelzorgers.

Ken je ook een school die interesse heeft in 'scholing' rondom jonge mantelzorgers? Laat het gerust aan ons weten!

Wil je wat meer informatie hierover bel dan met Jeanine 068318915; of maak contact via de bekende kanalen
jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl;
www.jmzgilzerijen.nl;
<https://facebook.com/jmzgilzerijen.nl>

Zijn er wijzigingen in uw (persoonlijke) omstandigheden, stuur dan graag een berichtje naar
activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl

Even terugkijken.....

Wandeling 4 oktober 2022

Onze najaarswandeling stond dit jaar in het teken van de week tegen de eenzaamheid. Samen met VIPvoorElkaar, Werkgroep Dementie Vriendelijke Gemeente en het Lokaal Steunpunt Mantelzorg hebben we de wandelaars deze wandeling aangeboden.

Helaas was de deelname in Gilze te klein om te gaan wandelen. In Rijen verzamelden zich om 13.00 uur 16 wandelaars bij De Boodschap. Voorzien van een kopje koffie of thee werden ze welkom geheten door onze gids Frans Seelen van Heemkring Molenheide. Hij nam ons via foto's mee naar het verleden van Rijen. Nadat we de route in foto's doorlopen hadden, zijn we op pad gegaan om het cultureel erfgoed in het echt in ogeschouw te nemen.



Na de wandeling hebben we nog even nagepraat in De Boodschap en een drankje en hapje genomen. De wandelaars hebben genoten van de wandeling en de duidelijke uitleg van Frans. Namens allen willen we Frans daarvoor nogmaals bedanken. Ook hier zijn natuurlijk foto's gemaakt. Je vindt ze op

<https://mantelzorggilzerijen.nl/fotos>

Ton en Kees

Workshop positief denken

Het valt niet altijd mee om positief te blijven. Zeker als je langdurig voor iemand zorgt, kan je dat zwaar vallen en moeilijker zijn om positief te denken, of als je veel tegenslagen hebt meegemaakt. Het goede nieuws is dat je kunt leren om vaker positief te denken.

Manieren om vaker positief te denken

Optimistisch denken

De gedachten die je hebt, bepalen sterk je emoties en je gedrag. Je gedachten kun je sturen!

Optimistische gedachten: zorgen dat je hoopvol bent, niet opgeeft.

Pessimistische gedachten veroorzaken negatieve gevoelens.

Uitdagen van pessimistische gedachten

- Hoe reëel is het wat ik nu denk?
- Is het waar wat ik denk, is het een feit of aanname?
- Weet ik zeker dat dit echt gaat gebeuren?
- Hoe erg is het als het wel waar zou zijn?
- Wat is het allerergste wat er kan gebeuren?
- Kan ik ook anders naar deze situatie kijken die meer helpend is?

Technieken om piekeren te verminderen

- De gedachtenstop: STOP! Op dit moment denk ik aan..., maar ik wil denken aan... (een nieuwe helpende gedachte); herhaal deze helpende gedachten een paar keer en schrijf het in het begin op.
- Piekerkwartier: het plannen van een vast dagelijks piekermoment waarop je bewust een kwartier lang je zorgen overdenkt. Het is belangrijk dat je na dit kwartier stopt en afleiding zoekt. Wanneer je buiten dit kwartier een piekergedachte opmerkt, schrijf deze dan op een 'piekerlijstje'. Pas wanneer het volgende piekermoment is aangebroken mag je nadenken over de gedachten die je hebt opgeschreven. Je zult merken dat het denken over je problemen en zorgen een andere lading krijgt wanneer je het bewust doet en dat je uiteindelijk buiten het piekerkwartier minder gaat piekeren.
- Afleiding zoeken
- Overdrijven



Aandacht voor positieve ervaringen

Als je je aandacht verplaatst naar de positieve dingen, al is het nog zo klein, dan help je je brein om aandacht voor het positieve te hebben, en zal dat steeds beter lukken.

Oefening die je thuis kunt doen:

Highlights. Stel je eens voor dat je je dagen doorgaat met een figuurlijke markeerstift in de hand, en dat je markeert waar je blij van wordt, de highlights. Je markeert de stukjes leven die je mooi vindt, waar je dankbaar voor bent, die je waardevol vindt. Je kunt het opschrijven, dan onthoud je ze beter. Dus je stipt constant aan waar je blij van wordt; en door dit te doen ga je ook steeds meer dingen opmerken waar je blij van wordt en dat zal je vaker een blijer gevoel geven!



Of:

Tel je zegeningen: schrijf elke dag 3 dingen op waar je dankbaar voor bent. Neem hier echt even de tijd voor. Je kunt denken aan grote dingen (mijn kinderen zijn gezond) of kleine dingen (de eerste krokussen zijn weer uitgekomen)

Voor meer tips over mentale gezondheid: www.mentaalvitaal.nl

De Dag van de Mantelzorg.

Op de dagen 9 en 10 november hebben we heel wat mantelzorgers ontvangen om hen een fijne dag te bezorgen. 10 november is de Landelijke Dag van de Mantelzorg en daar besteedde LSM natuurlijk aandacht aan verdeeld over 2 dagen.

De start heeft altijd een officieel tintje door openingswoorden van voorzitter Ton de Bruijn en wethouder Marielle Doremalen.

Marielle overhandigde, na een mooie toespraak, het eerste mantelzorgcompliment en de verrassingstas aan Wanda van Moorsel in Gilze en mevrouw Van Engelen in Molenschot.



Alle andere mantelzorgers krijgen na 1 december hun compliment thuisgestuurd.

Tijdens de koffie werd er een heerlijke appelflap aangeboden door JUMBO Hapers. Ook hebben zij, samen met gemeente en LSM, een flinke duit in de verrassingszak gedaan. Dat werd enorm gewaardeerd. Heel fijn bedankt weer! Ook Arjan van De Roozelaar heeft gezorgd dat er een mooie aankleding was door bloemen en plantwerk gratis aan te bieden. Heerlijk dit soort ondernemers.

Shirley van Leuk Amusement heeft ons bezig gehouden met "Petje op / petje af" aangevuld met haar entertainment. Dat zorgde zeker voor een gezellig sfeertje. Hierna waren we klaar voor de uitstekend verzorgde lunch met natuurlijk als toetje een lekker ijsje dat zeker in de smaak viel. Wat was het toch genieten.

's Middags werd er hard gewerkt en flink gekletst. Er heerste een zeer ontspannen



sfeer, wat voor LSM maar zeker voor de deelnemers erg goed viel. De aanwezigen konden kiezen tussen biljarten, dotten, kleien, rummikubben of gewoon naar het kletspraathoekje.

Om half vier werd er nog afgesloten met een hapje en een drankje en daarna gingen de mantelzorgers vrolijk en voldaan naar huis met een volle tas en een tas vol verhalen voor het thuisfront. Het waren weer superdagen.

Van deze mooie dagen zijn uiteraard foto's gemaakt waarvoor wij natuurlijk **Yashin Verburgt** heel hartelijk willen bedanken. Ook de hobbyisten hebben leuke foto's ingeleverd. Op onze website kunnen jullie de foto's bewonderen.

<https://mantelzorggilzerijen.nl/fotos>

Ook onderdeel van deze dagen was het afscheid van onze secretaris Lya de Wee. Na 11 jaar verdienstelijk te zijn geweest draagt zij het stokje nu over aan Lisette Emmen. Tot volgend jaar.

Mantelzorgers naar het Rijksmuseum.

Met 33 mantelzorgers zijn we op 5 december, als Sinterklaascadeautje, naar het Rijksmuseum gegaan.

Het was vroeg dag want om 08.50 vertrok de bus al vanaf De Schakel om vervolgens de deelnemers in Rijen op te halen waar we om 09.25 uur op weg konden gaan naar Amsterdam.

Dit uitstapje is mogelijk gemaakt door de Museum Plus Bus gesponsord door de Vriendenloterij.

Hun credo is: *De Museum Plus Bus zorgt dat kunst- en cultureel erfgoed dat in de deelnemende musea wordt getoond bereikbaar is en blijft voor alle senioren in Nederland.*

Hoe mooi is dat dat je dan, na inschrijven, uitgenodigd wordt om met 33 mantelzorgers en begeleiders mee te gaan naar Amsterdam.

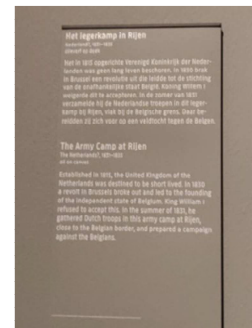


Na een fijne busrit, zonder al te veel oponthoud kwamen we rond 11.00 in Amsterdam aan.

Op naar de koffie. Daarna kwam er nog een fijne lunch en dan was het tijd om naar het Museum te gaan.

Met de gids, van de MuseumPlusBus, werden wij gebracht naar het "meetingpoint" waar de groep in drie werd gedeeld en we vervolgens een nieuwe gids kregen. Wij werden voorzien van audioapparatuur en genoten van alle uitleg.

Uiteindelijk hebben we alleen verdieping 2 gezien met alle moois dat bij iedereen bekend is. De Nachtwacht, het melkvrouwtje van Vermeer, Marten en Oopjen maar ook het legerkamp in Rijen.



Jewel ook Rijen is vertegenwoordigd in het Rijksmuseum.

Het was echt te veel moois om op te noemen en het was te veel voor de te korte tijd dat wij er waren. Maar wel heel fijn dat wij hier dankzij de MuseumPlusBus van hebben mogen genieten.

Om 15.30 uur vertrok de bus weer richting huiswaarts. Zeer tevreden was iedereen om 17.30 weer thuis en kon nagenieten van een mooie dag.

Begeleiders LSM
Sandra, Mia en Lya

Mantelzorgcompliment.

Heeft u nog geen compliment ontvangen of andere vragen hierover, neem dan contact op met de gemeente via

mantelzorgcompliment@gilzerijen.nl



De kerngroep Dementie Vriendelijke Gemeente

nodigt u uit voor de
Kom & Ontmoetbijeekomst

op 18 januari 2023 bij
CCGR De Schakel te Gilze, Kerkstraat 104

Programma:

Belang van Dementie Vriendelijke Gemeente (DVG) door wethouder Marielle Doremalen.
Vertoning film "Verwaant" van de 18 jarige Gilzenaar Syb Faes over Dementie.

Inloop is mogelijk vanaf 19:00 uur.
Het programma begint om 19:30 uur.
De toegang is gratis

*De volgende
nieuwsbrief komt in
maart 2023*



10 tips voor mantelzorgers

- Begrijp de ziekte en het verloop ervan
- Betrek je omgeving en deel je zorgen
- Bedenk met welke dingen je je naaste zelf goed kunt helpen. Zoek voor andere dingen hulp
- Blijf jezelf en zorg goed voor jezelf
- Probeer zoveel mogelijk van (kleine) dingen samen te genieten
- Praat met andere mantelzorgers
- Behoud zoveel mogelijk je eigen leven
- Bespreek veranderd gedrag met degene voor wie je zorgt
- Wees eerlijk over hoeveel je aankunt en vraag op tijd hulp, bijvoorbeeld in je omgeving of bij LSM (Lokaal Steunpunt Mantelzorg)
- Verzamel handige informatie die jou bij je mantelzorgtaak kan helpen. Bekijk bijvoorbeeld ook de website van mantelzorg.nl

Aftrekposten en vergoedingen voor mantelzorgers

Als mantelzorger krijgt u misschien met extra uitgaven te maken. Ook kan het zijn dat u minder inkomsten hebt. Kijk dan eens op: <https://www.ikwoonleefzorg.nl/hulp-en-zorg/afrekposten-en-vergoedingen-voor-mantelzorgers>

Samen op pad? Zo gaat de mantelzorger gratis mee

Gaat u als mantelzorger wel eens mee naar het ziekenhuis? Of onderneemt u samen weleens iets leuks? Dan hoeft u de reis- of parkeerkosten niet altijd zelf te betalen. Kijk voor de mogelijkheden op: <https://www.ikwoonleefzorg.nl/hulp-en-zorg/samen-op-pad-zo-gaat-de-mantelzorger-gratis-mee>

Vallen bij dementie, dit kunt u er aan doen

De kans dat iemans die dementie heeft valt, is twee keer zo groot als bij mensen zonder dementie, Ook als de hersenen door een andere oorzaak minder goed werken, is het risico op vallen groter.

Wat kunt u er aan doen; kijk op: <https://www.ikwoonleefzorg.nl/hulp-en-zorg/vallen-bij-dementie>

