

Consulenten: [consulenten@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:consulenten@mantelzorggilzerijen.nl)  
Telefoon 06 308 58 182

Jonge mantelzorgconsulent: [jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl)  
Telefoon: 06 831 68 915

Secretariaat: [secretariaat@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:secretariaat@mantelzorggilzerijen.nl)

Website: [www.mantelzorggilzerijen.nl](http://www.mantelzorggilzerijen.nl)

## Voorzitterswoord

De zomerperiode is weer voorbij. Hopelijk heeft ieder de warmte, droogte en alle crises goed doorstaan en is er ook nog ruimte geweest voor vakantie. Het najaar is begonnen. Activiteiten zijn weer opgestart met als voorlopig hoogtepunt het uitstapje naar Mariënwaerd. Met de dubbeldekker naar dit mooie landgoed en het plaatsje Buren. Zelf was ik op vakantie, maar gelukkig waren er de foto's nog. Het zag er gezellig uit. Smaakt de ontmoeting naar meer? Dan wijs ik graag naar de inloop koffie ochtenden in Schakel en Booschap en naar de najaarswandeling (aanmelden voor 28 september) die er nog aan zit te komen.



Wat er ook aankomt is de derde dinsdag in september, Prinsjesdag. Ergens in Nederland wordt er druk geschreven aan een landelijk mantelzorgplan. Eind maart heeft de staatssecretaris van VWS in een Kamerdebat aangegeven dat er voor Prinsjesdag 2022 een mantelzorgplan ligt. De staatssecretaris benadrukt dat een goede ondersteuning en waardering van mantelzorgers heel belangrijk is. Daarnaast moet het nieuwe mantelzorgplan de knelpunten en onwenselijke zaken uit allerlei eerdere plannen, rapporten en akkoorden oplossen. Laten we hopen dat het geen ontmanteling van de zorgstaat en zwaarder appèl op de mantelzorger betekent.

Ook wij als LSM bieden ondersteuning en willen onze waardering voor jullie als mantelzorgers uitspreken, mede in de vorm van de Dag van de Mantelzorg. Ook dit jaar zal hij op twee plaatsen gehouden worden, De Molenwiek in Molenschot en de Schakel in Gilze. Het afwisselende programma en aanmeldformulier treft u aan in deze Nieuwsbrief.

De Gemeente Gilze en Rijen laat haar waardering ook blijken in de vorm van het mantelzorgcompliment. Ze besteden hier ook aandacht aan in het weekblad Gilze en Rijen. Het aanmeldformulier treft u eveneens in deze Nieuwsbrief aan. Maar let op! Voor dit compliment moet apart aangemeld worden bij de Gemeente Gilze en Rijen. De procedure staat beschreven bij het formulier.

Veel leesplezier en ik zie er naar uit jullie te treffen op de Dag van de Mantelzorg.

Ton de Bruyn,  
Voorzitter LSM Gilze en Rijen

## Zin in een wandeling op 4 oktober 2022?

Het Lokaal Steunpunt Mantelzorg Gilze Rijen organiseert jaarlijks 1 of 2 wandelingen.

Op 4 oktober staat de najaarswandeling gepland. Deze keer doen we dit in samenwerking met het VIP en de werkgroep Dementie Vriendelijke Gemeente in het kader van de landelijke Week tegen de Eenzaamheid.



We hebben de wandeling in tweeën gedeeld, één in Gilze en één in Rijen zodat je

kunt kiezen waar je voorkeur ligt. Onder begeleiding van 2 vrijwilligers, Huub Quirijnen en Frans Seelen, van Heemkring Molenheide gaan we wandelen. Zij gaan door middel van foto's en uitleg tijdens de wandeling u een beeld geven over de geschiedenis van Gilze en Rijen.

Verzamelen voor de wandeling om **13.00 uur**:

- voor Gilze bij Cultureel Centrum De Schakel (3,3 km)
- voor Rijen bij Cultureel Centrum De Boodschap (4,5 km)

Na de wandeling gaan we onder het genot van een drankje nog even gezellig napraten.

Aanmelden kan op de volgende manieren::

- Via e-mail: [activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl) onder vermelding van naam, telefoonnummer en voor welke wandeling, Gilze of Rijen.
- Via website: [mantelzorggilzerijen.nl](http://mantelzorggilzerijen.nl) pagina activiteiten openen, inschrijfformulier.
- Via inschrijfformulier postbus LSM, Rembrandtlaan 50, 5121 WL, Rijen of Lange Wagenstraat 55p, 5126 BB, Gilze

Inschrijven **vóór 28 september**.

Tot ziens op 4 oktober.  
Ton en Kees

*Ken je dat? Je bent aan het wandelen en je komt een plant of dier tegen waarvan je geen idee hebt wat het is? Gelukkig heb je een heleboel apps om deze planten en dieren te herkennen via je telefoon. Via deze link kun je de apps downloaden en je wandeling wordt nog leuker. <https://www.wandel.nl/uitrusting/5-gratis-apps-om-dieren-en-of-planten-te->*

## LSM doet mee met de RabobankClubSupport Actie!

Iedereen die lid is van Rabobank Tilburg\* e.o. kan vanaf **5 september tot en met 27 september** 3 stemmen uitbrengen op 3 verschillende deelnemende verenigingen en stichtingen. En hoe meer stemmen hoe meer 'sponsorgeld' dat oplevert!



Bent u wel klant, maar nog geen lid van de Rabobank dan kunt u zich gratis aanmelden als lid via deze link [Rabo ClubSupport - Rabobank](#)

Als wij mogen adviseren hoe uw stemmen verder te verdelen denk dan eens aan Dagactiviteit VoorMekaar, Zonnebloem Rijen-Molenschot en de SeniorenVereniging Rijen. Wij hebben afgesproken dat de andere verenigingen ook een oproep doen aan hun leden om LSM ook mee te nemen in hun keuze. Hoe meer stemmen hoe groter het sponsorbedrag! Mogen wij op uw stem rekenen?

### Hoe kunt u stemmen.

Door in te loggen in de RABOapp of online via

[www.rabobank.nl/leden/clubsupport/stemmen](http://www.rabobank.nl/leden/clubsupport/stemmen)

Op deze pagina kunt u kiezen aan wie u uw stem wilt geven. En wij hopen natuurlijk dat u uw stem aan LSM geeft. Vraag ook familie, vrienden en kennissen om hun stem uit te brengen op LSM. U helpt er ons enorm mee! Stem nu direct dan vergeet u het niet.

**U helpt er ons enorm mee.**

Vanaf 3 oktober wordt bekend gemaakt welke bedragen de clubs van de bank ontvangen. *\*Rabobankleden De Zuidelijke Baronie kunnen geen stem uitbrengen op LSM, omdat onze rekening onder Rabobank Tilburg valt*

## Koffie-inloopochtend

De eerstvolgende inloop koffieochtend is **donderdag 6 oktober 2022** in De Boodschap. Aanvang 10.30 tot 12.00 uur. Noteer deze gag in uw agenda. U bent van harte welkom! Graag aanmelden: **06 3085 8182**



## Workshop positief denken.

**Datum 17 oktober van 14.00 – 16.00 uur**  
**Locatie: CC De Schakel in Gilze.**

Wie wil het niet: positief in het leven staan?

**Een positief mens laat zich niet uit het veld slaan, wacht niet op een goede dag, maar maakt zelf een goede dag.**

We weten ook dat dit vaak makkelijker gezegd dan gedaan is. 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. Wil je hier meer over weten en zelf mee gaan oefenen: meld je dan aan voor deze workshop.



Je krijgt tips hoe je meer bewust kunt worden van negatieve gedachten en je leert hoe je deze kunt om

buigen naar meer positieve of realistische gedachten.

Ook leer je hoe je kunt oefenen om je aandacht meer op het positieve in je leven te richten.

Aanmelden kan **vóór 5 oktober** via bijgevoegd aanmeldformulier of via [activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl) of via onze website [www.mantelzorggilzerijen.nl](http://www.mantelzorggilzerijen.nl)

De workshop wordt gegeven door

Natasja Kleinjan,  
Trainer Mentaal  
Gezondheidscentrum



MENTAAL GEZONDHEIDSCENTRUM  
GGZ BREBURG

## De Dag van de Mantelzorg.

Ja het is weer bijna november. De maand waar we landelijk de mantelzorgers bedanken voor al hun goede zorgen. Het thema van de landelijke dag is **HELD**.



Ook in Gilze en Rijen besteden we aandacht aan onze HELDEN.

Dit jaar gaan we dat, zoals vorig jaar door u aangegeven, vieren op twee dagen en wel op

**Datum: woensdag 9 november**

**Locatie: De Schakel in Gilze of**

**Datum: donderdag 10 november**

**Locatie: De Molenwiek Molenschot**

**Tijd voor beide locaties is:**

**10.00 uur tot 16.00 uur**

U mag zelf een keuze maken naar welke locatie en op welke dag u gaat komen.

**Inschrijven: Vóór 22 oktober**

Het programma ziet er als volgt uit;

- 10.00 uur** ontvangst met koffie/thee. Openingswoord door de voorzitter en toespraak en uitreiking eerste mantelzorgcompliment door onze nieuwe wethouder Marielle Doremalen
- 11.15 uur** Quiz. Laat je verrassen.
- 12.15 uur** Lunch
- 13.30 uur** Diverse workshops. U kunt kiezen uit
- Kleien
  - Dotten
  - Linedance/internationale dans
  - Biljarten
  - Praahoekje



**15.30 uur** Napraten met een hapje en drankje.

**16.00 uur** Afsluiting met een mooie attentie.

Wilt u deze fantastische dag niet missen vul dan het bijgevoegde inschrijfformulier volledig in of doe dit via

[activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl) of via onze website [www.mantelzorggilzerijen.nl](http://www.mantelzorggilzerijen.nl)

Gaat u via de digitale weg dan **alle gevraagde informatie** vermelden aub.

## Mantelzorgcompliment.

Het jaarlijkse mantelzorgcompliment wordt door de gemeente Gilze en Rijen beschikbaar gesteld en verzorgd.

Alle mantelzorgers van jong tot oud komen hiervoor in aanmerking als je voldoet aan de geldende voorwaarden. Deze zijn terug te vinden op bijgevoegd aanvraagformulier Mantelzorgcompliment 2022.

Ook als je bij het Lokaal Steunpunt Mantelzorg Gilze en Rijen (LSM) bent aangesloten, moet je het compliment **zelf** aanvragen bij de gemeente waarin de zorgvrager woont. Het gaat niet automatisch, het Lokaal Steunpunt Mantelzorg zorgt hier niet voor. Je moet dit ieder jaar ook opnieuw aanvragen en je moet dit dus zelf doen.

Op het formulier staat precies omschreven hoe de aanvraag moet plaatsvinden. Zowel voor jongeren onder de 24 jaar als voor ouderen.

Lees het formulier goed door en vul het zorgvuldig in. Inleveren voor 1 december 2022. Het compliment krijgt u in de maand december via de post.

Heeft u vragen dan graag een mail via [mantelzorgcompliment@gilzerijen.nl](mailto:mantelzorgcompliment@gilzerijen.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 hierbij aan zouden kunnen of willen sluiten. Denk aan je buurjongen, buurmeiden, neefjes of nichtje. Laat hen dan vooral weten dat we er voor hen 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 zal de eerste JMZ ABG Dag plaatsvinden. Samen met jonge mantelzorgers uit de ABG Gemeenten gaan we een leuke, actieve middag beleven. Wat we precies gaan doen houden we nog even geheim, maar je bent van harte welkom. De uitnodigingen volgen heel binnenkort, dus houdt onze socials en de website in de gaten. Dus heb je zin in een toffe middag met andere jonge mantelzorgers uit de ABG Gemeenten? Dan ben jij welkom op de JMZ ABG Dag! Wil je op de hoogte gehouden worden, dan mag je ook altijd een berichtje sturen via de website of een mailtje naar: [jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl)

## Spelmiddag: Lekker in je Vel

Dinsdagmiddag 15 november 2022 wordt er een spelmiddag voor jonge mantelzorgers uit groep 4 tot en met 8 georganiseerd in Jongerencentrum A16, Rijen. Het zal een te gekke middag te worden onder leiding van Lizette en Jeanine. Op deze spelmiddag gaan we onder andere met elkaar ontdekken welke emoties er allemaal zijn. En leer je wat je kunt doen om weer lekker in je vel te zitten, als er iets vervelends gebeurt. Doe je ook mee met ons? Je kunt je opgeven via de website. [www.jmzgilzerijen.nl](http://www.jmzgilzerijen.nl)

## Brussen(mid)dag

Moniek en Jeanine zijn druk in de weer voor de brussen uit de gemeente Gilze en Rijen. Vanuit Kiwanis hebben zij een mooi bedrag ontvangen waar ze een gezellige en ontspannende (mid)dag voor willen organiseren, speciaal voor de brussen. Misschien kennen jullie elkaar nog wel van de brussenmiddagen die eerder dit jaar werden gehouden? Of ben je op deze middagen nog nooit geweest en zou je het toch heel fijn vinden om brussen te ontmoeten, houd dan onze socials en website in de gaten. We hopen later in het jaar hier meer bekend over te kunnen maken.

Deze activiteiten zijn ook in het kader van de Dag van de Mantelzorg alleen wat meer verspreid.

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





## Even terugkijken.....

### Fietstocht 6 september 2022

Voor deze fietstocht hadden zich 10 deelnemers aangemeld maar door omstandigheden moesten er 2 verstek laten gaan. Om 13.00 uur stonden er dus 8 fietsers klaar om de rit te starten. Met een lekker zonnetje en goede temperatuur konden we de afstand van 27 km zeker droog gaan afleggen. Vanaf de Schakel zijn we richting Alphen gereden en onderweg hebben we genoten van het buitengebied van Gilze en de mooie omgeving van 't Zand. Rijdend door het centrum van Alphen werd de weg vervolgd naar de Chaamse bossen alwaar een rustpunt gepland stond bij bungalowpark de Flaasbloem. Op het terras hebben we gezellig zitten

kletsen over van alles en nog wat en genoten van een drankje. Uitgerust hebben we



na een uurtje de weg weer vervolgd via de Chaamse bossen richting Gilze. Rond 15.45 uur eindigde de fietstocht weer bij de Schakel en kon eenieder weer voldaan naar huis. Via deze weg willen we Ton bedanken voor het uitzetten van deze tocht en de deelnemers voor de gezellige middag. Volgend jaar gaan we zeker, gezien de reacties van de deelnemers, weer een fietstocht organiseren maar dan vanuit Rijen.

Ton en Kees

## De busreis naar Mariënwaardt en Buren.

### Donderdag 8 September.

Om half 9 vertrekt de bus met Mantelzorgers uit Gilze richting Rijen om daar bij de Boodschap de Rijense collega's op te halen. De bus vertrekt geheel gevuld met mensen die altijd bezig zijn met het verzorgen van hun niet gezond zijnde geliefden voor een door de mantelzorgorganisatie georganiseerde tocht naar landgoed Heerlijkheid Mariënwaardt in Beesd en het Koningsstadje Buren. De verhalen komen tevoorschijn. Een mantelzorgster met een dementerende

man, dochter met een beperking en twee kleinkinderen die niet helemaal gezond zijn verteld over de scheiding van haar dochter die niet al te geweldig verloopt.

Een ander die haar man heeft verloren maar zoveel tijd aan haar zieke moeder besteed, dat haar eigen verlangens op het tweede plan staan, Een mantelzorger die elke middag van Rijen naar Gilze komt om met zijn vrouw die daar wordt verzorgd een fijne wandeling te maken, een bus vol liefde en opoffering!!! Aangekomen bij de Heerlijkheid Mariënwaardt is er eerst koffie met iets lekkers!!!

Daarna naar het landgoed waar we een geweldige hoeveelheid fruitbomen zien, groenten, rozen en dahlia's door vrijwilligers verzorgd.



Het statige huis waar we een uitstalling zien van keuken en huishoudelijk apparatuur uit de vorige eeuw, een reis door de tijd!!!

Na de lunch in de Stapelbakker restaurant op het landgoed gaan we naar het Koningsstadje Buren.

Daar staan 4 gidsen ons op te wachten! Wij beginnen in de kerk eerst RK nu protestant, waar Anna van Buren de echtgenote van Willem van Oranje in een tombe begraven ligt.

Het prachtige stadje met zijn vele Historische Gebouwen maakt wel indruk.

Zeker door de geweldige uitleg van de gidsen.



Bij een van de stadspoorten is een straatje dat de knip heet.

Buiten de stad was een garnizoen, en als de soldaten naar de meisjes van plezier wilden moesten ze daar hun knip trekken om te betalen.

We verlaten vol informatie het leuke stadje op weg naar huis.



In Rijen zwaaien we onze mantelzorgcollega's uit en rijden naar Gilze waar we na een geweldige dag weer thuis komen en opgefrist onze zorgtaken weer kunnen vervullen!

Natuurlijk moet ik de dames van de mantelzorg organisatie geweldig bedanken en ik weet zeker namens alle mantelzorgers voor dit geweldige uitje, dat ons de energie geeft ons mantelzorg werk met nieuwe energie en liefde te vervullen!!!!!!

Bert Oomen.

**Wij willen nogmaals onze weldoeners in de persoon van Stichting Gezondheidszorg Gilze heel hartelijk bedanken dat zij deze busreis mede mogelijk hebben gemaakt.**

De foto's van alle activiteiten zijn terug te vinden op onze website

<https://mantelzorggilzerijen.nl/fotos>

*De volgende nieuwsbrief komt in december 2022*



- er op **donderdag 22 september** in De Schakel om 19.30 uur een vrolijke voorstelling is met de naam



### Wie van de Drie.

Let op het is al snel. Het is **gratis**. Wel even kaartjes regelen bij de CC's

- er 7 tips zijn om beter te kunnen omgaan met de diagnose dementie.  
<https://www.libelle.nl/actueel/7-tips-om-beter-te-kunnen-omgaan-met-de-diagnose-dementie-ook-voor-mantelzorgers~b013f941/>
- er Kamerleden vragen om aandacht van de positie mantelzorg bij het Kamerdebat over arbeidsmarkt en zorg. Door een tekort van zorgpersoneel, moeten mantelzorgers meer zorg opvangen. Dus kan het debat in de Tweede kamer niet gevoerd worden zonder hierin mantelzorgers mee te nemen en daarom heeft MantelzorgNL een brief aan de Tweede Kamer gestuurd. Wij zijn blij dat Mirjam Bikker (ChristenUnie) en Fleur Agema (PVV) aandacht vroegen voor de positie van de mantelzorger. Minister Helder sprak in het debat haar waardering uit voor de inzet van mantelzorgers. De minister vindt het belangrijk dat werkgevers meer aandacht hebben wanneer iemand werk en mantelzorg combineert.  
[Lees hier het hele artikel.](#)

Voor het uitstapje met de **Museum Plus Bus** op 5 december naar het Rijksmuseum in Amsterdam zijn nog **6** plaatsen beschikbaar. Heeft u alsnog belangstelling dan graag een berichtje naar [activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl)