



17^e jaargang nieuwsbrief 1
Maart 2024

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

Het voorjaar komt er aan. Tijd om naar buiten gaan. Zeker doen, ook als mantelzorger. Afgelopen woensdag ging ik op de fiets naar de Molenwiek voor een 'Kom en Ontmoet bijeenkomst' van de Dementie Vriendelijke Gemeente. Het verhaal van Henk Konings uit Molenschot, getiteld 'dementie je hebt het niet alleen' stond centraal.

De moeite waard om een middagje voor binnen te zitten, samen met half Molenschot. We hoorden zijn ervaringen in de zorg voor zijn vrouw die relatief jong begon te dementeren. Een sprekend en voor velen herkenbaar verhaal, waarin zijn eigen wereld steeds kleiner werd en aan hem vooral gevraagd werd hoe het met zijn vrouw Mieke ging. Wanneer overigens gevraagd werd hoe het met hem ging antwoordde hij consequent prima. Henk wist wel beter. Hij deed alles zelf en veelal alleen. Toen het verzorgen, verplegen werd beseft dat hij het niet meer aan kon. Gelukkig kon zijn vrouw terecht in een kleine, particuliere zorginstelling waar ze nog 4 maanden geleefd heeft.

Aan zijn motto wil ik graag toevoegen: je hoeft er ook niet alleen voor te staan. Deel je zorg en je zorgen, maak gebruik van aangeboden hulp en houd je grenzen in de gaten, al ga je er toch wel over heen. Als je zorgt voor een ander is het extra belangrijk om deze grenzen te bewaken. En al helemaal als je lang en/of intensief voor iemand zorgt of voor meerdere mensen tegelijk. Maak gebruik van de diensten en mensen van LSM. Denk eens aan respijtzorg, bezoek de koffie inloopmomenten in De Schakel en De Boodschap en neem deel aan de activiteiten die wij bieden op het gebied van ontspanning en kennis.

Denk er ook eens over of je geen vrijwilligerswerk wil gaan doen voor het Lokaal Steunpunt Mantelzorg of misschien heb je een goeie tip voor ons. Zo ja,.....meld je aan bij onze consulenten. Tenslotte: geniet samen van het voorjaar.

Ton de Bruyn, voorzitter LSM



Even voorstellen

Mantelzorgconsulente Heidi

Graag wil ik me aan u voorstellen. Mijn naam is Heidi Nijhoff, de "nieuwe" mantelzorgconsulent. Ik ben sinds 1 januari 2024



werkzaam voor Lokaal Steunpunt Mantelzorg Gilze-Rijen.

Na een maand ingewerkt te zijn door Anja, ben ik inmiddels zelf op pad

om mantelzorgers en hun naasten te ontmoeten. Dit doe ik graag door huisbezoeken om elkaar echt te leren kennen, daarnaast is iedereen natuurlijk welkom op de koffieochtenden, bij themabijeenkomsten en andere evenementen waar ik meestal wel te vinden zal zijn.

In Breda woon ik, maar geboren en getogen als een dorpsmeisje uit Fijnaart. Ik vind het dorpse nog steeds heel fijn merk ik steeds weer. Ik wandel graag in de natuur en vind het heerlijk om met mooi weer een tour op de fiets te maken. Verder houd ik van fotograferen, lekker eten, een borrel ergens drinken, reizen, cultuur en theater. Dus kom maar op met de lente! In april word ik 50 jaar. Inmiddels heb ik dan ook een rugzakje levens- en werkervaring die ik graag als mantelzorgconsulent bij u en voor LSM inzet. Ik ben erg leergierig, waardoor ik de afgelopen jaren opleidingen en trainingen heb gevolgd om mezelf verder te ontwikkelen en om anderen beter te kunnen ondersteunen in hun hulpvragen. Mantelzorgers komen er steeds meer door veranderingen in de zorg. Ik ben er heel graag om u een luisterend oor te bieden, te informeren, te adviseren en zo nodig andere hulp in te schakelen die u ontlast in uw zorgen. U staat er in ieder geval niet alleen voor! Naast mij, zijn er ook mijn hele leuke collega's Anja en Jeanine die u graag helpen. Ik kijk er naar uit u en de gemeente Gilze-Rijen te leren kennen. Tot dan!

Webmaster Rob Stapels

Beste Mantelzorgers van de gemeente Gilze-Rijen,

Ik ben Rob, de jongeman die nu voor jullie de webdesigner wordt. 15 jaar geleden heb ik een ongeluk meegemaakt waardoor heel mijn leven op eens veranderde!



Al blijf ik nog steeds die flamboyante sportman, die lekker van jazz en koffie houdt. Daarom ben ik vaak te vinden in allerlei verschillende koffiebars? Wie weet tot eens!

groeten, Rob

Koffie-inloopochtenden



KOFFIEOCHTEND
LOKAAL STEUNPUNT MANTELZORG

Zorgt u voor iemand en vindt u het fijn om andere mantelzorgers en hun naasten te ontmoeten onder het genot van een kopje koffie of thee? Kom dan naar onze koffieochtend en u zult ervaren dat u er niet alleen voor staat. Deze bijeenkomsten zijn niet alleen voor de mantelzorger, maar ook degene voor wie wordt verzorgd is van harte welkom.

Er zijn geen kosten verbonden aan deze bijeenkomsten. We vinden het wel fijn als u zich vooraf even aanmeldt. Dit kan via e-mail: consulenten@mantelzorggilzerijen.nl of telefoonnummer **06 308 58 182**.

De koffieochtenden zijn elke **eerste donderdagochtend van de maand van 10.30 uur tot 12.00 uur**, afwisselend tussen een locatie in Gilze of Rijen. De mantelzorgconsulenten zijn hierbij uiteraard ook aanwezig.

Neem voor de actuele data en locatie contact op met één van de consulenten via bovenstaande mogelijkheden.

We ontmoeten u graag!

Anja, Heidi & Jeanine
Consulenten Lokaal Steunpunt Mantelzorg



De eerstvolgende inloopochtend is op donderdag 4 april 2024 in De Schakel.
Aanvang 10.30 uur tot 12.00 uur.

De inloopochtenden tot **juli 2024** zijn op:
Donderdag 2 mei 2024 in De Boodschap
Donderdag 6 juni 2024 in De Schakel
Donderdag 4 juli 2024 in De Boodschap

Nieuwe activiteiten 2024

Uitnodiging thema-avond "Ouders van zorg intensieve kinderen" op woensdag 24 april 2024

**Themabijeenkomst:
Oog voor de ouder**

Als je ouder bent van een kind wat intensieve zorg nodig heeft, dan moet je veel regelen en organiseren voor je kind. Hierdoor heb je vaak weinig tijd om stil te staan hoe het eigenlijk voor jou is en hoe het met jou gaat.

**Woensdag 24 april 2024
19.00 uur - 21.00 uur
(inloop: 18.45 uur)
Cultureel Centrum 'De Boodschap'**

Deze avond wordt begeleid door Minke Verdonk. Je ontmoet andere ouders en je leert meer over levend verlies en wat jou als ouder kan helpen! Minke (orthopedagoog, onderzoeker en ouderbegeleider), is zelf ook moeder van een zoon met een (lichamelijke) beperking. Hierdoor kent zij, als geen ander, beide werelden. Minke is ook auteur van het boek "Oog voor jou". Dit boek gaat over wat je 'moet' weten, durven en doen als je ouder of professional bent van een kind met een beperking.

Ook Brussen (16+) zijn van harte welkom deze avond. Een absolute aanrader voor u en jou. Wees welkom! We ontmoeten elkaar graag op 24 april 2024.

Aanmelden voor 17 april 2024 via het inschrijfformulier op www.jmzgilzerijen.nl
Vermeld bij opmerkingen met hoeveel personen u denkt te komen.
Dan kunnen wij hier rekening mee houden.

Heeft u nog vragen over deze bijeenkomst, dan kunt u die mailen naar jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl of contact opnemen via onze website.

Deze avond organiseert het Lokaal Steunpunt Mantelzorg Gilze en Rijen i.s.m. Dorpsteam ABG

Binnenkort is er weer een themabijeenkomst voor ouders/verzorgers én brussen van een zorgintensief kind. Deze avond wordt begeleid door Minke Verdonk. Zie voor meer informatie de uitnodiging in deze nieuwsbrief.

Aanmelden kan via de link op www.jmzgilzerijen.nl. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onze consulente Jeanine Bouman.
Weet u hartelijk welkom op deze bijeenkomst!



KLAVERTJESACTIE gaat van start

Voor het derde jaar op rij organiseert Albert Heijn Rijen de KLAVERTJESACTIE. Organisaties die zich maatschappelijk inzetten voor bepaalde doelgroepen in onze gemeente mogen meedoen aan de actie. Ook dit jaar doet Lokaal Steunpunt Mantelzorg mee, samen met 14 andere organisaties.



De KLAVERTJESACTIE start dit jaar op **zaterdag 6 april a.s.** Wij zijn die dag (ook) aanwezig in De Laverije om ons aan de inwoners te presenteren.

Vanaf 6 april tot en met 19 mei ontvangt u bij AH Rijen voor elke € 10,00 aan boodschappen een klavertje. Bij Etos en Gall & Gall ontvangt u voor elke € 15,00 aan boodschappen een superklavertje ter waarde van 50 klavertjes! U kunt het doel van uw keuze (LSM) steunen door uw klavertjes in de buis van uw gekozen organisatie te doen; de buizen staan bij de roltrap in de Laverije.

Aan het eind van de actie wordt duidelijk welk bedrag voor elke organisatie beschikbaar is. Het Lokaal Steunpunt Mantelzorg zal het bedrag dit keer gebruiken voor de bus-/bootreis voor onze mantelzorgers.
In het weekblad volgt binnenkort meer informatie over de actie. Ook via onze website en facebookpagina houden wij op de hoogte.

Voorjaarswandeling op woensdag 8 mei; vanaf 13.00 uur 🧑🏻🧑🏻🧑🏻🧑🏻🧑🏻

Zoals de wandelaars onder jullie weten organiseren we ook dit jaar weer twee wandelingen 🧑🏻🧑🏻 voor de mantelzorgers. Dus wie actief bezig wil zijn en een praatje wil maken met dorpsgenoten kan in 2024 weer aan zijn trekken komen.

Onze voorjaarswandeling 🧑🏻🧑🏻 staat gepland op **woensdag 8 mei 2024**, dus als je daarbij aanwezig wil zijn dan graag z.s.m. inschrijven.

Zoals we gewend zijn staat deze activiteit in het teken van gezellig samenzijn, bijkletsen onder het genot van een drankje over van alles en nog wat en een beetje sportief bezig zijn.




We gaan om **13.00 uur starten** (graag op tijd aanwezig anders moet je ons gaan zoeken) en om 16.00 uur ronden we de middag weer af. Verzamel en vertrekplaats is op de **parkeerplaats**



van recreatiepark 't Zand, Maastrichtsebaan 1 in Alphen.

Inschrijven voor de wandeling van **8 mei**, alleen voor mantelzorgers en vrijwilligers van LSM, kan tot **29 APRIL 2024**

Hoe:

- Via internet  op de website van LSM
- Via het inschrijfformulier  dat toegevoegd is aan deze nieuwsbrief
- Via een e-mail  bericht aan activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl

We hopen weer een gezellige groep wandelaars te mogen begroeten voor deze wandeling.

Tot ziens op 8 mei, Ton en Kees

Busreis met boottochtje voor onze mantelzorgers op 20 juni 2024

Het is weer tijd voor een heerlijk dagje uit. In samenwerking met Brabant Expres is onze keus dit keer gevallen op:

Het land van Heusden en Altena

Datum: donderdag 20 juni 2024
Voor wie: mantelzorgers
Vertrek: 9.30 uur bij De Boodschap Rijen
10.00 uur bij De Schakel Gilze

Wel een kwartier eerder aanwezig zijn!!!!

LET OP: ALLEEN GESCHIKT VOOR WIE GOED TER BEEN IS!

Het programma:

Na een korte busrit komen we aan op de **parkeerplaats net buiten Heusden**. Na een wandeling van ongeveer 800 meter beginnen we de dag met een kopje koffie met iets lekkers.

Vervolgens stappen we aan boord voor een rondvaart van 2 uur over de Andelse Maas. Langs



uitgestrekte uiterwaarden en typische Hollandse landschappen met jachthavens, molens en veel natuur. We varen langs de dorpjes Wijk en

Aalburg, Veen, Aalst en Andel. Aan boord wordt een koffietafel geserveerd.

Na de ontscheping staat de stadsgids op ons te wachten. Wie wil kan mee voor een mooie wandeling door het historische centrum, langs de vestingwerken en vele monumentale panden. Onderweg vertelt de gids over de historie van Heusden.

Een aanrader voor mensen die geïnteresseerd zijn in de geschiedenis van de stad.






U kunt er ook voor kiezen om zelf wat rond te kijken of een terrasje te pakken. Hierna stappen we weer in de bus. We verwachten tussen 16.30 en 17.00 uur weer thuis te zijn.

Wilt u graag met ons mee?

VOL = VOL dus wees er snel bij!

Inschrijven **vóór 23 MEI 2024** via

- internet  op de website van LSM
- inschrijfformulier  bij deze nieuwsbrief
- e-mail  aan activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl

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

Even terugkijken op

Nieuwjaarsbijeenkomst in MFA De Molenwiek op 18 januari 2024

Donderdagmiddag 18 januari was het een drukte van belang in de Molenwiek in Hulten. Het Lokaal Steunpunt hield hier de jaarlijkse nieuwjaarsreceptie. Vele mantelzorgers en zorgvragers waren gekomen om met bestuur, consulenten en vrijwilligers het nieuwe jaar in te luiden met koffie, lekkers, een drankje en een hapje.



Tijdens deze middag was ook een aantal genodigden aanwezig in verband met het afscheid van consulente Sandra.



Sandra werd toegesproken door voorzitter Ton de Bruijn, die haar namens het Lokaal Steunpunt Mantelzorg bedankte voor haar jarenlange geweldige inzet voor de mantelzorgers. Een kadootje en een bloemetje hoorden

daar natuurlijk bij.

Na Ton de Bruijn nam oud-wethouder Ariane Zwarts het woord om Sandra te bedanken voor haar inzet.

Het was een gezellige middag waar ook kennis gemaakt werd met onze nieuwe consulente Heidi. Gelukkig dreven de sneeuwbuien op tijd weer over, zodat ieder veilig op huis aan kon.

Themabijeenkomst Testament en Levenstestament op 7 februari 2024

Soms krijg je als mantelzorger te maken met de situatie dat je de "regelzaken" aan een ander over moet laten. Voor de mantelzorger en familie hadden we een themabijeenkomst over Testament en Levenstestament georganiseerd op 7 februari 2024 in De Schakel.

Nadat (bijna) alle mensen die zich aan hadden gemeld zich verzameld hadden in de zaal kon de bijeenkomst van start gaan. Een interessante avond die helder en met duidelijke, begrijpelijke taal toegelicht werd door mevrouw M. van der Eijk. Wij danken dan ook DKT Notarissen uit Rijen voor hun medewerking aan deze avond.



Wintergourmet voor de jonge mantelzorgers

Met de jonge mantelzorgers hebben we een hele toffe Wintergourmet avond gehad. Vooraf was de zaal bij Jongeren centrum A16 omgetoverd tot een gezellige zaal met sfeervolle lichtjes, winterse taferelen en afbeeldingen en natuurlijk een dinertafel waar we met elkaar konden gourmetten. Om elkaar toch een beetje te leren kennen hebben we eerst voor wat ontspanning gezorgd. Samen tafeltennissen, tafelvoetballen, gezelschapsspelletjes spelen en natuurlijk gewoon lekker kletsen.



Toen het eten gereed was hebben we de avond voortgezet met een heerlijke gourmet van de plaatselijke slager (Dat was al een feestje an sich



😊) en werd er nog steeds druk gekletst door iedereen. De gezellige avond vloog voorbij maar niet voordat we natuurlijk nog een toetje hadden gegeten. Die mochten de jeugdigen zelf maken, buiten bij een vuurtje. We hadden

namelijk ter afsluiting marshmallows (en voor de liefhebber met chocolade en koekjes!). Het was weer een avond om met een glimlach op terug te kijken. Heb jij nou een leuk idee voor een nieuwe activiteit, laat het gerust weten!



Wist u dat?

IkWoonLeefZorg.nl is gestopt per 1 maart 2024

In 2017 introduceerden Rabobank en Interpolis het platform IkWoonLeefZorg. Het platform waar informatie stond over langer zelfstandig wonen, zorg en hulp, financiën en sociale activiteiten om senioren en mantelzorgers op een waardevolle manier te informeren en inspireren.

U kunt voor deze informatie inmiddels terecht op de websites van [Rabobank](#) en [Interpolis](#). Ook zijn er andere websites zoals [zorgsaamwonen.nl](#) en [mantelzorg.nl](#) waar u tips en informatie kunt vinden.

*De volgende
nieuwsbrief komt
in juni 2024*

Kom en Ontmoet-bijeenkomsten

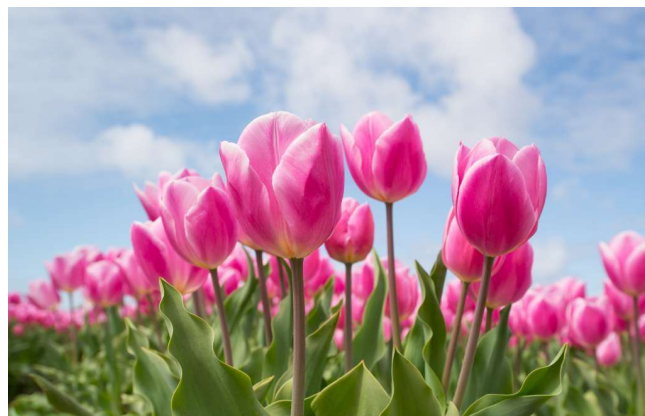
De Kerngroep DVG (DementieVriendelijke Gemeente) organiseert regelmatig Kom & Ontmoet Bijeenkomsten.



De bijeenkomsten voor dit jaar zijn gepland op:

- woensdag**avond** 12 juni in de Schakel in Gilze,
- woensdag**middag** 13 november in Rijen in de Boodschap.

Lente in Holland



*Aan een strakblauwe lucht
straalt de lentezon uitbundig
haar warmte en haar licht
over de knoppen en bollen
die, eerst nog potdicht,
nu uit hun voegen barsten
van genoegen.*

*Samen vormen zij,
pronkend in kleurrijke gewaden
van oranje, roze, rood, geel,
met de molens aan de waterkant
en de frisse groene weiden
een bont geheel;
het oer-Hollands land.*

©irma2014 www.knipoog.nu

Leest u de nieuwsbrief al digitaal?

De nieuwsbrief en aanmeldformulieren worden verspreid onder de mantelzorgers en vrijwilligers. Wilt u de post liever via de mail ontvangen? Laat het dan even weten aan een van de consulenten of het secretariaat. Dat kan via consulenten@mantelzorggilzerijen.nl of secretariaat@mantelzorggilzerijen.nl

U hoeft niet bang te zijn dat u wat gaat missen; alle activiteiten worden op onze website aangekondigd: <https://mantelzorggilzerijen.nl/> Daar vindt u ook alle eerdere nieuwsbrieven.