



16<sup>e</sup> jaargang nieuwsbrief 2  
Juni 2023

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

Jarenlang waren ze fervente vakantiegangers, mijn ouders. Lange wandelingen, goed eten en liefst veel zon erbij. De laatste jaren werd hun wereld een stuk kleiner. Moeder wilde en kon niet ver meer van huis en mijn vader zorgde en volgde uiteraard de wens van 'ons mam'. Zelfs hun geliefde zee bereikten ze niet meer, ondanks het feit dat ze tegen het station aan woonden. Maar ze bleven wandelen, op het einde allebei met de rollator.

Zoals mijn vader zijn er vele mantelzorgers. Ze ontzeggen zich de vakantie, terwijl dat niet altijd nodig is. 'Samen kan niet, alleen ga ik niet!' Toch is het goed om er eens bij stil te staan of dit altijd de juiste keuze is. Hoe lastig het ook is, het is wel eens goed om even uit het dagelijkse zorgelijke patroon te stappen. Wil je graag op vakantie, en de zorg voor je naaste tijdelijk aan iemand anders overdragen? Of samen met degene voor wie je zorgt op vakantie? Er zijn mogelijkheden om aangepaste accommodaties en vakanties te boeken.

Een andere mogelijkheid is om vervangende zorg voor je naaste te regelen. Bespreek de mogelijkheden is met je naaste, je netwerk en een van onze consulenten. Kijk ook eens op de website van Mantelzorg.nl. Soms is er meer mogelijk dan je denkt. Ook kleinere dingen kunnen je als mantelzorger ontspanning en een vakantiegevoel bieden. In deze Nieuwsbrief kun je lezen wat Lokaal Steunpunt Mantelzorg hierin te bieden heeft, de komende tijd. Veel leesplezier en een fijne zomertijd gewenst.

Ton de Bruyn, voorzitter LSM



## Van onze jonge mantelzorgconsulente.

Vrijdag 2 juni hebben we voor de jonge mantelzorgers een Graffiti workshop gehad. Onder begeleiding van Ricky, de graffiti artiest, hebben we een geweldige bijeenkomst gehad waarin iedereen zijn eigen creativiteit heeft kunnen laten zien. We hebben heerlijk pizza gegeten en elkaar beter leren kennen. Het enthousiasme voor een volgende bijeenkomst was groot.

Wil je meer informatie: kijk op de website [www.jmzgilzerijen.nl](http://www.jmzgilzerijen.nl) of mail naar [jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl)



### Zwangerschapsverlof Jeanine

Vorige keer vertelde Jeanine dat ze vanaf begin april 2023 een tijdje afwezig zou zijn omdat ze een tweede kindje 😊 verwachtte.



En eind april kregen we een kaartje toegestuurd van Hidde



## Koffie-inloopochtenden

De eerstvolgende koffie-inloopochtend is **donderdag 6 juli 2023** in **De Schakel**.

Aanvang 10.30 uur tot 12.00 uur.

Noteer de dagen al in uw agenda.

U bent van harte welkom!

Graag aanmelden: **06 3085 8182**



De inloopochtenden na de zomervakantie zijn gepland op:

Donderdag 7 september in De Boodschap

Donderdag 5 oktober in De Schakel

Donderdag 2 november in De Boodschap

## Historische wandeling door Gilze op 21 juni



Op woensdagmiddag 21 juni 2023 wordt er door de Kerngroep DVG samen met het LSM een historische wandeling georganiseerd onder leiding van Huub Quirijnen.

Je zult er versteld van staan wat voor leuke plekjes er zijn in Gilze en wat Huub erover kan vertellen.

**Waar:** de Schakel, Kerkstraat 104 te Gilze

**Inloop:** 13.00 uur

**Start:** 13.15 – 15.00 u.

Na afloop is er gelegenheid om nog wat na te praten onder het genot van een drankje.

Graag aanmelden voor **16 juni** bij [secretariaat@mantelzorgilzerijen.nl](mailto:secretariaat@mantelzorgilzerijen.nl)



## Mantelzorgmiddag 5 juli 2023 actieve middag op De Leemput

In de vorige nieuwsbrief heeft u de aankondiging al kunnen lezen. Wij nodigen u uit voor een gezellige en actieve middag op De Leemput aan de Vijf Eikenweg in Rijen.



PROGRAMMA:

13.15 uur - Ontvangst met koffie/thee

14.15 uur - Onder begeleiding van een expert een spelletje Jeu de Boules. Liever met een groepje een rondje midgetgolf? Dat kan uiteraard ook.



15.15 uur – Afsluiten en gezellig nababbelen met een drankje en hapje.

DOET U MEE?

**U kunt zich aanmelden tot woensdag 28 juni:**

– door het aanmeldformulier bij de nieuwsbrief  
– via een mailtje naar

[secretariaat@mantelzorgilzerijen.nl](mailto:secretariaat@mantelzorgilzerijen.nl)

## Zin in een wandeling of fietstocht geef je dan op voor de volgende mogelijkheden

### Fietstocht 5 september 2023

De jaarlijkse fietstocht vertrekt dit jaar vanaf de Boederschap in Rijen. Om 13.00 uur starten we om ongeveer 20 km in de omgeving af te leggen. Onderweg nemen we nog een rustpauze waar de deelnemers een drankje aangeboden zullen krijgen. We zijn tussen 15.30 uur en 16.00 uur weer terug in Rijen.

**Aanmelden kan tot maandag 28 augustus**

## Wandeling 5 oktober 2023

Onze najaarswandeling begint om 13.00 uur en we vertrekken vanaf de Steengroeve, Industriestraat 24 in Chaam. De wandeling zal ongeveer 5 km zijn en na afloop praten we nog wat na onder het genot van een drankje.

Aanmelden kan tot maandag 25 september

### Inschrijven voor beide activiteiten kan via:

- Website [www.mantelzorggilzerijen.nl](http://www.mantelzorggilzerijen.nl)
  - E-mail: [activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl)
- of via het aanmeldformulier

## Workshop privé, werk en mantelzorg in balans op donderdag 5 oktober

Werknemers die naast hun werk intensief en/of langdurig voor een naaste zorgen, hebben een grotere kans om overbelast te raken. Deze workshop gaat over het vinden van de balans. Hoe combineer je privé met zorg- en werktaken en voorkom je overbelasting? In deze workshop wordt informatie gegeven over wettelijke en bedrijfsspecifieke regelingen, zoals bijvoorbeeld de verschillende verlofregelingen. Bovendien gaan we met elkaar in gesprek over wat je helpt of heeft geholpen om de combinatie werk en mantelzorg goed te kunnen doen. Ook staan we stil bij het voeren van een gesprek met de leidinggevende over mantelzorgtaken en de do's & don'ts hiervan. Er is gelegenheid tot het stellen van vragen en het uitwisselen van ervaringen. De spreker is Kim Dirkse, trainer van Mantelzorg.nl (dit is de landelijke vereniging voor mantelzorgers).

Datum: donderdag 5 oktober  
Locatie: CC de Boodschap  
Tijdstip: 19.30-21.30

### Inschrijven voor de workshop kan via:

- Website [www.mantelzorggilzerijen.nl](http://www.mantelzorggilzerijen.nl)
  - E-mail: [activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl)
- of via het aanmeldformulier



## De Dag van de Mantelzorg 2023

Wij lichten vast een klein tipje van de sluier op. De afgelopen twee jaar hebben wij de Dag van de Mantelzorg uit veiligheidsoverwegingen ten gevolge van het "coronagebeuren" over twee locaties moeten verdelen.

Dit jaar vieren wij De Dag van de Mantelzorg als vanouds op één locatie met dit keer alleen een middagprogramma. Noteer de datum vast in uw agenda en laat u verrassen!

Bij de volgende nieuwsbrief ontvangt u het inschrijfformulier en meer informatie.

## Dus reserveer vrijdagmiddag 10 november 2023; in Cultureel Centrum de Boodschap, Rijen

### Activiteiten vanuit de dementievriendelijke gemeente

Gratis training "omgaan met dementie".

Datum: 22 juni 2023

Inloop: vanaf 18.30 u. en training van 19.00 tot 21.30 u.

Locatie: de Schakel, Kerkstraat 104 te Gilze.

**Aanmelden tot 13 juni 2023**

Mail naar: [dvg.gilzerijen@gmail.com](mailto:dvg.gilzerijen@gmail.com)

### Theatervoorstelling "Je kunt me gerust een geheim vertellen" op 19 september

Aanvang 19.30 u.,

Locatie: CC de Boodschap,

Toegang: gratis (wel kaartjes bestellen)

"Je kunt me gerust een geheim vertellen" is een hoopvolle theatervoorstelling over dementie, geschreven door regisseur Madeleine Matzer en gespeeld door Juul Vrijdag. Zij speelt zowel de rol van de moeder met dementie als die van de zoekende dochter en wordt daarbij muzikaal bijgestaan door Helge Slikker. In deze voorstelling gaat zij op zoek naar antwoorden op de vele vragen die er bestaan rondom het omgaan met dementie.

**Let op: meer informatie volgt nog via o.a. het Weekblad.**

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



Even terugkijken op .....

## Wandelmiddag 2 mei jl.

Om 13.00 uur verzamelen zich 14 deelnemers aan het Galgeneind in de Moer om te gaan wandelen in natuurgebied Huis ter Heide. Dit veengebied is ontstaan doordat er in de 13<sup>e</sup> eeuw 3 eeuwen lang turf werd gewonnen. Hierdoor ontstond er een gevarieerd bos gebied met heide en vennen waar de riet-, zang- en watervogels in groten getale aanwezig zijn. Als je geluk hebt kun je ook nog Schotse hooglanders tegen komen.



Nadat we eerst een stuk door de bossen zijn gelopen kwamen we uit bij een prachtig ven. Over dit ven is een loopbrug aangelegd die we voorzichtig over gelopen zijn. Het water stond vrij hoog, net onder de brug, daardoor kreeg je het gevoel dat je over het

water kon lopen. Hier hebben we even een rustpauze genomen om van het mooie uitzicht over het water te kunnen genieten.

Vanuit hier kun je de vuilnisbelt (de Spinder) en de hoogbouw van Tilburg goed waarnemen. De weg weer vervolgd door de heide en bossen om uiteindelijk bij een boerderij uit te komen. Onze gids Ton dacht daar even over het erf te lopen om zo snel bij de Moerse Hoeve op het terras te zijn. Dit ging echter niet door, de boer wees ons de weg terug. Boeren moeten aan een aantal regels voldoen zei de boer dus was het voor ons niet toegestaan om over zijn erf te lopen. Daarom toch maar de geplande route gevolgd en zo na een paar uur bij de Moerse Hoeve uit te komen.

Daar konden we in het zonnetje op het terras plaatsnemen en genieten van een lekker drankje en hapje. Zo te horen aan de deelnemers was het een leuke wandeling en voor de meeste een nieuwe ontdekking van een mooi gebied in de directe omgeving.



Volgende sportieve activiteiten zijn de fietstocht op dinsdag 5 september en najaarswandeling op donderdag 5 oktober. Tot dan, Ton en Kees

## KLAVERTJESACTIE ALBERT HEIJN RIJEN

In onze vorige nieuwsbrief hebben wij u geïnformeerd over de Klavertjesactie van Albert Heijn Rijen. U heeft misschien de volle buizen met klavertjes wel gezien in winkelcentrum Laverije.



En mocht u uw klavertjes gedoneerd hebben aan het Lokaal Steunpunt Mantelzorg, dan een welgemeend DANK U WEL!

Als u deze nieuwsbrief ontvangt is de actie inmiddels beëindigd. Op 13 juni a.s. maakt Albert Heijn aan alle deelnemende organisaties bekend welk bedrag ieder mag tegemoet zien. En natuurlijk gaan wij dit bedrag besteden aan mooie activiteiten voor onze mantelzorgers. Het is dus nog even spannend! Houd het weekblad, onze facebooksite en onze website goed in de gaten, daar zal de uitkomst bekend gemaakt worden.

*De volgende  
nieuwsbrief komt in  
oktober 2023*



## [acht-gratis-apps-die-u-op-uw-telefoon-zet-voor-u-op-reis-gaat](#)

1. [Google Translate](#). Alle talen in uw binnenzak.
2. Een handige app voor als u met openbaar vervoer reist, is [Moovit](#). U voert in waar u naartoe wilt en u ziet meteen welk openbaar vervoer er in de buurt is. De app geeft de vertrektijden en prijs van het openbaar vervoer aan. Bent u onderweg, dan geeft de app aan wanneer u uit moet stappen.
3. [Omio](#) is een zoek- en boekingsplatform voor treinen, bussen en vluchten. Via de website van [Omio](#) kunt u eenvoudig een vlucht, treinreis of busreis boeken. Geef uw vertrekpunt en eindbestemming aan; een plaats, vluchthaven of station. Ook op welke datum u wilt reizen en u ziet de mogelijkheden
4. [Google Maps](#): Een goede routeplanner/kaart voor binnen- en buitenland. De app geeft de route aan en weet waar u heen moet. Ook handig voor als u de weg kwijt bent. Let op: locatievoorzieningen (GPS) moet aan staan (instellingen telefoon of tablet). U heeft een mobiel netwerk (3G) nodig voor het plannen van een route.
5. Zorgt u voor iemand die niet meegaat op vakantie? En wilt u wel op de hoogte blijven van zijn of haar gezondheid? Gebruik dan het dagboek van [Alzheimer Assistent](#).
6. Nooit meer uw medicijnen vergeten, ook niet op vakantie! De [MedAlert app](#) herinnert iedereen die medicatie gebruikt om deze tijdig in te nemen.
7. Met de [LuisterBieb app](#) kunt u honderden romans en interviews luisteren wanneer u maar wilt. Een internetverbinding is voor het afluisteren niet altijd nodig. Ook niet-leden, mogen in de vakantie enkele boeken gratis uitproberen.
8. [AroundMe](#) is niet alleen voor op vakantie een handig hulpmiddel. U vindt op basis van uw locatie in de app een overzicht van allerlei bedrijven en instellingen in de omgeving. Zoals banken, tankstations, ziekenhuizen, parkeerplaatsen, taxi's en supermarkten.

## [hoe-kan-ik-als-mantelzorger-helpen-voorkomen-dat-iemand-met-dementie-valt](#)

Ouderen met geheugenproblemen of hersenletsel hebben een grotere kans om te vallen dan anderen. Dat geldt bijvoorbeeld voor mensen met dementie. Als mantelzorger kunt u helpen de kans op een val zo klein mogelijk te maken.

- Lees de bijsluiter van medicijnen
- Zorg voor goed zicht
- Kies de juiste hulpmiddelen
- Blijf (samen) in beweging
- Controleer schoenen en pantoffels
- Loop een rondje door het huis
- Maak de trap veilig
- Maak de badkamer veilig
- Zorg voor veiligheid in de nacht
- Vraag advies en hulp aan de [huisarts](#), [case-manager](#) of [wijkverpleegkundige](#) van uw naaste.

Kunt u de aanpassingen niet allemaal zelf uitvoeren? Misschien zijn er [vrijwilligers](#) die u kunnen helpen. Of schakel een [klusdienst](#) in. Soms draagt de gemeente bij in de kosten. Vraag dit na bij het [Wmo-loket](#) van de gemeente.

