



16^e jaargang nieuwsbrief 3
Oktober 2023

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

Prinsjesdag 2023 zit er weer op. Zichtbaar was dat de koning ook al een dagje ouder wordt. De hermelijnen mantel gaat wat zwaarder wegen. In zijn Troonrede benadrukte hij de waardevolle rol van mantelzorgers. 'Mantelzorgers zijn van onschatbare waarde en daarom moeten ze worden ondersteund, bij voorbeeld door de samenwerking en kennisoverdracht met professionele zorgverleners te verbeteren. ' Als LSM hadden we het niet beter kunnen verwoorden en zijn blij met deze erkenning van mantelzorgers. Ook wij willen ondersteuning bieden met de hulp van onze consulenten en vrijwilligers, die we kortgeleden bedankt hebben in cc de Schakel met volop tromgeroffel en lekker eten en drinken.

Want ook onze eigen professionals en vrijwilligers zijn onmisbaar. Helaas hebben we van enkele vrijwilligers afscheid moeten nemen, dus nieuwe vrijwilligers voor de respijtzorg zijn meer dan welkom.

De kennisoverdracht die in de Troonrede wordt genoemd heeft ook gestalte gekregen in Gilze en Rijen. Er was een themabijeenkomst op 5 oktober in cc de Boodschap onder de titel 'Werk, privé en mantelzorg'. In de miljoenennota lazen we dat de wet 'arbeid en zorg' wordt vereenvoudigd, zodat administratieve rompslomp rond werk en mantelzorg wordt verminderd o.a. bij de verlofregelingen. Zo zullen eerstegraads familieleden die tijdelijk samenwonen voor mantelzorg vanaf 1 januari 2025 niet meer gekort worden op verschillende toeslagen.

Waar niet op gekort wordt is de Dag van de Mantelzorg. Hooguit wordt de dag wat ingekort, mede om werkende mantelzorgers meer gelegenheid te bieden aan te sluiten. Lees in deze nieuwsbrief over het programma en je aanmelding.

Daarnaast is het zeker de moeite waard om je aan te melden voor het mantelzorgcompliment van de gemeente Gilze en Rijen. Dit is met 25 % verhoogd tot een bedrag van € 100, in de vorm van waardebonnen te besteden bij de lokale ondernemers. Lees ook daarover in deze Nieuwsbrief, de website en de mededelingen van de gemeente in het Weekblad en meld je aan.

Let op: dit gebeurt apart van de aanmelding voor de dag van de mantelzorg!

Ik hoop jullie allemaal te ontmoeten op de Dag van de Mantelzorg.

Ton de Bruyn, voorzitter LSM



Van onze jonge mantelzorgconsulente.

ABG-fundag

Op vrijdagmiddag 20 oktober a.s. wordt bij scouting Gillesa in Gilze een FunDag voor jonge mantelzorgers georganiseerd.

Laat voor 16 oktober a.s. weten of je er (weer) bij bent!!



JMZ
Fun Dag
ABG GEMEENTEN

GRATIS

Ook dit jaar organiseren we weer een Fun Dag voor Jonge mantelzorgers uit de ABG Gemeenten. Een middag vol leuke activiteiten waar je ook andere jonge mantelzorgers tussen de 6 en 24 jaar gaat ontmoeten. Samen gaan we ongetwijfeld weer veel plezier beleven.

Ben jij er ook (weer) bij?
Geef je op **vóór 16 oktober 2023** via het formulier op www.jmzgilzerijen.nl

Vrijdag 20 oktober 2023
13:00 uur - 17:00 uur
Scouting Gillesa
Boslaan 15, Gilze

Meer informatie? Neem contact op met één van ons:
Alma (Gemeente Alkmaar-Griens) 06 102 67 036
Jara (Gemeente Baarst-Nassau) 06 161 69 461
Jeanne (Gemeente Gilze en Rijen) 06 831 68 915

Is vervoer een probleem voor jou? Laat het ons even weten.

Wist je dat er binnenkort nog meer leuke activiteiten aankomen voor de jonge mantelzorgers?

Hou www.jmzgilzerijen.nl in de gaten.

Noteer alvast deze datum:

Informatiemarkt Wonen met Gemak
op 14 november 2023 in CC De Schakel
meer informatie volgt

Koffie-inloopochtenden



De eerstvolgende koffie-inloopochtend is **donderdag 2 november 2023** in **De Boodschap**.

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 tot eind 2023 zijn gepland op:

Donderdag 2 november in De Boodschap

Donderdag 7 december in De Schakel

Jaarmarkt Rijen 17 oktober 2023

Ook in 2023 is het Lokaal Steunpunt Mantelzorg aanwezig op de jaarmarkt in Rijen. We staan samen met de Dementie Vriendelijke Gemeente (DVG) in een kraam. Kom gerust even langs.

Zorg en welzijnsmarkt Rijen op 22 oktober 2023

Op zondag 22 oktober wordt in CC De Boodschap tussen 11.00 en 15.00 uur een welzijns- en zorgmarkt georganiseerd.

Er is van alles te doen.

Noteer de datum en kom langs.

Het Lokaal Steunpunt Mantelzorg is ook aanwezig.



Ontdek hoe fit je bent, geniet van heerlijke hapjes, ervaar de wereld eens vanuit een ander perspectief en doe mee aan leuke activiteiten.

Kom zondag 22 oktober naar de welzijns- en zorgmarkt in CC de Boodschap. Meer dan 35 welzijns- en zorgorganisaties uit Gilze en Rijen presenteren zich. Er is van alles te doen en veel informatie te halen.

De laatste informatie over de welzijns- en zorgmarkt vind je hier



Vragen? Bel VIPvoorElkaar: 06 573 451 82
of mail naar dagactiviteitvoormekaar@sv-rijen.nl

Uitnodiging themamiddag rouw én leven na mantelzorg

Datum: woensdagmiddag 25 oktober
Locatie: CC De Schakel in Gilze
Tijd: 13.30 – 15.30 uur

Als je jarenlang voor je naaste hebt gezorgd en je dierbare overlijdt, gaat er een nieuwe fase van je leven in. Je komt in een rouwproces om het verlies van je dierbare en je vraagt je misschien af hoe je een andere invulling aan je leven gaat geven.

Het is belangrijk om eerst stil te staan bij het rouwen, dit de tijd en de ruimte te geven.

Deze middag staan we stil bij dit rouwproces, en de 'rouwtaken' die je doorloopt.

Naast uitleg hierover willen we vooral ook in gesprek gaan met elkaar; over het verlies van je dierbare, maar ook over het wegvallen van uw zorgrol en wat dit betekent voor u.

We sluiten af met tips over het leven na mantelzorg.



Natasja Kleinjan

preventietrainer Mentaal Gezondheidscentrum
- GGz Breburg



Inschrijven voor de bijeenkomst kan via:

e-mail: activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl
of telefonisch via de consulenten: **06 3085 8182**

De Dag van de Mantelzorg 2023



Datum: vrijdagmiddag 10 november
Locatie: CC De Boodschap in Rijen
Tijd: 12.00 tot 16.00 uur

Inschrijven: uiterlijk vrijdag 27 oktober

Zoals elk jaar worden in de maand november alle mantelzorgers bedankt voor al hun goede zorgen.

Wij hebben voor de mantelzorgers die aangesloten zijn bij het Lokaal Steunpunt Mantelzorg een geweldig programma in petto voor De Dag van de Mantelzorg. Iets anders dan u van ons gewend bent. Dit keer zal het programma alleen in de **middag** plaatsvinden.

12.00 uur	ontvangst en welkomstwoord
12.30 uur	High Tea
14.30 uur	uitreiking eerste mantelzorgcompliment 2023 door wethouder Marielle Doremalen
14.45 uur	nog even met elkaar napraten met een drankje
16.00 uur	afsluiting

De middag wordt muzikaal omlijst door het duo Remon & Toon

Bij het naar huis gaan ontvangt u nog een kleine attentie.

Wilt u deze gezellige middag niet missen? Schrijf u dan **vóór 28 oktober** in via:

het bijgevoegde inschrijfformulier of activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl of www.mantelzorggilzerijen.nl



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

Even terugkijken op

5 juli 2023: actieve middag voor mantelzorgers op De Leemput

We hadden een mooie, maar winderige, middag uitgekozen voor deze activiteit. Zo'n 25 mantelzorgers meldden zich bij De Leemput. We werden ontvangen met een kopje koffie of thee en een overheerlijke appelflap.

Tevoren was aangegeven of men wilde midgetgolven of een partijtje Jeu de Boules wilde spelen.

De midgetgolfers waren zeer gemotiveerd en lieten zich door de wind niet uit het veld slaan. Onder luid gelach (was het uitlachen of toelachen) ging de groep alle holes af.



De meesten kozen voor het Jeu de Boules. Ze kregen eerst (voor de zekerheid) nog wat uitleg en werden in groepen verdeeld. Daarna startte

iedere groep vol enthousiasme om te proberen de meeste punten te behalen.

Iedereen was rond 15.30 uur terug in het clubhuis, waar in het zonnetje werd nagepraat onder het genot van een drankje en een hapje.



Voor de "winnaars" was er een klein prijsje.

Fietstocht 5 september jl.

Na vorig jaar een geslaagde eerste fietstocht georganiseerd te hebben was het vandaag de tweede keer dat we prachtig weer hadden om de tweede fietstocht te gaan rijden.

Er hadden zich 14 deelnemers aangemeld maar bij het vertrek lieten 3 personen het afweten. Het kan natuurlijk altijd gebeuren dat je door omstandigheden niet mee kan maar het zou dan wel fijn zijn dat men zich afmeldt.

Dus 15 minuten later dan gepland vertrokken we bij de Boodschap richting Boswachterij Dorst om via Beum het cadetten kamp op te zoeken.



Door een prachtig natuurgebied fiets je langs golfpark de Haenen in Teteringen.

Via Oosterheide kwamen we op de Vrachelse Heide en bij de Put van Caron. Dichtbij de Vlinderbuurt in Oosterhout zijn we op het terras van brasserie Woods beland. Toch maar de schaduw opgezocht

want het was toch flink warm in de zon.

Na wat consumpties en enkele bitterballen vertrokken we weer om via het



vakantiepark de Katjeskelder aan de rand van Oosterheide uit te komen. Via het bos bij Seters kwamen we weer langs Beum en was het nog 3,5 km om bij De Boodschap te eindigen.

De km teller gaf 27 km aan, een mooi getal met dit warme weer. De deelnemers waren allemaal erg tevreden en als afsluiting werd er nog een groepsfoto gemaakt.



Volgend jaar organiseren we zeker onze derde fietstocht en hopen we weer op een mooi aantal deelnemers.

Tot volgend jaar,
Ton en Kees

Vrijwilligersmiddag 13 september

Op 13 september verzamelden de vrijwilligers, consulenten en bestuursleden van LSM zich bij De Schakel in Gilze voor de jaarlijkse vrijwilligersmiddag. Op deze dag bedanken wij onze vrijwilligers voor hun inzet. Jammer genoeg namen we deze middag ook afscheid van enkele van onze vrijwilligers.

Met koffie/thee en een heerlijk gebakje werden we verwelkomd door het organiserend comité, onwetend wat ons de rest van de middag te wachten stond.



Wat wel bekend was: makkelijke kleding en goed schoeisel. Daarmee kun je alle kanten op dus.

Uiteindelijk bleek de activiteit zich helemaal binnen De Schakel af te spelen.

De vrijwilligers werden naar de grote zaal gestuurd, waar in een grote kring wat "trommels" van Gils Geweld klaarstonden.



Na een snelcursus werd aan het einde van de middag het resultaat van het stevig oefenen gepresenteerd aan de laatkomers. Nieuwsgierig geworden; kijk op de facebookpagina of op <https://mantelzorggilzerijen.nl/Vrijwilligersdag-13-sept-2023>

Na al dit harde werken, werd de middag afgesloten met een hapje en een drankje. En natuurlijk een klinkend applaus voor de organisatoren.



Leest u de nieuwsbrief al digitaal?

De nieuwsbrief en aanmeldformulieren worden verspreid onder al onze mantelzorgers, vrijwilligers en andere belanghebbenden. Veel van onze mantelzorgers krijgen de informatie van het Lokaal Steunpunt digitaal. Maar we hebben ook mantelzorgers die de post nog thuisgestuurd / thuisbezorgd krijgen. Heeft u er wel eens over nagedacht om alle post voortaan via de mail te 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 deze en eerdere nieuwsbrieven en aanmeldformulieren voor de (informatie-) bijeenkomsten en activiteiten.

*De volgende
nieuwsbrief komt in
december 2023*





Er elke vrijdag een gratis inloopspreekuur van het **Informatiepunt Digitale Overheid** is in de bibliotheken van Gilze en van Rijen, voor iedereen die vragen heeft over de digitale overheid of hulp nodig heeft bij het online regelen van overheidszaken.



Bijvoorbeeld hulp bij het aanvragen of gebruik van DigiD of de DigiD app, vragen over DigiD-machtigingen of het gebruik van MijnAmphia of MijnETZ.

Mantelzorgcompliment 2023

GEMEENTE **Gilze en Rijen**

U bent mantelzorg wanneer u langdurig, intensief en onbetaald zorgt voor, of hulp biedt aan een hulpbehoevende, chronisch zieke of gehandicapte partner, ouder, kind, vriend of buur. Kenmerkend voor mantelzorg is dat er altijd sprake is van een persoonlijke band. Voor mantelzorg kiest u niet, het overkomt u, omdat iemand in uw naaste omgeving veel extra zorg en aandacht nodig heeft.



Heeft u dit jaar minimaal 3 maanden, 8 uur per week zorg gegeven aan een inwoner

van de gemeente Gilze en Rijen. Vraag dan het mantelzorgcompliment aan bij **de gemeente**.

U kunt een aanvraagformulier ophalen bij de receptie van het gemeentehuis of zelf downloaden via :

<https://www.gilzerijen.nl/mantelzorg>

Zes handige eigenschappen voor een mantelzorg

Mantelzorg kan lang duren en veel van u vragen. Deze zes eigenschappen maken het makkelijker om een ander te helpen en zelf op de been te blijven.

U bent mantelzorg als u voor iemand in uw omgeving zorgt. Bijvoorbeeld voor uw partner, vader of moeder, een vriend of de buur. Er zijn verschillende vormen van hulp en zorg die onder mantelzorg vallen. Het overnemen van huishoudelijke taken bijvoorbeeld, zoals wassen, boodschappen doen en schoonmaken. Of iemand begeleiden naar het ziekenhuis. Of helpen met eten, douchen en naar het toilet gaan. Ook als u iemand helpt met geldzaken of de administratie voor iemand doet, valt dat onder mantelzorg. Mantelzorg kan lang duren en veel van u vragen. Daardoor raken veel mantelzorgers overbelast.

De volgende tips kunnen het voor uzelf makkelijker maken om voor iemand te zorgen.

1. Blijf rustig, haast u niet
2. Verplaats u in de situatie van de ander
3. Organiseer en maak een goede planning
4. Laat los en vraag om hulp
5. Accepteer dat u zich soms schuldig voelt
6. Blijf positief

