



18^e jaargang nieuwsbrief 6
December 2025

Consulenten: consulenten@mantelzorggilzerijen.nl
Telefoon 06 308 58 182

Jonge mantelzorgconsulent: jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl
Telefoon: 06 53310005

Secretariaat: secretariaat@mantelzorggilzerijen.nl
Website: www.mantelzorggilzerijen.nl



"ER SCHIJNT EEN LICHTJE VOOR JOU"

Lieve mantelzorger,

De decembermaand staat vaak in het teken van gezelligheid, lichtjes en samenzijn, maar we weten ook dat dit voor jou een extra drukke en soms eenzame tijd kan zijn. Terwijl de wereld om je heen lijkt te hollen van feest naar feest, gaat jouw blijvende zorg gewoon door. Ook kan er in deze tijd dan juist ook het verdriet zijn van diegene die zo wordt gemist.

Met deze nieuwsbrief willen we je even een moment van rust bieden en je, net als het hele jaar door, een warm hart toedragen. Wat jij doet is van onschatbare waarde, ook als het niet altijd wordt gezien. We hopen dat je, ondanks de zorg, ook momenten van warmte en persoonlijke aandacht mag ervaren.

In deze nieuwsbrief lees je onder andere over de mooie dag van de mantelzorg die we samen hebben beleefd in Molenschot, de nieuwe website die in december wordt gelanceerd, en we blikken vooruit naar 2026 met veel waardevol lotgenotencontact en andere mooie activiteiten.

Jij bent er voor een ander, wij zijn er voor jou!

We sturen je licht, warmte en liefde toe voor nu en in 2026,
Kees, Lisette, Mia, Anja, Fanny en Heidi



Waardevol Ontmoeten met Koffie en Thee van 10.00 tot 11.30 uur

Ook in het nieuwe jaar zijn er in de ochtend voor de mantelzorgers en zorgvragers weer ontmoetingen gepland.

Deze zijn voortaan altijd van 10.00 tot 11.30 uur



De eerstvolgende inloopochtend is op donderdag **8 januari 2026** in CC De Schakel in Gilze van 10.00 – 11.30 uur.

Op **22 januari 2026** zijn we aanwezig in MFA De Molenwiek in Molenschot

van 10.00-11.30 uur

Daarna zijn we op:

- **donderdag 5 februari** in CC De Boodschap in Rijen van 10.00 – 11.30 uur.
- **donderdag 26 februari (week na Carnaval)** in MFA De Molenwiek in Molenschot van 10.00 uur tot 11.30 uur
- **donderdag 5 maart** van 10.00 – 11.30 uur in CC De Schakel in Gilze
- **donderdag 19 maart** in MFA De Molenwiek in Molenschot van 10.00 uur tot 11.30 uur



Even de deur uit?
Gezellig samen een kopje koffie en thee drinken?

Sluit u ook een keertje aan?

Dan is het fijn als u zich

tevoren even aanmeldt: dat kan via mail:

consulenten@mantelzorggilzerijen.nl of

telefoonnummer **06 308 58 182**.



Nieuws van de Mantelzorgconsulent Jeugd

Sinds 1 augustus 2025 ben ik de mantelzorgconsulent Jeugd in Gilze en Rijen. Ik vervang Jeanine tijdens haar afwezigheid.

In deze laatste nieuwsbrief van dit jaar, laat ik jullie graag weten wat ik tot nu toe gedaan heb en wat de plannen zijn voor 2026.

Bovenaan mijn lijstje stond: contact met alle Jonge Mantelzorgers. Dit is, op een enkel gezin na, gelukt! Met iedereen heb ik telefonisch, via mail of whatsapp contact gehad. Sommige gezinnen wilden graag een persoonlijk gesprek, dus ben ik op huisbezoek geweest.

Daarna ben ik langs alle basisscholen in Gilze en Rijen geweest om mezelf voor te stellen. Op één school heb ik dat zelfs mogen doen voor het hele team! Zo fijn om te ervaren dat scholen zo betrokken zijn bij hun leerlingen en ook oog (willen) hebben voor de Jonge Mantelzorgers op hun school.



In 2026 staat het volgende op de planning:

- maandelijkse activiteiten voor verschillende leeftijden
- start 16+ meidengroep met thema-avonden
- ouderavonden
- meer contact met basisscholen + voortgezet onderwijs!

Heb je vragen of suggesties??

Neem gerust contact op!

Fanny Möhlmann

06-533 100 05

jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl

Inluiden van het nieuwe jaar op donderdagmiddag 15 januari 2026 in CC De Schakel te Gilze

Wij nodigen onze mantelzorgers, samen met degene waarvoor zij zorgen, uit om met ons een toast uit te brengen op het nieuwe jaar.


U wordt deze middag getraakteerd op een kopje koffie of thee met wat lekkers, een drankje en een hapje.



Wanneer: donderdag 15 januari
Van: 13.30 uur tot 16.00 uur
Waar: CC de Schakel in Gilze
Voor wie: mantelzorgers, zorgvragers en vrijwilligers

We kijken er naar uit jullie weer te zien. Tot dan!

Laat het ons **vóór 5 januari 2026** weten via:

- het bijgevoegde inschrijfformulier
- of via een e-mail  naar activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl (vergeet uw evt. diët niet te vermelden)

Themabijeenkomst (Sociale) Netwerkversterking

Wanneer: woensdag 25 februari 2026
Tijd: van 13.30 – 15.30 uur
Waar: in CC de Boodschap
Voor wie: alle mantelzorgers en hun naasten


Voor mensen met een zorgbehoefte en hun mantelzorgers is een sociaal netwerk erg belangrijk. Een sociaal netwerk kan bijvoorbeeld



bestaan uit familieleden, vrienden, kennissen, collega's en burens. Zonder zo'n netwerk dreigt isolement en overbelasting. Het is niet vanzelfsprekend om een netwerk te hebben of

misschien durf je ze niet te belasten.

Daarom willen we graag op deze middag informatie delen, handvatten geven en met u in gesprek gaan over uw eigen netwerk. Het wordt dus een interactieve middag met een heerlijke kop koffie of thee. Tot dan!
Deze middag is gratis voor alle mantelzorgers en hun naasten

Meld je aan, liefst vóór 23 februari 2026 bij de consulenten via een e-mail  naar: consulenten@mantelzorggilzerijen.nl of via het telefoonnummer: 06-30858182

Nieuwe website voor het Lokaal Steunpunt Mantelzorg Gilze en Rijen

Nieuwe website gaat live!

Het was tijd voor een nieuwe website met frisse uitstraling. Dankzij 'Juli Ontwerpers' is er een mooie site ontworpen waar u informatie vindt over Mantelzorgen, maar ook hoe u vrijwilliger kunt worden bij ons.

U vindt er alle activiteiten die er zijn, zoals de koffieochtenden, Webinars en (thema)bijeenkomsten. Of lees de laatste nieuwsbrief en bekijk de foto's. Natuurlijk staat er wie wij zijn, het bestuur en onze Mantelzorgconsulenten.

Een voorproefje van de nieuwe site:



**LOKAAL STEUNPUNT
MANTELZORG GILZE EN RIJEN**

Bezoek daarom met regelmaat onze website www.mantelzorggilzerijen.nl
Veel lees en kijk plezier!

Terugblik op onze activiteiten

Viering 20 jarig bestaan bij De Jacobushoeve

Het Lokaal Steunpunt Mantelzorg Gilze en Rijen bestaat ruim 20 jaar. Op 3 oktober werd, samen met de mantelzorgers, hierbij stilgestaan.



De mantelzorgers waren vanaf 12.00 uur welkom bij de Jacobushoeve in Dorst voor een heerlijke Boeren High Tea.

Eenmaal binnen zocht men snel een plaatsje aan de diverse tafels.



Terwijl ze genoten van een kopje koffie of thee werden de tafels gevuld met heerlijke broodjes en hartige en zoete gerechten.

Lau Lavooij heette iedereen welkom en haalde wat oude en nieuwe feitjes aan van dit 20-jarig bestaan.

Terwijl de aanwezigen gezellig bijpraatten met elkaar, genoten ze ook van vele heerlijke hapjes op de tafels. Na de koffie en thee werd overgestapt naar wat andere drankjes.



De high tea werd afgesloten met een heerlijk (scep)ijssje van de eigen boerderij en voor de liefhebbers een petit-fourkje.

De mantelzorgers genoten, net als de vrijwilligers, consultants en bestuur, van een gezellige middag. Rond 15.30 uur gingen de eerste gasten naar huis, met in hun handen een smakelijke herinnering aan dit jubileum.

Over een paar jaar doen we het zeker weer !!!

WEBINAR voor de werkende mantelzorgers op 8 oktober jl.

Hoe zorg je voor de juiste balans tussen privé, werk en mantelzorg? En hoe voorkom je dat je overbelast raakt?

We vonden het een waardevolle Webinar vol informatie. Deze valkuilen en tips willen we dan ook graag met jullie delen:

1. **Valkuil:** 'Ik houd werk en privé liever gescheiden'
TIP: Wacht niet tot de combinatie werk en zorg je te veel is. Maak de situatie op tijd bekend en bespreekbaar en zoek samen met je leidinggevende naar oplossingen.
2. **Valkuil:** 'Mijn collega's staan al onder druk, ik wil hen niet nog meer belasten'
TIP: Maak het bespreekbaar. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt.
3. **Valkuil:** 'Ik kan zowel mijn werk als mijn zorgtaken het beste zelf doen'
TIP: Zorg dat iemand anders de zorgtaken af en toe over kan nemen. Doe de dingen die jij leuk vindt en waar jij energie van krijgt. Dat is beter voor jou en voor de persoon voor wie je zorgt.
4. **Valkuil:** 'Ik maak het wel bespreekbaar als ik het echt niet meer aankan'
TIP: Maak zorgtaken op tijd bespreekbaar. Als je een disbalans ervaart tussen werk en zorg, trek aan de bel!
5. **Valkuil:** 'Als ze weten dat ik mantelzorgers ben, heeft dat negatieve gevolgen'
TIP: Kom zelf met ideeën en toon je betrokkenheid en inzet voor een goede oplossing voor beide partijen.

Ben jij op zoek naar informatie die past bij jouw situatie? De [Wegwijzer Hoe combineer ik werk en mantelzorg](#) geeft je tips op maat of neem eens contact op met de Mantelzorgcoach van MantelzorgN via mantelzorgcoach@mantelzorg.nl en kijk wat zij voor je kan betekenen.

In 2026 willen we meer Webinars organiseren; houd daarvoor de website www.mantelzorggilzerijen.nl in de gaten.

Terugblik op de wandeling van donderdag 9 oktober

Op donderdag 9 oktober waren we met 14 personen bij elkaar voor een wandeling door de bossen in de omgeving van Bos en Co. Ton had weer een mooie route uitgestippeld ; bovendien was het wandelweer uitstekend! Naar mate we verder de bossen in kwamen bleken de paden, ontstaan door de zware werktuigen tijdens het snoeien, nogal erg hobbelig. Dit mocht de pret niet drukken. Al snel werden er onderling gesprekken gevoerd, vooral hoe we omgingen met onze situatie thuis.



Onderweg kwamen we een kudde Galloways tegen , de stier

stond ons duidelijk in de gaten te houden. Kees, niet bang, stapte richting de kudde om foto's te maken.

Rond half drie werden we na de wandeling verrast met koffie en gebak, uiteraard met slagroom. Uitgerust gingen we rond half vier huiswaarts, na weer een fijne middag. Dank hiervoor aan Ton en Kees.



Ad Willemen

*De volgende
nieuwsbrief komt
in maart 2026*

Mantellintje voor de mantelzorgers.

Vanuit Mantelzorg.nl was er dit jaar een speciale actie, nl. de mogelijkheid om een mantellintje uit te reiken aan de mantelzorgers. Dit als dank voor hun tomeloze inzet.

Mantelzorg.nl is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste.

Een subtiel speldje, met een grootse betekenis: erkenning. Het zegt zonder woorden: 'Wij zien jou. Jij doet ertoe', dit lintje blijft hangen. Letterlijk en figuurlijk.



Net voor de Dag van de Mantelzorg (is op 10 november) hebben we onze mantelzorgers hiermee verrast.



Het feit dat diverse mantelzorgers dit lintje droegen tijdens de dag van mantelzorg laat zien dat het lintje in goede aarde is gevallen.

Geslaagde Dag van de Mantelzorg bij MFA De Molenwiek Molenschot

De Dag van de Mantelzorg (10 november) werd dit jaar op donderdag 13 november in MFA De Molenwiek gevierd. En dit jaar met extra aandacht voor de werkende mantelzorgers.

Onze mantelzorgers konden zich vanaf 12.00 uur melden voor een gezellige middag met een lunch en muziek. En natuurlijk ruimte voor een praatje. Veel mantelzorgers hadden dan ook gehoor gegeven aan de uitnodiging.



Na de uitgebreide en goed verzorgde lunch werd de middag vervolgd in de gymzaal van de MFA, met een heerlijk ijsje en muziek door troubadour Frank van Es.

Er werd een filmpje getoond van de uitreiking van het eerste mantelzorgcompliment aan een werkende mantelzorgster.

Wethouder Marielle Doremalen sprak haar waardering uit voor alle mantelzorgers en bedankte vooral ook de aanwezigen voor hun inzet.



Daarna nam troubadour Frank van Es de aanwezigen weer mee met een medley van oude (en minder oude) liedjes die voluit werden meegezongen.



Tot 16.30 uur werd er nog nagebabbel met een warm hapje en een drankje.

Bij het weggaan kregen de aanwezigen nog een kleine attentie mee.

Waar zouden we zijn zonder onze vrijwilligers

De vrijwilliger

hart van goud
uit het juiste hout
leeft
geeft
en draagt bij
steunpilaar van deze maatschappij

handen uit mouwen
mannen en vrouwen
wat zijn ze prachtig
en vereend, oh zo krachtig

vrij
en blijvend
maar nooit vrijblijvend

geen loze beloftes
voegt de daad
bij het woord

onbaatzuchtig
bescheiden

uniek in zijn soort

Feetje

Terugblik op de uitvoering Memories & Dreams: Heroes of Music

Extra informatie: Memories & Dreams is een groots muzikaal fundraising event, georganiseerd door de Lionsclubs uit de regio, nl. Donge Vallei, Drunen-Langstraat, Heusden en Waalwijk. Het is een spectaculaire liveshow met 200 artiesten en muzikanten, in de tot concertzaal omgetoverde De Slagen in Waalwijk. Voor meer info: <https://www.memoriesanddreams.nl/>

Diverse mantelzorgers waren aanwezig; een tweetal heeft de ervaringen op papier gezet.

Via Lokaal Steunpunt Mantelzorg Gilze-Rijen konden we naar deze voorstelling gaan. Wat hebben we toch een geweldige mooie avond gehad. Er waren bijna 200 mensen inclusief het Symfonisch Blaasorkest en de Slagwerkgroep van de Harmonie Drunen, die samen met 12 solisten en de dansers van Dans en Kunstencentrum Waalwijk een prachtige show hebben gegeven. Alles was tot in de puntjes geregeld, ook het vervoer naar sporthal de Slagen. We werden verwelkomd door vrijwilligers van de Lionsclub.

Om 7 uur begon de show met mooie decors, geluid en lichteffecten tot en met vuurwerk aan toe; het was een lust voor het oog. Wij waren super verrast door alle muziek die ons bekend in de oren klonk, zowel buitenlandse, maar ook veel bekende Nederlandse liedjes.

De dansers hebben zeker ook de show gestolen met hun energieke optredens en wisselende mooie gekleurde kleding bij bijna elk muziekstuk.



Wij hebben enorm genoten en willen de Lionsclubs van de regio ontzettend bedanken voor deze fijne en goed verzorgde avond.
Groetjes Toos en Ton

Toen ik de uitnodiging ontving voor het Special Guest Concert had ik zoiets mhu.. concert? Maar aangekomen in de zaal zochten we een fijne plaats samen met collega Toos en haar man. Een kopje koffie erbij en het concert kon beginnen.

Het orkest o.l.v. Johan Smulders begon te spelen, een solo van een dwarsfluit en een groep dansers veroverd het podium. Er klinken diverse mooie nummers uitgevoerd door zangers, dansers en zangers samen, drummers en zangers, blazers en zangers.... etc.

Het verveelde geen moment, er was constant beweging op het podium.



We hoorden o.a.: In other words, I love you, maar ook: 't Duurt te lang. Tijdens de pauze even op adem komen en niet uitgepraat raken over alle indrukken.

Na de pauze begint het rustig met een fluitist en een zangeres, gevolgd door dansers, jong en zeer beweeglijk. We wilden niets missen van de dansgroep die met vuurwerk van het podium spatte. Dit was een concert waarbij je je geen moment hoeft te vervelen!

Het concert sluit af met "Dromen zijn bedrog" met een geweldige solo van een saxofonist, wat gewaardeerd werd met een privé applausje van de dirigent.

Het hoeft geen nadere uitleg als er om een toegift wordt gevraagd .. en wordt gegeven.

Vol van indrukken praatten we met een drankje nog even na voor we "high" van de muziek huiswaarts gaan. En als je nu vraagt; "Wat vond je van het concert?", dan heb ik maar 1 woord: **GEWELDIG !!**

Dank je wel voor de uitnodiging en ik hoop dat je door dit verslag iets meebeleeft wat wij mochten zien.

Groetjes Erica

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

Start Alzheimer Café in Gilze en Rijen op woensdag 7 januari 2026

Iedere eerste woensdag van de maand komt er een Alzheimer Café, afgewisseld in St. Franciscus in Gilze en Vita van Zorggroep Elde Maasduinen in Rijen. De toegang is gratis. Van tevoren aanmelden is niet nodig. Er is veel informatie beschikbaar over dementie.



Het eerste Alzheimer Café (in de "Vertoeverij" van Woonzorgcentrum St. Franciscus, Kerkstraat 20, 5126 GC in Gilze) is woensdag 7 januari 2026 met de theatervoorstelling: "**Strepen op het raam**"

Het is een theatervoorstelling die gaat over een vader en een dochter en de impact van (beginnende) dementie op hun relatie. U bent van harte welkom Inloop vanaf 19.30 uur. Het programma start om 20:00 uur. Het café sluit uiterlijk om 22.00 uur. Een kopje koffie of thee staat voor u klaar.





Graag wijzen we u op de Mantelzorglijn van MantelzorgNL. Alle mantelzorgers in Nederland mogen gratis bellen. Heb je een vraag, bel de Mantelzorglijn of mail ze.

Bel: 030 – 760 60 55

WhatsApp: 06 27 23 68 54

Mail: mantelzorglijn@mantelzorg.nl

De Mantelzorglijn is er ook voor jou!

Mantelzorgplein Amphia ziekenhuis

Op het mantelzorgplein in het Amphia worden patiënten en hun mantelzorgers voorbereid op ontslag uit het ziekenhuis door een team van zorg- en welzijnsmedewerkers. Zij dragen u bij thuiskomst, indien gewenst, warm over aan onze consulenten van het Lokaal Steunpunt Mantelzorg.

Waar: Amphia Molengracht Breda, Route 172
076-5952884

Wanneer: maandag t/m vrijdag van 11.00-16.00u

Dorpsteam uitgebreid met spreekuur in gemeentehuis in Rijen

Het dorpssteam Gilze en Rijen houdt naast inloopspreekuren in CC De Boodschap in Rijen, CC De Schakel in Gilze en het Budgetcafé in Rijen ook **iedere woensdag** een spreekuur in de publiekshal van het gemeentehuis in Rijen.
Tijd: 9.00 uur - 12.00 uur

👉 Wil je meer weten: kijk dan op:
<https://dorpsteamabg.nl/dorpen/gilze-rijen/>

Gratis bewegen in Gilze en Rijen

In de gemeente zijn gratis beweegmogelijkheden voor onze inwoners. Ze zijn gestart met de organisatie en begeleiding van de Wandel Uitdaging. Tijdens deze wekelijkse wandelingen maak je op een laagdrempelige manier kennis met de oefeningen en mogelijkheden van QR-FIT om (weer) in beweging te komen.

Deelnemers moeten zich wel aanmelden via de website: <https://qr-fit.nl/gemeente/gilze-en-rijen/>

Hier vind je ook een vijftal wandelroutes en een actueel overzicht van de geplande activiteiten.

Waar: elke dinsdag om 10:00 uur, startlocatie CC de Boodschap in Rijen.

Buurtsportcoaches en laagdrempelig sport- en beweegaanbod

Er is een overzicht gemaakt van de werkzaamheden van de sportcoaches en al het gratis en laagdrempelig sport- en beweegaanbod. Nieuwsgierig geworden, kijk dan even op: <https://onsgilzerijen.nl/sport-en-bewegen>

Verzending mantelzorgcompliment door de gemeente Gilze en Rijen

Heeft u dit jaar (voor 1 december jl.) een mantelzorgcompliment aangevraagd bij de gemeente, dan kunt u dit rond Kerstmis in uw brievenbus verwachten.

Heeft u begin januari 2026 nog steeds niets ontvangen, neem dan contact op met de **gemeente Gilze en Rijen** via het nummer 14 0161.

Leest u de nieuwsbrief liever digitaal?

Wilt u de post liever via de mail ontvangen? Laat het dan even weten aan een van de consulenten (via consulenten@mantelzorggilzerijen.nl) of het secretariaat (secretariaat@mantelzorggilzerijen.nl) Of kijk eens op de vernieuwde website van het Lokaal Steunpunt: <https://mantelzorggilzerijen.nl/> Hier vindt u naast informatie ook het laatste nieuws, nieuwsbrieven en (terugblikken op) activiteiten.