



18^e jaargang nieuwsbrief 3
Juni 2025

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

‘Het werd zomer’

‘Het werd zomer’ is een liedje van Rob de Nijs uit 1977. Ik moest eraan denken bij het schrijven van dit voorwoord. Dit jaar begint de zomer op 21 juni 2025. Wist u dat dit niet elke jaar hetzelfde is? Op die dag staat de zon het hoogste aan de hemel.

Je kan een zomertype zijn die enorm geniet van de warmte van de zon, van buiten zijn in de natuur, van veel wateractiviteiten houdt, aan het strand ligt en juist veel zomerse evenementen bezoekt. Dan komt er voor jou een hele fijne tijd aan. Niet iedereen is blij met de zomermaanden. Zo kan het bloedheet zijn. Dan is het goed om te hydrateren. Drink voldoende water, eet groente en fruit waar veel vocht in zit en vergeet de lekkere waterijsjes niet. Houd het huis koel en zorg voor schaduw en bescherming. Waar we echter niet vaak bij stilstaan is dat veel mantelzorgers juist in die maanden in de zomer het vaak veel zwaarder hebben. Het is vaak een periode waar zowel het eigen netwerk als het zorgend personeel op vakantie gaan en minder kan ondersteunen. Ook de jonge mantelzorger wordt door de vakantie van school meer geconfronteerd met zorgen in hun thuissituatie.

Weet dat wij er voor u/jullie zijn in die maanden, dat we graag met uw/jullie situatie meedenken en altijd een luisterend oor kunnen bieden.

Een warme zomerse groet,
Kees, Lisette, Mia, Anja, Jeanine en Heidi



Koffie-ochtenden voor mantelzorgers en hun naasten

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 gezorgd 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



Kom ook eens naar de koffie-ochtend in MFA De Molenwiek en u zult ervaren dat u er niet alleen voor staat.

In **juli en augustus** (vakantie) zijn er **GEEN** inloopochtenden gepland. Daarna staan we weer voor u klaar.



Schrijft u onderstaande data vast op de kalender?

In **MFA De Molenwiek (Molenschot)** gelden afwijkende tijden, nl. **van 10.00 tot 11.30 uur donderdag 12 juni 2025**
donderdag 18 september
donderdag 23 oktober (weekje later ivm herfstvakantie zuid)

De ochtenden in Rijen en Gilze zijn van 10.30 tot 12.00 uur
donderdag 4 september in CC De Schakel in Gilze
donderdag 2 oktober in CC De Boodschap, Rijen

Er zijn geen kosten verbonden aan deze bijeenkomsten. We vinden het wel fijn als u zich vooraf zou aanmelden. Dat kan via onze mail: consulenten@mantelzorggilzerijen.nl of bel/app naar: 06 308 58 182

We zien u graag tijdens onze koffie ochtenden!

Geplande activiteiten vanaf 1 juli 2025

Woensdag 2 juli a.s. opnieuw een gezellige middag op De Leemput voor onze mantelzorgers

In 2023 hebben we alle mantelzorgers een actieve middag op De Leemput aangeboden. Het werd een supergezellige middag. De deelnemers hadden veel plezier. Door de vele leuke reacties gaan we dit nog een keertje doen.

Deze middag is voor alle mantelzorgers. Wilt u alleen komen voor een babbeltje, dan bent u vanaf 13.30 uur ook welkom!



BENT U ER DEZE KEER OOK BIJ?

Programma:

- 13.30 uur Ontvangst bij De Leemput met koffie/thee en wat lekkers
Vijf Eikenweg 11, Rijen
- 14.15 uur Jeu de Boules (onder begeleiding van een expert) of midgetgolf
- 15.15 uur Afsluitend nog even nababbelen met een drankje

U kunt zich **uiterlijk 18 juni** aanmelden via:
– het aanmeldformulier bij de nieuwsbrief of
– een mail naar activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl

***Graag vermelden of u mee wilt doen met jeu de boules, midgetgolf of gewoon gezellig aansluit.**

Fietstocht en najaarswandeling

Zin in een fiets en/of wandeltocht na de vakantietijd geef je dan op voor de volgende mogelijkheden.



Fietstocht donderdagmiddag 11 september 2025





Voor de jaarlijkse fietstocht vertrekken we dit jaar vanaf de Schakel in Gilze. Om 13.00 uur stappen we op fiets (dus zorg dat je op tijd bent) om ongeveer 25 á 30 km in de omgeving af te gaan leggen.

Kun je om de een of andere reden niet op tijd zijn of moet je je toch op het laatste moment afmelden dan graag een belletje naar Kees op het nummer 06-26373152.

Onderweg nemen we uiteraard nog een rustpauze waar de deelnemers een drankje aangeboden zullen krijgen. We proberen rond 16.00 uur weer terug in te zijn bij CC De Schakel zodat iedereen weer op tijd huiswaarts kan.

Aanmelden kan **tot maandag 1 september 2025**.

Hoe:

- Via het inschrijfformulier  dat toegevoegd is bij de nieuwsbrief
- Via een e-mail  bericht aan activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl

Groetjes,
Ton en Kees



Wandeling donderdagmiddag 9 oktober 2025



Ook dit najaar organiseren we weer samen met het VIP de wandeling in het kader van de week van de eenzaamheid. We gaan wandelen in de omgeving van Bos en Co en we verzamelen om 13.00 uur op de parkeerplaats bij Bos en Co, adres Vijf Eikenweg 56 in Dorst.

De afstand is zoals gewoonlijk weer ongeveer 5 km met op het eind napraten onder het genot van een drankje.

Kun je om de een of andere reden niet op tijd zijn of moet je je toch op het laatste moment afmelden dan graag een belletje naar Kees op het nummer 06-26373152.

Aanmelden kan **tot maandag 29 september 2025**

Hoe:

- Via het inschrijfformulier  dat toegevoegd is bij de nieuwsbrief
- Via een e-mail  bericht aan activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl

Groetjes,
Ton en Kees

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

Themabijeenkomst WMO op donderdag 18 september 2025



De WMO, de Wet Maatschappelijke Ondersteuning, is een wet die ervoor zorgt

dat mensen die moeite hebben met zelfstandig wonen en meedoen in de samenleving, ondersteuning kunnen krijgen van de gemeente. Het doel is om mensen zo lang mogelijk thuis te laten wonen. Claudia Geerts en Mariëlle Bastiaansen, WMO consulenten van de ABG gemeenten, werkgebied Gilze en Rijen, komen op donderdagavond 18 september een korte presentatie geven over de WMO.

Zij zullen dan onder andere het volgende toelichten:

- Waar de WMO voor staat
- De procedure van melding tot aanvraag
- Actuele ontwikkelingen in de WMO bespreken, waaronder de eigen bijdrage CAK (Centraal Administratie Kantoor).

Aangezien juist mantelzorgers en hun zorgvragers met deze wet te maken kunnen krijgen, bent u en/of uw familie van harte welkom bij deze interessante informatiebijeenkomst.

Aanmelden kan **tot maandag 15 september 2025** via een e-mail  bericht aan activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl of bel/app naar: 06 308 58 182

Wanneer en waar:

Datum: donderdag 18 september

Tijd: 19.30-21.30 uur

Locatie: locatie volgt nog

Twijfelt u of deze bijeenkomst iets voor u of jou is, neem dan gerust contact op met één van onze consulenten via ons nummer: 06 308 58 182. Zij staan u/jou graag te woord en zijn tijdens deze bijeenkomst ook aanwezig.



Save the date !!

Vrijdag 3 oktober 2025

Het Lokaal Steunpunt Mantelzorg Gilze Rijen bestaat 20 jaar. Daar willen wij graag bij stilstaan.

Wij organiseren op 3 oktober een feestje. In een volgende nieuwsbrief krijgt u hierover meer informatie en u leest dan ook hoe u zich op kunt geven om dit feest met ons mee te vieren.

Zet dus **vrijdag 3 OKTOBER** vast in uw agenda!

Donderdagmiddag 13 november a.s. Dag van de Mantelzorg

Dit jaar vieren wij De Dag van de Mantelzorg op **DONDERDAGMIDDAG 13 NOVEMBER** in MFA De Molenwiek in Molenschot. Het programma is nog niet helemaal rond, maar we gaan er zeker weer iets moois van maken. In een volgende nieuwsbrief maken wij het programma bekend en leest u de wijze van aanmelden voor deze middag.

Dus noteert u vast in uw agenda: donderdagmiddag 13 november, MFA De Molenwiek in Molenschot

*De volgende
nieuwsbrief komt
in oktober 2025*

Even terugkijken op

KLAVERTJESACTIE ALBERT HEIJN is alweer voorbij

Heeft u uw klavertjes in de buis gedaan van het Lokaal Steunpunt Mantelzorg?

Dan een oprecht DANK U WEL!



Tijdens de start van de actie op 12 april jl. heeft het Lokaal Steunpunt Mantelzorg zich samen met de andere deelnemende organisaties gepresenteerd in De Laverije.

Op 11 juni wordt het bedrag bekend gemaakt dat wij in het kader van deze actie van Albert Heijn mogen ontvangen. Wij gaan het bedrag besteden aan een verrassing voor onze mantelzorgers vanwege het 20-jarig bestaan van Lokaal Steunpunt Mantelzorg Gilze Rijen.

Terugblik thema-bijeenkomst: levend verlies op 17 april jl. in Rijen.

Op 17 april werd door Natasja Kleinjan van de GGZ Breburg, een presentatie gegeven over het verlies van een dierbare.

Helpen bij verlies en verdriet

Het was een zeer waardevolle bijeenkomst, met name door de inbreng van de aanwezigen zelf. Er werd met elkaar in gesprek gegaan over de eigen ervaringen.

Bij deze willen wij nog een aantal tips met jullie delen:

1. Samen op zoek naar een nieuw evenwicht

Praat samen (als dat mogelijk is) over:

- verwachtingen/toekomst
- ieders gevoelens

2. Beleef je relatie op een andere manier: kijk samen naar wat nog wel kan

Probeer uit waar jullie samen de verbinding kunnen vinden van de oorspronkelijke relatie. Voor partners: ook aandacht voor het delen van intimiteit en seksualiteit zie de link: <https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/balans/partnerrelatie-veranderde-intimiteit-en-seksualiteit-door-mantelzorg>

3. Houd genoeg momenten voor jezelf

4. Deel je zorg door er over te praten

Zijn er vrienden, familieleden of hulpverleners die jou hierin kunnen 'zien'?

Via contact met andere mantelzorgers

5. Praat erover met een deskundige

bv met consulenten van Steunpunt Mantelzorg, de praktijkondersteuner GGZ (bij de huisarts) of psycholoog of coach zodat je manieren vindt om beter met de situatie om te gaan



Een mooie voorjaarswandeling op 8 mei 2025 🧑🧑🧑🧑🧑

Vastbesloten er een sportieve middag van te maken, besloot een aantal wandelaars op de fiets naar Molenschot te vertrekken. Ruim op tijd aangekomen (wind mee) zagen we de andere deelnemers aankomen.

Klokslag 13.00 uur vertrokken we met een gemixte groep voor een mooie wandeling in de omgeving. Nooit geweten dat er tussen Molenschot en Breda dit soort leuke wandelpaden waren. We liepen via bredere bospaden en kleine "olifantenpaadjes" steeds dieper het bos in.



Na ruim een half uurtje werd een "noodstop" ingelast. Resultaat was een mooie foto van (bijna) alle aanwezigen.

Vanaf dit punt liepen we via o.a. landgoed Anneville



weer terug. Mooie bospaden werden afgewisseld met doorkijkjes in het open gebied.

Nadat we weer bij onze vervoersmiddelen waren aangekomen, was het tijd voor het laatste, en



altijd erg gezellige deel, van de wandeling. De koffie/thee met gebak bij het Grand Café Fabels smaakte weer erg goed.

En we zijn ook weer (met wat tegenwind) veilig thuisgekomen

Bedankt Kees en Ton,
voor deze mooie
wandeling



Nieuws vanuit DEMENTIE VRIENDELIJKE GEMEENTE (DVG)

Onze mantelzorgconsulent Heidi Nijhoff is aangesloten bij de kerngroep DVG. Zij houdt u op de hoogte van de activiteiten.

Save the date:

Op **21 september** is het Wereld Alzheimerdag. Op die dag wordt ook het 10-jarig bestaan van DVG gevierd met het thema Muziek. Dit willen we doen in CC De Boodschap. Meer informatie volgt.

Kom & Ontmoet Dementie Vriendelijke Gemeente

Op woensdagavond 4 juni werd er weer een Kom



& Ontmoet avond gehouden in MFA De Molenwiek in Molenschot met als spreker Ria Wijnen, Zij heeft verteld wat

Alzheimer Nederland doet en heeft algemene informatie over dementie gegeven.

Kent u de **DEMENTIELIJN** vanuit Alzheimer Nederland al?

Als je dementie hebt of voor iemand met dementie zorgt, heb je veel aan je hoofd. Je komt terecht in nieuwe situaties en je krijgt te maken met allerlei uitdagingen. Zij begrijpen ook dat het fijn is om daar met iemand over te kunnen praten. Met iemand die de tijd voor je neemt, meedenkt met jouw situatie en gericht advies geeft.



Heeft u een vraag? Bel gratis voor deskundig advies via 0800 -5088.

WIST U DAT ??

Mantelzorgplein

Ondersteuning voor u als mantelzorger in het Amphia Ziekenhuis.

Op het mantelzorgplein in het Amphia worden de patiënten en hun mantelzorgers voorbereid op ontslag uit het ziekenhuis door een team van zorg- en welzijnsmedewerkers van Avoord, Breda Mantelzorg, Surplus en Thebe.

Zij dragen u bij thuiskomst, indien gewenst, warm over aan onze consulenten van Lokaal Steunpunt Mantelzorg.

Locatie: Amphia Molengracht Breda, Route 172
076-5952884

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 11.00-16.00

Dorpsteam breidt uit met spreekuur in gemeentehuis in Rijen

Het dorpssteam Gilze en Rijen houdt inloopspreekuren in Cultureel Centrum De Boodschap in Rijen, Cultureel Centrum De Schakel in Gilze en bij het Budgetcafé in Rijen.

Vanaf begin 2025 kunnen de inwoners ook terecht op een spreekuur in de publiekshal van het gemeentehuis in Rijen.

Datum: iedere woensdag

Tijd: 9.00 uur - 12.00 uur

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

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.