



18^e jaargang nieuwsbrief 2
Maart 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

Op naar de Lente !!

Oplettende lezers zullen het zeker hebben gezien, een andere kop boven dit stukje. In januari informeerde Ton de Bruyn, toen nog de voorzitter, tijdens de nieuwjaarsbijeenkomst de aanwezigen over zijn vertrek. Vanaf die tijd zijn we op zoek gegaan naar een nieuwe voorzitter, helaas nog zonder resultaat. Verder in deze nieuwsbrief vindt u een oproep.

Dit jaar bestaat het Lokaal Steunpunt Mantelzorg 20 jaar; daar willen we, later in het jaar, wat extra aandacht aan schenken. Wat we gepland hebben tot juni, kunt u in deze nieuwsbrief lezen. Denk maar aan de voorjaarswandeling, een thema-bijeenkomst over levend verlies en diverse activiteiten voor onze jongere mantelzorgers.

Als klap op de vuurpijl kregen we bericht dat we dit jaar mee mogen met de museum-plusbusreis.

Kunt u niet aansluiten bij een van die activiteiten dan zijn er de koffie-ochtenden, zoals vorige week nog in Gilze. Hier kunt u gezellig bijkletsen met andere mantelzorgers. In Molenschot zijn er nu ook maandelijks koffie-ochtenden; alle datums tot de zomervakantie staan in de nieuwsbrief.

Het gevoel van voorjaar lokte een tiental dagen geleden veel mensen naar buiten. Juist in die tijd viel ook carnaval. Heeft u ook zo genoten van de optocht in een van de kernen van onze gemeente? Het zijn vaak de kleine dingen die het doen, luidt het spreekwoord. En met die laatste gedachte wensen we u alvast hele mooie Paasdagen.

Bestuur Lokaal Steunpunt Mantelzorg



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 MFA De Molenwiek gelden afwijkende tijden, nl. van 10.00 tot 11.30 uur



Schrijft u onderstaande data vast op de kalender?

donderdag 27 maart 2025 in MFA De Molenwiek
donderdag 17 april 2025 in MFA De Molenwiek
donderdag 15 mei 2025 in MFA De Molenwiek
donderdag 12 juni 2025 in MFA De Molenwiek

De ochtenden in Rijen en Gilze zijn van 10.30 tot 12.00 uur

donderdag 3 april 2025 in CC De Boodschap
donderdag 1 mei 2025 in CC De Schakel
donderdag 5 juni 2025 in CC De Boodschap

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!

In juli en augustus (vakantie) zijn er **GEEN** inloopochtenden gepland.

Geplande activiteiten voorjaar 2025

Speciaal voor onze JMZ-ERS

JMZ Spelmiddag: Emoties, wat nu?

op 25 maart 2025 bij A16 in Rijen

Binnenkort hebben we weer een gezellige middag voor jonge mantelzorgers uit de ABG Gemeenten. Er is afwisseling tussen spel, actief bezig zijn en lekker kletsen. Natuurlijk sluiten we af met heeeeerlijke stukken pizza! 🍕
Dus even concreet...

Wat?

Spelmiddag voor jonge mantelzorgers tussen de 6 en ± 15 jaar uit Alphen, Chaam, Baarle-Nassau, Gilze en Rijen (ABG Gemeenten).

Wanneer? Dinsdag
25 maart 2025

Waar?

Jongeren centrum
A16 in Rijen

Hoe laat?

Inloop vanaf 15.30
uur Start 16.00 uur



Vul het formulier op www.jmzgilzerijen.nl in en geef je op! Vergeet niet je favo smaak pizza door te geven 🍕 😊

Wij kijken uit naar jouw komst!!
Groetjes, Monic, Tamara en Jeanine

Donderdag 24 april DE JMZ BINGOOOOO

Voor alle jeugdigen (6-24 jaar) uit de gemeente Gilze en Rijen organiseren we op **24 april 2025** een oud Hollandse bingo ochtend.



Oergezellig en natuurlijk zijn er leuke prijzen te winnen.

In samenwerking met R-newt (het jongerenwerk) laten we de bingoballen rollen in Gilze. Geef je dus snel op voor deze super leuke middag en doe met ons mee!

Opgeven kan op www.jmzgilzerijen.nl of stuur een appje naar Jeanine (LSM) of Eva (R-newt).

JMZ-ERS: Save the date
Vrijdag 6 juni 2025 JMZ FunDag
ABG (onder voorbehoud)

Klavertjesactie van 12 april tot en met 25 mei 2025

Ook dit jaar organiseert Albert Heijn Rijen de inmiddels bekende KLAVERTJESACTIE.

Stichtingen die zich maatschappelijk inzetten voor bepaalde doelgroepen in onze gemeente mogen zich hiervoor aanmelden. Natuurlijk is het Lokaal Steunpunt Mantelzorg weer van de partij.



De aftrap van de actie is op **zaterdag 12 april in de hal van De Laverije**. De deelnemers verzorgen deze dag een gezamenlijke presentatie.

Van 12 april tot en met 25 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 zelfs een superklavertje ter waarde van 50 klavertjes! U kunt het doel van uw keuze steunen door uw klavertjes in de buis van uw gekozen stichting te doen. De buizen staan voor de uitgang van Albert Heijn. Aan het eind van de actie worden de gevulde buizen bekeken en bepaald welk bedrag ieder van de deelnemende stichtingen mag ontvangen.



Het Lokaal Steunpunt Mantelzorg bestaat dit jaar 20 jaar. Wij kunnen de opbrengst van de actie dan ook goed gebruiken voor een verrassingsactiviteit voor onze mantelzorgers! Dus..... doet u uw boodschappen bij Albert Heijn, wilt u dan aan ons denken?

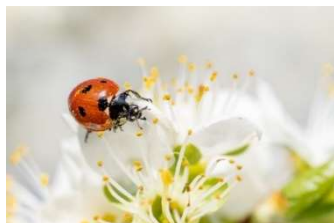
In het weekblad vindt u binnenkort meer informatie over de actie. Ook via onze website en facebook pagina houden wij op de hoogte

Thema-bijeenkomst: levend verlies op 17 april a.s.; van 13.30 – 16.00 uur in CC De Boodschap te Rijen.

De spreker tijdens deze bijeenkomst is Natasja Kleinjan, Preventietrainer Mentaal Gezondheidscentrum – GGz Breburg.



Als mantelzorgers voor een dierbare kunt u te maken krijgen met veel veranderingen in uw relatie met diegene. Naast ouder, kind of partner, bent u ook (opeens) zorgverlener. Dit gaat vaak gepaard met het moeten bijstellen van verwachtingen, en van het toekomstperspectief wat u met uw dierbare had. Ook heeft het invloed op uw eigen dagelijks leven. Deze ervaringen kunnen een vorm van verlies zijn, wat we ook wel noemen: levend verlies. Dat is vergelijkbaar met een rouwproces.



Dit is voor zowel de mantelzorgers als de zorgvrager een ingrijpend proces. Iedereen gaat hier anders mee om.

Tijdens deze themabijeenkomst krijgt u informatie, bruikbare tips en is er ruimte voor uitwisseling over dit onderwerp. Weet u van harte welkom!

Aanmelden kan door te mailen naar activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl of bel/app naar: 06 308 58 182

Doe dit vóór 7 april 2025.

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.

*De volgende
nieuwsbrief komt
in juni 2025*

Voorjaarswandeling op donderdag 8 mei 2025 🧑🧑🧑🧑🧑

Zoals de wandelaars onder jullie weten organiseren we ook dit jaar weer twee wandelingen 🧑🧑 voor de mantelzorgers en vrijwilligers van LSM. Dus wie actief bezig wil zijn en een praatje wil maken met dorpsgenoten kan in 2025 weer aan zijn trekken komen.

Onze voorjaarswandeling 🧑🧑 staat gepland op **donderdag 8 mei 2025**, 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, beetje sportief bezig zijn en bijkletsen over van alles en nog wat onder het genot van een heerlijk drankje.



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 het **Burgtsebaantje in Molenschot**. Dit is het straatje bij Grand Café Fabels; tot achterin de straat rijden en daar aan de bosrand parkeren.

Inschrijven voor de wandeling van **8 mei**, alleen voor mantelzorgers en vrijwilligers van LSM, kan tot **29 april 2025**

Hoe:

- Via het inschrijfformulier 📄 dat toegevoegd is bij de 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



Steeds
als de bloesems bloeien
en de zon naar me lacht
ben ik dankbaar
voor de lente
die licht en warmte bracht

Steeds
laten de bloesems weten
dat ik nooit moet opgeven
omdat zelfs
de donkerste tijd
uitmond in nieuw leven

Bezoek aan H 'ART museum in Amsterdam (alleen voor mantelzorgers)

Van de Museum PlusBus organisatie heeft het Lokaal Steunpunt Mantelzorg een telefoontje gekregen dat wij zijn uitgenodigd om op **maandag 7 juli a.s.** mee te gaan naar het H'ART-museum in Amsterdam. Er kunnen in totaal zo'n 40 personen mee.

Het uitstapje is gratis en geheel verzorgd. Het is een flinke reis en het programma zelf is nog niet bekend, maar wij willen dit jullie toch alvast laten weten.



Nieuwsgierig geworden naar het museum en wat er te doen is: kijk dan op de website van het museum: <https://www.hartmuseum.nl/>

Het verwachte vertrek is om 08.45 uur in Rijen en we denken rond 17.00 uur weer terug te zijn in Rijen.

Heeft u belangstelling dan kunt u zich, gelet op het aantal **mantelzorgers** dat mee kan, **digitaal** aanmelden via een e-mail  bericht aan activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl. Lukt dit niet, dan kunt u dit ook telefonisch doen via het nummer: 06-30947630.

Voor de geïnteresseerden geldt het principe: wie het eerst komt, die het eerst maalt. Gezien de korte voorbereidingstijd is inschrijving **mogelijk tot en met zondag 4 mei 2025**

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

Het Lokaal Steunpunt Mantelzorg zoekt nog enkele vrijwilligers

Vacature Respijtzorgvrijwilliger (m/v)

Wat houdt het in? Je komt bij de mensen thuis en neemt tijdelijk de aanwezigheid van de mantelzorger over. Dit varieert van een gezellig praatje maken, de krant voorlezen tot het maken van een wandeling samen met de zorgvrager. Het gaat om jouw gezelschap bij respijtzorg, je verricht géén zorgtaken of verpleegkundige taken. Ook verricht je géén huishoudelijke taken. Door jouw inzet als vrijwilliger ontstaat er een (vast) moment in de week waardoor de mantelzorger even met een gerust hart de deur uit kan.

Je hoeft dit niet alleen te doen!

Natuurlijk doe je alles in overleg met de zorgvrager, de mantelzorger en de consulenten van het Lokaal Steunpunt Mantelzorg Gilze en Rijen. Meld je telefonisch aan bij een van onze consulenten (06-30858182 of 06-83168915).



Andere (vrijwilligers)taken (m/v)

Enkele bestuursleden zijn gestopt. Daarom deze oproep voor een voorzitter en/of een bestuurslid. We zoeken iemand die wil meedenken over de toekomst van LSM en kan meehelpen bij de diverse activiteiten voor onze mantelzorgers. Het kost je gemiddeld zo'n 3 uur in de week.

Ken je iemand of ben jij de persoon die zo iets wel leuk zou vinden, laat het dan aan een bestuurslid of consulent weten.

Kent U iemand in uw familie of kennissenkring, wilt U dit dan delen.

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.

Kom & Ontmoet-middag op 19 februari jl.

Op woensdag 19 februari was er weer een Kom & Ontmoet middag van de kerngroep DVG in de Schakel in Gilze. Onze mantelzorgconsulent Heidi gaf samen met Andrea Koolwijk en Thomas Frankhuijzen van het Dorpsteam een presentatie over wat hun werk inhoudt en wat zij kunnen



betekenen voor mensen in de gemeente Gilze en Rijen. De focus lag daarbij zeker op mensen met dementie en hun naasten.

Het was een interactieve mooie waardevolle middag waarin met stellingen over dementie in groepen werd gewerkt. De middag is ontspannen afgesloten met een drankje en een bitterbal.'

Oproep: DVG zoekt deelnemers voor kunstproject "Demenzien".

Onze mantelzorgconsulent Heidi Nijhoff, aangesloten bij de kerngroep DVG, zou graag in contact komen met mantelzorgers die willen meedoen aan dit mooie project Demenzien.

Voor meer informatie of een ontmoeting is zij te bereiken op 06-23216209 (dinsdag, donderdag en vrijdag) of via mailadres consulenten@mantelzorggilzerijen.nl.

In 2025 bestaat de kerngroep DVG 10 jaar! In ons jubileumjaar willen we mensen met dementie extra in het zonnetje zetten. Daarom organiseren we een foto en video tentoonstelling waarbij de focus ligt op alles wat nog wél kan. Hiervoor zoeken we deelnemers.

Dementie kent vele vormen en fasen. Het treft mensen van jong tot oud, van dorpskern tot buitengebied. Je loopt tegen beperkingen aan maar er is ook nog heel veel mogelijk! Dit positieve willen we graag in beeld brengen. We zoeken daarom mensen uit alle dorpen, leeftijden en levensfasen die mee willen werken aan deze bijzondere expositie.

Beeldmaker Wessel van Wanrooij

Wessel van Wanrooij is een Rijense beeldmaker en zal verschillende mensen met dementie in beeld brengen. Dat doet hij in portretten en in korte video's. Wessel heeft ruime ervaring in het samenwerken met mensen met dementie. Er is dus alle tijd voor het opnemen van het materiaal.

Aanmelden

Iedereen met dementie, in welke fase of leeftijd dan ook, is welkom om zich aan te melden. (Uiteraard zijn naasten en/of mantelzorgers ook welkom om deelnemers aan te melden). De kerngroep en Wessel zullen een selectie maken om een zo divers mogelijke groep samen te stellen. In onderling overleg wordt vervolgens een geschikt tijdstip gekozen om de deelnemer in beeld te brengen en zijn of haar verhaal te vertellen.

Aanmelden kan via dvj.gilzerijen@gmail.com

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.