

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

Consulent Jonge Mantelzorgers: jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl
Telefoon: 06 53310005

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



*Op een mooie lentemorgen.
Stond ik in de tuin, mijn kruidentuin
De lucht, de zachte zon.
De nieuwe dag.
Ik voelde.
Het wonder was om mij heen.
Ik stroomde vol dankbaarheid
Om het leven, om alle leven.
Ik keek naar de eerste krokussen
En ik wist
Dat er ergens iemand zijn handen
Naar mij uitstak vol bloemen.'*

LENTEKRIEBELS & ZONNESTRALEN

Lieve mantelzorger,

We ervaren kriebels in onze buik en voelen de zonnestralen op onze huid, het is meteorologisch gezien alweer **LENTE!** Het weer wordt zachter, dagen langer en de natuur komt tot bloei. Veel mensen gaan meer wandelen (bloesemtocht), fietsen, tuinieren of bezoeken een pluktuin of een boerderijwinkel. We zijn hartelijker in elkaar begroeten en makkelijker in elkaar ontmoeten. Meer zonlicht in ons hart, meer levensenergie!

Toch kan bij een kleine groep mensen de overgang naar de lente juist leiden tot somberheid of waren alle dagen al loodzwaar en donker door fysieke en mentale klachten. Aan hen en hun mantelzorgers wordt extra gedacht van 23 t/m 29 maart, in 'de week van de psychiatrie'. Er start dan ook een cursus bij GGZ Breburg. In de nieuwsbrief vindt u er meer informatie over. Laten we vooral blijven omkijken naar elkaar!

Ons doel in 2026 is om echt te verbinden met mekaar en de netwerken te verstevigen en uit te breiden. In deze nieuwsbrief vindt u dan ook veel informatie over **ontmoetingen** met koffie en thee, bingo, fietstocht, themabijeenkomst Levend Verlies, Alzheimer-café en een oproep aan werkende mantelzorgers.

Een stralende voorjaarsgroet,
Kees, Lisette, Mia, Anja, Fanny en Heidi

Waardevol Ontmoeten

Met Koffie en Thee

Van 10.00 tot 11.30 uur



Op twee donderdagochtenden in de maand zijn er van 10.00 tot 11.30 uur voor onze mantelzorgers en hun zorgvragers weer ontmoetingen gepland.

LET OP! NIEUWE LOCATIE KOFFIEOCHTEND RIJEN!

Wijkhuis Rijen-Zuid

Aalmoezenier Fritschyplein 2 in Rijen

Onze waardevolle ontmoetingen met koffie en Thee:

- **Donderdag 2 april** in Wijkhuis Rijen-Zuid
- **Donderdag 16 april** in MFA De Molenwiek in Molenschot
- **Donderdag 7 mei** in CC De Schakel in Gilze.
- **Donderdag 21 mei** in MFA De Molenwiek in Molenschot
- **Donderdag 4 juni** in Wijkhuis Rijen Zuid
- **Donderdag 18 juni** in MFA De Molenwiek in Molenschot

Sluit u ook een keertje aan?

Dan is het fijn als u zich van tevoren even aanmeldt.

Dit kan via mail:

consulenten@mantelzorggilzerijen.nl of
telefoonnummer **06 308 58 182**.



Even de deur uit?

Gezellig samen een kopje
koffie en thee drinken?

Rijen-Zuid is de afgelopen jaren flink gerenoveerd; hier is een mooie wijk ontstaan. Er is inmiddels ook een nieuw wijkhuis geopend. Een mooie gelegenheid om daar eens te gaan kijken. Daar is iedere woensdag een open loop van 10.00-16.00.



Jonge Mantelzorgers

In december heb ik het jaar af mogen sluiten met 2 gezellige avonden waarop de Jonge Mantelzorgers hun compliment op konden halen. Dit heb ik gedaan samen met Anja, Kees en Lisette én Puck (Jongerenwerker bij jongerencentrum A16). Het was een groot succes en we hebben veel Jonge Mantelzorgers een beetje kunnen verwennen met hun waardering.

In de carnavalsvakantie heb ik met Puck een spelletjesochtend georganiseerd. Ook dit was een geslaagde ochtend. Ik had allemaal leuke spelletjes meegenomen, maar de voetbaltafel, tafeltennistafel én het biljart waren (uiteraard) veel interessanter. Het was een leuke ochtend!

De eerste 16+ meidenavond is gepland! Daar kijk ik enorm naar uit! Ik ben heel benieuwd wat voor moois daar uit gaat komen.

En de volgende activiteit voor de Jonge Mantelzorgers komt eraan, eind maart. Deze keer voor alle Jonge Mantelzorgers uit de ABG-gemeenten. Hiervoor komt de uitnodiging snel!

Voor meer informatie: www.jmzgilzerijen.nl

Fanny Möhlmann

06-533 100 05



Wat staat er op de planning voor de komende maanden ...

BINGOMIDDAG 14 april 2026

Voor alle mantelzorgers

14 april 2026
13.30 - 15.30

LENTE BINGO

Molenwiek in Molenschot

Koffie, thee, koek, gezelligheid en leuk prijzen!

Aanmelden voor 10 april! Zie bijgevoegd formulier!



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

Laat het ons **vóór 10 april 2026** weten via:

- Bijgevoegd inschrijfformulier
- Een e-mail  naar activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl
- De website van www.mantelzorggilzerijen.nl (Onderdeel activiteiten)

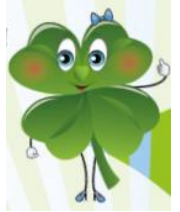
Klavertjesactie AH Rijen start op zaterdag 11 april 2026

Ook dit jaar sluit het Lokaal Steunpunt Mantelzorg zich weer aan bij de Klavertjesactie van AH Rijen. De Klavertjesactie start op zaterdag 11 april, **in de hal van De Laverije**. Die dag presenteren alle deelnemers zich aan het winkelend publiek. Dus zet de datum alvast in jullie agenda of kom even langs.

Wij hopen weer op uw steun. De opbrengst zal worden gebruikt voor een mooie ontspannende activiteit voor de mantelzorgers.

Hoe zit het ook alweer:

Van 14 april tot en met 18/25 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! Steun het doel van uw keuze 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 wordt bepaald welk bedrag ieder van de deelnemende stichtingen mag ontvangen. Dus, doet u uw boodschappen bij Albert Heijn, Etos of Gall & Gall, wilt u dan aan ons denken?



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

OPROEP!

Aan alle werkende mantelzorgers

Wij, als Mantelzorgconsulenten Volwassenen, zouden graag met een aantal werkende mantelzorgers in gesprek gaan en brainstormen over de behoefte aan ondersteuning.

Welke informatiestroom is helpend en welke ontspannende activiteiten zijn passend voor jullie.



Meld je aan via

consulenten@mantelzorggilzerijen.nl

We horen jullie graag!

Warme groet, Anja en Heidi



VOORJAARSWANDELING

Op donderdagmiddag 23 april 2026



Ook dit voorjaar organiseren we weer een leuke wandeling; nu in de omgeving van Oosterhout.

We gaan wandelen in de omgeving van Brasserie Woods in Oosterhout. We verzamelen om 13.00 uur op de parkeerplaats bij Brasserie Woods, adres Veekestraat 19, 4904 TE in Oosterhout. De afstand is zoals gewoonlijk weer ongeveer 5 km met op het eind napraten onder het genot van een drankje.

Mantelzorgers en vrijwilligers kunnen zich aanmelden **tot maandag 13 april 2026**.

Laat het ons weten via:

- Bijgevoegd aanmeldformulier
- Een e-mail  naar activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl
- De website www.mantelzorggilzerijen.nl (Onderdeel activiteiten)

Met elke stap de wereld in,
buiten adem, nieuw begin.
Het hoofd wordt rustig, vrij en licht,
de horizon scherp in het zicht.
Spieren los en geest weer blij,
wandelen maakt gezond en vrij.

Nieuwe website Lokaal Steunpunt Mantelzorg Gilze en Rijen

U vindt er alle activiteiten die er zijn, zoals de koffieochtenden, fiets- en wandeltochten, (thema)bijeenkomsten en Webinars. Of lees de laatste nieuwsbrief en bekijk de foto's. Natuurlijk staat er wie wij zijn als bestuur en consulenten. Nieuwsgierig geworden? Kijk op: www.mantelzorggilzerijen.nl

FIETSTOCHT

donderdagmiddag 28 mei 2026

Vorig jaar kon de fietstocht helaas niet doorgaan in verband met het slechte weer.

Daarom fietsen we deze tocht in het voorjaar en vertrekken we opnieuw vanaf De Schakel in Gilze. Om **13.00 uur** stappen we op de fiets (dus zorg dat je op tijd bent) om ongeveer 25 á 30 km in de omgeving af te gaan leggen.

Onderweg nemen we uiteraard nog een rustpauze waar de deelnemers een drankje aangeboden zullen krijgen.



We proberen rond 16.00 uur terug in te zijn bij De Schakel zodat iedereen weer op tijd huiswaarts kan.

Mantelzorgers en vrijwilligers kunnen zich aanmelden tot **maandag 18 mei 2026**.

Inschrijven kan via:

- Bijgevoegd aanmeldformulier
- Een e-mail  naar activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl
- De website www.mantelzorggilzerijen.nl (Onderdeel activiteiten)

Voor beide activiteiten geldt: kun je om de een of andere reden niet op tijd zijn of moet je je toch op het laatste moment afmelden dan graag naar Kees bellen op het nummer 06-26373152.

Graag tot ziens bij deze activiteiten,
Ton en Kees



Alzheimer Café op woensdag 1 april 2026 bij Vita in Rijen

Maandelijks wordt op de eerste woensdag van de maand een Alzheimer Café gehouden. De toegang is gratis. Je hoeft je niet aan te melden. Het café is afwisselend in St. Franciscus in Gilze en Vita van Zorggroep Elde Maasduinen in Rijen.

Start programma om

19.30 met inloop vanaf 19.00 uur. Het café sluit uiterlijk om 21.30 uur. Een kopje koffie of thee staat voor u klaar.



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

**De volgende nieuwsbrief
komt
in mei 2026**

Themabijeenkomst Levend verlies op dinsdag 2 juni 2026

Wanneer: dinsdag 2 juni 2026

Tijd: van 13.45 – 16.00 uur

Waar: in MFA de Molenwiek in Molenschot

Voor wie: alle mantelzorgers en hun naasten

Als mantelzorger 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 mantelzorger als de zorgvrager een ingrijpend proces. Iedereen gaat hier anders mee om.

Tijdens deze themabijeenkomst krijgt u informatie en is er ruimte voor uitwisseling over dit onderwerp. We zorgen natuurlijk voor een heerlijke kop koffie of thee. Graag tot dan! De middag is gratis voor alle mantelzorgers en hun naasten



Natasja Kleinjan, preventie adviseur en trainer van Mentaal Gezondheidscentrum GGZ Breburg leidt deze middag.

Meld je aan, liefst **vóór 27 mei 2026** bij de consulenten via een e-mail  naar: consulenten@mantelzorggilzerijen.nl
Of via het telefoonnummer: 06-30858182

Terugblik op onze activiteiten

Het nieuwe jaar ingeluid op donderdagmiddag 15 januari 2026

Mantelzorgers, zorgvragers en vrijwilligers waren uitgenodigd voor de nieuwjaarsreceptie, die dit jaar werd gehouden in CC De Schakel. Op donderdagmiddag 15 januari organiseerde het Lokaal Steunpunt Mantelzorg Gilze en Rijen de eerste activiteit van dit nieuwe jaar.

De genodigden werden ontvangen met koffie, thee en een heerlijk gebakje. Daarna werden glazen met bubbels geserveerd. Samen met het



bestuur en de consultants hebben alle aanwezigen een toast uitgebracht op het nieuwe jaar. Onder het genot van een drankje en hapje werd nog lekker bijgepraat over het afgelopen jaar en vooruitgekeken naar 2026.

Themabijeenkomst (Sociale) Netwerkversterking op 25 februari

Op 25 februari kwamen mantelzorgers en hun zorgvragers bijeen voor een Themamiddag



Sociale Netwerk Versterking. We waren heel blij met de opkomst en de sociale interactie die er ontstond.

Er zijn onderwerpen voorbij gekomen, zoals de huidige situatie en de gewenste situatie. Het netwerk verstevigen of uitbreiden. Ook heeft iedereen gekeken naar zijn positieve eigenschappen, talenten en interesses. We kijken terug op een hele mooie middag. Want een netwerk om je heen is van onschatbare waarde voor zowel je mentale en fysieke gezondheid als je professionele succes.

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

Vrijwilligersmiddag met afscheid van onze vrijwilliger Peter van der Kaa

Na de (lange) wintermaanden zien we de laatste tijd veel vaker het zonnetje verschijnen. De temperaturen zijn boven nul gekomen en overall steken de bolletjes hun kop op. Een mooi moment om met onze vrijwilligers bij te praten, want wat zijn wij blij met deze lieve mensen! Op woensdag 4 maart hebben we ze getrakteerd op Koffie/ thee met gebak. Bijna iedereen was erbij.

Eén van onze vrijwilligers, Peter van der Kaa, liet



begin dit jaar weten dat hij wilde stoppen als vrijwilliger en respijtzorger.



Op 4 maart jl. hebben we hem bedankt voor zijn jarenlange inzet; bij zijn afscheid kreeg hij een bierpakketje. Met een hapje en een drankje sloten we de middag af.

Nogmaals bedankt Peter!!!

**ECHE HELDEN
ZIJN VAAK
ONZICHTBAAR**



MantelzorgNL

Alle mantelzorgers in Nederland mogen gratis bellen naar de Mantelzorglijn van MantelzorgNL. Heb je een vraag, bel 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 consultants van het Lokaal Steunpunt Mantelzorg.

Waar: Amphia Molengracht Breda, Route 172
076-5952884

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

Spreekuur Dorpsteam

Het dorpssteam Gilze en Rijen houdt **iedere woensdag** van 9.00 uur - 12.00 uur spreekuur in de publiekshal van het gemeentehuis in Rijen. Dit naast de inloopsprekuren in CC De Schakel in Gilze en CC De Boodschap en het Budgetcafé in Rijen.

 Wil je meer weten: kijk dan op:

<https://dorpsteamabg.nl/dorpen/gilze-rijen/>

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

Wel moet je je aanmelden via de website: <https://qr-fit.nl/gemeente/gilze-en-rijen/>

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

Themaboek Domotica

Wonen moet veilig en comfortabel zijn, zeker nu we tot op hoge leeftijd thuis moeten blijven wonen. Gelukkig zijn er steeds meer mogelijkheden die dit

mogelijk maken via o.a. slimme apparaten in het huishouden. In het digitale boekje Domotica lees je meer over de toepassingen in huis en vind je een checklist voor als je Domotica wilt aanschaffen. Of kijk op de website van Onderlinge Nederland (<https://www.onderlingenederland.nl/>) bij gelukkig ouder worden.

De week van de Psychiatrie van 23 tot en met 29 maart a.s.

Wat kun je als familie en naasten doen?

Als familie of naaste van iemand met een psychiatrische kwetsbaarheid kun je allerlei vragen hebben. Waar vind ik de juiste hulp voor mijn naaste? Waar vind ik tips en steun voor mijzelf? Hoe kan ik betrokken blijven bij de zorg? Meer informatie over de hulp en mogelijkheden vindt u op www.ggzbreburg.nl



CURSUS Psychische kwetsbaarheid in de naaste omgeving | START 25 maart 2026 | Tilburg

In deze cursus voor mantelzorgers leer je omgaan met de uitdagingen die het zorgen voor iemand met een psychische kwetsbaarheid met zich meebrengt.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Informatie over psychische problematiek
- Jouw rol als naaste/mantelzorgers
- Methoden om problemen op te lossen
- Zorgen voor jezelf



START: 25 maart 10.00 - 12.00 uur

Vervolgdata: 8 april, 22 april, 6 mei, 20 mei, 3 juni, 17 juni 2026

Locatie: Lage Witsiebaan 4, Tilburg

U kunt zich aanmelden via preventie@ggzbreburg.nl

Kent u een jonge mantelzorgers?

- Een kind of jongere van 6 t/m 24jaar
- Groeit op met iemand die onder andere lang ziek is, een beperking heeft, verslaafd, in de war of depressief is

Laat ze dan contact opnemen met:

Fanny Möhlmann

06-533 100 05

jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl

www.jmzgilzerijen.nl

De nieuwsbrief digitaal lezen? Dat kan!

Laat het dan weten aan een van de consultants (via consultanten@mantelzorggilzerijen.nl) of het secretariaat (secretariaat@mantelzorggilzerijen.nl)

Op de website van het Lokaal Steunpunt: <https://mantelzorggilzerijen.nl/> kunt u naast algemene informatie ook het laatste nieuws, nieuwsbrieven, foto's en (terugblikken op) activiteiten vinden.

BAKKEN JULLIE MET ONS MEE?

Om deze periode goed te vieren gaan wij lekker aan de bak met dit lekkere lente bakrecept.

Bananenbrood met bosbessen

- 50 minuten bereidingstijd



Ingrediënten

75g havermout (Quaker)
3 bananen (zo rijp mogelijk)
3 eieren
75g amandelmeel
7g bakpoeder
100g blauwe bessen
50g bosbessenjam (+ extra)
2 el ahornsiroop (of honing)
1 tl kaneelpoeder
Zout
Kokosolie (of boter - om in te vetten)
Kwark (om te serveren)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175°C graden. Vermaal de havermout tot havermeel in een keukenmachine. Als je die niet hebt kun je ook een staafmixer of blender gebruiken. Zet het havermeel apart.
2. Doe de bananen in een keukenmachine, blender of gebruik de staafmixer en maal ze fijn tot een puree. Klop de eieren luchtig met een mixer. Hoe luchtiger je de eieren klopt, hoe luchtiger de cake wordt.
3. Voeg het eimengsel toe aan de bananenpuree. Voeg aan dit mengsel ook het havermoutmeel, het amandelmeel en het bakpoeder toe. Was de blauwe bessen en roer ze samen met 50 g jam en de honing (of ahornsiroop) door het beslag. Voeg ook het kaneelpoeder en een snufje zout toe.
4. Vet een cakevorm in met kokosolie of boter en giet het beslag in de vorm. Bak het bananenbrood met bosbessen in ca. 30 minuten gaar in de oven. Zodra een satéprikker schoon uit het midden van de cake komt, is hij klaar. Roer wat kwark los met een extra lepel bosbessenjam en garneer het bananenbrood ermee.