



18^e jaargang nieuwsbrief 5
Oktober 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

De herfst kleurt de dagen

Wanneer dit gelezen wordt hebben we het 20-jarig bestaan van het Lokaal Steunpunt Mantelzorg (LSM) al gevierd. We hopen dat de aanwezigen ervan genoten hebben.



Het is best een druk najaar bij LSM. Er staat nog een aantal activiteiten op ons programma zoals de wandeling, nieuwsbrieven, koffieochtenden, Dag van de Mantelzorg en nog een thema middag rouw en leven na mantelzorg. Erg mooi ook om daar een bijdrage aan te kunnen en mogen leveren. Maar soms hopen wij toch als bestuur dat er zich iemand aanmeldt om een stukje van deze taken over te nemen.

Dus bij deze een oproep aan geïnteresseerden om contact met het bestuur op te nemen zodat we kunnen kijken naar de mogelijke functies die vervuld zouden kunnen worden.

Langzaam wordt het weer steeds vroeger donker en gaan we naar het einde van het jaar 2025. Een jaar waar ieder individu weer op een eigen wijze naar terug zal kijken. Als we naar de gebeurtenissen kijken in Nederland en de wereld denken we weleens waar gaat het naar toe. Belangrijk in deze is om toch positieve punten uit het geheel te kunnen halen waardoor ons leven er iets rooskleuriger uit komt te zien.

Wij wensen jullie veel plezier bij de komende activiteiten.

Met een feestelijke groet,

Kees, Lisette, Mia, Anja, Fanny en Heidi



Koffie-inloopochtenden voor mantelzorgers en hun naasten



Een gezellige drukte tijdens de inloopochtenden. De eerstvolgende inloopochtend is op donderdag

23 oktober in MFA De Molenwiek in Molenschot
(van 10.00-11.30 uur)

Daarna zijn we op:

- **donderdag 6 november** in CC De Schakel in Gilze van 10.30 – 12.00 uur.
- donderdag **20 november** in MFA De Molenwiek in Molenschot van 10.00 uur tot 11.30 uur en op
- donderdag **4 december** van 10.30 – 12.00 uur in CC De Boodschap in Rijen

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**.



GRATIS WEBINAR (digitale bijeenkomst) voor de werkende mantelzorg

Onderwerp: Privé, werk en mantelzorg in balans

Datum: woensdag 8 oktober 2025

Tijd: van 20.00 – 21.00 uur

Medewerkers die naast hun werk intensief en/of langdurig voor een ander zorgen, hebben een grotere kans overbelast te raken. Deze Webinar gaat over het vinden van die balans. Hoe combineer je zorg- en werktaken en voorkom je overbelasting.

Wil je deze Webinar graag volgen? Meld je dan via de mail aan: consulenten@mantelzorggilzerijen.nl of bel 06-30858182

Wandeling donderdag 9 oktober

Ook dit najaar is er weer een wandeling.

Deze keer in de omgeving van Bos en Co; we verzamelen om 13.00 uur op de parkeerplaats bij Bos en Co aan de Vijf Eikenweg 56 in Dorst.

De afstand is ongeveer 5 km met na afloop de mogelijkheid om gezellig na te praten onder het genot van een drankje.



Dag van de Mantelzorg 2025

Datum: donderdagmiddag 13 november

Locatie: MFA De Molenwiek

Tijd: 12.00 tot 16.00 uur

Voor: mantelzorgers en vrijwilligers

Dit jaar wordt de Dag van de Mantelzorg in MFA De Molenwiek in Molenschot gevierd. Zoals u van ons gewend bent, trakteren wij u als mantelzorgers, weer op een gezellige, ongedwongen middag. Dit als dank voor de geweldige inzet voor uw naasten.



Frank van Es uit Breda zal de middag muzikaal omlijsten. Een zanger met heel veel ervaring. Wilt u vast weten wat hij muzikaal allemaal in huis heeft, kijk

dan op www.deliedjesman.nl.

Vanaf 12.00 uur bent u van harte welkom in MFA De Molenwiek, Schoolstraat 5 in Molenschot.

De middag ziet er als volgt uit;

12.00 uur binnenkomst en welkomstwoordje
12.30 uur Lunch
14.00 uur babbeltje maken met een lekker drankje, hapje en muziek.

Tussendoor de uitreiking van het eerste mantelzorgcompliment 2025 door wethouder Mariëlle Doremalen


16.00 uur Afsluiting

Zoals u van ons gewend bent, ontvangt u bij het naar huis gaan nog een klein presentje.

We zouden het heel gezellig vinden als jullie erbij zijn!



Laat het ons **vóór 30 oktober** weten via:

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

Uitnodiging thema middag rouw én leven na mantelzorg

Wanneer: dinsdagmiddag 9 december
Tijd: van 13:30- 15:45 uur
Waar: CC De Boodschap Rijen


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.

*De volgende
nieuwsbrief komt
in december 2025*

We doen dit samen met Natasja Kleinjan, preventietrainer Mentaal Gezondheidscentrum- GGz Breburg



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

via een e-mail  bericht aan activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl of bel/app naar de consulenten: 06 308 58 182



Terugblik op onze activiteiten

Museumplusbusreis naar H'Art-museum in Amsterdam op 7 juli jl.

Dit jaar werden we ingeloot bij de Museumplusbusreis. Via dit mooie initiatief reden we op maandag 7 juli jl. met een bijna volle bus richting het H'Art-museum in Amsterdam. Met af en toe de onvermijdelijke file arriveerden we mooi op tijd bij het museum.



We werden door de organisatie met koffie en gebak ontvangen.

Na een toelichting op de tentoonstelling konden we in drie groepen met ieder een enthousiaste gids het museum ontdekken. Er waren op dat moment meerdere schilderijen van Nederlandse meesters te zien; van Rembrandt tot Vermeer.



Na de uitgebreide en goed verzorgde lunch kon iedereen er zelf op uit; het museum zelf ontdekken, wat kopen in de museum-

winkel of buiten wat rondlopen. Vlak bij het museum ligt ook het Holocaust namenmonument

Eigenlijk was de tijd te kort; tegen 15.45 uur vertrokken we weer vanaf het binnenplein en via de diverse Amsterdamse grachten richting Rijen. Wat een eerbied krijg je voor de buschauffeur na zo'n grachtenreisje. Na deze erg geslaagde dag waren we mooi op tijd weer in Rijen.



Nogmaals onze hartelijke dank aan de museumplusbusorganisatie.

Middag voor de mantelzorgers op woensdag 28 augustus

Omdat de temperaturen op woensdag 2 juli te hoog zouden oplopen werd de middag om onze mantelzorgers te verwennen op De Leemput verplaatst naar augustus. Gelukkig waren de meeste mantelzorgers er op deze middag ook weer bij.

Na een ontvangst met koffie en gebak, altijd een succesnummer, ging iedereen of midgetgolven of jeu de boulen. Slechts een paar aanwezigen hielden het op "aanmoedigen".



De jeu de boules gingen met elkaar de competitie aan; tegenstanders werden van hun à propos gebracht of vriendelijk "toegelachen". Bij enkele

holes vlogen de golfballen ook alle kanten op. Zoek en u zult vinden.....

De jeu de boules leken een stuk serieuzer. Welke jeu de boules lag er nu het dichtste bij??



En zijn de regels nu wel of niet helemaal gevolgd vast onwetendheid.

Na afloop van het actieve gedeelte werd er gezellig nagepraat met een hapje en een drankje.

Iedereen heeft veel plezier gehad en uiteindelijk werd er bij iedere groep een winnaar bekend gemaakt. Zij gingen naar huis met een heerlijke doos Celebrations.



Fietstocht donderdag 11 september

Helaas voor onze fietsers; op deze donderdag was de weersvoorspelling er een van "donder en bliksem". Reden voor de organisatoren om de fietstocht niet door te laten gaan.

Volgend jaar gaan we deze fietstocht alsnog oppakken, wanneer precies laten we nog weten.

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

Themabijeenkomst WMO op 18 september

Op donderdag 18 september 2025 was er een bijeenkomst over de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) voor mantelzorgers en/of familie. Veel mantelzorgers hebben of krijgen te maken met de WMO. De WMO zorgt ervoor dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen en meedoen in de samenleving. Claudia Geerts en Mariëlle Bastiaansen, WMO-consulenten, hadden een duidelijke presentatie gemaakt over de verschillende ondersteuning. Tijdens de presentatie was er veel ruimte voor persoonlijke vragen.

De vragen gingen vooral over hulp in de huishouding, aanpassingen in de woning, hulpmiddelen, vervoer en dagbesteding.

Na een aanvraag bij de gemeente voor WMO krijgt u een persoonlijk gesprek met een WMO-consulente. Er wordt gekeken naar uw persoonlijke situatie en sociale kring. Het is maatwerk, elke situatie is anders.



Contact opnemen met de afdeling WMO kan via het contactformulier op de website van de gemeente; via een e-mail sociaaldomein@abg.nl of via het telefoonnummer 140161 (maandag t/m vrijdag 9-12 uur)

Jaarlijkse vrijwilligersmiddag op 25 september 2025

Een keer per jaar zetten we onze vrijwilligers/respijtzorgers extra in het zonnetje. Dan organiseren we een activiteit waardoor ze even lekker kunnen ontspannen. Deze keer werden we in Gilze ontvangen met een heerlijke lunch.



Daarna werden we opgesplitst in twee groepen: de creatieve(linge)n en de wandelaars. Soms weet je gewoon waar je bijhoort



De creatieve dames trokken zich terug in het zaaltje waar allerlei boeken klaarlagen. Grote vraag was en bleef: waarvoor ???



Onder de deskundige begeleiding van Anja Konings hebben onze vrijwilligers deelgenomen aan een workshop boekvouwen. Het was wel even goed opletten en nauwkeurig meten en vouwen, maar het resultaat mocht er zijn!

Alle deelnemers waren heel enthousiast over deze workshop en hebben nu thuis een prachtig kunstwerkje op de kast staan.



De wandelaars daarentegen werden door de organisatie voorzien van rugtassen (met eten en drinken), voor het geval dat we de weg zouden kwijtraken. Onze grote leider Ton stuurde ons



richting Water aan de Warande.

Een waar paradijsje voor mensen, diverse soorten vogels, eenden en vissen.

Met ook de bijna altijd zichtbare zwaluwenwand.

Na helemaal rond deze watervlakte te zijn gelopen werden we het bos in gestuurd, het Speelbos in Gilze. Daar deden onze vrijwilligers wat ze het beste kunnen; een aantal verdwaalde meisjes teruggebracht bij hun groep.



Na die wandeling van zo'n twee uur kwamen we "moe maar voldaan" weer terug bij het startpunt. Met een laatste drankje in de hand werd teruggekeken op een hele gezellige middag.

De organisatoren, Mia en Toos, mogen het vaker doen.

Bedankt
VAN ONS ALLEMAAL



Graag wijzen we je 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 de 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

Dorpsteam uitgebreid met spreekuur in gemeentehuis in Rijen

Het dorpsteam Gilze en Rijen houdt naast inloopspreekuren in CC De Boodschap in Rijen, CC De Schakel in Gilze en het Budgetcafé in Rijen ook 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/

Aanvragen mantelzorgcompliment 2025 bij de gemeente Gilze en Rijen

U bent mantelzorger 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.

Heeft u dit jaar minimaal 3 maanden, 8 uur per week zorg gegeven aan een **inwoner van onze gemeente**. Vraag dan het mantelzorgcompliment aan bij **de gemeente** 

U kunt een aanvraagformulier ophalen bij de receptie van het gemeentehuis of het formulier zelf (digitaal) invullen via :
<https://www.gilzerijen.nl/mantelzorgcompliment>

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.

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 consultants of het secretariaat. Dat kan via consultanten@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.