



14<sup>e</sup> jaargang nieuwsbrief 4  
December 2021

Consulenten: [consulenten@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:consulenten@mantelzorggilzerijen.nl)  
Telefoon 06 308 58 182

Jonge mantelzorgconsulent: [jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl)  
Telefoon: 06 831 68 915

Secretariaat: [secretariaat@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:secretariaat@mantelzorggilzerijen.nl)

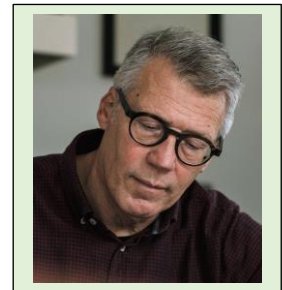
Website: [www.mantelzorggilzerijen.nl](http://www.mantelzorggilzerijen.nl)

## Even voorstellen

Afgelopen dagen van de mantelzorg heb ik de voorzittershamer van Lau Lavooij overgenomen. Ik heb me zowel in Gilze als Rijen voorgesteld, maar lang niet alle mantelzorgers waren hier aanwezig. Daarom wil ik me in het kort voorstellen.

Ik ben Ton de Bruijn, 66 jaar oud, gehuwd, 2 dochters met partners en 2 kleinkinderen. Ik woon in Gilze, Ridderstraat 43.

Sinds kort ben ik gepensioneerd, wat mij de gelegenheid bood om het voorzitterschap op me te nemen. Ik heb mijn leven lang in psychiatrie, GGZ en ziekenhuizen (Amphia, ETZ) gewerkt als verpleegkundige, maatschappelijk werker, personeelsadviseur en leidinggevende /manager.



De laatste 6 jaar werkte ik als medisch maatschappelijk werker in het Elisabeth TweeSteden ziekenhuis in Tilburg, waarbij ik opgenomen en poliklinische patiënten en hun naasten begeleidde en behandelde. In dit werk kwam ik vaak mantelzorgers tegen in moeilijke situaties, soms de patiënt zelf, soms, de partner, de kinderen of de ouders. Naast emotionele begeleiding bestond mijn werk vaak ook uit regelen, contacten met instanties etc. Hierdoor leerde ik naast vele WMO's ook veel vormen van mantelzorgondersteuning kennen waarbij Gilze en Rijen er in gunstige vorm voor me uitsprong.

Een van mijn hobby's is schrijven en zo ben ik al een aantal jaren correspondent en columnist van het Weekblad Gilze en Rijen. Ook dit bood me de gelegenheid in contact te komen met mantelzorgers, hun verhalen en het Lokaal steunpunt Mantelzorg.

Een tijd lang was ik mantelzorger voor mijn ouders, maar na overlijden van mijn vader en het en de verhuizing van mijn moeder naar St. Franciscus in Gilze, kon ik weer meer zoon zijn met een ervaring rijker: de zorgmantel kan soms erg zwaar wegen. Ook deze ervaring bracht me in contact met LSM waarbij ik mijn diensten, hulp en deskundigheid aanbood. Hiervan is al enkele jaren gebruik gemaakt bij de opzet en uitvoering van het project de jonge mantelzorger. Van het een komt het ander en zo rolde ik er langzaam in. Attenties en bloemen mee rond brengen, deelnemen aan de bestuursvergaderingen, af en toe een stukje schrijven en 'stagelopen' bij Lau die een opvolger zocht voor zichzelf en mij daarvoor uitnodigde.

Met graagte heb ik de uitnodiging aangenomen, omdat ik overtuigd ben van de positieve effecten van een organisatie als LSM met het aanbod van begeleiding, activiteiten, ondersteuning, ontspanning, respijtzorg en pleitbezorging bij gemeente Gilze en Rijen en hulpverleners- en vrijwilligersorganisaties binnen onze gemeente.

Ik werd getroffen door de gedrevenheid en betrokkenheid van bestuursleden, vrijwilligers en consulenten en ook de wijze waarop ik hier welkom ben geheten. Graag blaas ik hier mijn partijtje in mee, zoals ik dat overigens mijn leven lang al doe op trompet en bariton bij alles wat muziek maakt in de gemeente.

Mantelzorgers en naasten. Respect voor het soms zware en altijd liefdevolle werk waar wel nooit een einde aan lijkt te komen, zeker in deze zware coronatijd. Ik wens jullie allen fijne feestdagen toe met daarin ook momenten van rust en bezinning. Ik hoop op een goede jaarwisseling en ik beloof dat jullie me in 2022 volop tegen zullen komen, te beginnen met de nieuwjaarsbijeenkomst op 20 januari.

Ton de Bruijn, voorzitter LSM

## Terugblik Dag van de Mantelzorg

De Dag van de Mantelzorg is weer voorbij. Gelukkig hebben wij het kunnen vieren en heeft de politieke besluitvormingen ons niet in de weg gezeten.

Toch even terug naar "onze" Dag. Wat is dat een feest geweest. De mantelzorgers hadden er zin in en dat is goed terug te zien op de foto's. Alle foto's zijn terug te vinden op <https://mantelzorgilzerijen.nl/fotos>.

Ook het filmpje dat Frank Hermens, van Hallo GilzeRijen heeft gemaakt, kunt u terugvinden op onze website onder <https://mantelzorgilzerijen.nl/nieuws>

We zaten dit jaar op twee locaties. In De Boodschap en in De Schakel. Uit de evaluatie is gebleken dat iedereen dit goed bevallen is en wij ook mooie reacties hierover hebben terug gehoord. Wellicht is dit een blijvertje.



Die dag hebben we ook afscheid genomen van Lau Lavooij. Lau ook via deze weg heel hartelijk dank voor de waardevolle inbreng die jij gegeven hebt aan LSM in jouw rol als voorzitter.

Ook werd onze nieuwe voorzitter, Ton de Bruijn geïntroduceerd. Ton natuurlijk ben jij ook meer dan welkom. Wij hopen dat je veel aardigheid gaat beleven in jouw nieuwe rol bij LSM. Succes!

De dagen waren heel ontspannend. Een mooi programma met muzikale bingo, oud Hollandse spelletjes en de babbeltafel lieten mantelzorgers echt genieten. De lunch was ook verrassend. Geen broodjes maar een heerlijk stampottenbuffet



En na de lunch kwam Leuk Amusement met een gezellig programma.

Het Lokaal Steunpunt Mantelzorg kan terugkijken op fijne ontspannen en gezellige dagen. We zagen blij gezichten en opmerkingen als "o heerlijk zo'n dag", "ik heb er zo naar uitgekeken", "de coronacijfers liepen weer op en ik dacht als het maar niet weer wordt afgelast ....." die zinnen werden meer dan eens gezegd. En daar genieten wij, bestuur, consulenten en vrijwilligers van LSM, heel erg van. Dank daarvoor.

Tot volgend jaar!

## Via de Kerst gaan we weer naar een nieuw jaar.

Na de Dag van de Mantelzorg zijn we zo weer aan het einde van het jaar.

De lichtjes worden overal ontstoken en kerstpakketten worden klaar gemaakt. Zo ook bij LSM.



Met deze nieuwsbrief krijgen alle mantelzorgers, die ingeschreven staan bij het Lokaal Steunpunt Mantelzorg, een kerstattentie aangeboden. Geniet van deze kleinigheid het is u allen, in deze lastige tijden, van harte gegund. En dan gaan we weer aan 2022 beginnen. Hopelijk gaan we corona een halt toe roepen en kunnen we weer wat mooie activiteiten en themabijeenkomsten voor jullie organiseren. We beginnen al met een eerste poging.

## Nieuwjaarsbijeenkomst

**Wanneer:** donderdag 20 januari  
**Van:** 13.30 – 16.00 uur  
**Waar:** Cultureel Centrum De Boodschap  
**Wie:** mantelzorgers, zorgvragers, vrijwilligers en genodigden

Sint en zijn Pieten zijn weer naar huis en steeds meer kerstbomen en lichtjes zijn overal om ons heen te zien. We gaan het jaar 2021 bijna afsluiten. Voor de tweede keer op rij hebben we een bewogen jaar achter de rug waarin veel activiteiten niet door konden gaan.

Zoals u van ons gewend bent, organiseren wij elk jaar in januari onze Nieuwjaarsbijeenkomst. Vol goede moed zijn we gestart met de voorbereidingen en duimen dat het door kan gaan.

Zowel de mantelzorgers als hun zorgvragers nodigen wij uit voor deze Nieuwjaarsbijeenkomst die gepland staat op

**Donderdag 20 januari van 13.30 tot 16.00 uur.**

Gezellig bijpraten met een kopje koffie en wat lekkers. En met elkaar een toast uitbrengen op het nieuwe jaar met een drankje en een hapje.



U kunt zich aanmelden via het bijgevoegde aanmeldformulier of via de website.

**Wanneer we door coronamaatregelen genoodzaakt zijn om de bijeenkomst te annuleren, nemen wij uiteraard contact met u op.**

*Komt u ook ?*



## Themabijeenkomst Zorgverzekeringswet, Wet Langdurige Zorg en de Wet Maatschappelijke Ondersteuning

Er zijn drie wetten in Nederland die de zorg voor volwassenen regelen.

- Zorgverzekeringswet [ZVW]
- Wet Langdurige Zorg [WLZ]
- Wet Maatschappelijke Ondersteuning [WMO]

Als mantelzorger heb je, naast het zorgen voor de ander, vaak met één van deze wetten te maken.



Daarnaast wordt er dan ook nog gesproken over Persoons Gebonden Budget [PGB] en Zorg in Natura.

Wat betekenen deze wetten voor U als mantelzorger/zorgvrager?

Bent u daar nieuwsgierig naar kom dan naar deze themabijeenkomst op

**Donderdag 17 februari 2022.**  
**Aanvang 19.30 uur**  
**Locatie CC De Schakel.**

U kunt zich **voor 10 februari** inschrijven met bijgevoegd formulier of via onze website.

Wij nodigen u en eventuele belangstellende familieleden uit voor deze uitleg/ toelichting. Want .....in het woud van alle regelgevingen is het altijd goed aanwezig te zijn bij een presentatie van deskundigen.

U kunt ook uw eigen vragen stellen.

Voelt u zich vooral uitgenodigd.



## Deel je Zorg.

Mantelzorg.nl is een landelijke vereniging voor iedereen die zorgt voor een naaste. Ze hebben een nieuw initiatief en dat heet Zorg je voor een ander? Wil je af en toe je hart luchten? Er is een mogelijkheid om met elkaar in gesprek te gaan, verhalen te delen en vragen te stellen. Dit landelijke online platform heet "Deel je Zorg". Het is een plek voor herkenning en erkenning. Hier kom je in contact met andere mantelzorgers en kun je ervaringen uitwisselen. En dat is fijn, want mantelzorgers hebben vaak aan een half woord genoeg om elkaar te begrijpen. Ook kun je vragen stellen aan professionals om je verder op weg te helpen. Hoe werkt het? Lid worden is gratis en gemakkelijk. Hierbij de link naar de website: [www.deeljezorg.nl](http://www.deeljezorg.nl)

Als je liever niet online wil en toch graag in contact wil komen met andere mantelzorgers, denk dan ook aan de inloopochtenden



die georganiseerd worden door het Lokaal Steunpunt Mantelzorg Gilze en Rijen. Eén keer in de maand treffen mantelzorgers elkaar in Gilze of in Rijen. En....de koffie staat voor u klaar!

### De inloopochtenden in 2022 van LSM staan gepland op:

Donderdag 3 februari 2022 in De Schakel  
Donderdag 3 maart 2022 in De Boordschap  
Donderdag 7 april 2022 in De Schakel  
Donderdag 5 mei 2022 in De Boordschap

Alle bijeenkomsten zijn van **10.00 uur tot 11.30 uur**. Noteer ze vast in je agenda.

U bent van harte welkom!

Hoe waardevol deze bijeenkomsten zijn laat een deelnemer met onderstaand ingezonden stuk horen.

Met een klein groepje zijn we gestart maar inmiddels is dat uitgegroeid tot een mooi aantal waar iedereen zijn aandacht krijgt.

We vinden het wel fijn als U zich even aanmeldt.

**Mail:** [consulenten@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:consulenten@mantelzorggilzerijen.nl) of  
**bel:** 06 3085 8182

## Verslag inloopochtend LSM bij de Schakel.

We werden welkom geheten door de mantelzorg Consulentes Sandra en Anja. Het was de eerste koffie ochtend. Het was een mooie zonnige dag. We hebben dan ook heerlijk buiten gezeten op het terras met een lekker kopje koffie. We waren met 2 echtparen aanwezig. Jammer dat er niet meer mantelzorgers met hun verzorgden aanwezig waren. Hopelijk dat de volgende keer meer mensen gaan komen. Het is echt heel gezellig en we hebben lekker bij zitten kletsen en ervaringen gedeeld. Het was een gezellig onderonsje. Onze dank gaat uit naar de Consulentes Sandra en Anja Tot de volgende keer.

## Opbrengst RABO ClubSupport

Wij hebben via **RABO ClubSupport** weer een mooi bedrag mogen ontvangen. Natuurlijk dankzij u die op ons gestemd heeft.

Een bijdrage die zeker welkom is om dit op een andere manier terug te geven aan onze mantelzorgers. Hartelijk dank hiervoor!



## De Najaar wandeling Mantelzorg.

**Dinsdag 28 september 2021.**

Als startpunt is gekozen het restaurant Stad Parijs waar Ton en Kees de 17 mantelzorgers en vrijwilligers stonden op te wachten om een wandeling te verzorgen op een plaats die minder bekend is in onze omgeving, genaamd Het Blok.

Dat het terrein intens is gebruikt in de wereldoorlog is bijna niets meer van te zien want het is dicht bebost en via smalle paadjes bereikbaar voor wandelaars.

Kees geeft aan wat we zo ongeveer kunnen verwachten en Ton begeleidt ons naar de gevaarlijke oversteek van de oude rijksweg wat lukte door het verkeer attent te maken dat wij over wilden steken. Na zo'n vijftig meter is in het bos een schuilkelder bewaard gebleven waar je in kan kijken maar Willem haalt ons naar de achterkant van het gebouw waar een zeldzame tongvaren te bewonderen is op het dak van de schuilkelder.

Verderop wandelen wij naar een kruispunt waar de *verkeerde* weg wordt genomen en wij na enig rondstappen weer terecht komen op een eerder gewandeld stuk van het terrein. Daar de goede weg gekozen en komen terug op de rijksweg. Via stoplichten komen wij terecht in een ander deel van Het Blok waar veel bomen geplaatst zijn die voorzien zijn van naambordjes met namen van overleden mensen, een mooi open gebied met veel uitzicht naar de basis die hier dichtbij is.

Na ongeveer anderhalf uur stappen op de mooie wandeling zijn wij terug bij het restaurant waar onze plaatsen gereserveerd zijn om de dorst te lessen en van een lekker stuk appeltaart te genieten bij gezellig natafelen waar van alles besproken wordt met elkaar, het was een fijne beleving.

Dank aan de mantelzorg begeleiders voor de onvergetelijke mooie uurtjes.



## Recept Kerstkoekjes

Zo aan het einde van het jaar is iedereen wat rustiger en minder gehaast. Vrije dagen om van te genieten en misschien wel wat te bakken. Onze webmaster heeft weer een lekker kerstkoekje voor ons uitgezocht. Dank je wel Bertha!

Recept voor circa 25 koekjes.

Tijd: 60 min. + 10 min in de oven.

### Ingrediënten kaneelsterren:

Voor het deeg:

- 1 tl kaneel
- 1 ei
- 175 gr suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 280 gr bloem
- 150 gr boter (op kamertemperatuur)

Overig:

- 100 gr witte chocolade
- 1 tl kaneel
- 50 gr suiker

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de boter en 175 gr suiker met een mixer gedurende 5-10 minuten. Voeg 1 tl kaneel, het ei en vanillesuiker toe. Nogmaals goed mengen en daarna kan beetje voor beetje de bloem erbij. Als de bloem door het deeg gemengd is, vorm je met je handen een mooie bal van het deeg. Wikkel het deeg in een stuk vershoudfolie en leg het deeg ongeveer 30 minuten in de koelkast.



Verdeel wat bloem over je aanrecht. Rol het deeg uit. Steek nu de koekjes uit in de gewenste vorm. Meng in een bakje de overige kaneel en suiker door elkaar. Pak een koekje en duw hem voorzichtig in het kaneel-suiker mengsel. Leg het koekje op een bakplaat met bakpapier. Bak de koekjes ongeveer 10 minuten in de oven totdat het randje lichtbruin is. Laat de koekjes daarna goed afkoelen.

Smelt de witte chocolade au-bain-marie en verdeel met een mes wat witte chocolade over de kant van het koekje waar geen kaneel en suiker

opzit. Leg de koekjes ondersteboven (chocoladekant boven) op een bord in de koelkast zodat de chocolade kan opstijven.

Geniet van deze koekjes!

Recept komt van: [Lekker en Smpel: voor lekkere & simpele recepten](#)

## Maatje gezocht.

Voor een jonge mantelzorgster van 10 jaar, uit Gilze, wordt een maatje gezocht. Iemand die eens per week of eens per twee weken iets leuks met haar wil gaan doen. Op deze manier kan zij even uit haar thuissituatie.

Gun jij haar dit momentje voor haar zelf? Of wil je meer informatie? Meld je dan bij Jeanine Bouman, jonge mantelzorgconsulente van het Lokaal Steunpunt Mantelzorg. Telefoon 0683168915 of Via mail [jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl)



**Wij hopen van harte dat iemand hier belangstelling voor heeft.**



- Er een Zakboek Financiën van MantelzorgNL is. Hét naslagwerk voor iedereen die zorgt voor een ander. Het zakboek biedt mantelzorgers een overzicht van regelingen die van invloed zijn op zijn of haar financiële situatie. Van WMO, PGB tot aftrek van parkeerkosten en belastingvrije schenkingen. Met het Zakboek Financiën kan de mantelzorgster met meer kennis belastingaangifte (laten) doen of vragen stellen bij (gemeentelijke) instanties. Het zakboek kost € 3,00 exc. verzendkosten. U kunt het bestellen via <https://www.mantelzorg.nl/publicaties/zakboek-financien-mantelzorgnl/>
- Op onze website is een film te zien van de Dag van de Mantelzorg. <https://mantelzorggilzerijen.nl/nieuws>

## Fijne Kerstdagen en een goed 2022.

Bestuur, consulenten en vrijwilligers van het Lokaal Steunpunt Mantelzorg wensen u een zo goed mogelijke fijne, warme kerstdagen toe waar SAMEN een belangrijke rol mag zijn.



En..... voor 2022 gaan we voor een jaar waar we weer een beetje terug kunnen gaan naar het oude normaal. Dat wensen wij u allen van harte toe.

**DE VOLGENDE NIEUWSBRIEF KRIJGT U IN MAART 2022.**