



15^e jaargang nieuwsbrief 1
Maart 2022

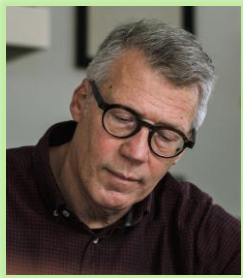
Consulenten: consulenten@mantelzorggilzerijen.nl
Telefoon 06 308 58 182

Jonge mantelzorgconsulent: jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl
Telefoon: 06 831 68 915

Secretariaat: secretariaat@mantelzorggilzerijen.nl

Website: www.mantelzorggilzerijen.nl

Beste mantelzorgers,



Nederland weer open, alles komt krakend op gang en hopelijk hebben we corona meer op afstand. Een periode waarin veel op jullie afkwam op het gebied van zorgen voor en je zorgen maken om. Veiligheid voor jezelf en je naaste. Helaas is de veiligheid in onze westerse wereld nu weer volop in het geding. Genoeg om je zorgen om te maken en je partner, kind of ouder te willen beschermen.

Als LSM willen we jullie wat ontzorgen, zeker niet wat wereldproblematiek betreft, maar wel bij het op adem komen thuis en buiten en door

ondersteuning bij je taken als mantelzorgers.

Gelukkig weer de mogelijkheden om elkaar te ontmoeten, waarbij we zien dat hier in dit jaar al enkele keren gebruik van is gemaakt.

Inloopochtenden in Gilze en Rijen en een eerste goedbezochte themabijeenkomst met het PGB als onderwerp.

Laten we 2022 open tegemoet treden. Een gezamenlijke start als alternatief voor de nieuwjaarsbijeenkomst, een uitstapje, wandeltochten en een keertje samen fietsen. Een persoonlijk gesprek en inloopochtenden, thema's die je bezighouden en dankzij respijtzorg even je eigen ding kunnen doen.

Mantelzorg, steeds belangrijker in onze samenleving. Dus vergeet niet te stemmen en kijk daarbij ook naar wat de verschillende partijen voor de mantelzorg in onze gemeente willen en kunnen betekenen.

Ton de Bruijn,
voorzitter LSM



Onze komende activiteiten:

Donderdag 07 april 2022

Inloop koffie ochtend!!!

De inloopochtenden in 2022 van LSM staan gepland op iedere 1^e donderdag van de maand afwisselend in De Booschap en De Schakel.

Donderdag 7 april 2022 in De Schakel
Donderdag 5 mei 2022 in De Booschap
Donderdag 2 juni 2022 In De Schakel
Donderdag 7 juli 2022 in De Booschap

Alle bijeenkomsten zijn van

10.30 uur tot 12.00 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.
We vinden het wel fijn als U zich even aanmeldt.
Mail: consulenten@mantelzorggilzerijen.nl
of **bel:** 06 3085 8182



“ Die uitnodiging komt dan binnen en de eerste gedachte..... ja koffie heb ik thuis ook. Maar na een tijdje dachten wij

*toch we gaan eens kijken.
Een beetje onwennig wij op pad, de ontvangst was hartverwarmend.
Sandra en Anja stellen je gelijk op je gemak.
Het contact met de andere koffie/thee drinkers was fijn. Dit initiatief van inloop ochtend is een van de goede dingen om in gesprek te komen. Het is ons goed bevallen.
Kees en Kathie.”*



Donderdag 14 april 2022

Voorjaarsbijeenkomst.

Wanneer: donderdag 14 april
Van: 13.30 – 16.00 uur
Waar: Cultureel Centrum De Booschap
Wie: mantelzorgers, zorgvragers, vrijwilligers en genodigden

Helaas waren wij genoodzaakt onze nieuwjaarsbijeenkomst te annuleren. Wij hebben u beloofd hiervoor in de plaats iets te organiseren zodra het weer verantwoord en mogelijk zou zijn. En jawel, het mag en kan gelukkig weer! Wij nodigen daarom onze **mantelzorgers en zorgvragers** uit voor een gezellige middag op **donderdag 14 april van 13.30 tot 16.00 uur.**

Onder het genot van een lekker kopje koffie of thee en wat lekkers een babbeltje maken met bekenden. Of misschien maakt u wel nieuwe contacten. Natuurlijk zullen een hapje en een drankje deze middag ook niet ontbreken.

KOMT U OOK?

U kunt zich aanmelden **voor 7 april** via het bijgevoegde aanmeldformulier of via onze website <https://mantelzorggilzerijen.nl/> of via activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl of via de bekende brievenbussen.

Woensdag 20 april 2022

Themabijeenkomst NAH

“JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN”.

Je hoeft het niet alleen te doen, is het thema van de bijeenkomst voor mantelzorgers van mensen die een Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) hebben op **woensdagavond 20 april a.s om 19:30 uur** in *CC De Boodschap, Nassaulaan 62-64, Rijen*.

Ruud Jansen is de inleider en gespreksleider van deze avond. We kennen Ruud van eerdere bijeenkomsten en hij heeft



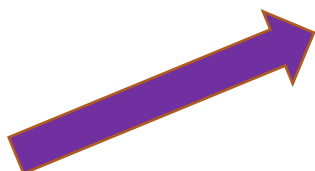
veel kennis en kunde op het gebied van niet aangeboren hersenletsel (NAH) vanwege zijn werk als verpleegkundige en maatschappelijk werker.

Het zal geen schoolse en theoretische avond worden maar een avond die doorspekt is van praktijkvoorbeelden en waarbij u en uw vragen centraal zullen staan. Uitleg van de hersenen, wat de gevolgen zijn van het letsel (de diverse soorten). Maar vooral hoe ga ik daar als partner mee om en hoe houd ik mezelf als partner staande...

Ruud weet u op een enthousiaste manier te boeien en op het eind van de avond bent u letterlijk en figuurlijk in het bezit van adviezen. Belangrijk hierbij is dat u met deze tips goed uit de voeten kunt omdat u ook belangrijk bent !!! en weet.....u hoeft het niet alleen te doen!

Aanmelden vóór 13 april.

Hoe: zie de gegevens bij de wandeling.



Dinsdag 03 mei 2022

Voorjaarswandeling/fietstocht/ Najaarswandeling.

Dit jaar organiseren we niet één maar twee wandelingen 🧑🧑 en nieuw bij LSM een fietstocht 🚲 voor de mantelzorgers. Dus wie actief bezig wil zijn en een praatje wil maken met dorpsgenoten kan in 2022 aan zijn trekken komen.

Onze voorjaarswandeling 🧑 staat gepland op **3 mei**, de fietstocht 🚲 willen we op **6 september** rijden en op **4 oktober** gaan we de najaarswandeling 🧑 lopen.

Zoals we gewend zijn staan deze activiteiten in het teken van gezellig samenzijn, bijkletsen over van alles en nog wat en een beetje sportief bezig zijn.

Bij het uitbrengen van deze nieuwsbrief hebben we de wandeling van **3 mei** nog niet uitgezet dus dat is nog een verrassing. We gaan er vast en zeker weer iets moois van maken. De afstand zal weer rond de 5 km zijn en niet te ver uit de buurt.

Vertrek om 13.00 uur en rond 16.00 uur ronden we de middag weer af.

We hopen weer een leuk groepje wandelaars te mogen begroeten op deze middag.

Inschrijven voor de wandeling van **3 mei**, alleen voor mantelzorgers en vrijwilligers van LSM kan tot **22 april 2022**.

Hoe:

- Via internet 🖥 op de site van LSM
- Via het inschrijfformulier 📄 dat toegevoegd is bij deze nieuwsbrief
- Via e-mail 📧 aan activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl
- het Lokaal Steunpunt Mantelzorg, p/a Rembrandtlaan 50, 5121 WL Rijen of
- Lokaal Steunpunt Mantelzorg, p/a Gezondheidscentrum De Flair, Lange Wagenstraat 55P, 5216 BB Gilze.

De inschrijvers krijgen **persoonlijk** bericht m.b.t. plaats van vertrek e.d.

Tot ziens bij de wandeling,
Ton en Kees 🍷

Terugblik themabijeenkomst PGB



Op 17 februari is er een interessante bijeenkomst geweest met een flinke belangstelling over de wetten die de zorg voor volwassenen regelen. Uitgangspunt deze avond was vooral: " is het PGB (PersoonsGebondenBudget) iets voor mij." Onder de zeer deskundige leiding van Saskia de Wit, zelfstandig mantelzorgmakelaar en onafhankelijk clientondersteuner, gingen wij door het woud van regels en mogelijkheden en Saskia gaf daar een duidelijk beeld van.

De onderwerpen die passeerden waren:

- * Welke zorg is er in Nederland?
Ziektekostenverzekering hieronder vallen huisarts, ziekenhuis, medicijnen en thuiszorg. *Gemeente* gaat over WMO en Jeugdwet; *WLZ* gaat over verpleeghuiszorg in instelling of thuis
- * Hoe wordt de zorg betaald.
- * Waarom en wanneer kies je voor een PGB.
- * Welke zorg mag uit een PGB betaald worden.
- * Met welke partijen kom je in aanraking als je een PGB hebt.
- * Wat is er nodig voor een PGB.
- * Daarnaast is er een toelichting gegeven op het MPT of te wel het Modulair Pakket Thuis.

Kortom het was een volle informatieavond die niet zomaar naverteld kan worden. Maar 1 ding is zeker het was zeer interessant en met de toelichting van ervaringsdeskundigen en het beantwoorden van vele vragen door Saskia werd het een waardevolle bijeenkomst.

Denkt u nu wat jammer dat ik het gemist heb. U kunt altijd Saskia de Wit benaderen voor een privé afspraak of inzetten als uw mantelzorgmakelaar. Saskia is bereikbaar via 0639150304 of saskia@mantelzorggoedgeregeld.nl

Ook kwam tijdens de bijeenkomst de waardevolle site van

PerSaldo
www.pgb.nl

ter sprake. Zeker de moeite waard om eens een kijkje te nemen op deze site.

De eerste bijeenkomst van de BRUSSENGroep.



3 maart 2022, vandaag alweer de tweede bijeenkomst van de Brussengroep. Een groep vrolijke en enthousiaste kids die meer willen leren en delen over hun thuissituatie. Over hun leven met een broertje of zusje met een beperking. Bijzonder om onderdeel te mogen zijn van deze kinderen en inzicht te krijgen in hun gedachten, ideeën en hun openheid naar elkaar. De bijeenkomsten bestaan elke keer uit een ander programma. Standaard beginnen we met het 'weerbericht' (inzicht geven in jouw gevoelens van die dag of jouw gevoelens bij een bepaalde situatie die geschetst wordt door Moniek (Dorpsteam) of Jeanine (LSM)). Daarna volgt de Brussen-taak van de vorige bijeenkomst. Dat is een opdracht waarmee ze thuis verder aan de slag gaan nav de bijeenkomst. Vervolgens begint het roulerende

programma. De ene keer zijn we actief, de andere keer informatief of creatief. Zo deden we vandaag o.a. een buitenspel in het zonnetje en vormde we later weer binnen onze gezinnen met duplo poppetjes. Om daar vervolgens meer over te vertellen aan elkaar.

Tot nu toe zijn de kinderen erg enthousiast en dat geeft ons als trainers voldoening! Wat ons betreft een aanwinst in Gilze en Rijen en we staan dan ook open voor een volgende groep, op termijn.

Dus mocht u kinderen (8-12 jaar) uit de gemeente kennen die hier interesse in hebben... Informeren mag bij

Jeanine Bouman
Mantelzorgconsulente Jeugd
Lokaal Steunpunt Mantelzorg Gilze en Rijen
tel. nr. • 06 831 68 915
mail • jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl

Klavertjesactie Albert Heijn Rijen

AH Rijen organiseert al vele jaren de inmiddels bekende "Zetjesactie".

Door het grote succes van deze actie, nemen de aanmeldingen van organisaties en verenigingen om hieraan deel te nemen elk jaar toe. In 2020 had AH Rijen daarom besloten iets te gaan veranderen in het concept. Voor organisaties die zich maatschappelijk inzetten voor bepaalde doelgroepen in onze gemeente was een geheel nieuwe actie opgezet. DE KLAVERTJESACTIE! Door AH Rijen was hiervoor een mooi bedrag beschikbaar gesteld.



Meerdere organisaties hadden zich aangemeld voor deelname aan deze actie, waaronder ook het Lokaal Steunpunt Mantelzorg. De deelnemende organisaties hadden een gezamenlijk plan opgezet, om zich door middel van allerlei leuke activiteiten aan de inwoners van onze gemeente te presenteren.

Toen kwam corona..... en alles viel in duigen.

Maar Albert Heijn Rijen heeft het plan gelukkig weer opgepakt en de aftrap van de allereerste **KLAVERTJESACTIE** vindt dan ook plaats op **zaterdag 16 april a.s.** in winkelcentrum de Laverije. Maar liefst 14 maatschappelijke organisaties uit onze gemeente zullen zich deze dag gezamenlijk presenteren. Ook vinden er allerlei leuke activiteiten plaats.

Aan het eind van de actie wordt aan de hand

Vanaf 16 april tot en met 29 mei

ontvangt u bij AH Rijen voor elke € 10,00 aan boodschappen een klavertje. En bij Etos en Gall & Gall ontvangt u voor elke € 15,00 aan boodschappen een superzetje ter waarde van maar liefst 50 klavertjes! Hiermee kunt u het goede doel van uw keuze steunen. De klavertjes kunnen gedeponereerd worden in de welbekende buizen.

Aan het eind van de actie wordt aan de hand van de toegekende klavertjes bepaald, welk bedrag voor elk van de 14 maatschappelijke organisaties beschikbaar is. Het bedrag dat het Lokaal Steunpunt Mantelzorg hoopt te ontvangen, gaat ingezet worden om nog meer mooie en gezellige activiteiten te organiseren voor al onze mantelzorgers. **STEUNT U ONS OOK MET UW KLAVERTJES?** Houd de media en het weekblad goed in de gaten over deze actie. Wij zullen u ook via onze website en FB pagina op de hoogte houden.

Lya de Wee,

de vrijwilliger van de maand

Lya doet al jarenlang als vrijwilliger het secretariaat van het Lokaal Steunpunt Mantelzorg. En meer dan dat. Ze regelt zowel achter als voor de schermen van alles en nog wat en loopt zelfs de gaten dicht die de gemeente soms laat vallen. Als voorzitter kun je je geen betere secretaris wensen, want ze denkt overal aan en zoekt daarbij steeds de verbinding met allen.

Ze werkt niet alleen voor de mantelzorgers en hun zorgvragers, maar is zelf ook mantelzorger ten voeten uit. Afgelopen tijd

had ze het enorm druk met de zorg voor haar moeder, maar bleef tegelijk volop betrokken Bij het wel en wee van het LSM en alles wat daar speelt.

Dat verdient een bloemetje. En dat hoorde bij de eervolle benoeming tot vrijwilliger van de maand door VIP voor Elkaar voor haar vrijwilligerswerk en inzet voor de maatschappij bij het Lokaal Steunpunt Mantelzorg én het voorzitterschap van de Zomeractiviteiten voor 55 plussers.



In een interview geeft Lya aan wat haar beweegt: het schenkt grote voldoening, de dankbaarheid van mensen en vriendschappelijkheid die je ervoor terugkrijgt. 'Je geeft wat, maar je krijgt zoveel meer terug. Dat gevoel gún ik iedereen. Dat is zo fijn!'

Nou Lya, het is even fijn om jou onder onze geledingen te hebben. De bloemen zullen intussen wel verwelkt zijn, maar onze dankbaarheid voor datgene wat je doet en betekent voor het LSM blijven langer bewaard. Voor ons ben je de vrijwilliger voor het leven.

Ton de Bruijn, voorzitter LSM

Lente,

*Vogels zingen hu
Lied van plezier
Bouwen nesten in
Bomen en struiken
Alles schiet open
Wordt groen, bekent kleur
En laat lente stralend ontluiken
Tortelende duiven
Zoemende bijen
Het wachten is eindelijk voorbij
Bomen ontvouwen
Hun duizenden blaadjes
Brenge lente in jou en in mei.,*



- ♦ Wist U dat we binnenkort weer een **BUSREIS** voor onze mantelzorgers organiseren?
In de volgende nieuwsbrief volgt meer informatie hierover.
- ♦ Er in de gemeente Gilze en Rijen voor kinderen van 4 tot 18 jaar een **MEEDOENREGELING** is? Dansen, muziek maken of toneel spelen, voetballen, tennissen of welke sport ook. Voor kinderen uit gezinnen met een krappe beurs moet dat mogelijk zijn. Gilze en Rijen biedt op verschillende manieren ondersteuning. Het doel is dat alle kinderen mee kunnen doen. Ga naar www.gilzerijen.nl/meedoenregeling
- ♦ **PODCAST**. Wat is een podcast? Voor degene die hiermee nog niet vertrouwd zijn is dit een soort radio via internet of Youtube. Zie het als een nieuwe manier van verhalen vertellen.
Ook op het gebied van mantelzorg zijn er diverse podcasts o.a.



Mantel der liefde
(Roodkapjes) De eerste mantelzorger was dat niet roodkapje

<https://open.spotify.com/show/1MXVa6zqQLWdxSci5tnFvx>

of bijvoorbeeld

de Mantelzorg podcast

Tussen thuis en verpleeghuis.

https://www.google.nl/search?hl=nl&q=tussen+thuis+en+verpleeghuis+podcast&rlz=117WQIB_nINL560



De volgende nieuwsbrief krijgt u begin juni 2022.