



14^e jaargang nieuwsbrief 2
Juni 2021

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,

Met een blij gevoel schrijf ik ditmaal in het weekend van de nieuwe versoepelingen het voorwoord voor deze Nieuwsbrief. Met een gestage daling van het aantal coronabesmettingen en van het aantal ziekenhuisopnamen (inclusief IC) én een gestage toename van het aantal gevaccineerden is de hoop gerechtvaardigd op een 'mooie' zomer.

Uiteraard blijft van belang dat we voorlopig de richtlijnen (afstand, hygiëne, e.d.) blijven opvolgen!

Maar... we kunnen weer gebruikmaken (onder voorwaarden) van velerlei voorzieningen. Zoals het terras op, naar een restaurant, bioscoop of museum. Naar verwachting zijn over enkele maanden alle Nederlanders van 18 jaar en ouder (2x) gevaccineerd. Dat kan zomaar betekenen dat de coronamaatregelen kunnen worden ingetrokken en we weer gezellig bijeen kunnen komen.

Anderhalf jaar hebben we dan in een voor iedereen ongekende tijd met velerlei beperkingen te maken gehad. Jubilea, evenementen, feestjes, bijeenkomsten, enz. konden niet doorgaan.

Heel veel kwam letterlijk stil te liggen. Ook bij het Lokaal Steunpunt Mantelzorg.

Op zich 'klein leed' als we kijken naar het echte leed, - overlijden, ernstig ziek, verlies van werk en inkomen-, dat dit gemene virus ook heeft veroorzaakt.

En dan blijkt dat de inventiviteit en creativiteit opborrelt. Opkikkertjes werden aan huis bezorgd en zorgden tevens voor het broodnodige contact. En wat te denken van de mogelijkheden om vanuit de huiskamer mee te doen aan 'Heel Gilze en Rijen Kwist', of individueel of met z'n tweetjes in Rijen en in Gilze erop uit te trekken voor een mooie puzzelwandeltocht. Ondersteund door de middenstand waren er ook nog eens leuke prijzen te winnen.

Toch gaat er niets boven de activiteiten en bijeenkomsten zoals we die gewend zijn. En daar gaan we weer werk van maken. Zie de mogelijkheden in deze Nieuwsbrief. De inloopochtenden gaan weer van start en de datums waarop we de Dag van de Mantelzorg als vanouds gaan vieren liggen vast. Onze jonge mantelzorgers zijn al coronaproof gezellig bijeengewees. Hebben kennis kunnen maken met Dylan de tijdelijke vervanger van Jeanine en het blijde nieuws kunnen delen van de geboorte van haar Morris.

Want echt blij word je toch ook van 'onze' jonge moeder die trots haar baby toont. En met de zomer voor de deur, het virus op z'n retour en de mooie ontmoetingen en bijeenkomsten in het verschiep houden we het blij gevoel vast.

Voor iedereen een zonnige en gezonde zomer en... weet dat u er niet alleen voor staat.

Met vriendelijke groet,
Lau Lavooij, voorzitter



Op 15 april zijn de prijzen uitgereikt van "Heel Gilze Rijen Kwist".

Van 22 maart tot en met 29 maart werd op het kanaal van Hallo Gilze Rijen onze quiz "Heel Gilze Rijen Kwist" uitgezonden. En wat een leuke reacties hebben we gekregen. Alleen het deelnemersaantal bleef wat achter. Veel mensen hebben meegedaan alleen het antwoord niet ingestuurd. Dat is toch jammer. Misschien kunnen we er met zijn allen voor zorgen dat dat de volgende keer wel gebeurt want..... er komt een herkansing en weer met mooie prijzen. **Hou de laatste week van september in de gaten.**

Het was heel leuk om op 15 april de winnaars te verrassen. Iedereen reageerde heel enthousiast. Mooi was ook dat Rian Ansems, haar prijs beschikbaar heeft gesteld aan een jonge mantelzorger. Na loting kwam Amber uit de bus en zij was zeer verrast en heel blij met de Weber barbecue. De overige winnaars waren:
Abel Dagbesteding, Betsy van Rozendaal, Ellen Wouters en moeder, Els Voermans en Cees Besems.



Uiteraard worden alle deelnemers bedankt voor zijn of haar deelname maar zeker een welgemeend dank je wel aan de gulle gevers:

**JUMBO GILZE EN JUMBO RIJEN
ALBERT HEIJN
ETOS
GALL EN GALL
DE GOUDREINET EN
DE ROOZELAAR.**

Zowel de antwoorden op de vragen van de quiz als van de puzzelwandeling staan op onze website www.mantelzorggilzerijen.nl

En dat is nog niet alles....

Verslag prijsuitreiking wandeltochten LSM

In april, nog steeds veel last van Corona, kon men een wandeling lopen die door het Lokaal Steunpunt Mantelzorg Gilze en Rijen was uitgezet. Zowel in Gilze als in Rijen was een route uitgezet van ongeveer 5 km door het dorp met een aantal vragen die beantwoord moesten worden.

We hebben 35 formulieren met antwoorden binnengekregen en dus kunnen we ervan uitgaan dat er plus minus 50 lopers mee hebben gedaan. Enkele deelnemers hebben zowel in Gilze als in Rijen de wandeling gelopen. Chapeau!

Zoals beloofd konden er prijzen gewonnen worden, 3 in Gilze en 3 in Rijen. Onze voorzitter heeft zijn best weer gedaan om de 2 eerste prijzen binnen te halen. Het is hem wederom gelukt om deze te scoren bij de **JUMBO Hapers**. Twee mooie eerste prijzen, een elektrische bakplaat met een waardebon voor vlees e.d. en een rookton en barbecue ineen. Hiervoor bedanken wij de **JUMBO Hapers** natuurlijk heel hartelijk.

Op woensdag 26 april zijn de prijzen van de wandeltocht in Rijen uitgereikt aan de volgende drie deelnemers:

- 1^e prijs mevr. M. van Diessen
- 2^e prijs mevr. van Boxel
- 3^e prijs mevr. G. van Gils.

Op donderdagavond 27 april zijn de prijzen van de wandeltocht in Gilze uitgereikt.

- 1^e prijs mevr. M. Geerts
- 2^e prijs fam. van Heijst
- 3^e prijs mevr. A. van de Ven.

Prijswinnaars waren verrast en blij dat ze gewonnen hadden. Bovendien hebben we leuke reacties gehad. Voor Ton en Kees was het leuk om de wandeling uit te zetten en de prijzen uit te reiken.

Op naar de volgende wandeling die we gaan lopen in **september**.



Winnaars
1^e prijs
wandeling
in Rijen (l)
en Gilze (r)



De Dag van de Mantelzorg

Vorig jaar hebben we, vanwege het ons wel bekende Coronavirus, de Dag van de Mantelzorg moeten annuleren.

Gelukkig gaat het nu de goede kant op en denkt het LSM ook al voorzichtig weer aan de invulling van deze, altijd mooie dag, voor onze mantelzorgers.

De plannen zijn er. Aan de uitwerking wordt gewerkt. De dagen zijn vastgesteld. Inderdaad de dagen, want we gaan voor alle zekerheid zoals we ook vorig jaar van plan waren de Dag van de Mantelzorg op twee dagen vieren en wel op:

**woensdag 10 november in Gilze en
vrijdag 12 november in Rijen.**

In de volgende nieuwsbrief krijgt u meer informatie. Wij hopen dat u er, net als wij, weer zin in heeft om er weer eens uit te zijn en een dagje verwend te worden.!

GEBOREN:

In onze vorige nieuwsbrief kondigden wij het zwangerschapsverlof aan van Jeanine, onze jonge mantelzorg consulente.

Inmiddels zijn Jeanine en Richard, op 5 mei, de trotse mama en papa geworden van een lief zontje MORRIS



Jeanine heeft ons gevraagd deze foto te plaatsen maar vooral iedereen te bedanken voor alle lieve kaartjes die zij gehad hebben.

Samen even weg.

Vindt u het moeilijk om alleen op stap te gaan en heeft u behoefte om zo nu en dan iets te ondernemen, dan kan het Lokaal Steunpunt Mantelzorg u hiermee van dienst zijn. Denk hierbij aan fietsen, naar de stad gaan, of een museum bezoeken.

Als u aan de consulenten doorgeeft wat u graag zou willen dan gaan wij proberen voor u een

mantelzorger te vinden die dezelfde behoefte of interesse heeft.

Uiteraard zijn wij afhankelijk van de aanmeldingen, dus hoe meer mantelzorgers hun interesse doorgeven aan ons, hoe meer wij voor u een "match" kunnen vinden.

Laat ons dat weten door een mail te sturen naar consulenten@mantelzorggilzerijen.nl of te bellen naar **06 308 58 182**

Wij hopen dat wij, Sandra en Anja, dan wat kunnen betekenen voor u door een koppeling te maken met een andere mantelzorger.

Jonge mantelzorgconsulent Dylan doet verslag.

Vanaf begin april heeft Dylan het stokje tijdelijk overgenomen van Jeanine en met veel enthousiasme is hij aan de slag gegaan. Ook in de nieuwsbrief af en toe een berichtje van hem.

Hee daar! Dylan hier, de vervangend consulent Jonge Mantelzorgers. Afgelopen week heb ik voorlichting mogen geven op een lokale basisschool om jongeren het begrip mantelzorg bij te brengen. Wat is het nu? Wat doe je dan? Wie doet dat dan? Allemaal

begrippen en situaties die voor sommige kinderen van groep 8 al erg herkenbaar zijn. Het is de bedoeling dat ik alle scholen ga bezoeken om een gastles over mantelzorgen te geven.



De eerste week van juni is de week van de Jonge Mantelzorger. Het bleef lastig in het huidige klimaat iets te organiseren, maar daar laten we ons niet door tegenhouden. In de groep werd het idee geopperd om met elkaar pizza te eten en

gezellig te kletsen.

Met dit idee ging ik aan de haal en zo werd er bij het A16 jongerencentrum in Rijen een pop-up terras opgezet en een ware pizza proeverij geregeld. Met dank aan Pizzabus Sylvano konden de jongeren genieten van verschillende rondes met een breed scala aan pizza's.

In de middag klonk er nog donder in de lucht maar uiteindelijk hebben we tot in de avond met elkaar gezeten, gegeten en genoten. Voor mij was het een moment om mijzelf in het echt voor te stellen en alle jongeren wat beter te leren kennen. Ik hoop zo dat zij mij nog beter weten te vinden,

zodat we steun kunnen blijven bieden waar nodig. Zo bleek op het einde van de avond dat er ook wel behoefte was aan een barbecue.

Groetjes
Dylan Kroese
tel. nr. • 06 831 68 915
mail • jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl
website • www.jmzgilzerijen.nl

Kunstmagazine "Totzo"



Al meer dan een jaar leven wij in een veranderde samenleving. Normaal verzorgt de MuseumPlusBus voor senioren vele ritten naar musea, maar dat ligt nog allemaal stil. Kunst kan troost en vertrouwen bieden in onzekere tijden. Dus daarom zijn wij op zoek gegaan en is het kunstmagazine "TotZo" een van de resultaten. Vorig jaar oktober kwam het eerste deel uit. En nu hebben wij, LSM, het tweede deel ontvangen om aan u uit te delen. Heeft u hiervoor belangstelling mail dit dan naar activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl Ook kunt u als liefhebber van kunst op de website van de MuseumPlusBus www.museumplusbus.nl een pagina vinden met leuke extra's zoals een virtuele tour door het Noord-Brabants Museum. Geniet ervan!

Balans houden in je leven; hoe doe jij dat?

Er is een landelijke website 'Mantelzorg en balans' ontwikkeld.

Deze gratis digitale tool helpt bij het vinden en hervinden van balans bij zorg voor een familielid die ongeneeslijk ziek is.



De website biedt:

- informatie over allerlei onderwerpen
- oefeningen rondom bijv. grenzen stellen
- ruimte om herinneringen op te slaan

De oefeningen helpen bij het nadenken over je eigen grenzen, het balanceren van zorgactiviteiten

en de andere dingen in je leven, het bepalen van wat jij belangrijk vindt en het organiseren van het contact met de omgeving.

Zie website: <https://balans.mantelzorg.nl/>

Herstart Inloopochtend LSM

Na alle Coronaperikelen gaan we langzaamaan en volgens de geldende Coronaregels weer opstarten met onze inloopochtend..

Samen een kopje koffie/thee drinken en andere mantelzorgers ontmoeten



Zorgt u voor iemand en vinden u en degene voor wie u zorgt het fijn om andere mantelzorgers en hun naasten te ontmoeten onder het genot van een kopje koffie of thee? Kom dan naar de koffie-ochtenden en u zult ervaren dat u er niet alleen voor staat.

Deze bijeenkomsten zijn niet alleen voor de mantelzorger, maar ook voor degene voor wie wordt gezorgd. Er zijn geen kosten verbonden aan deze bijeenkomsten.

We vinden het wel fijn als U zich **vooraf** even aanmeldt i.v.m. de Coronarichtlijnen.

Mail: consulenten@mantelzorggilzerijen.nl
of bel: 06 3085 8182

U bent van harte welkom om er samen een mooie ochtend van te maken.

De mantelzorgconsulenten Anja en/of Sandra zijn hierbij aanwezig.

De eerstgeplande koffieochtend is op:
donderdag 16 september van 10.00 uur tot 11:30 uur in Gilze in de Schakel, Kerkstraat 104.

Komt u ook?

De volgende nieuwsbrief
verschijnt eind augustus /
begin september.