



14^e jaargang nieuwsbrief 3
September 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,

De vaccinatiegraad is hoog, de scholen zijn weer begonnen en sinds 26 juni maken versoepelingen het mogelijk om weer, onder voorwaarden, bijeenkomsten te houden. Onder een lekker nazomerzonnetje heeft het bestuur zich dan ook gebogen over de activiteiten die in de komende maanden aan u kunnen worden aangeboden. Voor veel mensen zal het weer een verademing zijn om bij verenigingen en organisaties op de 'oude en vertrouwde manier' bijeen te komen. Zo ook bij ons 'LSM'!

"Oud en vertrouwd" houdt op dit moment nog wel in dat we de 'basisregels' tegen verspreiding van het coronavirus in acht nemen, waaronder hygiëne, 1,5m afstand en 'bij klachten, blij thuis' en laat u gelijk testen. Op 20 september worden door de Rijksoverheid de maatregelen, waaronder de 1,5 meter, weer tegen het licht gehouden. Op verdergaande versoepelingen kunnen we niet vooruitlopen. Daarom zijn de activiteiten gebaseerd op de huidige mogelijkheden en 'onder voorbehoud'.

Zo leent onze inloopochtend zich prima om onder het genot van een kopje koffie of thee met uw collega mantelzorgers en zorgvragers lekker te buurten. En wat te denken van deelname aan een gezellige wandeling door ons fraaie buitengebied. Maar ook de themabijeenkomst 'Herkennen van overbelasting' bijwonen is een mooie combinatie van meer te weten komen over goed zorgen voor jezelf en ervaringen te delen.

Gelukkig konden ook onze jonge mantelzorgers de afgelopen maanden door het zwangerschapsverlof van Jeanine tijdelijk begeleid worden door Dylan. Een gezellige barbecue in juli bleek mogelijk binnen de regelgeving en viel duidelijk in de smaak! Inmiddels heeft Jeanine het stokje weer overgenomen en is ze volop aan de gang de individuele banden weer aan te halen en natuurlijk voor acties en activiteiten te zorgen.

En *de Dag* van de Mantelzorg gaat er hopelijk dit jaar ook van komen. Wij mikken er in ieder geval op! En om voldoende ruimte te hebben vieren we deze jaarlijks oergezellige dag op twee dagen! U kunt zelf de dag kiezen waarop u aanwezig kunt zijn (het inschrijfformulier graag volledig invullen) en... genieten maar.

Onder het genot van koffie of thee met wat lekkers beginnen we de 'Dag' wat ongebruikelijk. Zoals in het programma staat aangekondigd vindt er een wisseling van de wacht plaats. Inmiddels heb ik ruim 5 jaar met veel plezier uw voorzitter mogen zijn en was het de bedoeling dat ik dit jaar in januari het stokje zou overdragen aan Ton de Bruijn. Door omstandigheden heeft dit wat vertraging opgelopen en vindt dit nu plaats.

Met een persoonlijk woord wil ik dan afscheid nemen van het bestuur en van u allen en het voorzitterschap vol vertrouwen overdragen aan Ton die zich ook persoonlijk aan u allen zal voorstellen. Maar wat mij betreft 'niet uit het oog en niet uit het hart'. Ik blijf op mijn post als vrijwilliger / respijtzorger. Graag tot ziens en voor iedereen een mooie nazomer en... weet dat u er niet alleen voor staat.

Met vriendelijke groet,
Lau Lavooij, voorzitter

Inloopochtend LSM

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

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.



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

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.

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.

Najaarswandeling 28-09-2021

Ook dit najaar organiseren we weer een leuke wandeling voor de mantelzorgers. Omdat door de Coronacrisis de wandeling in het voorjaar helaas niet door kon gaan gaan we het nu in het najaar proberen.

Een wandeling die in het teken zal staan van een gezellig samenzijn, bijkletsen over van alles en nog wat en een beetje sportief bezig zijn.

In onze ogen hebben we weer een mooie wandeling uitgestippeld in een gebied dat toch dichtbij is maar waar de meesten van ons waarschijnlijk nog niet zijn gaan wandelen.



De afstand van de wandeling is ongeveer 5 km op een vlak terrein maar soms wel met smalle paadjes.

Advies is wel om stevige dichte schoenen aan te doen.

Na de wandeling gaan we nog even iets drinken bij Stad Parijs en gezellig napraten.

Inschrijven, alleen voor mantelzorgers en vrijwilligers van LSM, kan tot

22 september 2021

via internet op de site van LSM of via het bijgevoegde inschrijfformulier.

We vertrekken op

28 september om 13.00 uur vanaf de parkeerplaats van Restaurant Stad Parijs, Rijksweg 6 in Hulten.

Tot ziens bij de wandeling,
Ton en Kees

Zorgen voor jezelf:

Het herkennen van signalen van overbelasting en hoe er mee om te gaan

Als mantelzorger zorgt u voor iemand die belangrijk voor u is. Uw zorg voor die ander is belangrijk. Maar door de druk(te) van de zorg kan dit zwaar voor u zijn. Het kan gebeuren dat u uw eigen behoeften steeds meer aan de kant schuift en u zo te weinig toekomt aan rust en ontspanning voor u zelf, om zo uw eigen accu weer op te kunnen laden. Dan bestaat de kans dat u overbelast raakt. Het is bekend dat mantelzorgers een verhoogd risico lopen om overbelast te raken. Wilt u weten hoe signalen van overbelasting te herkennen zijn en wat u daarmee kunt doen? Dan bent u van harte uitgenodigd.

In deze avond gaan we met elkaar na welke signalen kunnen wijzen op overbelasting en krijgt u tips wat u vervolgens kunt doen.

Ook is er gelegenheid om ervaringen hierover uitwisselen met de andere deelnemers. De groep bestaat uit max. 15 personen. Wilt u deelnemen meldt u snel aan via de bekende wegen vermeldt op het inschrijfformulier..

Datum: maandag 18 oktober 2021

Aanvang: 19.30 uur tot 21.30 uur

Locatie: De Boodschap ruimte
Leerlooierij.

De training wordt gegeven door:
Natasja Kleinjan, preventietrainer
en – adviseur van Indigo Brabant.



In aansluiting op het thema ‘zorgen voor jezelf’ hieronder een toepasselijk gedicht.

Hoe breed zijn je schouders
Hoeveel kun je dragen
Hoelang ga je door met ja zeggen
Als mensen je wat vragen
Wanneer kies je voor jezelf
En zeg je nu echt even niet
Zodat je naast die ander
Ook weer eens jezelf ziet.

De Dag van de Mantelzorg

Datum: woensdag 10 november
Locatie: De Boodschap in Rijen

Of

Datum: vrijdag 12 november
Locatie: De Schakel in Gilze

Tijd voor beide locaties is:
10.00 uur tot 16.00 uur

Inschrijven: Vóór 22 oktober

Zoals in onze vorige nieuwsbrief is aangegeven, gaan we ervan uit dat we dit jaar wél voor u een mooie dag kunnen organiseren. Laten we met z'n allen duimen dat er niets meer tussenkomt. U heeft het allen zo verdiend! Zie deze dag als een dank je wel voor al uw goede zorgen.



Het programma is bijna rond, nog even de puntjes op de ‘i’ zetten. We zijn er zeker van dat het mooie, vrolijke en vooral gezellige dagen worden. En uiteraard volgens de dan geldende regels.

De dagen staan nu definitief vast op woensdag 10 november in Rijen en vrijdag 12 november in Gilze. Beide dagen is het programma hetzelfde. Geeft u op het aanmeldformulier aan op welke dag u aanwezig wilt zijn. In verband met het nu

nog geldende maximumaantal van 100 personen per locatie houdt LSM wel de vrijheid om te schuiven indien dit noodzakelijk is. Uiteraard krijgt u hiervan dan bericht.

Het programma ziet er als volgt uit;
10.00 uur ontvangst met koffie/thee

Afscheid huidige voorzitter Lau Lavooij en voorstellen nieuwe voorzitter Ton de Bruyn

Uitreiking van het eerste mantelzorgcompliment door wethouder Ariane Zwarts

11.00 uur keuzeprogramma onder het motto; “niets moet, alles mag”

12.30 uur Lunch

14.00 uur Theatershow

15.30 uur Napraten met een hapje en drankje

16.00 uur Afsluiting met een mooie attentie van de plaatselijke supermarkten.

Wilt u deze fantastische dag niet missen vul dan het bijgevoegde inschrijfformulier in of doe dit via activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl of via onze website www.mantelzorggilzerijen.nl

Gaat u via de digitale weg dan **alle gevraagde informatie** vermelden aub.

Het is vast overbodig u te vragen om bij Corona gerelateerde klachten thuis te blijven. Laat het ons dan wel even weten aub.

Wij zijn blij dat we u weer kunnen ontvangen dus..... tot de Dag van de Mantelzorg!

LET GOED OP ER VALT DIT KEER HEEL VEEL IN TE VULLEN!

Komt u ook naar onze activiteiten?

Mantelzorgcompliment.

Het jaarlijkse mantelzorgcompliment is een dank je wel aan alle mantelzorgers en wordt door de gemeente Gilze en Rijen beschikbaar gesteld en verzorgd.

Alle mantelzorgers van jong tot oud komen hiervoor in aanmerking als je voldoet aan de geldende voorwaarden. Deze zijn terug te vinden

op bijgevoegd aanvraagformulier Mantelzorgcompliment 2021.

Ook als je bij het Lokaal Steunpunt Mantelzorg Gilze en Rijen (LSM) bent aangesloten, moet je het compliment **zelf aanvragen** bij de gemeente **waarin de zorgvrager woont**. Het gaat niet automatisch en je moet dit ieder jaar opnieuw doen.

Voor Jonge mantelzorgers (tot en met 24 jaar) stuur je je aanvraag naar **de jonge mantelzorgconsulent Jeanine Bouman**. Alle info hoe dit te doen vind je terug op bijgevoegd formulier.

Belangrijke datum is **aanvragen uiterlijk 1 december**.

Aanvraagformulieren mantelzorgcompliment zijn ook af te halen bij:

CC De Boodschap – CC De Schakel – MFA De Molenwiek.

Bericht van jonge mantelzorgconsulent

Hallo dan, daar zijn we weer.

Terug van 5 maanden weggeweest. Inmiddels zijn jullie op de hoogte gesteld dat ik moeder mocht worden van een meer dan lieve zoon: Morris. Wat blijft zo'n kindje toch een wonderlijk iets!

Via deze weg wil ik nogmaals iedereen, ook namens man en kind, bedanken voor alle lieve berichtjes, kaartjes e.d.

Hartverwarmend om te zien dat er zo meegeleefd wordt met ons.

Vanaf half augustus zit ik weer op mijn vaste stekkie in het Gilze en Rijense. Goed om weer terug te zijn en mezelf weer in te mogen zetten voor de jonge mantelzorgers in onze gemeente. Verschillende contacten zijn alweer gelegd en de voorbereidingen voor enkele activiteiten zijn alweer van start gegaan.

Via deze weg wil ik ook mijn vervanger Dylan hartelijk bedanken voor zijn inzet de afgelopen maanden! Fijn dat ik 'mijn jongeren' met een gerust hart achter kon laten bij hem, mijn collega's en het bestuur. En willen jullie Dylan nog eens zien of spreken? Hij is nog met



regelmaat te vinden als jongerenwerker in het jongerencentrum te Rijen.

Afijn, kort gezegd: We zijn er weer en we gaan weer met frisse energie aan de slag! Ik hoop jullie snel weer eens te zien en spreken.

Lieve groet, Jeanine

tel. nr. • 06 831 68 915
mail • jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl
website • www.jmzgilzerijen.nl
Werkdagen • maandag & dinsdag
www.facebook.com/jmzgilzerijen



- Er op 22-09 de voorstelling Dementie in Theater - **Dag Mama 2 in De Boodschap om 19.00 uur wordt gespeeld**. Organisator DVG. Kaartjes zijn verkrijgbaar bij De Boodschap en De Schakel. Prijs € 12,50 inclusief koffie/thee in de pauze en drankje na afloop. Er zijn 100 kaartjes (in aanvang) dus wilt u erbij zijn; doe dit dan snel.
- Er **regelingen en fondsen** zijn in onze gemeente om **kinderen in armoede** te ondersteunen? Ga hiervoor naar www.gilzerijen.nl/inkomensondersteuning
- Er een gloednieuwe **dramaserie** start die gaat over **Maud en Babs**. Zij is mantelzorger voor haar moeder Babs die begint te dementeren. De serie start vanaf zondag **12 september om 22.20 uur op NPO1** bij Omroep MAX
- De **RABO ClubSupport** weer gaat starten. Zij investeren een deel van de winst aan de clubs of verenigingen. LSM heeft zich inmiddels ingeschreven. Bent u woonachtig in Rijen en bent u **lid** van de RABObank dan kunt u op LSM stemmen vanaf **4 tot 24 oktober**. Omdat LSM een rekening heeft bij de Rabobank in Rijen kunnen alleen leden uit Rijen ons steunen. Wij vragen u doe dat vooral het komt altijd ten goede van onze mantelzorgers.

De volgende nieuwsbrief verschijnt in december.