



13^e jaargang nieuwsbrief 5
Oktober 2020.

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 Dag van de Mantelzorg. Elk jaar op of rond 10 november. Voor veel mantelzorgers een dag, om naar uit te kijken! Al vele jaren geeft het Lokaal Steunpunt Mantelzorg (LSM) in Gilze en Rijen daaraan een invulling die stevast zeer wordt gewaardeerd. Het is *de* activiteit waarvoor altijd de meeste belangstelling bestaat. De grootste zaal in elk van de culturele centra in onze gemeente bleek de laatste jaren daartoe nog maar net toereikend.

Ook in 2020 zijn door het bestuur van het LSM al vroeg voorbereidingen getroffen voor een heerlijk, goed verzorgd dagje uit voor u als mantelzorger. Sinds maart zijn we echter overvallen door het coronavirus. De overheidsmaatregelen om dat terug te dringen zijn en blijven nog steeds van kracht. En daar moeten we ons allemaal aan houden! Dat betekent dat er strikte voorwaarden, waaronder met name de afstand van 1,5m tot elkaar in acht moeten worden genomen. Hierdoor wordt het aantal zitplaatsen fors beperkt.

Toch vinden wij als LSM dat mantelzorgers, juist ook in deze tijd met velerlei beperkingen, de mogelijkheid verdienen om even de gedachten te kunnen verzetten, even gezellig samen te zijn met gelijkgestemden en even het gevoel te hebben zelf verzorgd te worden. Door de coronamaatregelen ligt sociaal isolement extra op de loer. En dat willen we graag voorkomen. We houden ons natuurlijk strikt aan de coronamaatregelen en passen onze activiteiten daarop aan. Ons uitgangspunt is daarbij het volgens de rijksregelgeving op een verantwoorde manier aanbieden van een activiteit.

De Dag van de Mantelzorg wordt daarom dit jaar aangepast; een gezellig middagprogramma, op meerdere dagen en in meerdere kernen (zie bijgaande aanmeldstrook). Een middag waarop u als mantelzorger toch het 'mantelzorgdag-gevoel' krijgt met gezelligheid en contact. Een middag waarin we u ook verwennen met een drankje en (een keur aan) lekkere hapjes die aan uw tafel worden uitgeserveerd. Het enige voorbehoud wat we moeten maken is dat door aanscherping van de maatregelen ook een 'aangepaste' samenkomst niet mogelijk is.

Naast de aandacht voor de Dag van de Mantelzorg wil ik graag nog uw aandacht (met name van mantelzorgers die lid zijn van Rabobank Tilburg e.o.) in deze nieuwsbrief voor de actie van de Rabobank onder de naam Rabo ClubSupport. Zie verder het artikel hierover in deze nieuwsbrief.

Graag zie ik u terug op een van de middagen bij de Dag van de Mantelzorg.

Want dat betekent dat we het met elkaar goed doen in onze regio.

Hou het gezond en laten we er vooral samen voor zorgen dat we het virus de baas kunnen.

Weet dat u er niet alleen voor staat!

Met vriendelijke groet, Lau Lavooij, voorzitter

De Dag van de Mantelzorg 2020



Zoals onze voorzitter al in zijn voorwoord heeft geschreven komt er een aangepaste

Dag van de Mantelzorg.

Lang hebben wij erover nagedacht maar toch besloten iets voor u te organiseren. Dat wordt natuurlijk anders dan u gewend bent. Maar goed dat wil niet zeggen dat we er niet iets gezelligs van gaan maken.

Wij hebben het volgende bedacht:

Op dinsdag 10 november is er in Gilze van 13.00 uur tot 16.00 uur een bijeenkomst in CC De Schakel

en

Op vrijdag 13 november is er in Rijen een bijeenkomst van 13.00 uur tot 16.00 uur in CC De Boodschap.

Daar wordt u een middag aangeboden met allerlei lekkere hapjes. Welke dat dan gaan zijn houden we nog even geheim. Maar u gaat vast genieten. En alles natuurlijk coronaproof!

Inschrijven kan **tot 1 november 2020** via internet op de site van LSM of via het bijgevoegde inschrijfformulier.

Vergeet niet aan te geven naar welke locatie u gaat komen en of u dieetwensen heeft.

Uiteraard kunnen wij de verdeling aanpassen als de Coronaeisen dit van ons vragen. U krijgt dan bericht van ons.

LET OP: na 1 november worden inschrijvingen niet meer geaccepteerd.

En als u zich heeft aangemeld maar u heeft op de Dag van de Mantelzorg de volgende klachten:

verkouden, loopneus, hoesten, verhoging of plotseling verlies van smaak of reuk dan blijft u thuis.

Dit zijn de RIVM regels en daar moeten wij ons met zijn allen, om verspreiding te voorkomen, aan houden.

Wij zien u graag op één van bovengenoemde dagen.

Bestuur LSM

Mantelzorgcompliment

Rondom de Dag van de Mantelzorg reikt de gemeente, als waardering voor mantelzorgers, het mantelzorgcompliment uit.

Dat zijn dit jaar cheques ter waarde van 75 euro te besteden bij lokale winkeliers in de gemeente Gilze en Rijen

Met bijgevoegd formulier kunt u dit compliment vanaf nu aanvragen. Doe dit wel **vóór 1 december 2020.**

Het compliment wordt per post naar het adres van de mantelzorger gestuurd.

Is het formulier voor 10 november 2020 (de Dag van de Mantelzorger) ingeleverd, dan ontvangt u het compliment half november.

U kunt het formulier ook downloaden via de gemeentelijke site

[Aanvraag Mantelzorgcompliment.pdf](#)

Inloopochtend Lokaal Steunpunt Mantelzorg Gilze Rijen

Een kopje koffie/thee drinken en andere mantelzorgers ontmoeten



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

We vinden het fijn als U zich **vooraf** even aanmeldt **i.v.m** de Coronarichtlijnen. Dit kan via de mail consulenten@mantelzorggilzerijen.nl of telefonisch 06 30858182

De eerstgeplande koffieochtend is op:

19 oktober van 10.30 tot 12.00 uur in CC De Boederschap in Rijen.

Anja en Sandra (consulenten)

Rabobank Club Support.

LSM doet mee met Rabo ClubSupport!

Iedereen die lid is van Rabobank Tilburg* e.o. kan **vanaf 5 oktober tot 25 oktober** 1 of 2 stemmen (van de 5) uitbrengen op LSM.



Rabobank

En hoe meer stemmen hoe meer 'sponsorgeld' dat voor LSM oplevert!

Bent u, als klant, nog geen lid van de Rabobank dan kunt u zich gratis aanmelden als lid. Elk lid krijgt een brief met een unieke code. Met deze code kunt u vijf stemmen uitbrengen. Je mag dan twee stemmen uitbrengen op LSM.

Als wij mogen adviseren hoe uw stemmen verder te verdelen denk dan eens aan Dagactiviteit VoorMekaar, Zonnebloem Rijen-Molenschot en de Seniorenvereniging Rijen (SVR). Wij hebben afgesproken dat de andere verenigingen ook een oproep doen aan hun leden om LSM ook mee te nemen in hun keuze. Hoe meer stemmen hoe groter het sponsorbedrag!

Je kunt stemmen van 5 tot 25 oktober 2020. Kunnen wij op uw stem rekenen?

Hoe kunt u stemmen.

Door in te loggen in de Rabo App, of online via www.rabo-clubsupport.nl/stemcode met de aan Raboleden toegestuurde stemcode.

Op deze pagina kunt u kiezen aan wie u uw stem wilt geven. En wij hopen natuurlijk dat u uw stemmen aan LSM geeft.

Stem nu direct dan vergeet u het niet en vraag ook familie, vrienden en kennissen om hun stem uit te brengen op LSM.

U helpt er ons enorm mee.

Op 2 november wordt bekend gemaakt welk bedragen de clubs van de bank ontvangen.

**Rabobankleden De Zuidelijke Baronie kunnen geen stem uitbrengen op LSM, omdat onze rekening onder Rabobank Tilburg valt.*

Deel je zorg



Dit najaar start een nieuwe landelijke campagne voor werkende en oudere mantelzorgers: #deeljezorg.

Goed zorgen voor een ander is iets moois. Zorg daarbij echter ook goed voor jezelf. Door over je zorg(en) te praten, je grenzen aan te geven en hulp te zoeken als het nodig is.

Ruim 4,4 miljoen Nederlanders verlenen mantelzorg aan een partner, ouder, kind of huisgenoot met gezondheidsbeperkingen. De zorg voor een naaste kan grote uitdagingen met zich meebrengen en zeer intensief zijn. Daarom is het van belang dat mantelzorgers niet twijfelen om hulp te vragen als het even te veel wordt.

Op 9 november zal minister Hugo de Jonge de landelijke tv-campagne van #deeljezorg lanceren bij een speciale meet-up van 'Moeder aan de lijn'.

Wij hopen dat de mantelzorgers uit de gemeente Gilze en Rijen het Lokaal Steunpunt Mantelzorg kunnen vinden als het hun even te veel wordt.

2 consulenten voor de oudere mantelzorgers en 1 consulent voor de jonge mantelzorgers staan klaar om u te helpen.

Zij zijn bereikbaar op 0630858182 (ouderen consulenten) 0683168915 (jongeren consulent) of via

consulenten@mantelzorggilzerijen.nl en imzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl

*De volgende nieuwsbrief
verschijnt in december 2020.*

Kunstmagazine “Totzo”



Nu het niet mogelijk is om met de Museum Plus Bus op stap te gaan, gaat de organisatie hiervan het anders doen.

Zij brengen kunstmagazine “Totzo” uit waarin u kunt lezen over en kijken naar 14 kunstwerken uit de grootste musea van Nederland.

Heeft u belangstelling voor zo'n magazine stuur dan een mail naar

activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl.

Wij krijgen 50 exemplaren dus zorg dat je er snel bij bent.

Lokaal Steunpunt Mantelzorg op Facebook

Vanaf vorige week is Lokaal Steunpunt Mantelzorg Gilze en Rijen ook op Facebook te vinden. Naast de nieuwsberichten op onze website <https://mantelzorggilzerijen.nl> zullen er op Facebook ook regelmatig berichtjes geplaatst worden. Zit u zelf ook op Facebook, 'like' dan onze pagina, dan mist u niets. Zó kunt u de pagina vinden:

<https://www.facebook.com/mantelzorggilze-rijen>.



De wandeling.

Wat hebben we geboft met het weer.

Rond 13.00 uur was iedereen aanwezig, Met 25 man gingen we met een heerlijk zonnetje op pad De start was bij Grand Café Fabels (vh Schutterslust) en we gingen richting Valkenberg. Een stukje natuur dat onbekend was ondanks dat het zo dichtbij is. Een wandeling van ongeveer 5 km.

Valkenberg is een mooi stukje natuur. Zeker met het zonnetje erop gaf het prachtige plaatjes. En als je even verder gaat kijken op internet zit er ook nog een mooie historie aan vast. Het bekenstelsel zorgt voor een natuurlijke gemeentegrens.

Al pratend, waarbij heel wat werd gedeeld, zagen we ook wat de regen van de afgelopen dagen had gedaan. Prachtige paddenstoelen. Ja rood met witte stippen.



Op het eind van de wandeling kwamen we weer terug bij Grand Cafe Fabels. Een drankje en zeker ook de snack smaakten prima. Wat hebben we genoten van deze mooie wandeling. Maar ook de “afterparty” coronaproof natuurlijk, was heel fijn. Niemand had eigenlijk zin om naar huis te gaan en dat is een goed teken. Een wandeling is altijd weer voor herhaling vatbaar.



De DVG organiseert in samenwerking met De Wever een programma *Dementie en nU*. Dit is gericht op: meer leren over dementie, het behoud van een goede relatie en het draagbaar maken en houden van de zorg.

Het programma bestaat uit tien bijeenkomsten met ieder een eigen onderwerp en start op **donderdag 15 oktober om 13.30 uur in de Boodschap**. Maximum van de groep is 8 personen.

Wilt u zich opgeven voor deze bijeenkomsten of wilt u vooraf meer informatie dan kunt u contact opnemen met Ria Wijnen, telefoon: 0161-456250/ 06 57528298.

De cursus wordt gratis verzorgd.