



13^e jaargang nieuwsbrief 1
Februari / maart 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,

Het ziet er naar uit dat we de winter hebben overgeslagen en met vliegende vaart afgaan op het voorjaar. Daarbij zijn we het nieuwe jaar zoals gebruikelijk begonnen met een gezellige en goed bezochte nieuwjaarsbijeenkomst en op het moment dat u deze nieuwsbrief onder ogen krijgt hebben we ook onze eerste informatiebijeenkomst in 2020 'Mantelzorg en Werk' achter de rug.

En de volgende bijeenkomsten worden in deze Nieuwsbrief alweer aangekondigd, waarvoor u zich al kunt aanmelden. Ook dit jaar zorgt het Lokaal Steunpunt Mantelzorg (LSM) dus weer voor een gevarieerd aanbod aan activiteiten.

Het LSM zorgt hiermee voor ondersteuning van de mantelzorger op velerlei gebied en is er vooral op gericht dat de mantelzorger op de been blijft. Daarbij is van groot belang dat u tijdig signalen van overbelasting herkent en weet u hoe daarmee moet omgaan. Daarover gaat onze eerstvolgende bijeenkomst 'Zorgen voor jezelf' onder leiding van een deskundige van Indigo. Een aanrader!

Ook een aanrader, maar op een heel ander vlak is de mogelijkheid om deel te nemen aan een leuke, sportieve natuurwandeling met een hapje en drankje na. Een heerlijk ontspannen middag die u niet mag missen. Bij beide activiteiten heeft u ook volop de gelegenheid om anderen te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen. En dat doet goed! Kijk eens in de Nieuwsbrief en doe mee.

Dan beginnen we dit jaar voor het eerst met een maandelijks 'koffie-ochtend'. De mogelijkheid om 1x per maand in Rijen of in Gilze (zie artikel in deze Nieuwsbrief) als mantelzorger (al dan niet met de zorgvrager) even binnen te wippen. Even een rustpauze tijdens een wandeling en tijd voor een kopje koffie of thee en een praatje. U hoeft zich daarvoor niet op te geven en er zijn geen kosten aan verbonden. Een vrijwilliger en een consulente van het LSM heten u daarbij van harte welkom.

Ondertussen zit het eerste jaar met aandacht en activiteiten voor de jonge mantelzorger erop en steeds meer jonge mensen van de doelgroep zijn daarbij in beeld. Daarbij timmert onze consulente jonge mantelzorg druk aan de weg. En dat werd onlangs gewaardeerd met een prachtige donatie van Kiwanis Vijf Eiken. Zie ook de fraaie website van de 'jonge mantelzorger' www.jmzgilzerijen.nl

In deze Nieuwsbrief ook nog aandacht onder meer voor bijeenkomsten op het gebied van dementie. En er is nu ook een rubriek "Wist u dat?" met diverse wetenswaardigheden in het kort. Kortom een uitgebreide lezenswaardige Nieuwsbrief met diverse mogelijkheden om deel te nemen aan zinvolle en gezellige activiteiten: Weet dat u er niet alleen voor staat!

Met vriendelijke groet,
Lau Lavooij, voorzitter

Workshop "Zorgen voor jezelf". 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 voor de workshop:

Zorgen voor jezelf: herkennen van signalen van overbelasting en hoe er mee om te gaan

In deze middag 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 uit te wisselen met de andere bezoekers.

Wanneer: Dinsdag 7 april 2020.
Van: 13.30 – 16.00 uur
Waar: CC De Schakel, Kerkstraat
104 5126 GD Gilze
Voor wie: Mantelzorgers en
vrijwilligers
Aanmelden: Vóór 1 april 2020 via
activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl of via
bijgevoegd inschrijfformulier.



Natasja Kleinjan,
preventietrainer en
– adviseur van

indigo

Komt u ook?

Voorjaarswandeling woensdag 20 mei 2020.

Zoals elk voorjaar gaan we nu ook weer een leuke wandeling organiseren. Een wandeling die in het teken moet staan van een gezellig samenzijn en een beetje sportiviteit natuurlijk.



Omdat we op dit moment nog bezig zijn ons te oriënteren waar we dit willen gaan doen kunnen we nog geen compleet plaatje geven. Maar u mag ervan uitgaan dat het weer een natuurlijke omgeving zal zijn met een rustplaats waar genoten kan worden van een drankje en een versnapering.

Omdat de nieuwsbrief van begin maart de laatste is voor de wandeling geven we u nu de gelegenheid om in te schrijven voor een wandeling van ongeveer 5 km. Voor wandelaars die 5 km te ver vinden gaan we de wandeling inkorten, dus gewoon inschrijven als u een middagje eropuit wil. De vertrektijd en van waar we vertrekken krijgt u **begin mei te horen via de mail of telefonisch** als het e-mailadres bij ons niet bekend is. Tot ziens bij de wandeling,

Wanneer: Woensdag 20 mei 2020
Van: 13.00 – 16.00 uur
Voor wie: Mantelzorgers en
Vrijwilliger
Aanmelden: Vóór 15 mei via
activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl of via
bijgevoegd inschrijfformulier.



Klavertjesactie Albert Heijn Rijen.



Zoals u wellicht weet organiseert AH Rijen 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.

AH Rijen heeft daarom besloten iets te gaan veranderen in de opzet. Voor organisaties die zich maatschappelijk inzetten voor bepaalde doelgroepen in onze gemeente is een geheel nieuwe actie opgezet.

DE KLAVERTJESACTIE!

Door AH Rijen is hiervoor een mooi bedrag beschikbaar gesteld. 11 organisaties hebben zich aangemeld voor deelname aan deze actie, waaronder het Lokaal Steunpunt Mantelzorg.

De aftrap van de KLAVERTJESACTIE vindt plaats in winkelcentrum de Laverije op **zaterdag 14 maart**.

De 11 deelnemende organisaties zijn dan aanwezig in het winkelcentrum om zich te presenteren door middel van allerlei gezamenlijke activiteiten.

Vanaf 14 maart ontvangen klanten van AH gedurende 4 weken bij hun boodschappen klavertjes. Hiermee kunnen zij het goede doel van hun keuze steunen. De klavertjes kunnen gedeponereerd worden in de welbekende buizen, zoals bij de zetjesactie.

Aan het eind van de actie wordt aan de hand van de toegekende klavertjes bepaald welk bedrag voor elk van de 11 organisaties beschikbaar is.

Het bedrag dat LSM hoopt te ontvangen gaat ingezet worden om nog meer mooie en gezellige activiteiten te organiseren voor al onze mantelzorgers.

**STEUNT U LSM MET HEEL VEEL
KLAVERTJES EN U GEEFT..**

een PORTIE GELUK!



NIEUW INITIATIEF LOKAAL STEUNPUNT MANTELZORG:

Inloopochtend Lokaal Steunpunt Mantelzorg Gilze Rijen

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. Het Lokaal Steunpunt Mantelzorg wil er zijn voor mantelzorgers in de gemeente Gilze en Rijen. Deze bijeenkomsten zijn niet alleen voor de mantelzorger, maar ook voor degene voor wie wordt gezorgd.

Er zijn geen kosten verbonden aan deze bijeenkomsten en u hoeft zich vooraf niet aan te melden.

U bent van harte welkom om er samen een mooie ochtend van maken. De mantelzorgconsulenten Anja en/of Sandra zijn hierbij aanwezig.

De inloopochtenden zijn op **maandag van 10.30 tot 12.00 uur** op de volgende data:
9 maart in de Booschap te Rijen, Nassaulaan 62-64 in de foyer.

6 april in de Schakel te Gilze, Kerkstraat 104 in de foyer.

11 mei in de Booschap te Rijen, Nassaulaan 62-64 in de foyer.

8 juni in de Schakel te Gilze, Kerkstraat 104 in de foyer.

Is uw thuissituatie of mantelzorgsituatie gewijzigd? Bent u verhuisd? Heeft u een nieuw e-mailadres?

Wilt u zo vriendelijk zijn om **alle** wijzigingen door te geven aan het Lokaal Steunpunt Mantelzorg. Dit kan via activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl of via de consulenten. Zie hiervoor de e-mailadressen en telefoonnummers op de voorpagina.

Kiwanis Vijf Eiken verrast met mooie gift voor onze jonge mantelzorgers



Paul Kin, Jeanine Bouman, Jeroen Krol

We waren vorig jaar nog maar net van start gegaan met ons nieuwe project, de 'Jonge Mantelzorger' (JMZ) onder aanvoering van onze nieuwe consulente JMZ, Jeanine Bouman en we mochten al een gesprek hebben met Paul Kin (Kin Makelaars) uit Rijen over mogelijk financiële ondersteuning voor een periode van 3 jaar door Kiwanis Vijf Eiken (K5E). En dat is ervan gekomen!

K5E is een regionale club van ondernemers uit Gilze en Rijen, Dongen en Oosterhout die evenementen organiseert om geld te kunnen doneren voor goede doelen met name gericht op kinderen.

Op dinsdagavond 11 februari jl. mocht Jeanine in Den Hespel in Dongen een mooie cheque in ontvangst nemen uit handen van de president van K5E, Jeroen Krol. Jeanine heeft daarbij aangegeven wat kinderen en jongeren als jonge mantelzorger ervaren. Naast hun school(werk) moeten ze veelal dagelijks thuis de handen uit de mouwen steken en hebben zorgen over de thuissituatie.

Ook zij hoeven er in Gilze en Rijen niet alleen voor te staan en daarvoor worden activiteiten georganiseerd speciaal gericht op deze jonge mensen. Met het geld van Kiwanis kunnen die activiteiten gestalte krijgen en toegankelijk zijn voor alle jonge mantelzorgers in onze gemeente.



Houd www.jmzgilzerijen.nl hiervoor in gaten!

Een heel mooi gebaar van deze ondernemers!

Gezellige nieuwjaarsbijeenkomst

Op zaterdag 18 januari kwamen 135 mantelzorgers én zorgvragers naar De Hof van Gilze in Gilze. De start van het nieuwe mantelzorgjaar werd ingeluid met een gezellig samenzijn.



Het was een grote opkomst waardoor het een passen en meten werd maar een spreekwoord zegt dan "er kunnen veel makke schapen in een hok".

Voor LSM heel fijn natuurlijk dat de belangstelling zo groot was. Het werd een middag met een hapje en een drankje en De Kibbels zorgden voor een mooi intermezzo met toepasselijke luisterliedjes.

Maar het was natuurlijk ook weer een moment om elkaar te ontmoeten. Een waar lotgenoten contact. Kortom een mooie start van het nieuwe mantelzorgjaar.



Dementie en dan....

Omdat veel mantelzorgers te maken hebben met dementie willen wij onderstaande uitnodiging en cursusaanbod graag onder uw aandacht brengen.

U krijgt van uw huisarts de diagnose 'Alzheimer'. U schrikt daar natuurlijk ontzettend van. U gaat naar huis met uw hoofd vol angsten en vooral vragen. Wat staat u te wachten en wat kunt u doen.

De kerngroep Dementievriendelijk Gilze en Rijen (DVG)

verzorgt op **18 maart** een 'Kom en Ontmoet' bijeenkomst in de **Hof van**



Gilze over dit thema. U krijgt deze avond informatie over de aandoening 'dementie' uit de eerste hand. Een ervaringsdeskundige vertelt over de dingen die hij meemaakt na de diagnose en wat dat met hem heeft gedaan en nog doet. Daarnaast zijn huisarts dokter de Vos, casemanager D. Huizinga en zorgconsulent C. Geerts aanwezig. Met hen wordt besproken welke mogelijkheden er zijn voor hulp en ondersteuning

De kerngroep DVG heeft als doel de inwoners van onze gemeente zoveel mogelijk te informeren over 'dementie' om op die manier het taboe rond deze aandoening te doorbreken. Uit onderzoek blijkt dat mensen met dementie zolang mogelijk gewoon thuis willen blijven en willen deelnemen aan de maatschappij. Kennis over het ziektebeeld helpt om Gilze en Rijen dementievriendelijk te maken.

De kerngroep nodigt u van harte uit voor deze avond. De bijeenkomst begint om 19.30 uur (de inloop is om 19.00 uur) en is rond 21.00 uur afgelopen. De koffie staat voor u klaar en na afloop is er gelegenheid om na te praten onder genot van een hapje en een drankje. De toegang is gratis.

Dementie en NU

Zorgen voor de persoon met dementie en zorgen voor jezelf!

Dementie is een aandoening die bij steeds meer mensen voorkomt. Mantelzorgers nemen een groot deel van de zorg voor hun naaste met dementie op zich. Zij zorgen zowel thuis als in het verpleeghuis voor hun partner, familielid, buur, vriend of kennis.

Uit onderzoek blijkt dat de belasting bij ruim de helft van de mantelzorgers te zwaar is. Daarom is het van belang dat zij goed voor zichzelf zorgen en er een balans is in de zorg voor de naaste en datgene dat een mantelzorger zelf nog graag wil en kan doen. Dan wordt de situatie draaglijk en is er ruimte om samen nog zoveel mogelijk van het leven te blijven genieten.

Ter ondersteuning van de mantelzorgers heeft een aantal zorgorganisaties in Midden-Brabant een speciaal programma ontwikkeld: *Dementie en NU*. Dit programma geeft mantelzorgers een goede steun in de rug en wordt gratis aangeboden.

Het programma *Dementie en NU* 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. Elke bijeenkomst concentreert zich rond één thema, zoals het invoelen in de beleving van mensen met dementie, omgaan met zorg en veranderd gedrag, communicatie of veiligheid.

- De groep deelnemers bestaat uit maximaal 12 personen.
- Er zijn 10-wekelijkse bijeenkomsten op dinsdagmiddag. De eerste bijeenkomst is op 28 april. Eind juni wordt de 'Dementie en NU'-groep afgesloten.
- De bijeenkomsten zijn in CCGR De Boodschap in Rijen
- Het begint om 13.30 uur en eindigt om 15.30 uur.

De bijeenkomsten worden begeleid door Mária Bayens, dementieconsulent/casemanager dementie en Ria Wijnen, coach *Dementie en NU* en coördinatie.

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

ANWB automaatje



Op donderdag 5 maart 2020 start in Rijen een nieuw project: ANWB AutoMaatje.

ANWB AutoMaatje is een vervoersservice waarbij vrijwilligers minder mobiele plaatsgenoten op verzoek vervoeren. Het is een aanvulling op de bestaande vervoersdiensten. ANWB AutoMaatje is ingezet als middel om inwoners langer te laten deelnemen aan het maatschappelijk- en sociale leven.

Gebruik maken van AutoMaatje:

Vanaf 5 maart 2020 is het mogelijk om gebruik te maken van deze nieuwe dienst. Aanmelden voor AutoMaatje is gratis! U betaalt alleen een kleine onkostenvergoeding van € 0,30 per kilometer en de eventuele parkeerkosten aan de vrijwilliger.

Meer informatie over het aanmelden volgt zo spoedig mogelijk. Houd de berichtgeving in de gaten.

Vrijwilligers gevraagd.

Lijkt het je leuk om aan de slag te gaan als AutoMaatje? Of wil je meer informatie?

Neem dan contact op met:

maud@vipvoorelkaar.nl

of 06-52393057.

Wanneer de zorgvrager naar een zorginstelling verhuist buiten de gemeente Gilze en Rijen of de zorgvrager komt te overlijden dan blijf je **automatisch nog 1 jaar** in ons bestand.

Dit betekent dat je dan ook nog gebruik kunt maken van de diensten van de consulenten en van onze activiteiten.



- Er op donderdag 5 maart een **Brussen Erbij** bijeenkomst wordt gehouden in Tilburg. Voor iedereen tussen de 17 en 45 jaar die zorgt voor of opgroeit met een broer of zus met een beperking/ziekte o.i.d. De jonge mantelzorgconsulent van het LSM is hier ook bij aanwezig! Meer informatie vind je op de nieuwspagina van www.jmzgilzerijen.nl
- Er binnenkort **kickboksactiviteiten** georganiseerd worden voor jonge mantelzorgers (6-24 jaar) uit Gilze en Rijen? Houd www.jmzgilzerijen.nl hiervoor in gaten!
- **Eén tegen eenzaamheid** start op 4 maart in De Boodschap. Aanvang 09.15 uur. Een uitgebreide koffietafel wordt u aangeboden. Aanmelden via secretariaat@vipvoorelkaar.nl
- Er veranderingen zijn in de **schuldhulpverlening**. PLAN groep heeft de taken van de Kredietbank overgenomen voor nieuwe leden. Meer weten ga naar <https://www.gilzerijen.nl/hulpbijschulden.html>
- Er in Gilze en Rijen nogal wat voorzieningen zijn op het gebied van welzijn, zorg en jeugd. Voor een totaaloverzicht ga naar www.zorgklikgilzerijen.nl
- Er een website is die alle vragen over gezondheid, welzijn en ondersteuning kan beantwoorden. U krijgt snel een persoonlijk en deskundig antwoord van een team ervaren medisch verpleegkundigen. www.thepp.nl

*De volgende
nieuwsbrief verschijnt
eind mei 2020.*