



14<sup>e</sup> jaargang nieuwsbrief 1  
Maart 2021

Consulenten: [consulenten@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:consulenten@mantelzorggilzerijen.nl)  
Telefoon 06 308 58 182

Jonge mantelzorgconsulent: [jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl)  
Telefoon: 06 831 68 915

Secretariaat: [secretariaat@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:secretariaat@mantelzorggilzerijen.nl)

Website: [www.mantelzorggilzerijen.nl](http://www.mantelzorggilzerijen.nl)

Beste mantelzorgers,

Al meer dan een jaar hebben we te maken met velerlei belemmeringen in ons dagelijks leven. Woorden zoals corona, 1.5m samenleving, mondkapje, lockdown, teststraat, besmetting, quarantaine, avondklok, risicogroep, viroloog en vaccinatie enz. zijn dagelijkse kost geworden.

Maar een belangrijk woord moet al die 'nare' woorden maar eens gaan vervangen: PERSPECTIEF!

En ja, het is waar dat we momenteel nog steeds te maken hebben in alle regio's van ons land met een risiconiveau dat als 'zeer ernstig' te boek staat, omdat het aantal besmettingen veel te hoog is.

Maar feit is ook dat het *percentage* positieve tests een dalende lijn te zien geeft, het R-getal nu onder de 1 ligt waardoor elke besmette persoon gemiddeld minder dan 1 ander besmet én het aantal positieve tests en sterfgevallen onder ouderen aanzienlijk dalende is.

Er is dus eindelijk perspectief door het effect van het vaccineren. Een gerechtvaardigd perspectief ook, omdat in maart en april naar verwachting alle 60-plussers en medische risicogroepen zullen zijn ingeënt. En wie kijkt daar niet naar uit! Een vooruitzicht waarin we weer (klein)kinderen kunnen bezoeken en ontvangen, leuke dingen kunnen doen, winkels, terrassen, musea, bioscopen weer open zijn en er weer samen gesport kan worden en bijeenkomsten mogelijk zijn.

Heerlijk idee toch? En om die weken te overbruggen tot we gevaccineerd zijn moeten we nog even op de tanden bijten, ons echt houden aan de regelgeving, kortom, gezond blijven!

Ondertussen zit uw Lokaal Steunpunt Mantelzorg niet stil.

We komen eerst nog even bij u langs om u een hart onder de riem te steken met een kleine attentie in 'paassfeer'. Maar vooral ook even voor dat persoonlijk contact. Door al die heftige coronabeperkingen is dat er bij veel mensen bij ingeschoten. Graag bieden wij ook aan, voor wie dat op prijs stelt, om af en toe een telefonisch contact te hebben voor wie dat nodig heeft.

Daarnaast komen we via HalloGilzeRijen bij u in de huiskamer. Met 'Heel Gilze en Rijen Kwist' bieden wij u een toegankelijke quiz aan, waarmee u ook nog een fraaie prijs kunt winnen. Ook voor buiten hebben we een leuke en gezonde activiteit in de vorm van een puzzelwandeltocht voor u in de aanbieding. U leest er alles over in deze Nieuwsbrief, waarin ook de 'blijde verwachting' van Jeanine, onze Consulente Jeugd te lezen is en de hartelijke groet van haar tijdelijk vervanger Dylan.

Met een hoopvol en positief gevoel gaan we als LSM aan de slag voor de periode ná corona, waarin weer plaats zal zijn om elkaar te ontmoeten en begroeten.

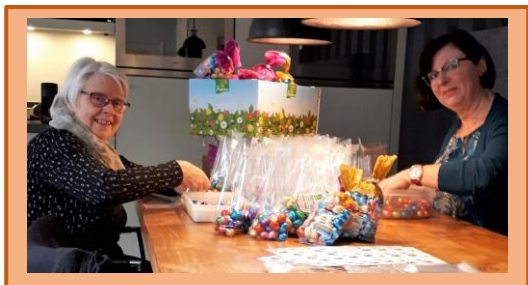
Ondertussen, houdt het gezond en weet dat u er niet alleen voor staat.

Met vriendelijke groet,  
Lau Lavooij, voorzitter.

## Een kleine voorjaarsverrassing

De lente komt eraan. We voelen de eerste warme zonnestralen, zien krokusjes en narcissen in het gras verschijnen en overal in de winkels...paaseitjes!

Ruim 80 kg chocolade eitjes zijn er door onze handen gegaan om jullie allen een kleine verrassing te kunnen bezorgen.



Mia en Tineke druk bezig met het vullen van 480 zakjes.

Vanaf maandag 15 maart gaan onze vrijwilligers, bestuursleden en consulenten op pad. Zij brengen bij alle mantelzorgers en jonge mantelzorgers de nieuwsbrief en een kleine attentie. Bij de mantelzorgers die de nieuwsbrief per mail ontvangen, wordt alleen de attentie afgegeven.

Heeft u een vraag, wilt u uw verhaal even kwijt of kunnen wij u ergens mee helpen? Vertel het aan de vrijwilliger, het bestuurslid of de consulente die bij u aan de deur komt.

Vindt u het fijn om af en toe telefonisch contact te hebben met één van ons? Geef het aan. Wij gaan het voor u regelen.

Ook in deze tijd waarin Corona onze wereld nog steeds op zijn kop zet, is het Lokaal Steunpunt Mantelzorg er voor u!



En nu denken jullie vast wat krijgen we nu! Ja, beste mantelzorgers, het Lokaal Steunpunt Mantelzorg heeft digitaal zitten brainstormen hoe we weer eens een andere invulling kunnen geven aan onze ondersteuning aan u in deze saai Coronatijd.

Het afgelopen jaar zijn we diverse malen bij u aan de deur geweest met leuke attenties, maar nu hebben we wat anders bedacht. En wij denken dit gevonden te hebben met deze quiz. En om nu

meer mensen mee te laten genieten van dit schouwspel op het lokale kanaal van HalloGilzeRijen mag iedereen van de hele gemeente Gilze en Rijen hieraan meedoen. Bij het realiseren van deze quiz doet Zorgklik Gilze en Rijen met ons mee en Frank Hermens is onze 'art director'. Frank, hartstikke bedankt! 'Samen' is een sleutelwoord in deze tijd, dus ook wij hebben voor 'samen' gekozen.

De quiz omvat 16 vragen die veelal gesteld worden door bekende Gilze-Rijenaren inclusief onze burgemeester Derk Alsema. Alle vragen hebben te maken met onze gemeente.



Burgemeester Derk Alsema en Frank Hermens in actie.

Achterliggende gedachte is ook de verbinding aan te gaan met al die vrijwilligersorganisaties die een bijdrage hebben geleverd aan deze quiz.

Als u het goede antwoord weet staat daar een letter bij. Met de goede letters krijgt u een zin. Deze zin stuurt u in naar LSM. Uit de goede inzendingen worden de winnaars getrokken.

En.....er zijn prijzen te verdienen. Diverse ondernemers hebben mooie prijzen beschikbaar gesteld. Waarvoor uiteraard onze dank aan Jumbo Gilze en Rijen, AH, De Goudreinet en De Roozelaar Gilze en Rijen. Daarnaast zijn er ook nog winkeliersbonnen te verdienen.

De eerste uitzending start maandag 22 maart in het beeldblok van Hallo GilzeRijen en wordt een week lang op diverse tijdstippen herhaald. Dit kanaal is op uw tv terug te vinden op

A red banner with white text and icons. At the top, there are four icons: a globe, a TV set with 'HALLO TV' written on it, a speech bubble with 'Hallo Gilze Rijen' inside, and a person icon. Below the icons, the text reads: 'Op televisiekanaal 41 (Ziggo), kanaal 1438 (KPN, XS4ALL en Telfort) en Tele2 (via menu on demand)'. Below that, it says: 'Volg HalloGilzeRijen ook op Facebook, Twitter en Instagram!'. At the bottom, the website address 'www.hallogilzerijen.nl' is displayed.

De antwoorden kunnen **tot en met zaterdag 3 april** worden ingestuurd naar, of in de bus van:

- 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.
- Of digitaal naar [activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl)

Daarna nemen wij een weekje de tijd om de inzendingen te bekijken. Op HalloGilzeRijen en in het Weekblad worden al wel de antwoorden gecommuniceerd.

In de week van 12 april volgt de bekendmaking van de prijswinnaars.

In het bijzonder bedanken wij Frank Hermens van HalloGilzeRijen. Hij was samen met het bestuur en consulenten van LSM een bijzondere factor in het realiseren van deze quiz.

### **Bent u ook zo nieuwsgierig geworden?**

Kijk en speel mee! En.....zegt het voort, zegt het voort. Iedereen mag meedoen.

## **En dat is nog niet alles....**

### **Puzzelwandeltochten Lokaal Steunpunt Mantelzorg 2021**

In een tijd waarin we met veel beperkingen moeten leven is de behoefte waarschijnlijk groot om er toch even op uit te gaan en in beweging te zijn. Daarom bieden we vanuit LSM 2 puzzelwandeltochten aan.

Zowel in Gilze als in Rijen is een wandeling uitgezet met een aantal vragen. Misschien is het ook een uitdaging om eens in het buurdorp te gaan wandelen en zo ook die omgeving te verkennen.



De wandeling staat voor iedereen open en men kan via de site [Mantelzorggilzerijen.nl](http://Mantelzorggilzerijen.nl) de beschrijving van de wandeling downloaden. De mantelzorgers vinden de puzzelwandeltochten als bijlage bij de nieuwsbrief.

Onder de goede inzendingen worden per wandeling 3 prijzen ter beschikking gesteld. De antwoorden kunnen ingestuurd worden tot

**1 mei 2021.**

Daarna gaan we onder de goede inzendingen de prijzen verloten.

Het ingevulde formulier met de oplossingen kan ingestuurd worden naar dezelfde adressen die vermeld staan bij Heel Gilze en Rijen Kwist.

Iedereen wensen wij een fijne wandeling.

## **En voor de knutselaars onder ons:**

Eet je wel eens een eitje bij het ontbijt op zondagmorgen?

Bewaar dan dit keer de eierschaal.

Lepel je eitje voorzichtig uit en smikkel lekker op.



Doe een klein beetje potgrond in de eierschaal, daarop tuinkerszaadjes en dek af met nog wat grond. Na één week heb je heerlijke tuinkers. Staat gezellig bij het paasontbijt en smaakt heerlijk op een broodje met kaas. Je kunt ook in plaats van tuinkers een blauwe druifje of narcissenbolletje erin planten.

Fijne paasdagen!

Is uw thuissituatie of mantelzorgsituatie gewijzigd? Bent u verhuisd of heeft u een ander e-mailadres? Wilt u dan zo vriendelijke zijn dit door te geven aan het Lokaal Steunpunt Mantelzorg via [activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl](mailto:activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl) of via onze consulenten. De telefoonnummers en e-mailadressen vindt u op de voorpagina van deze nieuwsbrief.

### **Onze jonge mantelzorgconsulente Jeanine gaat er even tussenuit.**

Tsjonge, ik kan het zelf bijna niet geloven, maar het is toch echt zo... Over een paar weken is het tijd om met verlof te gaan voor mij. Misschien als je dit leest tellen we nog maar in dagen. Het lijkt nog zo kortgeleden dat ik bekend 'mocht' maken aan het bestuur van de mantelzorg dat één van onze grootste wensen uit



zou komen 'volgend jaar'. En nu is het inmiddels 'volgend jaar' en is mijn verloftijd aangebroken.

Vanaf 23 maart 2021 zal ik voor een langere tijd afwezig zijn. Eerst geniet ik van vakantie en begin



april zal officieel mijn verlof ingaan. Dan zal er ook mijn vervanger klaarstaan die het werk m.b.t. de jonge mantelzorgers gaat overnemen voor de zestien

weken

zwangerschapsverlof (van 5-4-2021 t/m ± 25-07-2021). Dylan zal er tot ongeveer eind juli zijn **en zal dezelfde contactgegevens hebben die ik nu gebruik**. In deze uitgave van de nieuwsbrief gaat hij zich ook aan jullie voorstellen en ik hoop dat jullie hem net zo warm en hartelijk ontvangen als dat jullie ook bij mij hebben gedaan.

In mei hopen Richard en ik ons kindje dan eindelijk te mogen verwelkomen, waarna ik medio augustus weer aan de slag zal gaan voor het LSM (na mijn officiële verlof heb ik ook nog zomervakantie, wat een luxe hé). Ik ben dus een behoorlijke tijd niet aanwezig in Gilze en Rijen. Iets wat ik lastig vind, omdat ik mijn werk met veel plezier doe, maar ook iets waar ik naar uitkijk. Nog even genieten van die laatste weken met z'n tweeën om vervolgens een gezin van drie te gaan vormen.

Ik hou het bestuur van het LSM natuurlijk op de hoogte in mijn verloftijd en zal ze ook de geboorte aankondigen, uiteraard! Zij zullen jullie daarna ongetwijfeld ook op de hoogte brengen van de blijde gebeurtenis. Tot het zover is geniet ik nog heel even van mijn dagen als mantelzorgconsulente jeugd.

Ik wens jullie in ieder geval alle goeds en hoop elkaar, in goede gezondheid, weer terug te zien na mijn verlof.

Zorg goed voor jezelf en voor elkaar!

En weet: 'Jong of ouder, je staat er niet alleen voor'.

*Lieve groet, Jeanine Bouman*

**Hallo allemaal,**

Mijn naam is Dylan, ik ben 29 jaar en kom uit Den Bosch.

Ik zal de komende tijd in en rondom Gilze en Rijen vaker te zien zijn. Hier zal ik wat taken binnen het jongerenwerk overnemen, maar ook de uren voor het project Jonge Mantelzorg. Zelf ben ik in Den Bosch al geruime tijd actief in het jongerenwerk. Ik heb in de loop van de jaren veel

culturele en creatieve activiteiten georganiseerd van workshops tot voorstellingen.

Naast mijn werk met jongeren ben ik zelf ook graag bezig met tekenen en schilderen en gaan mijn interesses uit naar alles wat ook maar een beetje creatief en kunstzinnig is. Van een bezoek naar een museum of een goed concert, je kan mij overal voor wakker maken.

Ik kijk er erg naar uit om allemaal nieuwe mensen te leren kennen en ik ben ervan overtuigd dat we samen een mooie tijd tegemoet gaan. Als je me ooit ergens ziet, houd je vooral niet in en zwaai een keertje en dan maken we een praatje.



- Wie veel zorgkosten heeft, kan deze mogelijk aftrekken van de belasting. Daarvoor is het wel nodig om aangifte te doen. Vrijwilligers kunnen je daarbij helpen. Het Budgetcafé biedt samen met Theek 5 ondersteuning aan bij het invullen van uw aangiftebiljet. In maart en april kunnen inwoners (**uitsluitend op afspraak**) elke vrijdagochtend terecht bij het Budgetcafé, Rembrandtlaan 54 in Rijen
- Op donderdag 18 maart van 19.00 tot 20.30 uur biedt Theek 5 samen met IMW Breda een online informatiebijeenkomst aan over het digitaal invullen van het aangiftebiljet. Je kunt je aanmelden via <https://theek5.op-shop.nl/2890/online-hulp-bij-belastingaangifte-en-toeslagen-baarle/18-03-2021>
- Ook SeniorenVerenigingGilze heeft een gratis hulpdienst voor leden. Ga naar <https://sv-gilze.nl/activiteiten/belastinghulp/> of neem telefonisch contact op.
- Ook Theek 5 [www.theek5.nl/belastingdienst](http://www.theek5.nl/belastingdienst) en het FNV verzorgen de aangiften in Gilze.
- Heeft u een onvoorziene terugval van uw inkomen vanwege Corona dan kunt u wellicht een beroep doen op TONK. Zie hiervoor <https://www.gilzerijen.nl/tonk/>

**De volgende nieuwsbrief  
verschijnt in juni.**