

Consulenten: consulenten@mantelzorggilzerijen.nl
Telefoon 06 308 58 182

Jonge mantelzorgconsulent: jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl
Telefoon: 06 53310005

Secretariaat: secretariaat@mantelzorggilzerijen.nl
Website: www.mantelzorggilzerijen.nl



Lieve mantelzorger,

We merken dat deze eerste helft 2026 voelt als een rollercoaster aan emoties bij velen. Verdriet bij het los moeten laten van je dierbare, angst voor de hitte, frustratie en machteloosheid van een lichaam dat ineens anders functioneert, boos op een veranderd toekomstbeeld, verward zijn door alle zorgvragen of je slopend moe voelen door overbelasting. Er was ook blijdschap van zwangerschap, een geliefd gevoel door aandacht van een ander of enthousiasme door nieuwe mensen te leren kennen.

Verbinding is cruciaal bij een rollercoaster aan emoties. Als Lokaal Steunpunt Mantelzorg willen we de verbinding met jullie als mantelzorgers steeds weer verbeteren. In 2026 zijn we gestart met het vaker uitbrengen van de nieuwsbrief. In deze nieuwsbrief is de losse activiteitenagenda nieuw, zodat deze bijvoorbeeld opgehangen kan worden op het prikbord of op koelkast. Belangrijk ook om te weten is dat wij elke maand nu een activiteit organiseren voor jullie Mantelzorgers. Bij alle koffieochtenden mogen ook jullie naasten mee waarvoor jullie voor mantelzorgen.

Het helpt ook om je emoties te benoemen en te verwerken, waardoor de intensiteit afneemt en er ruimte ontstaat voor rust. Onze Mantelzorgconsulenten bieden kosteloos emotionele steun en een luisterend oor. Zoek vooral de **verbinding** met hen op of kom naar een van onze laagdrempelige activiteiten waar altijd een Mantelzorgconsulent aanwezig is.

De zomer is al in volle gang. De temperaturen zijn heel hoog. **Goed zorgen voor jezelf is belangrijk!** Drink 2 tot 3 liter water, zorg voor lichte, katoenen kleding, neem een koud voetenbadje, houdt de warmte buiten en blijf uit de zon. Eet vooral ook een heerlijk koud ijsje. 😊

Veel leesplezier,

Kees, Lisette, Anja, Fanny en Heidi

TERUGBLIK

Op activiteiten die hebben plaatsgevonden

Werkende mantelzorgers

Onlangs hebben we in de ABG-gemeenten een themabijeenkomst in de avond gehouden voor werkende mantelzorgers.

Deze avond in Chaam werd verzorgd door de Mantelzorgconsulenten uit de drie gemeenten. De spreker was Natasja Kleinjan, zij is preventie adviseur en trainer van Mentaal Gezondheidscentrum GGZ Breburg. Zij gaf tips over hoe om te gaan met werk, privé en mantelzorgtaken, advies over een gesprek met de werkgever en er was ruimte om ervaringen te delen.

Het was een waardevolle, fijne avond waarin we weer merken wat herkenbaarheid in elkaars verhaal doet. Het geeft directe verbinding. Hoe fijn en mooi!



*De volgende nieuwsbrief
komt eind augustus /
begin september 2026*

OPROEP aan alle werkende mantelzorgers!

Onze Mantelzorgconsulenten Volwassenen, Anja en Heidi, zouden graag met werkende mantelzorgers in gesprek gaan en brainstormen over de behoefte aan ondersteuning. Welke informatiestroom is helpend en welke ontspannende activiteiten zijn passend voor jullie.

We horen jullie graag!
consulenten@mantelzorggilzerijen.nl
06-30858182

Themabijeenkomst Levend verlies

Deze bijeenkomst die wij ieder jaar in het voorjaar geven, biedt waardevolle inzichten in levenslange rouw. Levend verlies is rouwen om iemand die fysiek nog aanwezig is, maar wezenlijk is veranderd. Het is een chronisch proces van verdriet om het verlies van gezondheid, relaties of toekomstverwachtingen. Het is een intens ziekteverloop waarin je verwachtingen en identiteit opnieuw moet inrichten.



Afgelopen 2 juni waren wij met mooie groep mantelzorgers bijeen om handvatten en informatie te krijgen van Natasja Kleinjan, deskundige bij GGZ Breburg. Er werd met elkaar gesproken over dit onderwerp en onderling werden er ook mooie voorbeelden genoemd hoe om te gaan met dit verlies. We hebben dit als een hele bijzondere middag ervaren.

De nieuwsbrief digitaal lezen? Dat kan!

Laat het ons weten via consulenten@mantelzorggilzerijen.nl of secretariaat@mantelzorggilzerijen.nl
Algemene informatie over LSM, het laatste nieuws, nieuwsbrieven, foto's en (terugblikken op) activiteiten kun u vinden op onze website www.mantelzorggilzerijen.nl

FIETSTOCHT van 28 mei jl.

Dit jaar werd het een fietstocht met wat begeleidings-hindernissen; vanuit Gilze vertrokken we (met fietsers en een "automobilist") voor een rondje in de omgeving Alphen -Gilze. Voor de rest spreken de foto's voor zich.



Zoals gewoonlijk werd een rustpauze ingelast voor een drankje aangeboden.



We waren op tijd weer terug in Gilze.
Fietsen jullie in september weer mee ???

Ton en Kees

DONDERDAG 10 SEPTEMBER 2026 NAJAARSTOCHT

Voor mantelzorgers en vrijwilligers

- Vertrek bij CC De Boodschap
- stipt om 13.00 uur (tot ± 16.00 uur)

INSCHRIJVEN VÓÓR 4 SEPTEMBER A.S.

- een briefje in de postbus in Gilze of Rijen
- e-mail  naar activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl
- de website www.mantelzorggilzerijen.nl (onderdeel activiteiten)

JONGE MANTELZORGERS

Op 18 juni jl. mochten wij een cheque in ontvangst nemen met een prachtig bedrag. Kiwanis Vijf Eiken organiseerde dit jaar 'De Haringparty' met hun leden en sponsors.



Zij streven ernaar om, op basis van vriendschap (met een lach en een traan) zoveel mogelijk sociale doelen te verwezenlijken waarbij kinderen centraal staan.



Dit jaar waren de jonge mantelzorgers van LSM en het jongerenwerk in Dongen het goede doel. Er werd een vat heerlijke haring en een prachtig schilderij van Hanneke van Heusen uit Rijen geveild. Ook werden er lootjes verkocht met mooie prijzen. Alles om geld op te halen voor kinderen van 6 – 24 jaar die opgroeien met een gezinslid of familielid dat langdurig ziek is, een beperking, psychische problemen of een verslaving heeft.

Door dit bedrag kunnen wij een fantastisch mooie activiteit organiseren om alle jonge mantelzorgers goed in het zonnetje te zetten.

LET OP!
IN JULI EN AUGUSTUS
HEBBEN WIJ GEEN KOFFIEOCHTENDEN
IN MFA DE MOLENWIEK IN
MOLENSCHOT

Klavertjesactie AH Rijen 2026

Ook dit jaar deden we mee aan de Klavertjesactie van AH Rijen. Tot en met 24 mei kon u de klavertjes in de buizen doen.



Op 16 juni jl. kwamen alle deelnemende verenigingen bij elkaar om te horen hoe de actie was verlopen. Dit jaar werden niet alleen de



verschillende bedragen bekend gemaakt, maar er werd ook een bingo georganiseerd. Met grotere prijzen voor de winnaar met een volle bingokaart en uiteindelijk voor iedereen een klein prijsje.

Het Lokaal Steunpunt Mantelzorg mocht dit jaar zelfs een bedrag van € 400,00 in ontvangst nemen. We gaan het o.a. besteden aan de (nog te organiseren) picknick eind juli.



Aan het einde van de avond werd nog een gezamenlijke foto gemaakt.

Thee / koffie drinken bij Lutske's theetuin verplaatst door warmte

www.lutskestheetuin.nl

Tijd: 13.30 – 16.00 uur

Adres: Broekstraat 72, 5124 NK in Molenschot



Vanwege de hoge temperaturen van een paar weken geleden is besloten het bezoek aan Lutske's theetuin niet door te laten gaan.

In overleg is een nieuwe datum vastgelegd namelijk op : **DINSDAGMIDDAG 21 JULI** a.s.

Een momentje om even te ontspannen en bij te kletsen met elkaar onder het genot van een lekker kopje koffie of thee met natuurlijk iets lekkers er bij.

Laat ons **uiterlijk 17 juli 2026** weten via:

- een briefje in de postbus in Gilze of Rijen
- e-mail  naar activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl
- de website www.mantelzorggilzerijen.nl (onderdeel activiteiten)
- telefoon 06-30858182

Ook de mantelzorgers die zich eerder hebben opgegeven, worden gevraagd zich opnieuw aan te melden.

We kijken er naar uit jullie daar te zien. Tot dan!
Consulenten en bestuur.



UITNODIGING

We nodigen onze mantelzorgers uit voor een

ZOMER PICKNICK AAN TAFEL

**Donderdag 30 juli 2026 in
buurthuis Rijen - Zuid,
inloop vanaf 11.30 uur**

Alles wordt verzorgd

Gratis

Aanmelden is noodzakelijk!

Doe dit voor 24 juli a.s.

(Zie agenda)