



18^e jaargang nieuwsbrief 2
Mei 2026

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

Consulent jonge mantelzorgers: jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl
Telefoon: 06 53310005

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



DE ZOMER KOMT ER AAN

De eerste maanden van het nieuwe jaar zijn voorbij gevlogen. Samen hebben we diverse activiteiten kunnen organiseren. Denk maar aan de ontmoetingen met koffie en thee in Gilze, Rijen en Molenschot. De eerste wandeling van dit jaar is al geweest en de uitnodiging voor de fietstocht staat in deze nieuwsbrief.

Voor de eerste keer in lange tijd hebben we een bingo georganiseerd. We waren te gast bij de MFA de Molenwiek in Molenschot. Misschien bent u er ook bij geweest. Een verslagje hiervan vindt u in deze nieuwsbrief.

Tot de zomervakantie staan er natuurlijk nieuwe activiteiten op stapel. Met de themabijeenkomst over levend verlies geven we aandacht aan de mantelzorgers die o.a. te maken hebben met veranderingen in relaties met hun dierbaren. Ook staat de jaarlijkse fietstocht eind mei gepland als activiteit. In juni brengen met onze mantelzorgers een bezoek aan Lutske's theetuin.

Helaas hebben wij afscheid genomen van twee vrijwilligers. Met mooie woorden, een cadeautje, een hapje en een drankje hebben wij daarbij stilgestaan. We gaan de komende tijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Misschien kent u wel iemand? Laat het ons weten.

Kortom, er is weer genoeg te lezen in deze nieuwsbrief.

Veel leesplezier,

Kees, Lisette, Anja, Fanny en Heidi

Waardevol Ontmoeten met Koffie en Thee van 10.00 tot 11.30 uur

Op twee donderdagochtenden in de maand zijn er van 10.00 tot 11.30 uur voor onze mantelzorgers en zorgvragers weer ontmoetingen gepland.



De eerstvolgende inloopochtend is op donderdag 21 mei in MFA De Molenwiek in Molenschot

- donderdag 4 juni zijn we in het nieuwe wijkhuis van Rijen-Zuid aan het Aalmoezenier Fritschyplein 2 in Rijen-Zuid in Rijen
- donderdag 18 juni in MFA De Molenwiek in Molenschot
- donderdag 2 juli in CC De Schakel in Gilze
- donderdag 16 juli in MFA De Molenwiek in Molenschot

U leest het goed. Dit jaar blijven we ook in de zomervakantie doorgaan met onze koffie-ontmoetingen op donderdag

Sluit u ook een keertje aan?

Dan is het fijn als u zich tevoren even aanmeldt: dat kan via mail: consulenten@mantelzorggilzerijen.nl of telefoonnummer 06 308 58 182.



Afscheid van MIA

Lieve mensen,

Met ingang van 1 mei heb ik mijn werkzaamheden voor LSM gestopt. Ruim 8 jaar heb ik mij met heel veel energie ingezet voor deze geweldige organisatie.

Ik kan terug kijken op heel veel mooie momenten. Op dit moment liggen mijn prioriteiten ergens anders, waardoor het mij niet meer lukt dit te combineren met de werkzaamheden voor LSM.



Een moeilijk besluit dat ik na lang wikken en wegen heb besloten. Vrijwilligers liggen niet voor het opscheppen, en zeker niet voor bestuurstaken. Er is dan ook nog geen opvolger voor mij gevonden. Dit geeft heel veel extra werk voor de overige bestuursleden. Ook omdat er nog steeds niemand gevonden is die de voorzittersrol op zich wil nemen.

Dus...kent u iemand waarvan u denkt die past goed bij het Lokaal Steunpunt Mantelzorg, is betrokken bij mantelzorgers en heeft nog wat uurtjes over? Laat het weten aan één van de consulenten of het bestuur.

Ik wens u en uw dierbaren het allerallerbeste en misschien komen we elkaar nog wel eens ergens in onze gemeente tegen.

Lieve groet, Mia



Respijtzorg

Onze vrijwilligers komen bij de mensen thuis. Ze houden de zorgvragers gezelschap. Je kunt ook naar buiten voor een wandeling of je bekijkt bijvoorbeeld fotoboeken van reizen en praat daar over. Of drink gewoon een heerlijke kop koffie (thuis of buiten de deur) en misschien vindt iemand het wel heel leuk om samen te schilderen of te kaarten. Onze vrijwilligers zijn van alle markten thuis.

Halfjaarlijks vrijwilligersoverleg: afscheid vrijwilligers Ine en Mia

Een paar keer per jaar komen vrijwilligers, consulenten en bestuur bij elkaar voor overleg, elkaar ontmoeten en gaan we dieper in op een bepaald thema.

We vinden het jammer als er vrijwilligers vertrekken. Na afloop van dit overleg namen we afscheid van twee van hen, namelijk Ine en Mia. Beiden hebben zich jarenlang ingezet, een als respijtzorger en een als bestuurslid. Beiden werden in het zonnetje gezet door onze vrijwilligers, consulenten en bestuur. We hadden een herinnering aan Ine en Mia op papier gezet. Naast een cadeau kregen ze die mooie woorden in een lijst aangeboden.



Ine en Mia, het gaat jullie goed en we gaan jullie missen.

Koninklijke onderscheiding

op 24 april jl. kreeg een van onze mantelzorgers een lintje opgespeld door burgemeester Derk Alsema. Mevrouw Marian Boemaars- Schalk werd Lid in de Orde van Oranje Nassau voor haar inzet voor de Molenschotse gemeenschap. Ook het Lokaal Steunpunt Mantelzorg feliciteert haar van harte.

Nieuws vanuit Jonge Mantelzorgers

Hallo allemaal,

Bij deze ook nog nieuws vanuit de Jonge Mantelzorgers!

Dinsdag 31 maart hadden we een hele leuke activiteit met Jonge Mantelzorgers uit de ABG-gemeenten. We waren van harte welkom bij 't Pakhuys in Alphen en hebben hier verschillende workshops gedaan, waaronder leer bewerken en cocktails maken (zonder alcohol natuurlijk!) en alle Jonge Mantelzorgers kregen een heerlijke stoelmassage! En de activiteit werd afgesloten met heerlijke nacho's! Wat hebben we het fijn gehad! Zie de foto-collage!



De volgende activiteit is in de week van de Jonge Mantelzorgers van 1-7 juni. Dit belooft een spectaculaire activiteit te worden!

Ennuh... Wist je dat...

- Ik ook individuele ondersteuning bied?
- Ik veel samen werk met de jongerenwerkers van de A16?
- Ook scholen mij weten te vinden?

Heb je vragen of wil je even overleggen of ik iets voor jouw kind(eren) kan betekenen, neem gerust contact op!

Voor meer informatie:

www.jmzgilzerijen.nl

Fanny Möhlmann

06-533 100 05



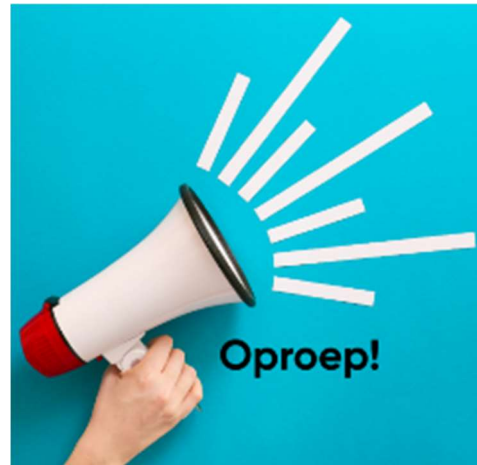
OPROEP aan alle werkende mantelzorgers!

Wij, als Mantelzorgconsulenten Volwassenen, zouden graag met een aantal werkende mantelzorgers in gesprek gaan en brainstormen over de behoefte aan ondersteuning.

Welke informatiestroom is helpend en welke ontspannende activiteiten zijn passend voor jullie.

Meld je aan via
consulenten@mantelzorgqilzerijen.nl
We horen jullie graag!

Warme groet, Anja en Heidi



Bent u een werkende mantelzorger?

En woonachtig in Alpen, Chaam, Baarle-Nassau,
Gilze, Rijen, Molenschot of Hulten

Wilt u tips over hoe om te gaan met werk, privé en mantelzorgtaken, advies over gesprek met uw werkgever en samen ervaringen delen in een ontspannende veilige omgeving?

11 juni komt Natasja Kleinjan naar Chaam. Zij is professional bij het gezondheidscentrum GGz Breburg en gaat graag met u in gesprek.

Deelname is gratis!
Dit is inclusief koffie, thee en iets lekkers erbij.
Aanmelden verplicht.
Dit kan tot maandag 8 juni 2026.

Fijn als je erbij bent!
Warme groet, Monic, Annick, Anja en Heidi

Wanneer: Dinsdag 11 juni 2026
Tijd: van 19.00 – 21.00 uur
Inloop: vanaf 18.45
Waar: SKAC Stichting Kulturele Activiteiten Chaam
Adres: Gitzeweg 12 Chaam
Voor wie: Werkende mantelzorgers

Spreker:



Natasja Kleinjan, preventie adviseur en trainer van Mentaal Gezondheidscentrum GGz Breburg

Aanmelden via:
Consulenten@mantelzorgqilzerijen.nl
Of 06-30858182

Intieme setting:
Maximaal 12 deelnemers

Wat staat er op de planning voor mei en juni:

Klavertjesactie AH Rijen loopt nog tot en met 24 mei 2026

Ook dit jaar doen we met het Lokaal Steunpunt Mantelzorg weer mee aan de

Klavertjesactie van AH Rijen. Via het weekblad en facebook kunt u op de hoogte blijven hiervan.

Tot en met 24 mei kunt u uw klavertjes in de betreffende buis doen. Mocht u nog winkelen bij Albert Heijn, dan houden we ons aanbevolen. Op 16 juni a.s. horen we welke bijdrage we mogen ontvangen.



Herinnering: fietstocht op donderdagmiddag 28 mei 2026

Dit jaar fietsen we de tocht in het voorjaar en vertrekken we opnieuw vanaf De Schakel in Gilze. Om **13.00 uur** stappen we op fiets (dus zorg dat je op tijd bent) om ongeveer 25 á 30 km in de omgeving af te gaan leggen.

Onderweg nemen we uiteraard nog een rustpauze waar de deelnemers een drankje aangeboden zullen krijgen.

We proberen rond 16.00 uur terug in te zijn bij de Schakel zodat iedereen weer op tijd huiswaarts kan.

Kun je om de een of andere reden niet op tijd zijn of moet je je toch op het laatste moment afmelden dan graag naar Kees bellen 06-26373152.

Mantelzorgers en vrijwilligers kunnen zich aanmelden tot **maandag 18 mei 2026**.

Inschrijven kan 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

Graag tot ziens bij deze activiteiten,
Ton en Kees

Herinnering: themabijeenkomst Levend verlies op dinsdag 2 juni 2026

Wanneer: dinsdag 2 juni 2026

Tijd: van 13.45 – 16.00 uur

Waar: in CC de Boodschap

Voor wie: alle mantelzorgers en hun naasten

Als mantelzorgers voor een dierbare kunt u te maken krijgen met veel veranderingen in uw relatie met diegene. Naast ouder, kind of partner, bent u ook (opeens) zorgverlener. Dit gaat vaak gepaard met het moeten bijstellen van verwachtingen, en van het toekomstperspectief wat u met uw dierbare had. Ook heeft het invloed op uw eigen dagelijks leven.

Deze ervaringen kunnen een vorm van verlies zijn, wat we ook wel noemen: levend verlies. Dat is vergelijkbaar met een rouwproces.


Dit is voor zowel de mantelzorgers als de zorgvrager een ingrijpend proces. Iedereen gaat hier anders mee om.

Tijdens deze themabijeenkomst krijgt u informatie en is er ruimte voor uitwisseling over dit onderwerp. We zorgen natuurlijk voor een heerlijke kop koffie of thee. Graag tot dan!

De middag is gratis voor alle mantelzorgers en hun naasten



Natasja Kleinjan, preventie adviseur en trainer van Mentaal Gezondheidscentrum GGZ Breburg leidt deze middag.

Meld je aan, liefst **vóór 27 mei 2026** bij de consulenten via een e-mail  naar: consulenten@mantelzorggilzerijen.nl of via het telefoonnummer: 06-30858182

Zijn er wijzigingen in uw (persoonlijke) omstandigheden, stuur dan een berichtje naar consulenten@mantelzorggilzerijen.nl

Wie gaat er mee thee of koffie drinken bij Lutske's theetuin op 24 juni 2026

www.lutskestheetuin.nl

Tijd: 13.30 – 16.00 uur

Adres: Broekstraat 72, 5124 NK in Molenschot



Zo net voor de zomervakantie willen we graag met onze mantelzorgers een ontspannen middagje regelen.

We nodigen onze mantelzorgers dan ook uit bij Lutske's theetuin. Even ontspannen en bijkletsen met elkaar onder het genot van een lekker kopje koffie of thee met natuurlijk iets lekkers er bij.

Laat het ons **vóór 18 juni 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

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


Vrij om te zijn
Vrij om te leven
Vrij om te lachen
Vrij om te geven

Vrij om te huilen
Vrij om te delen
Vrij om te rouwen
Vrij om te helen

Vrij om te dansen
Vrij om te gaan
Vrij om te zingen
en als mijzelf te *bestaan*

vlinderkusje

*De volgende
nieuwsbrief komt
in juli 2026*

WIJ ZOEKEN EEN.....

Bestuurslid activiteiten

Door het vertrek van Mia is er ruimte in het bestuur voor een bestuurslid activiteiten. Wat doe je zo allemaal? Daar hebben we een heel overzicht van gemaakt.

Je houdt wijzigingen bij van de ingeschreven mantelzorgers en vrijwilligers, verwerking aanmeldingen van activiteiten, regelen locaties voor activiteiten, voorbereiden van grote bijeenkomsten als nieuwjaarsreceptie en Dag van de Mantelzorg. Natuurlijk moet je ook wel eens vergaderen.

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je samenwerken met het bestuur en consulenten. Neem vooral contact met ons op of spreek een bestuurslid of consulent aan. We geven graag meer informatie over deze vacature.



Terugblik op onze activiteiten

Bingomiddag op dinsdag 14 april jl.

Op 14 april vond, sinds hele lange tijd, weer onze BINGO plaats. Wat een heerlijke middag was het! Goed voor de ontspanning van de mantelzorgers.



Of toch niet? Er waren namelijk flink wat bingofanaten in de zaal. Ze waren daardoor kritisch op ons of er waren veel

leermomenten voor ons. 😊

Anja deed namelijk het welkomstwoordje en legde de spelregels uit. Dat duurde te lang. Jullie zaten namelijk te popelen om te beginnen. En de spelregels? Die klopte niet met hoe het doorgaans wordt gespeeld.

Toen kwam Heidi, die voor het eerst achter de bingomolen zat en veel te langzaam ging. Er moest vaart achter zitten! Heel de goot hoort vol te liggen met balletjes. Dus draaien maar! Het was een goede beweging voor Heidi's arm.



De microfoon begon er gewoon van te stotteren. Het was lekker chaotisch, we hebben veel gelachen en mooie prijzen uit kunnen reiken.



Maar het allerbelangrijkste, we waren met elkaar en even uit de zorgen. Ook hebben we van meerdere mantelzorgers gehoord dat het voor herhaling vatbaar is.

Wij hebben in ieder geval genoten van jullie en het spel.

Op naar een bingo in het najaar!
Liefs, Anja en Heidi

Voorjaarswandeling Vrachelse Heide op 23 april 2026

Donderdagmiddag 23 april stonden er weer 11 wandelaars, op de parkeerplaats van Brasserie Woods in Oosterhout, klaar om een wandeling te gaan maken op de Vrachelse Heide.



Het was prachtig weer met een temperatuur van 18 graden dus dat was prima voor een wandeling.

Wat deze middag tegen zat was dat onze vaste routeplanner Toon helaas verhinderd was. Het was dus een uitdaging om de uitgezette route te kunnen lopen. Maar al snel melden zich Christ en Ad om te helpen en mede de weg te bepalen. In het gebied lopen veel wandelpaden en zandwegen, je kan dus alle kanten op. Dit leverde onderweg nog wel eens een discussie op omdat de heren het samen niet altijd eens waren.

Uiteindelijk hebben we in bijna anderhalf uur 5 km gelopen in deze mooie omgeving en konden de wandelaars onderling gesprek aan gaan over van alles en nog wat.



5,08 km 1:19:51 tijd 15:44 tempo

Als afsluiting zijn we bij Brasserie Woods op het terras gaan zitten om de gebruikte energie weer



aan te vullen. Het was weer een gezellige middag om even de zorgen los te laten.

Even terugkijken naar deze middag, kijk dan naar de foto's op de website van www.mantelzorgilzerijen.nl.

Tot de volgende (fiets)activiteit, Toon en Kees.



Alle mantelzorgers in Nederland mogen gratis bellen naar de Mantelzorglijn van MantelzorgNL. Heb je een vraag, bel of mail ze.

Bel: 030 – 760 60 55

WhatsApp: 06 27 23 68 54

Mail: mantelzorglijn@mantelzorg.nl

De Mantelzorglijn is er ook voor jou!

Mantelzorgplein Amphia ziekenhuis

Op het mantelzorgplein in het Amphia worden patiënten en hun mantelzorgers voorbereid op ontslag uit het ziekenhuis door een team van zorg- en welzijnsmedewerkers. Zij dragen u bij thuiskomst, indien gewenst, warm over aan onze consultants van het Lokaal Steunpunt Mantelzorg.

Waar: Amphia Molengracht Breda, Route 172
076-5952884

Wanneer: maandag t/m vrijdag van 11.00-16.00u

Spreekuur Dorpsteam

Het dorpssteam Gilze en Rijen houdt **iedere woensdag** van 9.00 uur - 12.00 uur spreekuur in de publiekshal van het gemeentehuis in Rijen. Dit naast de inloop-sprekuren in CC De Schakel in Gilze en CC De Boodschap en het Budgetcafé in Rijen.

👉 Wil je meer weten: kijk dan op:

<https://dorpsteamabg.nl/dorpen/gilze-rijen/>

Buurtsportcoaches en laagdrempelig sport- en beweegaanbod

Er is een overzicht gemaakt van de werkzaamheden van de sportcoaches en al het gratis en laagdrempelig sport- en beweegaanbod.

Nieuwsgierig geworden, kijk dan even op:

<https://onsgilzerijen.nl/sport-en-bewegen>

Gratis bewegen in Gilze en Rijen

In de gemeente zijn gratis beweegmogelijkheden voor onze inwoners. Er is gestart met de organisatie en begeleiding van de Wandel Uitdaging; hierbij maak je op een laagdrempelige manier kennis met de oefeningen en mogelijkheden van QR-FIT om (weer) in beweging te komen.

Wel moet je je aanmelden via de website: <https://qr-fit.nl/gemeente/gilze-en-rijen/>

Waar: elke dinsdag om 10:00 uur, startlocatie CC de Boodschap in Rijen.

Themaboek domotica

Wonen moet veilig en comfortabel zijn, zeker nu we tot op hoge leeftijd thuis moeten blijven wonen. Gelukkig zijn er steeds meer mogelijkheden die dit mogelijk maken via o.a. slimme apparaten in het huishouden. In het digitale boekje domotica lees je meer over de toepassingen in huis en vind je een checklist voor als je domotica wilt aanschaffen.

[Vraag gratis aan >](#)

Of kijk op de website van Onderlinge Nederland (<https://www.onderlingenederland.nl/>) bij gelukkig ouder worden.

Dementiemonitor

We ontvingen vanuit de gemeente Gilze en Rijen het verzoek om de dementiemonitor te laten invullen.

Hoe meer personen de vragenlijst voor de dementiemonitor 2026 invullen, hoe meer inzicht er ontstaat in de situatie in onze regio. Het staat u natuurlijk geheel vrij om hieraan mee te doen.

De link naar de online vragenlijst

is www.dementiemonitor.nl.

Eerstvolgende Alzheimer Café in onze gemeente op woensdag 3 juni a.s.

Iedere eerste woensdag van de maand is er een Alzheimer Café, op woensdag 3 juni is het in **Vita van Zorggroep Elde Maasduinen in Rijen**. De toegang is gratis. Van tevoren aanmelden is niet nodig.



De nieuwsbrief digitaal lezen? Dat kan

Laat het dan weten aan een van de consultants (via consultanten@mantelzorggilzerijen.nl) of het secretariaat (secretariaat@mantelzorggilzerijen.nl)

Op de website van het Lokaal Steunpunt: <https://mantelzorggilzerijen.nl/> kunt u naast algemene informatie ook het laatste nieuws, nieuwsbrieven, foto's en (terugblikken op) activiteiten vinden.