



18^e jaargang nieuwsbrief 5 Oktober 2026

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

Eén dag per jaar
is te weinig,
maar vandaag
zeggen we het
extra hard:

bedankt, mantelzorger.

Lieve Mantelzorger,

We hebben de vrij warme en zonnige nazomermaand september achter ons gelaten en bevinden ons alweer in de herfstmaand oktober. Deze maand wordt van oudsher ook wel de wijnmaand (vanwege de druivenoogst) of zaaimaand genoemd. Ook is het de maand waar we de wintertijd ingaan. De klok wordt in de nacht van zaterdag 24 oktober op zondag 25 oktober een uur achteruitgezet.

Wij maken deze maand oktober gezellig met onze maandelijkse momenten om elkaar te ontmoeten met koffie en thee en een heerlijke wandeling op 8 oktober. Ook is onze Mantelzorgconsulent Heidi de spreker bij het Alzheimer Café op 7 oktober. Wees welkom!

In november weten wij zeker dat het zonnetje weer schijnt! **De Nationale Dag van de Mantelzorg** komt er namelijk aan en wordt op **dinsdag 10 november** weer groots gevierd bij Lokaal Steunpunt Mantelzorg. Er is binnen de gemeente Gilze en Rijen waardering en erkenning voor de zware en onmisbare zorgtaken die u als mantelzorger dagelijks verricht. Dit jaar zetten wij onze mantelzorgers nog extra in het zonnetje door meerdere dagen speciale activiteiten te organiseren. Kijk maar eens op onze agenda die los is toegevoegd.

Wij verheugen ons erop om onze mantelzorgers goed te laten stralen in de week van 10 november en kijken dan ook erg uit jullie weer te zien. Tot dan!

Warme groeten,

Kees, Lisette, Anja 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 15 oktober** in MFA De Molenwiek in Molenschot

- daarna op **donderdag 5 november** in CC De Schakel in Gilze
- **donderdag 19 november** in MFA De Molenwiek in Molenschot
- **donderdag 3 december** zijn we in het wijkhuis 'Ons Honk' aan het Aalmoezenier Fritschyplein 2 in Rijen(-Zuid)

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 FANNY

Beste (jonge) mantelzorgers,

Het afgelopen jaar ben ik met veel plezier jullie consulent Jonge Mantelzorgers geweest. Ik heb op mijn manier contact gehad met iedereen, activiteiten georganiseerd en een mooi netwerk opgebouwd. Per 1 augustus ben ik begonnen aan mijn nieuwe uitdaging bij IMW Breda als gezinsprofessional.

Heel erg bedankt voor jullie openheid en de fijne momentjes die we gehad hebben!

Vriendelijke groetjes,
Fanny Möhlmann



Per 12 oktober start Ruby Droppert als consulent Jonge Mantelzorgers in Gilze en Rijen. Zij zal zichzelf voorstellen in de volgende nieuwsbrief.

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



TERUGBLIK

op de activiteiten tijdens en net na de zomervakantie

Bezoek aan Lutske's theetuin

Vanwege de hoge temperaturen in juni werd het bezoek uitgesteld; op dinsdagmiddag 21 juli was er een herkansing. De vrolijke stoeltjes maakten al een gezellige indruk en de temperatuur was een stuk beter. Er waren zo'n 30 mantelzorgers aanwezig, die grotendeels op de fiets waren gekomen.



We werden welkom geheten door Lutske en Bertha. Een half uurtje later zat iedereen achter een kopje koffie/thee met een heerlijke zelfgemaakte (door Lutske) taartpunt.

Het was maar even stil terwijl iedereen genoot van het gebak. Bekenden zochten elkaar op en de gesprekjes kwamen op gang. Onder het genot van wat drankjes vloog de tijd voorbij.

Het was een heerlijke ontspannende middag op een prachtige locatie. Jammer dat de theetuin voortaan gesloten (voor het geval iemand er nog heen wilde gaan).



De volgende nieuwsbrief komt in december 2026

Picknick aan tafel

Op donderdag 30 juli is er een 'picknick aan tafel' geweest voor mantelzorgers bij Buurthuis 'Ons Honk' aan het Aalmoezenier Fritschyplein. Dit werd mede mogelijk door het bedrag wat LSM mocht ontvangen van de Klavertjesactie van AH.

Er waren ca 35 mantelzorgers aanwezig en zowel binnen als buiten op het plein is er genoten, van alle, met behulp van enkele vrijwilligers, verzorgde 'picknick' lekkernijen.



Onderling is er veel "nieuws" uitgewisseld, het was een gekakel van jewelste. Sfeer was hartverwarmend. We werden ontvangen met koffie en/of thee, met worstenbroodje. Daarna werden er (krenten)broodjes klaar gemaakt, met en zonder boter, aan iedereen is gedacht. Witte en bruine bolletje met kaas, kipfilet, sausies, (cervelaat voor de niet Rijenaren) er was (koel) water, melk en karnemelk, als punt op de taart overheerlijke Pekan-broodjes.



Bij het weggaan nog een fruitijsje. Kortom, fantastisch geregeld door de mantelzorgconsulenten Anja en Heidi, bestuur, net als alle vrijwilligers. Het was top en voor herhaling vatbaar.

Fietstocht van 10 september 2026

We zijn met 14 personen om 13.00 uur bij CC De Boodschap vertrokken onder een klein zonnetje wat niet altijd aanwezig was richting Dongen. Je moet er wel bij blijven als je een routje uitgezet hebt want je rijdt zo verkeerd omdat ze overal wel een weg open gebroken hebben.



Daarna zijn we door een bosrijke omgeving gefietst naar, wat ik toen nog niet wist, Loon op Zand. Via de Moerse Hoeve en de Moer langs



Huis Ter Heide komen wij aan in Loon op Zand en hebben we op een leuk pleintje koffie gedronken bij Brasserie de Kiosk met iets

heel lekkers erbij.

Na zo'n drie kwartier weer op weg naar huis via de snelfietsroute richting Tilburg en een leuk fietspad door het bos richting het industrieterrein bij de Hornbach en zo weer uitkomend bij het kanaal en uiteindelijk langs de spoorlijn naar Rijen. In de buurt van De Margrieten is ieder zijn eigen weg gegaan.



Ik vond het een gezellige middag en hoop dat ze dat allemaal vinden. Bedankt uitzetters!

Op naar de volgende activiteit, wandelen op 8 oktober vertrek bij Den Brooy in Gilze.

Groetjes van een deelnemer.

Jaarlijks vrijwilligersuitje

Zonder vrijwilligers en respijtzorgers zijn we als Lokaal Steunpunt Mantelzorg nergens. Hun inzet houdt onder andere de mantelzorgers op de been en hun hulp bij activiteiten is onmisbaar.

Dus ieder jaar nemen we ze een middagje mee; dit jaar was de organisatie in handen van Mechi en Anja. We kregen het verzoek om onze gegevens van paspoort of identiteitsbewijs aan te leveren voor een buitenlandse trip

Op een natte woensdagmiddag werden we naar de vliegbasis gebracht voor een bezoek aan de traditiekamer. Strengere controle hoor om binnen te komen.



Alle aanwezigen hingen aan de lippen van onze gepassioneerde "gids". Verhalen over het ontstaan van de vliegbasis, de uitleg over en gevolgen van het gebruik van een schietstoel en natuurlijk de maquette van de vliegbasis tijdens de oorlogsjaren; het ging er als zoete broodjes in. We kwamen tijd tekort om alles goed te zien.

Onder begeleiding werden we weer naar de uitgang van de vliegbasis gebracht.



Napraten deden we bij 't Vermaeck met een drankje en een hapje. Met een driegangenkeuzemenu werd de middag (ruim in de avond) afgesloten.



Mechi en Anja, bedankt!!

Komende activiteiten

Uitnodiging Themamiddag rouw (én leven) na mantelzorg op 3 november a.s.

Waar: Buurthuis 'Ons Honk'
Aanvang: 13.45 – 16.00
Inloop vanaf 13.30



Als je jarenlang voor je naaste hebt gezorgd en je dierbare overlijdt, gaat er een nieuwe fase van je leven in. Je komt in een rouwproces om het verlies van je dierbare en je vraagt je misschien af hoe je een andere invulling aan je leven gaat geven. Het is belangrijk om eerst stil te staan bij het rouwen, dit de tijd en de ruimte te geven. Deze middag staan we stil bij dit rouwproces, en de 'rouwtaken' die je doorloopt. Naast uitleg hierover willen we vooral ook in gesprek gaan met elkaar; over het verlies van je dierbare, maar ook over het wegvallen van uw zorgrol en wat dit betekent voor u. We sluiten af met tips over het leven na mantelzorg.



MENTAAL GEZONDHEIDSCENTRUM
GGZ BREBURG
Natasja Kleinjan,
preventietrainer Mentaal
Gezondheidscentrum- GGZ
Breburg



Laat ons **uiterlijk 30 oktober 2026** weten of u aanwezig bent via een telefoontje of whatsapp naar de consultants. Telefoon 06-30858182

DE DAG VAN DE MANTELZORG

We doen het anders dit jaar



Ieder jaar op 10 november is de Dag van de Mantelzorg. Dan zetten we de mantelzorgers van het Lokaal Steunpunt Mantelzorg Gilze en Rijen extra in het zonnetje met een lekkere lunch en veel ruimte om gezellig bij te praten.

Dit jaar doen we het anders

natuurlijk met een lekker lunchbuffet, maar zonder levende muziek deze keer. Wel zorgen we voor enkele oud-Hollandse volksspelen.

DAG VAN DE MANTELZORG OP DINSDAG 10 NOVEMBER 2026

Voor onze LSM-mantelzorgers

- bij café – zalen De Hooikar in Gilze
- binnenlopen vanaf 11.45 uur
- lunchbuffet
- oud Hollandse spellen
- uitreiking eerste mantelzorgcompliment

GEEF ALTIJD DE DIETWENSEN AAN

INSCHRIJVEN VÓÓR 28 OKTOBER A.S. via

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

Maar dat is niet het enige wat we doen; we maken er een echte

Week van de Mantelzorg van.

Extra dit jaar zijn activiteiten op 11, 12 en 13 november waar u zich ook voor mag inschrijven. U mag dan kiezen uit één extra activiteit. Die zijn alleen voor onze mantelzorgers en inschrijven is verplicht. Zie ook de agenda.

Vol is vol!

Na 30 oktober laten we u meer weten over uw aanmelding voor een extra activiteit. Zijn er te veel aanmeldingen, dan komt er een reservelijst.

VOOR ALLE ACTIVITEITEN GELDT DAT INSCHRIJVEN VERPLICHT IS

.

Laat het ons **uiterlijk 28 oktober 2026** weten

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

Graag zien we u bij een van de activiteiten tijdens deze Week van de Mantelzorg.



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 consulenten van het Lokaal Steunpunt Mantelzorg.

Waar: Amphia Molengracht Breda, Route 172
076-5952884

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

Het Dorpsteam Gilze en Rijen

Heeft u een hulpvraag of heeft u ondersteuning nodig? Of heeft u een idee om uw dorp nog leuker en mooier te maken en zoekt u daarbij hulp? Het Dorpsteam brengt u in contact, denkt met u mee en weet waar u moet zijn. Het Dorpsteam is er voor alle inwoners van de gemeente Gilze en Rijen

👉 Wil je meer weten:

Bel [088 605 06 05](tel:0886050605) (maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 10.30 uur) of kijk op www.dorpsteamabg.nl

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 de 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.

Aanvragen mantelzorgcompliment 2026

De gemeente Gilze en Rijen waardeert de inzet van alle mantelzorgers. Als dank biedt de gemeente de mantelzorgers een Mantelzorgcompliment aan. Dit bestaat uit cheques ter waarde van € 100 om uit te geven bij lokale winkels. **Een mantelzorger kan maximaal 1 Mantelzorgcompliment aanvragen.**

LET OP!

De gemeente Gilze en Rijen geeft deze complimenten uit. Uw aanvraag moet daar vóór 1 december 2026 binnen zijn. Dit kan via het digitale aanvraagformulier ([aanvragen mantelzorgcompliment](#)) op de website van de gemeente of een papieren formulier

Dat laatste is verkrijgbaar bij: het gemeentehuis in Rijen, in De Schakel in Gilze, in De Molenwiek in Molenschot of op maandagmiddag bij De Chump in Hulten.



Alzheimer Café Gilze en Rijen

Iedere eerste woensdag van de maand is er een Alzheimer Café.

De toegang is gratis. Aanmelden is niet nodig.

Woensdag 7 oktober 2026: **Zorglocatie Vita, Regentenstraat 9 in Rijen.**

Woensdag 4 november: **Woonzorgcentrum St. Franciscus, Kerkstraat 20, Gilze.**

Woensdag 2 december 2026: **Zorglocatie Vita, Regentenstraat 9 in Rijen**

De nieuwsbrief digitaal lezen? Dat kan

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

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