



Ik zorg voor jou wie zorgt voor mij

Beste mantelzorger,

Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je bij Steunpunt Mantelzorg ingeschreven staat als mantelzorger bij de gemeente Gemert-Bakel. We zullen proberen om jullie informatie en tips te geven waar ieder van jullie iets aan heeft.

We wensen je veel plezier met het lezen van deze nieuwsbrief!

Je staat er niet alleen voor.

Aan het begin van het nieuwe jaar wil ik jullie een heel voorspoedig en vooral gezond 2025 toewensen!

Het afgelopen jaar hebben jullie, mantelzorgers, weer klaargestaan en hulp geboden aan je naasten. Vaak een zware opgave maar ook een, die veel voldoening kan schenken. Onze samenleving kan niet zonder jullie, vrijwilligers en mantelzorgers. Daar moeten en zijn we dankbaar voor. De druk wordt alleen steeds groter en de vraag is toch echt hoe lang dit haalbaar zal zijn. Recent gaf de minister aan, dat het tekort aan verzorgenden de komende jaren enorm zal toenemen. Volgens haar moet dit opgevangen worden door familie, vrijwilligers en mantelzorgers. Maar is dit haalbaar? Naar mijn idee gaat er een hiaat ontstaan tussen zorginstellingen en ondersteuners. Kan een mantelzorger dit dan nog aan? Wij willen vanuit het Zorgcollectief zo veel mogelijk ondersteuning bieden. Komend jaar willen wij dan ook starten met een mantelzorgconsulent die waar nodig de mantelzorger behulpzaam kan zijn en adviezen kan geven, zodat jullie de zorg met plezier kunnen blijven doen. Niet alles is op te vangen en over te nemen. Ook voor u, mantelzorger kan het te zwaar worden. Daar moeten we voor waken. U kunt op ons rekenen en maak, indien nodig, gebruik van onze hulp. Ik hoop van harte, dat jullie het komend jaar weer voldoening kunnen halen uit jullie ondersteuning en hulp voor je naasten. Klaar staan voor elkaar, samen omzien naar elkaar, daar moet onze samenleving het toch van hebben. Daar hoop ik op.

Een hartelijke groet,
Martin Beerens, *voorzitter ZCG*

Grenzen bewaken

Als je voor een ander zorgt, dan begint dat vaak klein. Je doet een boodschap of gaat mee naar de dokter. Maar voordat je het weet, wordt er steeds meer van je gevraagd. Misschien wel zoveel dat je weinig tijd en energie overhoudt voor andere bezigheden zoals werk, sport of een gezellig avondje bij vrienden. Je grenzen bewaken en goed met je tijd omgaan is belangrijk.

Gezonde grenzen zijn nodig om het zorgen ook op langere termijn vol te kunnen houden. Ook wil je de zorg kunnen combineren met andere bezigheden, zoals werk, studie, gezin en sociale contacten. Veel mantelzorgers vinden het echter lastig hun grenzen te bewaken. Grenzen aangeven in een zorgrelatie is ingewikkeld. Je wilt immers graag dat het goed gaat met de ander en ook opvangen wat de ander niet (meer) zelf kan.

In de 'flow' van het zorgen, word je ongemerkt telkens uitgedaagd om over je eigen grenzen te gaan. Soms maakt het (veranderde) gedrag van degene voor wie je zorgt dat grenzen stellen een hele uitdaging is. Hoe stel jij grenzen? En wat zou je wellicht willen of kunnen veranderen als je kijkt naar de grenzen die spelen in jouw mantelzorgsituatie? Maak gerust een afspraak bij het Steunpunt.

Terugblik Dag van de Mantelzorger

Gemert

Het was een gezellige drukte in De Eendracht. Mantelzorgers zochten elkaar op om een praatje te maken. Onder het genot van een kopje koffie of thee. Na het horen van de bel, ging men naar de zaal waar na het openingswoordje van wethouder Wilmie Steeghs onze artiesten voor deze avond een gezellig en ludiek optreden gaven. Op welke manier kun je piano spelen!!! Op de vleugel, naast de vleugel, onder de vleugel. Het was goed om te zien hoe onze mantelzorgers even al hun zorgen konden vergeten.



Elsendorp

Na ontvangst met koffie en iets lekkers, hebben de kinderen van groep 7 hun eigengemaakte hapjes geserveerd. Ook hadden ze enkele vragen voor de mantelzorgers. Je kon merken dat ze er goed over na gedacht hadden. Ze kijken in ieder geval heel anders tegen het woord MANTELZORGEN aan. De kletsstof die op tafel stond gaf ook heel veel gespreksstof.

De Mortel

Za 9 nov 2024 mochten wij de mantelzorgers in De Mortel weer van harte verwelkomen voor een gezellige, actieve middag in De Sprank. Om half 2 was iedereen aanwezig. We starten natuurlijk met een kopje koffie of thee met een overheerlijk gebakje erbij. De activiteit van dit jaar was bloemschikken, een mooi herfststukje verzorgd door Paul van den Broek uit Gemert. Iedereen had zelf een potje of schaalje meegenomen, oase erin en dan aan de gang met eerst diverse soorten groen, daarna de mooie bloemen, de besjes en de pompoenen. Zo mooi om te zien hoe creatief iemand is, ook al denkt ie zelf van niet. Alle stukken werden op een rij gezet voor een mooie kleurrijke foto!



Daarna gezellig met zijn allen aan een lange tafel, samen kletsen, samen delen en snoepen van het lekkers dat op tafel stond. Een beetje verwennen mag toch wel, toch? Rond 4 uur ging het weer huiswaarts met een mooi bloemstukje en de Hartje Gemert bon. (als men die aangevraagd had) Een groot respect hebben wij als werkgroep

en vrijwilligers voor deze mensen, die zoveel liefde geven en tijd nemen om voor een naaste te zorgen. Dan is het een cadeautje om voor deze mensen een mooie middag te organiseren samen met de werkgroep Zorg en Welzijn De Mortel

Tot volgend jaar!

Voor de mantelzorgers uit **Bakel**, **De Rips**, **Handel** en **Milheeze** stond de koffie klaar met iets lekkers.

Succesvolle Bedank-activiteit voor jonge mantelzorgers

Op 31 okt hebben we een geslaagde bedank-activiteit georganiseerd voor jonge mantelzorgers. Met een groep van zo'n 20 jongeren begonnen we de avond met pizza en een drankje, waarbij er volop werd gekletst en gelachen. Daarna doken we de bioscoopzaal van de Eendracht in voor de prachtige en ontroerende film Binnenstebuiten 2.

De leerzame en leuke film in combinatie met de heerlijke pizza's van Al Vesuvio maakte het een bijzondere en gezellige avond. Als afsluiting ontvingen alle jongeren een bioscoopbon ter waarde van 30 euro, zodat ze nog een keer een film naar keuze kunnen bezoeken. De positieve reacties van de jongeren lieten zien hoe waardevol dit moment van ontspanning en waardering voor hen was. Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren die opgroeien met een familielid dat extra zorg nodig heeft.

Ze zijn vaak onzichtbaar, maar hun bijdrage is onmisbaar. Met activiteiten zoals deze willen we hen een moment van ontspanning en erkenning bieden.

Ken of ben jij een jonge mantelzorger onder de 18 jaar?

Meld je dan aan bij Zorgcollectief Gemert via info@mantelzorggemert-bakel.nl of neem contact op voor meer informatie.

Agenda Gemert

Laatste donderdag van de maand	Mantelzorg koffie-uurtje	10:00 - 12:00 uur Klooster Nazareth
27 mrt 2025	Mantelzorguurtje Ergotherapeute Carmen Donkers	10:00 - 12:00 uur Klooster Nazareth

Agenda Milheeze

Iedere dinsdag	Thema gericht koffie-uurtje	10:00 - 11:15 uur De Berken
-----------------------	-----------------------------	--------------------------------

Agenda De Mortel

Iedere woensdag	Koffie-uurtje	10:00 - 12:00 uur De Sprank
------------------------	---------------	--------------------------------

Agenda Bakel

Iedere dinsdag	Inloop	09:30 - 11:30 uur Wilbertsdries
In de 'even weken'	Inloop spreekuur	08:30 - 11:00 uur Parochiehuus Bakel

Agenda De Rips

Laatste maandag van de maand	Koffie-uurtje	09:30 - 11:00 uur De Eik
-------------------------------------	---------------	-----------------------------

Agenda Elsendorp

ledere maandag	Koffie-uurtje	10:00 - 11:30 uur Dompelaar
----------------	---------------	--------------------------------

Agenda Handel

Geen agenda

Zijn er nog vragen?

Voor alle overige vragen inzake activiteiten in jouw kern, kun je contact opnemen met jouw **dorpsondersteuner**. Heeft u vragen, dan kunt u uiteraard altijd terecht bij het Mantelzorg Steunpunt op dinsdag- en donderdagochtend van 10.00-12.00 uur. De volgende nieuwsbrief zal in mei 2025 verzonden worden. Kijk ook eens op www.mantelzorg.nl. Hier vindt u tips die voor u misschien belangrijk zouden kunnen zijn.

Meer informatie: www.zorgcollectiefgemert.nl



Zorg Collectief Gemert

Hof van Nazareth 53 | 5421 EC Gemert | 0492-347458 | info@zorgcollectiefgemert.nl

Je ontvangt deze mail omdat je staat ingeschreven als mantelzorger. Ben je geen mantelzorger (meer)?

Dan kun je je hier [uitschrijven](#) voor deze nieuwsbrief of [je voorkeuren bijwerken](#).