

# Welzijn wijzer

## Welzijn wijzer

📄 pagina inwoners gemeente Eersel

Redactie:

e-mail: [welzijnwijzerredactie@gmail.com](mailto:welzijnwijzerredactie@gmail.com)

Enverrend jaar bij de voedselbank: dank voor uw ondersteuning!

## Dit kan alleen maar als we het samen doen



Bladel • Reusel-De Mierden • Eersel

2022 Was voor velen een moeilijk jaar. Door de hoge inflatie werd het dagelijkse leven aanzienlijk duurder. En een toenemend aantal mensen was daardoor gedwongen een beroep te doen op ondersteuning door de voedselbank. Bij Voedselbank Bladel, Eersel, Reusel-De Mierden steeg het aantal gezinnen in 2022 van 46 naar 68, een verhoging van 49%.

Dat bracht heel wat meer werk met zich mee: wekelijks moesten steeds meer kratten voedsel worden voorbereid en uitgegeven. Daardoor raakten we sneller door onze voorraden heen en moesten er extra producten ingezameld worden. Wekelijks moest ervoor worden gezorgd dat er meer vers voedsel binnenkwam om de pakketten te voorzien van verse gezonde producten. Ook kwam er nog een extra taak bij, nl. het voorzien van een voedselpakket aan Oekraïense vluchtelingen. Zo'n 80 in totaal, die in onze gemeenten terecht kwamen en gedurende enkele weken ondersteund moesten worden met voedsel.

Bovenstaande is allemaal gelukt.

En dat was alleen maar mogelijk vanwege de ongelooflijk fijne, mooie, hartverwarmende medewerking vanuit de Kempische gemeenschap. Hoe moeilijker velen van ons het hebben, des te groter is de bereidheid tot het bieden van hulp. Hoe mooi is dat!

Als dit jaar een ding duidelijk is geworden, is het wel dat we er alleen maar in slagen om problemen aan te pakken als we het samen doen!

### We willen daar graag iedereen enorm voor bedanken

Om te voorkomen dat we iemand vergeten geven wij er de voorkeur aan geen namen te noemen.

Toch moeten de volgende bijdragen aangestipt worden:

- De leveringen van voedselpro-

ducten die we het hele jaar door ontvingen van bakkers, supermarkten, telers en kwekers, volkstuinen, drogisterijen, etc. uit onze regio.

- Voedselinzamelingsacties van basisscholen in Eersel, Reusel en Bladel. Hoe mooi is het dat kinderen al actief zijn met zorg voor de medemens!
- Voedselinzamelingsacties bij de Jumbo-supermarkten in Reusel, Bladel, Eersel en Hapert en bij Albert Heijn Bladel. Bedankt, klanten!
- De acties van de katholieke parochies in Eersel, Reusel en Bladel en de Protestantse Kerk Bladel.
- Speciale individuele acties van bewoners: volwassenen én kinderen!!



- Iedereen die deelnam en/of een bijdrage leverde aan de Postcode-loterij actie en de Douwe Egberts bonnenactie in alle kernen van de gemeenten Bladel, Reusel-De Mierden en Eersel.

- Alle bedrijven, organisaties én individuele burgers die in natura schenkingen deden, zoals voedselinzamelingen of kerstpakketten.

- Alle donateurs (ondernemingen én individuele burgers) die met regelmaat of incidenteel de voedselbank financiële ondersteuning gaven.

### Oproep

Mocht u als onderneming, organisatie of individu in 2023 plannen hebben voor een actie voor de voedselbank, dan vragen wij u tijdig vooraf contact op te nemen met ons bestuur om e.e.a. af te stemmen. Dit zou het resultaat van uw actie kunnen bevorderen en eventueel teleurstellingen kunnen voorkomen.

### Info

Voor meer informatie over onze voedselbank of aanmelding als cliënt: kijk op [www.voedselbankdekempenzuid.nl](http://www.voedselbankdekempenzuid.nl), bel 06-28948614 of stuur een e-mail naar [voedselbankbladel@gmail.com](mailto:voedselbankbladel@gmail.com).

Onze Voedselbank werkt voor inwoners van gemeente Bladel, Eersel en Reusel-De Mierden.

E-mail uw activiteiten, vergaderingen e.d. om deze onder de aandacht te brengen naar: [welzijnwijzerredactie@gmail.com](mailto:welzijnwijzerredactie@gmail.com)

## Activiteiten Agenda 2023

### 't Kletscafé (13.00-15.00 uur)

Elke maandagmiddag een ontmoetingsplek voor alle inwoners van het dorp

Locatie: Zitruimte Fit Factory,

Dreef 31, Eersel

Tel. 0497-515152

Info: [tKletscafé@Molenakkers.nl](mailto:tKletscafé@Molenakkers.nl)

### Inloop ouderen

Elke dinsdagmiddag vanaf

13.30 uur in d'n Boogerd in Vessem.

### Cordaad Welzijn

Inlooppreekuur 10.00-11.30 uur

elke eerste woensdag van de maand in Bibliotheek Eersel. Info:

[eeffeheesterbeek@cordaadwelzijn.nl](mailto:eeffeheesterbeek@cordaadwelzijn.nl)

### Iets drinken: volwassen vanaf

18 jaar met ASS. Elke eerste

woensdag van de maand 19.00-

23.00 uur in zaal achter café de

Mert in Eersel.

Info: [www.ietsdrinken.nl](http://www.ietsdrinken.nl)

### Senioren sociëteit 't Wiekske

elke vrijdag 10.00-15.30 uur in De

Koperwiek, Gebr. Hoeksstraat 8,

Eersel. Kosten € 4,-, € 6,- of € 10,-

afhankelijk van tijd en lunch.

Info:

[eeffeheesterbeek@cordaadwelzijn.nl](mailto:eeffeheesterbeek@cordaadwelzijn.nl)

### Stichting De Kempen Specials

TEENS (vanaf 12 jaar).

De leukste club voor jongeren met

ASS en normale begaafdheid.

Voor een overzicht van de activiteiten

zie: [www.dekempenspecials.nl](http://www.dekempenspecials.nl)

## VRIJWILLIGERSWERK

Voor vraag en aanbod van vrijwilligerswerk, individuele hulp en

maatjes in en om gemeente Eersel

[www.eerselvoorelkaar.nl](http://www.eerselvoorelkaar.nl)

Meer info of persoonlijk advies

Steunpunt Vrijwilligerswerk Eersel-

voorelkaar: 0497-531304

[info@eerselvoorelkaar.nl](mailto:info@eerselvoorelkaar.nl)

## Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ)

### 'Als sterven dichtbij komt'

De laatste fase van iemands leven is kostbaar. Zowel voor degene zelf als voor de nabestaanden. Hoe mooi is het wanneer mensen thuis op een rustige, persoonlijke en waardige manier kunnen overlijden. De Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg van Welzijn de Kempen helpt daarbij.

Wij bieden praktische en emotionele steun aan mensen uit de Kempen én gemeente Waalre, in de terminale fase. Dit doen we met inzet van ervaren vrijwilligers. Zij ontlasten de mantelzorgers door aanwezigheidsdiensten te draaien. Met zorg en persoonlijke aandacht.

Waar kunt u op vertrouwen:

- Onze inzet is aanvullend op de mantelzorg en professionele zorg.
- Wij werken met gemotiveerde en deskundige vrijwilligers.
- Onze inzet richt zich o.a. op aanwezigheid, maar ook op het uitvoeren van licht huishoudelijke en verzorgende taken en het bieden van een luisterend oor.
- De ondersteuning wordt gratis aangeboden en vindt tussen 7.00 en 23.00 uur plaats.
- Zorgvuldige afbouw van het contact met mantelzorgers na overlijden van de cliënt.

### Hoe werkt het?

Wanneer er bij Cordaad Welzijn een aanmelding plaatsvindt, gaan we zo snel mogelijk op huisbezoek. We vragen aan de familie én thuiszorg wat momenten zijn dat zij aanwezig zijn en aanvullend daarop proberen wij met onze vrijwilligers wat extra in huis te zijn.

Daarnaast heeft de coördinator nauw contact met de zorg om af te stemmen en te kunnen handelen in geval van nood. Tijdens de inzet is er regelmatig contact tussen vrijwilligers, familie en zorg. Na overlijden vindt er nog een evaluatie met familie plaats om de inzet zorgvuldig af te sluiten.

Heeft u vragen naar aanleiding van deze informatie? Of heeft u misschien interesse om als vrijwilliger aan te sluiten? Neem dan vrijblijvend contact op met VPTZ Cordaad Welzijn via 06-15503494 of via [vptz@cordaadwelzijn.nl](mailto:vptz@cordaadwelzijn.nl).



## 'Niet alles zelf doen'

### Handboek voor de mantelzorg

Eind vorig jaar verscheen het boek: 'Fijn dat je er bent'- handboek voor de moderne mantelzorg van Tijn Elferink en Jan van Houten. Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met mantelzorg: als mantelzorg of als zorgvrager. Door vergrijzing en personeelstekort neemt die vraag alleen maar toe. Dit boek geeft praktische en mentale ondersteuning bij het mantelzorgen.

### Weetjes:

- Nederland telt ongeveer 5 miljoen mantelzorgers.
- Een mantelzorgertijd gemiddeld 7-8 uur per week.
- Mantelzorg is een glijdende schaal van klein boodschapje tot iemand wassen.
- De meesten zijn tussen 45 en 65 jaar, maar ook jongeren zorgen veel.
- Een op de tien raakt overbelast.

In het boek komen allerlei mantelzorgers aan het woord: jong en oud, vrouwen (veel) en mannen, met allerlei soorten achtergronden en zorgvragen. Moeders met Alzheimer, zussen met autisme, broers met ALS, ouders met een herseninfarct, partners met kanker etc. En dat soms op jonge leeftijd. Opvallend is dat veel mantelzorgers op enig moment te maken krijgen met spanningen of ruzies met familieleden/of zorgprofessionals. Irritaties kunnen ontstaan omdat bij het verdelen van de zorgtaken vaak automatisch gekeken wordt naar de 'vrouw'. Maar iedereen kan iets doen en je hoeft er niet zorgzaam voor te zijn. De administratie kan ook op afstand gedaan worden.

### Waar begin je aan?

De meesten hebben geen idee waar ze aan beginnen. Een keer boodschappen doen, even meekijken met aanvragen van huurtoeslag, af en toe wat extra soep maken en brengen. Het begint klein. Vaak is het familie, je doet het uit

liefde. Je kunt niet weigeren vind je en de zorg wordt alleen maar meer. Maar het kan te zwaar worden. Het sociale leven gaat op een steeds lager pitje, ontspanning is er steeds minder en veel mensen hebben het gevoel geleefd te worden. Mantelzorgers krijgen zelf klachten zoals



slecht slapen of oververmoeid raken. Eenzaamheid ligt op de loer. De schrijvers interviewden tientallen mantelzorgers met allerlei achtergronden en situaties. En daaruit trokken ze ook een aantal lessen.

### Doe het niet alleen en praat

Velen laten niet zien hoe zwaar het is. Ze vertellen het niet op hun werk en laten anderen niet merken dat het zwaar begint te worden. En toch is dat wel nodig. Vertel op je werk dat je mantelzorgert bent, bij veel bedrijven kun je speciaal verlof aanvragen. Veel gemeenten kennen ook respijtzorg: jij als mantelzorgert krijgt dan even 'vrij' en iemand anders komt zorgen. Ruim tijd in voor oplaadmomenten. En vooral: denk nu al na over je rol als mantelzorgert. Stel jezelf de vraag:

- Wil ik dit doen?
- Moet ik het doen?
- Kan ik het doen?

Zorg verlenen is lastig als jij in Ommen woont en je zieke vader in Eersel. Daarom raden de auteurs

aan om nu al te beginnen met de opbouw van een zorgnetwerk. Familie, vrienden, burens, kennissen etc. Veel mensen willen best wel helpen. Stel de vraag concreet: wil je elke donderdagmiddag met mijn demente vader gaan biljarten? Wil je een keer in de maand koken voor mijn moeder? En laat zien dat je mantelzorgert bent als je met je zieke zus even ommetje maakt, maak een praatje en vertel wat je doet. Betrek anderen erbij, zorg dat het zichtbaar wordt en daarmee ook draagbaar. Vraag dus als mantelzorgert ook zelf om ondersteuning. Dat kan, dat helpt iedereen. En begin vandaag met de opbouw van je zorgnetwerk voor later!

Boek: Fijn dat je er bent-handboek voor de moderne mantelzorgert.

Tijn Elferink en Jan van Houten. Uitg. A.W. Bruna 256 pag. Euro 23,99

Bronnen: Uitgeverij Bruna:

[www.awbruna.nl](http://www.awbruna.nl) en C. Vis in NRC 06-01-2023