

Nieuws van het GOW Welzijnswerk

Mededelingen voor onze relaties

Eikenburg 2 5521 HZ Eersel | 0497 514746 | info@gowwelzijnswerk.nl | www.gowwelzijnswerk.nl



Ondernemend en Verbindend

September 2018

Beste mensen,

Binnenkort gaat het gebeuren!

Op 9 oktober a.s. zal het GOW Welzijnswerk na ruim 41 jaar haar naam gaan veranderen. Hiervoor organiseren we op 9 oktober a.s. van 16.00 tot 19.00 uur een minisymposium. Genodigden hebben hiervoor al een uitnodiging ontvangen. Mocht u zich nog niet hebben ingeschreven doe dat dan snel want vol is vol (info@gowwelzijnswerk.nl). Voor al onze vrijwilligers organiseren we aan het einde van het jaar een minisymposium waarin we met elkaar gaan praten over onze rol als welzijnsorganisatie in de komende jaren. Hiervoor ontvangen alle vrijwilligers een uitnodiging.

De nieuwe naam gaan we vanaf 9 oktober wereldkundig maken. Dus houdt uw brievenbus en email in de gaten en zegt het voort!!!!

Deze keer weer een volle nieuwsbrief. Ik wens u veel leesplezier toe,

Arno Heesters,
Directeur GOW Welzijnswerk



Boek presentatie Mariël Groenen

In 2009 startte Mariël haar coachingspraktijk, die later de naam Wave Coaching krijgt. Haar eigen levenservaring en de ervaring met het werken met cliënten heeft haar een nieuwe balans in het coachen gegeven.

De impact van incest op alle levensgebieden

Mariël richt zich vanaf 2017 vooral op het coachen van mensen met burn-out, trauma en seksueel misbruik of incestverleden.

Ze is als ervaringsdeskundige bekend met de impact die trauma's, seksueel misbruik en incest (kunnen) hebben op je leven. In haar boek *De Impact van incest op alle levensgebieden* geeft ze aan de hand van het levenswiel structuur en inzicht. Ze komt met handvatten, tips en vragen die per levensgebied worden gegeven.

Reacties van lezers

Wat een prachtig, aangrijpend en helder verhaal. Zeer verhelderend t.a.v. de gevolgen van incest en seksueel misbruik. (Thea Peeters, therapeut)

Het boek leest, ondanks het thema soepel. Mariël Groenen weet het kwetsbare thema incest op een gevoelige, milde en genadeloos eerlijke manier te beschrijven, waardoor het voor de lezer direct voelbaar wordt. Een knappe prestatie! (Ivonne Meeuwsen, coach, auteur en uitgeefster)



Helaas was het erg herkenbaar, maar ook helend en duidelijk. (Marijke, incestoverlever)

Elke hulpverlener die werkt met overlevende van seksueel misbruik zou dit boek gelezen moeten hebben. (Alieke ten Hove, hulpverlener)



Lezing

Tijdens de lezing op dinsdag 2 oktober presenteert Mariël Groenen haar boek.

De lezing is van 20.00-21.30 uur in de bibliotheek Eersel. Er is voldoende gelegenheid om vragen te stellen en discussie te voeren. Deze lezing is in samenwerking met GOW Welzijnswerk. Mogelijkheid tot deelname aan

zelfhulpgroepen/lotgenoten contact.

De lezing is gratis, aanmelden voor de lezing is verplicht via de agenda van www.bibliotheekdekemp.nl

Een nieuwe dorpsondersteuner in Luyksgestel

Ik ben Eefje Heesterbeek. Ik ben juli de nieuwe dorpsondersteuner in Luyksgestel. Daarnaast werk ik bij het GOW Welzijnswerk onder andere als coördinator van de vrijwillige thuiszorg/maatjes.



Als dorpsondersteuner ben ik de contactpersoon voor alle inwoners van Luyksgestel, jeugd, gezinnen en ouderen met vragen, problemen of ideeën. De dorpsondersteuner is er om de inwoner de weg te wijzen naar de juiste ondersteuning, op zoek te gaan naar een geschikte vrijwilliger of om contact te leggen met de zorg. Belangrijk daarbij is dat ik als dorpsondersteuner niet de problemen oplos, maar samen met de inwoners op zoek ga naar een manier van ondersteuning. Als dorpsondersteuner ben ik het aanspreekpunt vanuit alle voorzieningen en bemiddel tussen alle partijen. Het aanspreken van het eigen netwerk en de eigen kracht van de inwoners is daarbij erg belangrijk. Als dorpsondersteuner werk ik samen met en in opdracht van de dorpsraad Luyksgestel en de werkgroep "Zorgen Natuurlijk".

De komende tijd zal ik me voornamelijk richten op het voortzetten van de lopende zaken en kennismaken met de inwoners van Luyksgestel.

Schroom niet om contact met me op te nemen. Dit kan via info@dorpsondersteunerluyksgestel.nl of telefonisch via 06-40991542.

Loo-ontmoet

Loo-ontmoet heeft zich ten doel gesteld om de leefbaarheid van 't Loo te optimaliseren. Bij elke activiteit die Loo-ontmoet organiseert, staat ontmoeten en voor elkaar zorgen centraal.

De deelnemers wonen op het Loo of zijn er van afkomstig.

Enkele activiteiten zijn:

- **Inloop ochtend;** wekelijks op dinsdagochtend van 10.00-12.00 uur voor diegene die het prettig vinden om elkaar te ontmoeten. Naast een gezellig koffie/theemoment is er ruimte voor een praatje, creativiteit, een kaartje leggen of een korte wandeling met een van onze vrijwilligers. De inloop is gratis. Voor informatie kunt U contact opnemen met Ankie Coppelmans, tel.nr. 553392 of Annelies Koolen, tel. nr. 571156.
- **Eetpunt;** elke 2^e woensdag van de maand is er de mogelijkheid om samen van een heerlijke maaltijd te genieten die bereid is door onze vrijwilligers. Het eten wordt om 17.00 uur geserveerd. De kosten zijn 10 euro. Voor informatie en /of opgeven graag contact opnemen met Riek van Poppel; tel. nr. 754274
- **Loo-beweegt;** Vanaf de Loo-week 2018 starten we wekelijks op donderdag om 10.00 uur met een beweeg groep, iedereen kan hieraan mee doen want Tim de Wert (bewegingscoach van de gemeente) stemt zijn oefeningen af op de mogelijkheden van de deelnemers. Het is gratis. Opgeven is niet nodig.
- **Loo-creatief;** Vanaf 17 september een keer per 14 dagen op maandag van 19.30 tot 21.30 uur in gemeenschapshuis Terlo is er de mogelijkheid om samen creatief bezig te zijn. Haken, breien maar ook andere creatieve activiteiten zijn mogelijk. Samen gaan we kijken waar behoefte aan is.

Onze dorpsondersteuner, Yvon Barten, is bij bovenstaande momenten aanwezig en kan U op gebied van zorg en welzijn behulpzaam zijn. Ze is te bereiken op tel. Nr. 06-10104029

Opgeven of info; Marianne Jansen, tel. nr. 06-51065313

Alle activiteiten vinden plaats in het gemeenschapshuis Terlo. Ons mailadres is info@loo-ontmoet.nl. U kunt ons ook op facebook volgen.



DINSDAG 23 OKT.

IEDEREEN IS WELKOM
AANMELDEN VIA
INFO@GOWWELZIJNSWERK.NL
OF BELLEN 0497-514545

VANAF 19:00 UUR
RABOBANK DE KEMPEN
INGANG BEATRIXLAAN



NAH  **NIET AANGEBOREN HERSENLETSEL**
ZELFHULPGROEP

DE **NAH ZELFHULPGROEP** UIT BLADEL 'SAOMEN STERK' ORGANISEERT

"HET BREIN OMARMEN"

SPREKERS: **SYLVIA LAS** NEUROPSYCHOLOOG - **JEANNETTE KAMPS** EXPERTISECENTRUM FAMILIEZORG

EEN LEZING DIE VERWIJST NAAR DE GEVOLGEN VOOR DE GETROFFENE ÉN ZIJN OF HAAR OMGEVING.

INFOMARKT

- HERSENSTICHTING
- GOW WELZIJNSWERK
- MANTELZORGMAKELAAR

FRIS EN FRUITIG

EEN DOSIS HUMOR MET DE BLADELSE
CABARETIERS "DE DRIE GEZUSTERS"
EN HEIN VAN EEKERT, OOK BEKEND ALS
"FRIS EN FRUITIG", ZIJN ER OOK BIJ!



NAH

De NAH zelfhulpgroep uit Bladel 'Saomen Sterk' organiseert op dinsdagavond 23 oktober een lezing over Niet Aangeboren Hersenletsel onder de titel "Het Brein Omarmen".

De titel van de lezing; 'Het Brein Omarmen' verwijst naar de gevolgen voor de getroffenene én zijn of haar omgeving.

Over Niet Aangeboren Hersenletsel is nog veel onbekend. Toch krijgen naar schatting jaarlijks 160.000 mensen te maken met een hersenziekte of een vorm van niet-aangeboren hersenletsel (NAH) als gevolg van bijvoorbeeld een TIA, hersenbloeding, herseninfarct, hersentumor of hersenletsel door ongeluk, hartstilstand of hersenoperatie. NAH heeft enorme zichtbare en onzichtbare gevolgen voor de getroffen persoon en zijn of haar omgeving. Met de lezing vraagt de zelfhulpgroep niet alleen meer begrip en aandacht voor de getroffenene maar ook voor diens omgeving, de naasten, familie en mantelzorgers.

Sprekers:

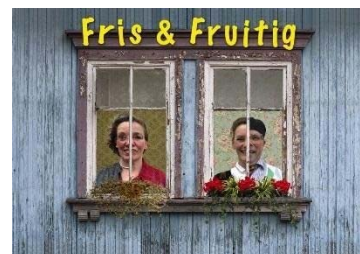
De sprekers zijn Sylvia Las, neuropsycholoog en Jeannette Kamps van het Expertisecentrum Familiezorg

Sylvia Las vertelt over de gevolgen van NAH op lichamelijk gebied en op het gebied van het denken (cognitie) en van gedrag en emoties.

Jeannette Kamps vertelt over de impact die NAH heeft op de getroffenenen en naasten. Wat betekent dit voor relaties en hoe ga je hier bijvoorbeeld als familie mee om?

In de pauze en na afloop van de lezing zijn de HersenStichting, GOW Welzijnswerk en een mantelzorgmakelaar aanwezig waarbij u terecht kunt voor informatie.

Een ernstig onderwerp waarbij humor niet ontbreekt. De Bladelse cabaretiers "de drie gezusters" en Hein van Eekert, ook bekend als "Fris en Fruitig" zijn ook van de partij. Bij de deur zullen ze u op ludieke wijze ontvangen. Tijdens de pauze duiken ze vast op en na afloop zullen ze 'met de pet langsgaan'.



Over de zelfhulpgroep en NAH:

De zelfhulpgroep werd drie jaar geleden onder aanvoering van Marleen Roest opgericht. Al eerder organiseerde zij een lezing waarop ruim 200 mensen afkwamen en in 2017 een grote informatie dag welke door 450 mensen werd bezocht. Dit liet zien dat de behoefte aan informatie over NAH groot is. Daarom hebben zij besloten om jaarlijks een lezing te organiseren. En om op deze manier aandacht te vragen voor NAH.

Iedereen is welkom maar aanmelden is nodig!

Of u nu zelf getroffen bent door NAH of een naaste bent of gewoon interesse heeft, dat maakt niet uit. Iedereen is van harte welkom. Aanmelden is wel nodig en dat kan door te mailen naar info@gowwelzijnswerk.nl of te bellen tijdens kantooruren naar GOW Welzijnswerk: 0497-514746. Deelname gaat op volgorde van aanmelding.

Locatie en tijden:

De lezing wordt gehouden in het auditorium van de RaboBank De Kempen aan de Koning Beatrixlaan 2 te Bladel. Binnenlopen kan vanaf 19.00 uur en het programma start om 19.30 uur.

Om 22.30 uur sluiten we de deuren.

De lezing is gratis en voor koffie en thee wordt gezorgd. U kunt na afloop wel een vrijwillige bijdrage doen.

De lezing is mede mogelijk gemaakt door

Rabobank de Kempen, Gemeente Bladel, GOW Welzijnswerk, Blokhut de Piramide en Las Psychologie bv.

Even de mantel uit!

Als mantelzorger kan het prettig zijn om er zo nu en dan even tussenuit te zijn en je verhaal in een ontspannen sfeer met anderen te delen. Om die mogelijkheid te bieden wordt er iedere 2^e dinsdag van de maand, van 10.00 uur tot 12.00 uur, een mantelzorgbijeenkomst georganiseerd in Den Eijkholt in Luyksgestel. De bijeenkomsten zijn bedoeld voor mantelzorgers uit Luyksgestel.

Aanmelden kan bij de dorpsondersteuner Eefje Heesterbeek 0497-514746/06-40991542, info@dorpsondersteunerluyksgestel.nl De bijeenkomsten worden georganiseerd door de dorpsondersteuner, Den Eijkholt en GOW Welzijnswerk.

Op zoek naar Deelgenoten !! Delen = Helen

In de Kempenregio zijn verschillende zelfhulpgroepen actief.

Voor onderstaande nieuwe gespreksgroepen zoeken we nog deelgenoten. We nodigen je graag uit om onder het genot van een kopje koffie in gesprek te gaan met mensen die jou echt begrijpen omdat zij hetzelfde hebben meegemaakt.

- Mensen met **Niet Aangeboren Hersenletsel** (Eersel)
- Mensen met kanker of kanker gehad (Bergeijk)
- Mensen die last hebben van depressies, stemmingswisselingen, bipolaire stoornis (Eersel)
- Mensen die te maken hebben met rouwverwerking (Reusel)
- Mensen die te maken hebben gehad met incest (Riethoven)
- Mensen met **Multiple Sclerose** (Reusel de Mierden)
- Partners/familieleden/naasten van mensen met **Niet Aangeboren Hersenletsel** (Reusel de Mierden)

De deelname is gratis. Heb je interesse in een of meer van de bovenstaande groepen dan willen we graag met jou in contact komen.

Via GOW Welzijnswerk kunt je direct in contact komen met de zelfhulpgroep die bij jou past bij jou in de buurt!

Meer weten over de groepen? Wij helpen je graag verder.

Er zijn ook verschillende bestaande gespreksgroepen en anders kunnen wij je helpen met het opstarten van een nieuwe zelfhulpgroep.

GOW Welzijnswerk, Eikenburg 2, 5521 HZ Eersel, tel. 0497-514746, megens@gowwelzijnswerk.nl

info@gowwelzijnswerk.nl of www.facebook.com/gowwelzijnswerk.



Zelfhulpgroepen regio de Kempen

Mentaal Fit en Liever Sportief

- **Mindfulness**; kennismaking met mindfulness
In deze workshop wordt uitgelegd waar mindfulness voor staat en kun je kennismaken met de diverse aandachtsgesrichte oefeningen die bij mindfulness gebruikt worden; bodyscan, kijk- en luistermeditaties en eenvoudige yogaoefeningen. Trek makkelijke kleren aan, neem een matje of slaapzak mee en eventueel een kussen en ervaar de effecten van mindfulness. De eenvoudige oefeningen kun je later thuis voortzetten en kunnen een gevoel van rust en balans geven.
- **Liever sportief**
Ben je iemand die graag voor ontspanning gaat bewegen, bijvoorbeeld een stuk wandelen, bewegen op muziek, fietsen dan kun je bij deze workshop gezellig met anderen in actie komen. Afhankelijk van het weer zullen we binnen of buiten diverse sportieve activiteiten organiseren. Trek makkelijke schoenen en kleren aan en laat je sportief verrassen.
- **Mentaal Fit**
Vind je het soms lastig om voor jezelf op te komen, nee te zeggen als dat nodig is en de balans te vinden tussen stress en rust dan is deze workshop misschien wel iets voor jou. Merk je dat je soms last hebt van piekeren, negatieve gedachten, onrustig slapen, dan gaan we aan de slag met 'anders leren denken' wat een beter en vitaler gevoel geeft. Samen met de deelnemers kijken we in welke onderwerpen wij ons gaan verdiepen, zodat we mentaal fit de workshop weer verlaten.

Bij alle drie de workshops zijn twee heel ervaren trainers van de GGzE die betrokken en kundig in kunnen gaan op uw vragen. Tevens is mogelijkheid tot gratis deelname aan zelfhulpgroepen/lotgenoten contact. Delen = Helen

Aanmelden deelname is gratis

Als je interesse hebt in de workshops kun je dit kenbaar maken door te bellen met GOW Welzijnswerk **0497-514746** tussen 08.30 en 12.30 uur op werkdagen of per e-mail info@gowwelzijnswerk.nl Geef naast je persoonlijke gegevens ook aan in welke gemeente je wilt deelnemen aan de middag met de 3 workshops. We bevestigen je aanmelding per e-mail.

Gemeente Reusel de Mierden,

Datum: Maandag 24 september 2018

Aanvang: 13.00 uur - 17.00 uur

Adres: Cultureel Centrum de Kei Kerkplein 69, 5541 KB Reusel de Mierden

Gemeente Eersel,

Datum: Maandag 22 oktober 2018

Aanvang : 13.00 uur - 17.00 uur

Adres: Dorpshuis de Smis Smitseind 33 A 5525 AN Duizel

Kempenrally doneert aan jonge mantelzorgers

Zondag 2 september vond weer de jaarlijkse KempenRally plaats, georganiseerd door Rotary Bladel-Reusel de Mierden.

Om 10.00 uur startten de deelnemers met hun bijzondere auto's bij taverne d'n Ouwe Brandtoren in Reusel. Na een 200 kilometer lange autorit met onderweg een heerlijke lunch eindigde ze de dag bij restaurant Crijns in Bladel. Onder het genot van een hapje en drankje werd daar volop nagepraat over alle belevenissen van die dag.

Een gedeelte van het inschrijfgeld en opbrengsten van sponsors komt ieder jaar ten goede aan een goed doel. Dit jaar is gekozen voor het GOW Welzijnswerk en dan specifiek de jonge mantelzorgers. Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren t/m 24 jaar die opgroeien met een familielid die in de directe omgeving van het gezin woont en die intensieve zorg nodig heeft. Ze groeien hierdoor op met de zorg voor een ander waar ze zich veel zorgen om kunnen maken. Doordat er altijd veel aandacht uitgaat naar degene die zorg nodig heeft kan het wel eens zijn dat de andere gezinsleden wat minder aandacht krijgen.

Het GOW Welzijnswerk organiseert iedere maand een activiteit voor deze jongeren waarbij ontspanning en lotgenotencontact centraal staan. Daarnaast bestaan er gespreksgroepjes waarin de jongeren in een veilige omgeving met elkaar in gesprek gaan en een luisterend oor kunnen vinden bij de ander.

Wij zijn erg vereerd dat de Rotary de jonge mantelzorgers als goede doel heeft uitgeroepen. Met dit geld kunnen wij de jonge mantelzorgers activiteiten aan blijven bieden, maar ook investeren in voorlichting op o.a. scholen en bij zorgverleners. Wij zijn de Rotary hiervoor erg dankbaar.

Voor meer informatie over jonge mantelzorgers kunt u contact opnemen met het GOW Welzijnswerk via 0497-514746 of info@gowwelzijnswerk.nl.

Vooraankondiging Mini-Symposium "Gewoon Thuis".

Op donderdagavond 29 november houdt GOW Welzijnswerk een mini-symposium "Gewoon Thuis". Ieder mens is het liefst in zijn eigen omgeving te weten "thuis".

Soms gaat dat niet zonder hulp. Bijvoorbeeld doordat je veel zorg hebt voor een partner of kind. Of als een dierbare in je naaste omgeving terminaal ziek is.

De workshop is speciaal bedoeld voor onze vrijwilligers maar ook heel inspirerend voor betrokken professionele partners en andere vrijwilligersorganisaties. Na een gezamenlijke inleiding is er de gelegenheid om bij een interessante workshop aan te sluiten.

Heb je interesse: houd alvast de datum vrij. Uitnodigingen met daarin tijd en locatie volgen begin oktober. Voor vragen kunt u terecht bij info@gowwelzijnswerk.nl

Wereld Alzheimer Dag 21 september

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) van de Verenigde Naties heeft 21 september uitgeroepen tot Wereld Alzheimer Dag. Op deze dag wordt extra aandacht besteed aan dementie

Dementie is een hersenaandoening waarbij iemand langzaam maar zeker volledig afhankelijk wordt van de zorg van anderen. De belangrijkste en meest bekende oorzaak is de ziekte van Alzheimer. In Nederland lijden ruim 250.000 mensen aan dementie. Dit aantal zal de komende decennia verdubbelen als gevolg van de toenemende vergrijzing in onze samenleving.

In onze regio wordt ook stil gestaan bij Wereld Alzheimer Dag en in enkele gemeentes is zelfs een Week van de dementie gepland.

Zo biedt gemeente Bergeijk de hele week activiteiten in haar dorpskernen. Op de website van de gemeente vindt u het hele programma. www.gemeentebergeijk.nl/zorgen-voor-elkaar

Ook gemeente Bladel heeft een Week van dementie en in haar dorpskernen activiteiten voor mensen met dementie en andere belangstellenden. Meer info: www.gemeentebldel.nl/dementie-om-niet-te-vergeten/agenda.

Gemeente Eersel heeft op vrijdagmiddag 21 september een theater gepland is gemeenschapshuis de Smis, in Duizel. Theater Ervarea komt met een interactieve theatervoorstelling rondom het thema Dementie. Voor info over aanvangstijd: www.eersel.nl

Alzheimer Nederland, afdeling Zuidoost Brabant organiseert op woensdag 19 september een muziekmiddag voor mensen met dementie en hun familie. Locatie Muziekgebouw Eindhoven. Aanvang 14.00 uur. Toegang gratis. Meer informatie en reserveren (gratis) tickets: www.muziekgebouweindhoven.nl Of bel naar het ticketbureau 040-2442020.

Heeft u vragen of wilt u meer informatie over Dementie en/of mantelzorg dan kunt u contact opnemen met Maria van Engelen. mvengelen@gowwelzijnswerk.nl

Ideeënbus

Af en toe komen er bij ons ideeën, en suggesties binnen waarmee we onze dienstverlening naar u kunnen verbeteren. Hierbij nodigen we u uit om deze ook in te dienen. Aan het einde van het jaar ontvangt de persoon die het meest originele idee ingediend heeft een leuke attentie.



Wilt u deze nieuwsbrief ook graag ontvangen, meldt u dan aan bij info@gowwelzijnswerk.nl
Heeft u geen mogelijkheid om de nieuwsbrief digitaal te ontvangen, dan sturen wij u deze per post toe. Wilt u daarvoor uw naam en adresgegevens aan ons doorgeven.

Bergeijk zorgt voor elkaar

Een aantal weken geleden werd in de gemeente Bergeijk de Zorgkrant huis-aan-huis verspreid. Het is alweer de 5e uitgave. De krant heet zoals u inmiddels wellicht gewend bent 'Bergeijk zorgt voor elkaar'. Want samen maken we Bergeijk tot een fijne plek om te leven! Voor iedereen, ook wanneer u wat hulp kunt gebruiken.

Eén van de thema's die deze keer aan bod komt in de krant is 'Laaggeletterdheid'. Helaas weten nog steeds weinig mensen in Nederland dat 2,5 miljoen volwassenen in ons land moeite hebben met lezen, schrijven of rekenen. Hoe meer mensen ervan af weten, hoe meer we samen kunnen doen. Want er zijn genoeg mogelijkheden om laaggeletterdheid te signaleren en er iets aan te doen.

Daarnaast wordt er in de krant aandacht besteed aan dementie, zorg, gezondheid, jeugd, participatie, geldzaken en komen initiatieven van inwoners, kern-/dorpsraden en zorg(welzijn)instellingen aan de beurt.

De krant wordt bezorgd op elk adres in de gemeente, maar is ook verkrijgbaar bij het Wmo Zorgloket in het gemeentehuis.

Kopij voor de nieuwe nieuwsbrief s.v.p. voor 1 oktober aanleveren.
--

De volgende nieuwsbrief verschijnt omstreeks 15 oktober aanstaande.

Vertrouwenspersoon van het GOW Welzijnswerk is Rozita van Schadewijk tel: 06-55364404 / mail: rozita@psyom.nl
--