



EERSTELIJNSZONE  
DENDER



# Gedichtenbundel

Mantelzorg,

**jij verdient wel  
honderd pluimen**

*Want wat jij doet, is echt bijzonder!*

23 juni  
Dag van de  
Mantelzorg

[www.dagvandemantelzorg.be](http://www.dagvandemantelzorg.be) - #dagvandemantelzorg2023

Een initiatief van Vlaams Expertisepunt Mantelzorg, Coponcho, Liever Thuis LM, Mantelzorgnetwerk, Okra Zorgrecht, Samana, Steunpunt Mantelzorg en #WVLMANTELMEE



## Dag van de mantelzorg 2023



berlare



Buggenhout  
bosgemeente



Hamme



Gemeente  
LEBBEKE



Zele  
voluit



COPONCHO  
KOESTERT MANTELZORG



Liever  
Thuis



mantelzorg  
netwerk



okra  
steunpunt



samana  
samen met



steunpunt  
mantelzorg



Vlaanderen  
is zorg



EERSTELIJNSZONE  
DENDER



# Winnende gedichten

Mantelzorg,

**jij verdient wel  
honderd pluimen**

*Want wat jij doet, is echt bijzonder!*

23 juni  
Dag van de  
Mantelzorg

[www.dagvandemantelzorg.be](http://www.dagvandemantelzorg.be) - [#dagvandemantelzorg2023](https://twitter.com/dagvandemantelzorg2023)

Een initiatief van Vlaams Expertisepunt Mantelzorg, Coponcho, Liever Thuis LM, Mantelzorgnetwerk, Okra Zorgrecht, Samana, Steunpunt Mantelzorg en #WVLMANTELMEE

Vlaanderen  
is zorg



## Dag van de mantelzorg 2023



berlare



Buggenhout  
bosgemeente



Hamme



Gemeente  
LEBBEKE



Zele  
voluit



COPONCHO  
KOESTERT MANTELZORG



Liever  
Thuis



mantelzorg  
netwerk



okra  
steunpunt



samana  
samen met



steunpunt  
mantelzorg



Vlaanderen  
is zorg

HET GING SNEL ACHTERUIT  
NIET MEER FIETSEN  
OF GEZELLIG KLETSEN  
STILTE  
LEVEN IN EEN ANDERE WERELD  
WARMTE  
LIPPEN OP HUID  
HAND IN HAND  
ZORG  
SAMEN OP EEN LANGE WEG  
DE WERELD HEEL KLEIN  
JIJ EN IK

*Agnes Picqueur*

## Uit handen

De hand

ik sloeg ze ongeduldig weg  
wou haar helpen niet  
vervloekte ze  
haatte ze

schoof met rug kaarsrecht  
van tafel naar stoel naar bed

tot ik hard van de wereld viel en een beetje brak

en de hand hielp me recht  
en ik berustte  
rustte  
gaf me over aan de hand

nu glijdt ze licht over mijn lichaam

zeept me  
droogt me  
kleedt me  
warmt me

zet me bij het leven voor mijn raam

ooit kuste ik haar kleine vingertoppen  
nog verrimpeld van hun geboortestrijd

nu neemt ze mijn rimpelhanden  
helpt me voorzichtig in mijn mantel

en samen rollen we mijn nieuwe oude wereld in.

*Maryse Van Hal*

## EILAND MANTELZORG

Op een eiland  
dat Mantelzorg heet,  
draag ik jou  
dag en nacht.

Door diepe dalen,  
op eenzame stranden  
vergezel ik jou  
dag en nacht.

In de striemende regen  
of in de stralende zon  
bescherm ik jou  
dag en nacht.

Dit eiland kent uur noch tijd,  
enkel liefde...  
grenzeloze liefde.

*Karin Buytaert*

Uitgeput dekt hij haar toe  
na een dag vol indrukken.  
Heeft ze honger? Is ze moe?  
Hij kent haar noden  
en haar nukken.

Soms gaan de dagen wel erg goed,  
dus zal het beter lukken morgen?  
Plots voelt ze zijn warme gloed  
zijn mantel bedekt haar zorgen.

*LC Van Damme*

Waar ben je nu gebleven  
Waar ben je nu naar toe  
Een leven lang  
Ons moe...

En zo zijn dan de jaren  
Vervlogen in de tijd  
Je zit ja zo te staren  
Vergeten ..vergetelheid

Je ogen ..ja die kijken  
Je blik die zoekt naar mij  
Hoe kan je mij nu vinden  
Je hoofd is los en vrij

Kon ik maar even kijken  
En voelen wat jij voelt  
Dan zou ik een beetje weten  
Is nu nog alles goed

Maar toch... denk ik te voelen  
De warmte, de tederheid  
Jou handen en de mijne  
Verstrengeld voor altijd.

*Lut Cami*

De Mantel,  
Hij bedekt je bijna helemaal  
Zeker voor ons, zo speciaal!

Liefde en warmte,  
Voor ons allemaal...

Zorgen voor ons  
Iedereen uniek  
Elk krijgt zijn plaatsje,  
elk zijn muziek

De mantel  
van zorg en liefde,  
hij omarmt ons  
Zacht,  
teder,  
dons...

*Maud Van Hijfte*



## Mantelzorg

Je voelt je niet goed?

Ik ben er voor jou, ik sta open

Om voor je te zorgen en mee te hopen

met al mijn kracht,

Ik streel je zacht.

Ik zorg dat ik bij je blijf,

Ik zal er alles aan doen.

ik geef je een zoen,

Op dat kleine hoofd.

Ik ben zeker, ik heb het je beloofd

Ik trek mijn mantel af

en leg hem om je schouders

Met heel mijn hart, met heel mijn leven.

Ik zal er zijn voor jou

Wat dat ook mag geven.

*@Louskunst*

Het gedicht van Louise kreeg een extra prijs, vanwege het bijzondere talent op deze jonge leeftijd. Maar ook voor de manier waarop zij op haar leeftijd invulling geeft aan het begrip “mantelzorg”.

IK BREI VOOR JOU EEN JASJE,  
EEN LIEFDEWOLLE JAS,  
ZO EENTJE DIE JE HART VERWARMT,  
EEN KNUFFEL EERSTEKLAS,  
WANT JIJ GOOIT ZO EEN MANTEL  
ELKE DAG OVER MIJN ZORGEN,  
HOE MOEILIK HET BIJTIJDS OOK IS,  
JIJ BENT MIJN GOEDEMORGEN.

#LIZISMORE

Het gedicht van Liz Corthals kreeg een extra prijs buiten categorie (professionele dichter).



EERSTELIJNSZONE  
DENDER



# Overige inzendingen

Mantelzorg,  
**jij verdient wel  
honderd pluimen**

*Want wat jij doet, is echt bijzonder!*

23 juni  
Dag van de  
Mantelzorg

[www.dagvandemantelzorg.be](http://www.dagvandemantelzorg.be) - #dagvandemantelzorg2023

Een initiatief van Vlaams Expertisepunt Mantelzorg, Coponcho, Liever Thuis LM, Mantelzorgnetwerk, Okra Zorgrecht, Samana, Steunpunt Mantelzorg en #WVLMANTELMEE

Vlaanderen  
is zorg



## Dag van de mantelzorg 2023



berlare



Buggenhout  
bosgemeente



Hamme



Gemeente  
LEBBEKE



Zele  
voluit



COPONCHO  
KOESTERT MANTELZORG



Liever  
Thuis



mantelzorg  
netwerk



okra  
helpunt 55+



samana  
samen met



steunpunt  
mantelzorg



Vlaanderen  
is zorg

We laten niet belopen  
wat zichtbaar  
ontmantelt

want wie stopt net  
met verbeelden  
als het duister wordt

We vertrekken met liefde  
een mantel om wat we terug  
thuis willen zien

want wie zorgt  
voor licht  
schouwt ook  
zoveel warmte

*Ann Vdb*

## Een mantel voor een superheld

Weet je..

Wat je wilt worden? Vroeg die met grote ogen.

Mijn antwoord erop was “een mantel om te zorgen”.

Daar stond ze te luisteren met een glimlach en onwetendheid.

En ik vervolgde “zolang als jij in mijn leven zijt”

Weet je..

Soms wil ik jouw mantel zijn en je beschermen van al het kwaad.

En als je even de weg kwijt bent, word ik voor jou de rode draad.

Ik wil je tonen hoeveel je nog helemaal alleen kan.

We maken samen dan een nieuw plan.

Weet je..

In mijn ogen ben jij groot en sterk.

Ik vind jou verzorgen helemaal geen werk.

Daarom ben jij voor mij, net een superheld.

En ik hoop dat dit je geruststelt.

Weet je..

Voor mij ben jij het wit in het zwart.

Zo diep gegraven zit je in mijn hart.

De aardbei op mijn slagroomtaart.

Want zoveel ben je mij waard.

Weet je...

Elke superheld heeft een mantel nodig.

Daarom wil ik er altijd voor jou zijn. Ik ben moedig en geduldig.

Kan ik dan voor jou diegene zijn?

En wanneer nodig, zal ik dan water doen bij de wijn.

Want met jou vind ik het leven fijn.

- Jouw lieve mantel

*Cahide Camur*

Mijn mantel van zorg sla ik om jou heen zo ben je even niet alleen.

Samen zijn is toch fijn dan vergeet je even je verdriet en pijn.

We genieten van de dag en misschien bezorg ik je nog een lach!

En morgen ja morgen ben ik er gewoon weer en dan genieten we samen weer!

*C.H.*

pyjama's

ze rusten in vrede  
je kleine handen in de mijne  
alles slaapt, is het samen  
met ons gedaan?

je sterke geest onaangetast  
spiegels worden echter gemeden  
want het beest heeft al zijn namen  
in jouw lijf gekrast

tot de grote gemene deler  
past geen vechten, past  
geen vluchten, we spinnen  
van hoop een zijden draad

het kwaad heeft je gevonden  
met langzamer hand sloeg  
hij onze woorden in de wind,  
zelfs die geen verwonden

we praten niet weer  
over wat onzegbaar blijft  
het onderwerp werd al meer  
uitputtend behandeld dan jij

zwarte bloemen lieten hun knoppen  
zwellen, maar deze laatste kuur  
zal misschien voor jouw cellen  
een nieuwe cipier benoemen gaan

tussen de gordijnen door  
ruimt het zonlicht een baan,  
trekt een streep over onze pyjama's  
een nieuwe dag breekt aan

*D.J. van Welzen*

## **Mantelzorger**

Bedek met de mantel der liefde de zorgen van vandaag en morgen.

Koester het geluk van het verleden.

Zorg voor warmte on de zon en in de regen.

Maar wie zorgt er voor de mantelzorger?

*D.D.W.*



# Verward

Als het lichaam en de geest het een beetje laat afweten, onthou dan wel dat deze mensen nog steeds in hun eigen wereld verder leven.

Ze praten tegen mensen die er niet zijn.  
Die wanen zijn een deel en het is niet meer zij, maar wij.

Samen moeten we de mensen omarmen die dit verschrikkelijk gebeuren moeten doorstaan wetend dat dit blijft tot het einde van hun bestaan.

Ik lach niet met hun want ben er erg mee begaan, aub mensen laat deze verwarde mensen niet in de kou staan

*Ellen Q.*

Nut

Daar gaat de moeder  
met haar kind van veertig  
dat vrolijk tatert naar de eenden  
in de vijver.

Van nut en cijfers weet het niet.

Het is gelukkig dat het hier mag blijven.

*Els van thuyne*

"Een lach

Zo onvoorwaardelijk

Vrolijk makend

Armen omhelzen

Met warmte omhuld

Troostend

Ogen die spreken

Zoveel meer dan woorden

Met zachtheid

Liefhebbend

Met een luisterend oor

Draag je mij op handen"

*R. Evy*

handen vol liefde  
zorgen zonder grenzen  
grenzeloos houvast



Haiku en schilderij: Gina, mei 2023

*Gina*

Laten we onze zachtste handen bundelen  
met de palm  
naar boven gericht  
dan zie je de veertjes van dons  
een fundering voor je,  
bouwstenen voor  
jouw eigen warme nest,  
jouw schuilplaats, toevluchtsoord  
jouw huis en thuis

we nemen jullie mee op onze schouders en rug  
Zo overstijgen we elke rem,  
horde,  
beperking.  
Laat ons dat niet tegenhouden.

Laat ons dat zeker niet tegenhouden.

*I De Smedt*

In mijn hart

Is het de rust

waarin jij

de wereld zo

anders beleefd

is het een stem

die jou verteld

dat jij de moed,

de hoop en kracht niet

opgeeft

jouw glimlach die

af en toe verschijnt

je ogen dicht

waarin jij

in jouw wereld

soms heel eventjes

verdwijnt

je dromen over

vroeger, soms praat

je wat verward

Ik hou je

in mijn wereld

vol liefde

in mijn hart

*@Janneke Willems-Schutte*

Huidje van papier

Jouw fluweelzachte, papieren huid  
Breekbaar als de nacht  
Verstrengeld zich in mijn overwerkte handen

Wees niet bang  
Van het onbekende

Ik ben hier  
Ik blijf hier

Wanneer je niet meer weet waar je bent  
Denk dan vlug  
Ik ben veilig  
Ik ben veilig

Op de maat van onze harten

Je bent veilig  
Je bent veilig

Zeemzoet als jouw koffie in de ochtend  
Streel in jouw haren  
En neem ik jou mee op een visuele reis naar het verleden  
Het verleden dat jij en wij ooit hebben  
gehad, geleden  
Nee, verkregen  
Uit geleerd  
Gecreëerd

Liefste,  
Neem me mee  
Naar het heden.

*J. Khouder*

## Mantelzorg

Ik hoor het kraken van je hart  
je schouders van het dragen  
een mengeling van pijn en tranen  
met af en toe een sprankel hoop

Men ziet de goedheid gloren  
in alles wat ze doet  
de warmte van twee armen  
de vriendschap, die hartelijke groet.

*A. Jeannine*



## DE VERSTREKKENDE HOEKIGHEID VAN ZORG

... en ook horizontaal blijft hij  
met accidenteel discomfort  
in essentie een mens,

trekt hij zich op aan  
reflecties over een  
verticaal bestaan

en aan de  
papegaai.

Ik help hem  
hoop  
ik.

*Julia Beirinckx*

Mantelzorg  
Het zorgen voor  
Het begrijpen van  
Zonder oordelen  
Geen egoïsme  
Gewoon er zijn  
Dat kleine verschil  
Zo kracht gevend  
Zelfs inspirerend  
Een groot applaus  
Voor de helpende helden

*Jolien Henriët*

**Hannah,**

**Tot je zestiende**

**Onbezonnen jong,**

**Eén seconde,**

**Voor ALTIJD beperkt,**

**ONOMKEERBAAR,**

**Je leven staat stil**

**Voor mij een andere rol**

**Van Zorger,**

**Verzorger,**

**Je MANTEL**

**Met veel liefde,**

**Mama**

*Katrien, trotse mama*

Mijn vriend, mijn vriend mijn nobele vriend ,mijn steun in nood tot aan de dood .Steeds kan ik op je rekenen ,je weet niet wat dat voor mij kan betekenen. Altijd maak jij je vrij en maak je me blij. Ik vergeet mijn nood en denk niet meer aan de dood. Je bent mijn zijn en bant alle venijn. Het leven gaat door als zand door mijn vingers. In de donkere uren lig ik naar het plafond te turen .Denkende aan hoe het zou zijn zonder die ziekte in mijn brein .Ik bedank je voor je geduld ,mijn woeste buien niks is jouw schuld. Heb nog even geduld ,het einde is nabij, en dan ben ik vrij ,van pijn en jaloerse gedachten, ik zal in de eeuwigheid op je wachten

Een mantelzorger ,een woord ,wordt niet veel gehoord .Want over de zorgen leggen zij hun mantel ,bezorgd en steeds paraat om te strijden voor degene die we moeten bevrijden .Van alle zorgen die we moeten borgen ,zijn die van anderen ,die het pad van ziekte bewandelen .Ieder kiest zijn eigen pad .Maar een zieke heeft niet dat, geen keuze maar het verloop ,afwachtend en vol van hoop . Op genezing of de optimale verpleging .Wij geven steun en moed ,de rest doet het gemoed ,van de patiënt en doet die het goed ,dan stroomt een gloed over ons wezen en zijn wij mantelzorgers tevreden

Het is geen geheim alles doet me pijn ,mijn lichaam takelt langzaam af, ik ga bergaf .De hoop op genezing is verloren dag kansen ,arme dromen .Het lichtpunt van de dag is als ik jou zag .Die tijd heeft me lang verblijd .Nu kijk ik uit naar het einde en besluit dat ik je ga verlaten ,ik kan de pijn niet meer verdragen .Dag mijn vriend ,mijn ijzeren schild ,ik laat je nu alleen ,ik wil geen gewezen maar gedenk de prachtige dagen toen jij om me gaf door me zoveel te behagen .Ga nu door op hetzelfde spoor ,om hen te geven die zovelen willen beleven .Dank je mijn lieve vriend weet dat ik nu vrede vindt .

Luc Camus

De laatste hoop

Het is een gegeven

Dat men kan lijden in zijn leven

Niet gevraagd

Maar soms plots opgedaagd

Geschonden en gekraakt

Werd men alzo geraakt

Hopend op de verlossing

Smekend om de oplossing

Soms is er de genezing

En heeft men weer hoop op een nieuwe beleving

Soms is er het afmattend lijden

En zijn er die mensen die samen met u strijden

U een rustbaken schenken

En een luisterend oor aanbrengen

In die vreselijke tijd

Die maar niet wegglijd

*Dr. Triest Luc*

## VERPLEGING

*Hoe dapper draven zij gezwind de gangen door  
Dit witte volkje snel van tred en zo gedreven  
't verplegen zit hen in het bloed gebakken hoor  
Genetisch of verworven 't is mij om het even*

*Zij reageren vinnig op elk piepgeluid of belsignaal  
Zo waakzaam als een monitor zo adequaat  
Zij animeren mij gestadig met hun typisch arsenaal  
Van thermometers, sondes en hun goede raad.*

*Met zalven smeren zij met watten en kompressen  
Zo zijn zij in de weer wel ganse dagen door  
Met pannen ook, infusen en gevulde flessen  
en wassend laten zij een schuimend spoor*

*De vinger aan de pols, het eindeloos ontsmetten  
Met handen druipend van de zeep en alcoholgel  
Met scharen, spatels, spuiten en pincetten  
Gaan zij te lijf de vele kommer en de kwel*

*O dit genootschap zit bij tijden om de tafel heen  
De overdrachten in conclaaf, de deur op slot  
De smetteloze witte schare blijft dan dicht bijeen  
Bezonnen over ieder mens en ook zijn lot.*

*Wat zijn ze vaardig ook bij 't nachtelijke waken  
Mijn appreciatie stijgt verhittend tot de max  
Zullen zij dan ooit ook mijn bed komen maken  
Liefst dan vele, vele jaren later en niet straks*

V.G.L.

*De deurbel wakkert weer mijn blijdschap aan  
Haar dagelijkse komst met gultig maar dan toch  
bezorgd bevragen hoe het ging en gaat  
de overdagen en de al te stille nachten  
want alleen vertoeven is een durend missen.*

*Ze buigt zich zorgzaam om me heen  
En kijkt met twinkellucht mijn ogen in  
Een vreemd begrip dat ik niet zocht en toch  
Het raakt me waar onzekerheid bestaat  
Een sluimerend en diep bezonken vrezén.*

*Dan schikt ze keurig traag alaam op tafel neer  
Pincetten, zwachtels, zalven en kompressen  
Verplegend handelen wat me zo vaak beroert  
Met kinderzachte handen over wat ik ooit  
Als eigen ongeschonden dapper lijf ervoer.*

*Ze keuvelt wat en houdt mijn aandacht strak  
Zo wordt de hinderhandeling al gauw vergeten  
Als ze mij daarna dan toch nog eens bevroegt  
Besef ik weer, dit was vandaag er komt weer morgen  
De deurbel wakkert weer mijn blijdschap aan.*

*Luc Van Garsse*

Lieve moeder,

Je dagen korten  
Jouw levenstijd suddert  
op een vuurtje van wilskracht  
kranig en helder

stilletjes kom ik bij je langs  
elke week een dag  
en je kijkt uit naar mijn komst  
met verhalen, tijdschriften,  
kookgerei en lekkers

Hongerig ben je naar  
mijn wereld, mijn leven  
en ik nieuwsgierig  
naar je lucide dromen  
je wensen en verzoeken  
en wat ik jou nog wil vragen

Hoe was het nu weer?  
jouw kindertijd, je opgroeien?  
met ons vader? je gezin?

We koesteren  
deze kostbare tedere tijd  
voor je oplost in een  
ander universum

M.V.A.



Van en tot aardse as, hemelse stof  
Moeder van zeven, ooit zo sterk als kerkewerk  
begon nu meer te dromen, langzamer te LEVEN (5)  
Haar broze lichaam kon steeds minder werk  
die oeroude geest startte met sidderen en beven

Met gevoelens van veiligheid, zekerheid en borg  
en gedreven door onvoorwaardelijke LIEFDE (1)  
kozen onze broers en tedere zus voor mantelzorg  
zodat we konden gaan en staan waar het ons beliefte

Zo stelden we ons in orde met die door mens gemaakte wet  
en volgden alle gangen en paden van LEGISLATUUR (2)  
Er werd nauwgezet gecontroleerd, met elke uitgave opgelet,  
alles diende genoteerd, gebalanceerd en verscheen op factuur

Eenmaal we die papiermolen onder onze knieën kregen  
verschafte dat ons zalige gedachten en meer LIBERTEIT (3)  
Dat was werkelijk een van hierboven geschonken zegen,  
we ervaarden een zoete sensatie van verworven zaligheid

Haar eeuwige droomlichaam, als een fragiele mot verleid  
werd op een nacht aangetrokken tot dat aanlokkelijk LICHT (4)  
Melancholisch stuurde ze haar ziel, op weg naar geborgenheid,  
ze kon daar niet aan weerstaan en was er spijtig door gezwicht

Want achter die tunnel lagen, zonder dat iets kon hinderen,  
haar knappe man, zus en te vroeg gestorven beide kinderen  
Haar vader en moeder, alsook alle illustere voorouders,  
terug tot een pril begin, we rusten op hun engelenschouders

*Marnix Van Cakenbergh*

# Mantelzorger

**M**antelzorger is zorgen met een groot hart.

**A**an een hulpbehoevende naaste, buur of vriend

**N**aar je eigen kunnen en vermogen helpen en

**T**elkens paraat staan, zelfs totaal onverwacht

**E**n nooit is het teveel om zorg te dragen.

**L**ieve mantelzorger vergeet niet,

**Z**orgende handen mogen rusten

**O**veral ter hulp schieten blijft niet duren...

**R**egelmatig een pauze inlassen is terecht.

**G**eniet en neem al eens afstand

**E**n de volgende weken, maanden ...

**R**ekent iedereen op jou, waar nodig.

*Martine De Cock*

*Kom even bij me  
Reik me je hand  
Ook je schouder  
Ik help dragen  
Het leed van dagen  
Verdragen*

*Kom even bij me  
Twee handen  
Op één buik  
Dragen samen  
Het leed van dagen  
Samen verdragen.*

*M. Jacobs*

Dag en nacht

Met heel mijn hart

En ok,

Soms wat ongeduldig misschien en

Niet altijd even zacht...

Maar er over kunnen praten

Met mede zorgers af en toe,

en de steun van meerdere instanties,

doet mij dan zo goed.

En als we dan samen weer eens kunnen

lachen,

en ik zie een glimlach op je snoet,

maakt dat het leven weer wat mooier

en scheppen we beiden weer nieuwe moed.

*M. Veyt*

Drager/verzamelaar

Er zijn manieren om op een bedrand te gaan zitten.  
Zoals toen je vertelde hoe het begon met te grote truien  
- later waren het handtassen - rond een buik tot een buidel maken.  
Iedereen erin willen passen en vooral de liefde  
samengeklit in een vuist: houden van

betekent tot voorbij de houdbaarheidsdatum  
een ander dragen en vragen naar de dichtheid

waarmee we elkaar rekken tot het dierbare  
zelfs hoorbaar is in een schelp. Net als handen  
wrijven over andere handen omdat ze meer willen:  
verzamelen en vooral niet loslaten.

*Nele Bruynooghe*

In de deemstering

Toen 'k als kind nog, moe van 't spelen  
Mij vleide, tegen moeke's borst  
Voel 'k nog haar zachte hand mij strelen  
Onbewust van zorgen, door haar getorst

In 't halfduister waren we gezeien  
Wijl de vale schijn der maan, bezoomde  
Onze schaduwen, in droom vergeten  
En d'avondstond deze innigheid bekroonde.

Ik weet niet hoelang het was geweest  
Maar 't haardvuur was reeds half gedoofd  
Zij mij zachtjes wekte, nog niet wakker van geest  
Droeg zij mij te ruste, biddend God zij geloofd.

*P. Christiaens*

Ik hou van de zee en de eeuwige branding  
Wanneer ze, bij het eerste ochtendgloren  
Zicht uit haar nevels ontsluiert, zonderling  
En 't spel, van golven en zonnegoud mij bekoren

Eindloos ver, zie ik ginds, reikt ze de kim.  
De deining en wolken, verstarren mijn ogen  
Wijl mijn geest peilt, naar haar diepte, zonder zin.  
't Gekrijs van een zilveren meeuw, breekt mijne dromen

Haar bijzijn, heeft me 't ijle hoofd verkilt  
In haar wijdse grootsheid, ging mijn ijdelheid verloren  
Op mijn brandende lippen, smaak ik het natte zilt.  
O machtige schepping, waartoe alle zeeën behoren.

*P. Christiaens*

Ons Roos gaat naar 't Rusthuis  
Voor verzorging is ze er beter dan thuis  
't Is gedaan met alle dagen grote kuis  
Nu is ze rustig en op haar gemak  
Zelfs 't eten wordt er op haar schoot gebracht  
Ik ben haar alle dagen een bezoek  
't Is niet ver, juist om den hoek  
Ze zegt 't is hier goed, ik ben tevrede  
Ik heb hier alles, zelfs een teevee,  
En alle verpleegsters om het lijf,  
Ik denk dat ze daar gaarne verblijft  
Nu 't is een kwestie " kunt U dat betalen "  
Welja, wij zullen onze spaarpot bovenhalen  
Wij leggen de rest bij ons pensioen  
Voor reizen hebben wij het toch niet meer vandoen.

*Philemon Van Brempt*



## Ik ben je mantelzorger

Twee dankbare ogen kijken me aan  
Ja, ik ben er voor jou  
Heb je honger, dan zorg ik dat hij gestild wordt  
Want ik ben er voor jou  
Heb je dorst, dan vul ik je glas  
Want ik ben er voor jou  
Is je voorraadkast leeg, dan zorg ik dat ze weer gevuld is  
Want ik ben er voor jou  
Ben je een beetje ziek, dan zal ik je verzorgen  
Want ik ben er voor jou  
Voel je je triest of eenzaam, dan sluit ik je in mijn armen en troost je  
Want ik ben er voor jou  
Ik ben je mantelzorger en daarom zal ik er altijd voor je zijn

*Ruby*

Een mantel van liefde die bij je zit en naar je luistert.

Een mantel van tederheid die alles hoort, ook wat je fluistert.

Een mantel van zorg, die je helpt waar het kan en mag.

Een mantel van hulp, dat momentje van licht doorheen je dag.

Een mantel van geluk, die samen met jou lacht,

Een mantel van warmte, die jou vertelt, heel zacht...

Jij bent belangrijk voor mij en ik wil voor jou een mantelzorg zijn,

Ik hoop dat ik voor jou belangrijk kan zijn, in dingen groot en klein.

S.D.G.

Als het alleen niet meer gaat,

zou je dan twijfelen te doen wat zij zoveel jaar voor jou, met hart en ziel, hebben gedaan?

Twijfel hoort er bij want, wat als...?

We hebben echter geen glazen bol dus doe gewoon wat voor jou goed voelt ook al weet je allicht niet waaraan je begint...

Weet dat, aan het eind van de rit, het de mooie en warme momenten zijn die bijblijven (ook al was er veel pijn en verdriet).

Er, onvoorwaardelijk, te zijn voor iemand, in de kwetsbaarste, de moeilijkste momenten, is het mooiste cadeau dat je hen kunt bieden...

*Sonja Van Nuffel*

Kijk ik, in die vragende onwetende ogen,  
dan weet ik, waarvoor ik het doet!

T.V.

## Mantelzorg

Jij en ik ...wij zijn één.  
Ik sla met heel veel  
liefde mijn mantel om  
je heen

Ik doe dit met liefde ,  
met heel mijn hart  
want jij bent voor mij  
heel apart.

Ik herken en begrijp je  
dankbare blik  
Dat zijn wij ....jij en ik.

Van een vrijwilliger  
met een grote  
vriend ...Sem 🤗❤️

T.K.

laat je maar helpen nu

het huis leeft op

het rolluik mag weer hoog

en met de zon loopt

de oude kamer vol met leven

eerst leek het allemaal wat veel

want alles had zijn plaats

en alles kreeg zijn keer wel overdacht

maar trager dan haar handen wilden

het huis laat het gebeuren nu

en opent zich voor wervelwinden

het glimt tot in zijn oksels

het kraakt tot in zijn vloeren

van snelle stappen de kinderen

zijn terug ze kwamen met een team

klaar kijkende brancardiers

over de drempel gehaald door

de dochter die nu moedert

met een vaste hand warm

over de hare

*Vic Matthys*

Mantelzorg

Verschrikkelijk mooi

Nog vaak onzichtbaar

Onmisbaar in de zorg

Respect!

*Vee Es*

Nu ik jong ben  
draag ik op mijn tong  
wat je me toonde en hoe

je me droeg door de lichtheid van toen  
op te tillen, vast te houden, om te draaien, hoe ik kirrend achterop  
de fiets, van school naar  
tomatensoep met balletjes of iets onbestemds groen  
het gehakt op de pan, gebakken patatjes erbij of friet op vrijdag  
de ramen vol rook en de kamer vol ons, de geur van

tuinafval in een kruiwagen, het geluid van een lege waterpomp,  
zakken aarde onder de spar en de emmers tegen de muur,  
achter een deur alles wat gevaarlijk was,

de sleutel te hoog voor een kind.

Weet je nog?

Toen ik er voor het eerst aankwam, of ik groter groeide dan jij  
toen je een wandelstok nodig had, of liever nog mijn arm  
toen je mijn handen leerde

waarnaartoe, wat nog moest, wat nog kan

nu ik jong ben  
en je nergens anders draag  
dan in een hart  
op een tong

W. Visart



Als een zachte bries in de woestijn,  
zijn de mantelzorgers er, zonder schijn.

Zij dragen de lasten van anderen, stil en zacht.  
Met een glimlach op hun gezicht, dag en nacht.

Zij zijn een zonnestraal in de donkerste dagen.  
Een rots in de branding, zonder klagen.  
Met onuitputtelijke energie en zorg,  
maken zij het leven van anderen weer geborgen.

In hun handen rust het hart van velen.  
Zij delen liefde en hoop, zonder te verdelen.  
De mantelzorgers, zijn engelen op aarde,  
zij verrichten waardevol werk, van onschatbare waarde.

*Mantelzorgers staan  
- voor gelukkige mensen -  
op de eerste rij*

*Dirk De Cock*

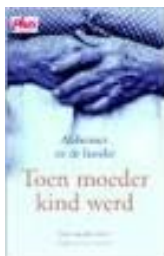
# MAMA

*Je luierde me,  
Je kuierde me,  
Je zachte boezem voedde me.  
En toen... keerde het tij!*

*Voor mijn lieve Mama*



*Ik luierde je,  
Ik kuierde je,  
Ik voedde je!*



*En toen... eindigde het voor mij!*

*Je laatste dankbare blik,  
Je zuchtende, stokkende stem,  
Je beeltenis blijft diep in en bij me.  
En toen... dreef je zachtjes weg van mij!*



*Monique Jacobs*

*23 juli 2015*

Ik hou je hart vast  
als het zwaar aanvoelt.  
Ik hou je hart vast  
als het verdriet je in golven overspoelt.  
Ik hou je hart vast  
zoals jij dat doet bij mij.  
Ik hou je hart vast  
ook al ben ik niet dichtbij.  
Ik hou je hart vast  
vandaag en iedere dag.  
Ik hou je hart vast  
Als ik het mee dragen mag.

*Roxanne Wellens*

## Slotwoord

Via deze weg willen wij alle inzendingen nogmaals hartelijk danken. Dankzij jullie bijdragen hebben wij deze volle, warme en emotionele bundel kunnen maken en verdelen.

De postkaartjes kunnen bijbesteld worden via onderstaande gegevens.

De wedstrijd en deze bundel zijn een initiatief van Eerstelijnszone Dender in samenwerking met de 6 lokale besturen (Berlare, Buggenhout, Dendermonde, Hamme, Lebbeke en Zele) en de 6 erkende mantelzorgverenigingen.

Deze bundel is ook digitaal terug te vinden op <https://www.eerstelijnszone.be/mantelzorg-elzdender> of via deze QR-code:



Contact:

Mail: [info@elzdender.be](mailto:info@elzdender.be)

Tel: 052 69 03 28

Adres: Gentssteenweg 1, 9200 Dendermonde

V.U.: Annelies Merckx p/a Eerstelijnszone, Gentssteenweg 1, 9200 Dendermonde