

Nieuwsbrief

Steunpunt Mantelzorg Goes en Schouwen-Duiveland

In dit nummer:

Inleiding

Terugblik

- Zeiltocht voor mantelzorgers
- Terugkombijeenkomst

Training 'Beter zorgen begint bij jezelf'

Boswandeling

Dag van de Mantelzorg

- Schouwen-Duiveland
- Goes

Help mantelzorg een gezicht te geven in Goes

webinar voor zorgverzekeringen 2026

Inleiding

Beste mantelzorgers,

De nieuwsbrief staat weer vol met een heleboel mooie activiteiten en bijzondere momenten die op de planning staan de komende tijd. De belangrijkste dag? Dat is natuurlijk **maandag 10 november: de Dag van de Mantelzorg**.

Wist je dat 1 op de 4 Nederlanders mantelzorger is? Dat zijn zo'n 5,5 miljoen mensen die met liefde en toewijding voor een naaste zorgen.

De gemeenten Schouwen-Duiveland en Goes besteden op verschillende manieren aandacht aan deze dag. Daarover lees je in deze nieuwsbrief meer.

Mantelzorgen is vaak waardevol, maar soms ook zwaar. Niet alles kun je veranderen, maar je kunt wél leren ruimte te maken voor wat je voelt. Verdriet, dankbaarheid, vermoeidheid of plezier – het hoort er allemaal bij. Door steeds opnieuw te kiezen voor wat jou richting geeft, zoals liefde, verbondenheid of zorgzaamheid, blijf je dicht bij jezelf.

We nodigen je uit om op de Dag van de Mantelzorg niet alleen stil te staan bij wat je voor een ander betekent, maar ook bij wat jij zelf nodig hebt. Wat geeft jou energie? Misschien een rustig moment, een goed gesprek of gewoon even bewust ademen.

Wil je daarover eens praten, of meedoen aan een training of wandelcoaching? Neem gerust contact met ons op. We staan altijd open voor een gesprek.

Hartelijke groet,

Marianne en Betty

Terugblik

Zeiltocht voor mantelzorgers

Op woensdag 20 augustus zijn we met een groep van 50 mantelzorgers een dagje gaan zeilen op de Oosterschelde. Wat een heerlijke dag was het! We vertrokken vanuit Goes op het zeilschip 'Avontuur', waar we gastvrij werden ontvangen door de bemanning. En we hadden geluk: prachtig weer, de zon op ons gezicht en de wind in de zeilen. Ook aan de inwendige mens werd gedacht. Heerlijke bolussen van bakkerij Den Soeten Inval, koffie en thee van de bemanning van 'Avontuur', en tussendoor nog wat lekkere snacks en drankjes.

Een van de mooiste reacties na afloop was: "Ik heb voor het eerst in maanden weer eens een middag voor mezelf gehad." Precies daarvoor doen we het. Wat ons betreft is deze dag volgend jaar zeker voor herhaling vatbaar!



Terugkombijeenkomst training 'Beter zorgen begint bij jezelf'

Op zaterdag 20 september vond in Goes een terugkombijeenkomst plaats voor de deelnemers van de training 'Beter zorgen begint bij jezelf'.

We stonden stil bij de vraag: **Wie ben jij naast je rol als mantelzorger?** Na een actieve kennismaking gingen we in tweetallen in gesprek over onze energiebronnen. Vervolgens gingen we aan de slag met het thema waarden en maakten we een persoonlijke 'waardenmedaille'. Petra Varenkamp van Co-Engaged verzorgde een waardevol deel over het voeren van 'het andere gesprek'. Een gesprek waarin je écht luistert, met aandacht, naar wat belangrijk is – voor jezelf, voor degene voor wie je zorgt, en in de samenwerking met anderen. Het leverde mooie inzichten op en praktische handvatten.

We sloten af met een gezellige lunch. Het was een zinvolle en fijne ochtend, vol verbinding en inspiratie.



Training 'Beter zorgen begint bij jezelf'



Zorgen voor een ander voelt vaak logisch, maar wat als het ten koste gaat van jezelf? In deze training leer je hoe je de balans houdt tussen zorgen voor de ander en zorgen voor jezelf.

We behandelen onderwerpen zoals:

- grenzen aangeven
- omgaan met schuldgevoel
- hulp vragen
- levend verlies
- overbelasting herkennen én voorkomen

We gebruiken hierbij de pijlers van positieve gezondheid en werken ook met het boekje *Klein geluk* (<https://mijnpositievegezondheid.nl/>). De training is praktisch en laagdrempelig, en bedoeld voor mantelzorgers die echt actief aan de slag willen met hun eigen welzijn.

Waar en wanneer?

In Goes kun je op elk moment instromen in de open groep (er is dus geen wachtlijst) (<https://www.smwo.nl/dienstverlening/mantelzorg/training>)

Op Schouwen-Duiveland is jaarlijks een training – dit jaar gestart op 24 september met 7 deelnemers. (<https://smwosd.nl/dienstverlening/gespreksgroepen-en-trainingen/mantelzorg-beter-zorgen-begint-bij-jezelf>)

Praktische info (Goes):

- Dinsdagen van 14.00 tot 16.00 uur of 19.00 tot 21.00 uur
- Locatie: Schimmelpenninckstraat 14, 4481 AG Kloetinge
- Trainer: Betty Lefrandt
- Aanmelden: mantelzorg@smwo.nl of (0113) – 277 111
- Kosten: gratis voor mantelzorgers uit de gemeente Goes
- Vooraf vindt er een intakegesprek plaats met de trainer

Meer informatie vind je op de website van SMWO.

<https://www.smwo.nl/dienstverlening/mantelzorg/training>



Voor mantelzorgers van
Schouwen-Duiveland
en Goes

UITNODIGING Boswandeling

Zin in een frisse neus en een gezellige ochtend buiten? Ga dan mee met onze boswandeling in Westenschouwen. Een fijne gelegenheid om in een rustig tempo te wandelen, ervaringen uit te wisselen en nieuwe mensen te ontmoeten.

Het tempo is rustig, zorg alleen wel voor kleding die past bij de weersomstandigheden. De afstand ligt rond de 5 km.

Na afloop drinken we iets lekkers bij Paviljoen Duinzigt in Haamstede. Ook als je niet meewandelt, maar wel gezellig wilt komen meedoen met het napraten, ben je van harte welkom vanaf ongeveer 11.30 uur.

Kraaijensteinweg 162, 4328 RD Burgh-Haamstede

DONDERDAGMORGEN 30 OKTOBER
10.00 - 12.00 UUR
WESTERSCHOUWEN

Er zijn geen kosten aan verbonden

SMWO

sssttt...

INFORMATIE

Wanneer: donderdag 30 oktober

Tijdstip: van 10.00 tot 12.00 uur

Verzamelpunt: parkeerplaats bij de rotonde van Westerschouwen aan het Duinpad

Afstand: ongeveer 5 km

Kledingadvies: pas je kleding aan op het weer

Aanmelden ?

Betty Lefrandt / Mantelzorgpunt Goes /
b.Lefrandt@smwo.nl / 06-51860317

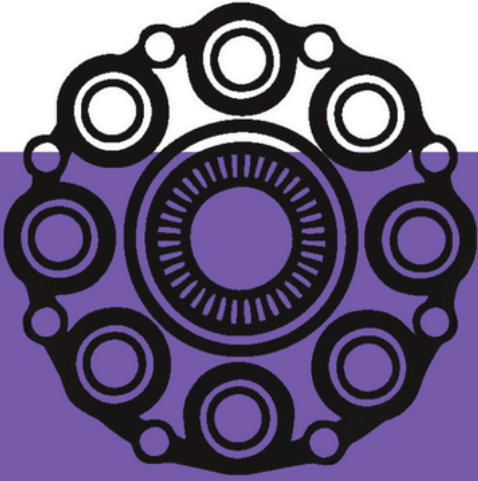
Marianne Ketting / Steunpunt Mantelzorg
SD / m.ketting@smwo.nl / 06-57812264



WANDEL
JE MEE?

Dag van de Mantelzorg

10 november



Bliee da je 'ier bin!
Dag van de mantelzorg 2025

Schouwen-Duiveland: Bliee da je ier bin!

Op deze landelijke dag zetten we alle mantelzorgers in het zonnetje. Op Schouwen-Duiveland doen we dat met een warm gebaar: ruim **100 vrijwilligers** brengen op 10 november een kleine attentie langs bij mantelzorgers.

Ken jij iemand die zorgt voor een ander? Meld hem of haar dan aan voor 19 oktober. Let op: ieder jaar starten we met een nieuwe lijst, dus ook als iemand eerder is aangemeld, vragen we opnieuw een aanmelding. <https://smwosd.nl/dienstverlening/mantelzorg/aanmelden-dag-van-de-mantelzorg>
Mantelzorgcompliment

Bij de attentie zit ook een kaart waarmee het mantelzorgcompliment aangevraagd kan worden. Dit jaar zijn dat wederom Eilandbonnen ter waarde van **€ 75,-**. Ook mantelzorgers die geen attentie hebben ontvangen, kunnen **tussen 10 november en 10 december** een aanvraag doen via de gemeente. [mantelzorgcompliment](#)

Gemeente Goes:

Activiteitenweek voor mantelzorgers

In de week van 10 november organiseren we allerlei leuke en ontspannende activiteiten in Goes. Even iets voor jezelf doen, mensen ontmoeten en ontspannen.

Wat kun je o.a. doen?

- Stadswandeling door Goes
- High tea
- Chocolate- of kookworkshop
- Yoga
- Lunch in de wijk (Noord, Oost, Zuid, West)
- Workshop 'Het Andere Gesprek'
- En voor de thuisblijvers: een bioscoopbon

Meld je wel op tijd aan, uiterlijk **1 november**

<https://www.smwo.nl/dag-van-de-mantelzorg>



Ken je een mantelzorger die dit echt verdiend heeft? Geef het dan vooral door!

Meer informatie en aanmelding: kijk op de pagina van het mantelzorgsteunpunt van SMWO.

Help mantelzorg een gezicht te geven in Goes

De gemeente Goes start een campagne om meer aandacht te vragen voor mantelzorg. En dat doen we het liefst met echte verhalen van mantelzorgers. We zoeken mensen die het leuk vinden om mee te doen aan een interview, foto of video.

Wil jij jouw verhaal delen en zo anderen inspireren en herkenning bieden? Laat het ons weten.

Aanmelden of meer info:

Betty Lefrandt – b.lefrandt@smwo.nl

Tel. 0113 – 2771111 / 06 – 51860317

webinar voor zorgverzekeringen 2026

Trainer Jasper van Heeren verzorgt op 6 november 2025 het webinar Zorgverzekeringen.

Tijdens dit webinar komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Een korte uitleg van de 4 zorgwetten
- De Zorgverzekeringswet: wat zijn de verplichtingen? (basisverzekering, aanvullende verzekering, etc.)
- Waar moet je op letten als je als mantelzorger een verzekering afsluit?
- Respijtzorg: hoe werkt het, welke rol speelt de zorgverzekering hierbij en waar let je op?
- Ruimte voor vragen

Aanmelden

Mantelzorgers kunnen zich aanmelden via onderstaande link:

[Aanmeldformulier webinar zorgverzekeringen 6 november 2025 - MantelzorgNL](#)

Na aanmelding ontvangen zij direct een bevestiging. In die bevestiging staat vermeld dat zij vlak voor het webinar een aparte link ontvangen waarmee zij kunnen deelnemen.

Praktische informatie

- Datum: donderdag 6 november 2025
- Tijd: 19.00-20.00 uur
- Aantal deelnemers: maximaal 100



Zorgverzekeringen 2026

Je kunt het webinar volgen vanaf je computer, tablet of telefoon