

Nieuwsbrief

Steunpunt Mantelzorg Goes en Schouwen-Duiveland

In dit nummer:

Voorwoord

Vooruitblik najaar 2025

- Terugkombijeenkomst
- Webinar zorgverzekeringen
- Zeiltocht mantelzorgers
- Dag van de mantelzorg

Zomer tips



Voorwoord

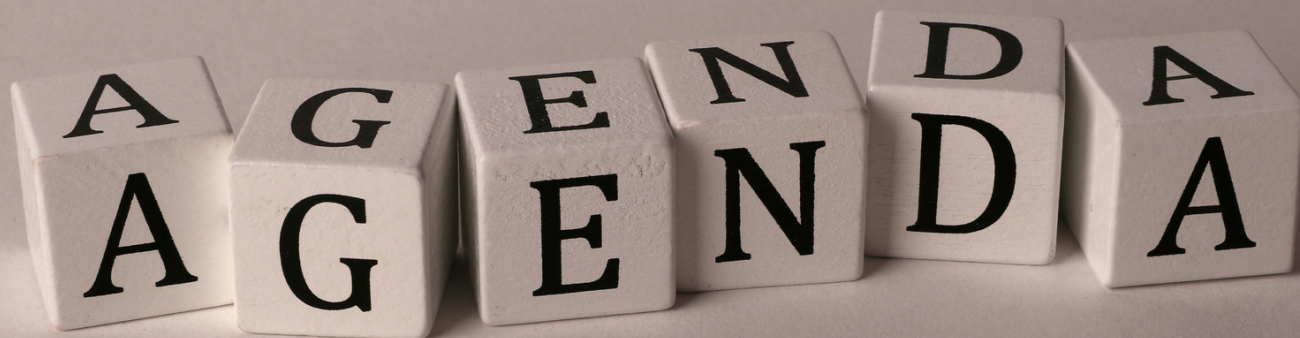
De zomer is duidelijk van start gegaan met al vele zomerse dagen. Maar voordat wij op zomervakantie gaan, nog even een korte update van onze kant.

De afgelopen maanden zijn we druk geweest met de training “Beter zorgen begint bij jezelf”. Het aantal enthousiaste deelnemers heeft ons echt verrast! In Goes loopt de training het hele jaar door en in Schouwen-Duiveland start er na de zomer een tweede groep. Die begint op woensdagmiddag 24 september – en er zijn nog plekken vrij!

Verder hebben we gewerkt aan de voorbereiding van leuke activiteiten, zoals de zeiltocht en het Webinar. Ook zijn we bezig met ondersteuning voor jonge mantelzorgers en met onze vaste dingen, zoals de maandelijkse inloopmomenten en individuele begeleiding waar dat nodig is.

En we kijken natuurlijk alweer vooruit: op 10 november is het de Dag van de Mantelzorg. Daar willen we iets moois van maken! Houd dus vooral de website van jouw regio in de gaten voor het programma en de aanmeldingen.

Maar eerst... zomer! Tijd om even op te laden, zodat we er straks in het najaar weer vol tegenaan kunnen. Wij hebben er zin in en hopen je bij een van onze activiteiten te ontmoeten!



Vooruitblik najaar 2025

Het najaar staat vol van de activiteiten. Handig om alvast in de agenda te noteren.



Zeiltocht mantelzorgers

U heeft allen massaal en vol enthousiasme ingeschreven voor de zeiltocht die we organiseren voor mantelzorgers op woensdag 20 augustus aanstaande. Helaas zit deze nu al vol en hebben we zelfs een aantal mensen op de wachtlijst moeten plaatsen.

Mocht u hebben ingeschreven en onverhoopt niet mee kunnen, laat u het dan spoedig weten?

Dan kunnen we de mensen van de wachtlijst verblijden.

Wij kijken er enorm naar uit en zien uit naar een gezellige dag op het water onder de Zeeuwse zon!

**20
augustus
2025**

Terugkombijeenkomst

Voor alle mantelzorgers die de training hebben gevolgd *'Mantelzorg, beter zorgen begint bij jezelf'* op zaterdag 20 september.

Een verdieping op de training, een luxe lunch en elkaar weer zien en bijpraten!

**20
september
2025**

Webinar zorgverzekeringen

Bent u als mantelzorger ook zoekende naar welke zorgverzekering voor het nieuwe jaar het beste bij uw situatie aansluit? Houd dan deze nieuwsbrief in de gaten en noteer alvast 6 november, in de avond, in uw agenda.

MantelzorgNL organiseert dan, op verzoek van SMWO-mantelzorgpunten Goes en Schouwen-Duiveland, een online Webinar om u te informeren over de mogelijkheden.

**6
november
2025**

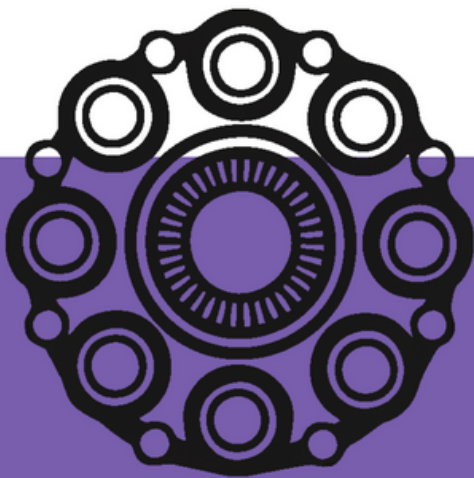
Dag van de Mantelzorg

Maandag 10 november is de landelijke dag van de Mantelzorg. Mantelzorgers worden dan in het zonnetje gezet!

**10
november
2025**

De gemeente Goes en SMWO werken hierin samen en organiseren de week van de mantelzorg waarin diverse activiteiten worden georganiseerd.

Schouwen-Duiveland hoopt weer méér dan duizend tasjes met informatie en een presentje rond te gaan brengen met de hulp van meer dan 100 vrijwilligers! Deze dag is tevens de start datum om een aanmelding te doen voor het Mantelzorgcompliment bij de gemeente Schouwen-Duiveland voor waardebonnen van € 75,-. Aanmelden voor de attentie en de informatie kan vanaf 1 september via de www.smwosd.nl.



Bliee da je 'ier bin!

Dag van de mantelzorg 2025

Zomer tips

Een goede zomertip om te ontspannen is om regelmatig naar buiten te gaan, bijvoorbeeld voor een wandeling of fietstocht in de natuur. Geniet van de zon, de frisse lucht en de omgeving om je heen. Je kunt ook een picknick organiseren, een boek lezen in de tuin, of gewoon lekker in de zon zitten. Bovendien is het belangrijk om voldoende te bewegen en tijd te nemen voor activiteiten die je leuk vindt, zoals zwemmen, yoga of dansen.



Meer tips om te ontspannen tijdens de zomer:

- **Beweeg regelmatig:** Lichaamsbeweging helpt stresshormonen af te breken en endorfines aan te maken, wat je een goed gevoel geeft.
- **Zoek de natuur op:** Ga wandelen, fietsen of maak een strandwandeling.
- **Neem de tijd voor ontspanning:** Ga lekker zitten, relax, lees een boek of luister naar muziek.
- **Geniet van de kleine dingen:** Neem de tijd om te genieten van de zonsondergang, het geluid van de zee of een kopje koffie in de zon.
- **Vermijd drukte en stress:** Ga op zoek naar rustige plekjes en vermijd drukke plekken.
- **Probeer ademhalingsoefeningen:** Oefeningen zoals de 4-7-8 methode kunnen helpen om sneller te ontspannen, volgens de Hartstichting.
- **Doe iets creatiefs:** Puzzelen, tekenen of schilderen kan helpen om je gedachten te verzetten en je brein tot rust te brengen.
- **Maak tijd voor sociale contacten:** Spreek af met vrienden, ga eens naar een terrasje of bel eens met iemand die je lang niet gesproken hebt.
- **Luister naar muziek:** Zet je favoriete muziek op en ontspan.
- **Geniet van lekker eten:** Trakteer jezelf op een speciale maaltijd.
- **Zorg voor voldoende slaap:** Ga op tijd naar bed en zorg voor een goede nachtrust.
- **Verminder prikkels:** Zet je telefoon af en toe uit en neem een pauze van sociale media.
- **Vraag om hulp als je het nodig hebt:** Als je moeite hebt om te ontspannen, aarzel dan niet om hulp te vragen aan vrienden, familie of een professional. Het is in ieders belang dat je als mantelzorger gezond blijft en hoe moeilijk het soms ook is, toch ruimte voor jezelf blijft zoeken. Hoe vol je dag ook met je zorg is, met kleine momenten kun je al een wereld van verschil bereiken.



Wij wensen eenieder een fijne en ontspannen zomer toe!

Mantelzorgpunt Goes

Betty Lebrandt

Steunpunt Mantelzorg Schouwen-Duiveland

Marianne Ketting