

Nieuwsbrief

Steunpunt Mantelzorg Goes en Schouwen-Duiveland

In dit nummer:

Inleiding

Beste mantelzorgers,

De zomer heeft zich na een warm voorjaar inmiddels volop aangediend. De langere dagen, het mooie weer en de vakantieperiode nodigen uit om af en toe even gas terug te nemen. Juist voor mantelzorgers is dat niet altijd vanzelfsprekend. De zorg voor een partner, ouder, kind, familielid of vriend gaat immers vaak gewoon door, ongeacht het seizoen.

Training 'Beter zorgen begint bij jezelf'

Daarom willen wij alle mantelzorgers graag een hart onder de riem steken. We hopen dat je, ondanks de warmte en alle verantwoordelijkheden die je draagt, ook momenten weet te vinden om goed voor jezelf te zorgen.

Terugblik workshops en activiteiten

Gun jezelf af en toe een kleine pauze: geniet van een ijsje, zoek een plekje in de schaduw, maak een korte wandeling of neem even rustig de tijd voor een kop koffie of een goed boek. Die kleine momenten van ontspanning kunnen veel verschil maken en helpen om de zorg voor een ander vol te houden.

Tour met e-chopper

Vanuit de samenwerking tussen het Goese en Schouwen-Duivelandse Steunpunt Mantelzorg zetten wij ons graag in om mantelzorgers hierin te ondersteunen. Dat doen we niet alleen met informatie en advies, maar ook door het organiseren van waardevolle ontmoetingen en gezellige activiteiten. Even ontspannen, ervaringen delen met anderen of gewoon genieten van een leuke middag kan nieuwe energie geven.

Dag van de Mantelzorg

In deze nieuwsbrief blikken we terug op de activiteiten die de afgelopen periode hebben plaatsgevonden en kijken we vooruit naar alles wat de komende maanden op het programma staat. Er is weer een gevarieerd aanbod samengesteld. Heeft u interesse in een activiteit? Wacht dan niet te lang met aanmelden, want vol is ook echt vol.

Een kleine blik vooruit...

Gespreksgroep dementie

Denk mee over de toekomst van mantelzorg

Namens de beide steunpunten wensen wij je een fijne, zonnige zomer toe. We hopen dat deze periode niet alleen mooie momenten brengt, maar ook wat extra rust en ruimte. En bovenal wensen we dat de zorg die je met zoveel liefde en toewijding verleent, deze zomer af en toe iets lichter mag voelen.

Hartelijke groet,

Marianne en Betty

Training

"Goed zorgen voor een ander begint niet met nóg harder je best doen. Het begint met aandacht voor jezelf, precies zoals je bent."



Zorgen voor een ander doe je vaak vanuit liefde en betrokkenheid. Tegelijkertijd kan mantelzorgen ook onzekerheid, verdriet, frustratie of vermoeidheid met zich meebrengen. Gevoelens die er 'gewoon' mogen zijn, ook als ze niet altijd prettig zijn.

In de training 'Mantelzorg, beter zorgen begint bij jezelf!' ontdek je dat je niet alles hoeft op te lossen om beter in je vel te zitten. Samen met andere mantelzorgers onderzoek je hoe je ruimte kunt maken voor wat er is, terwijl je aandacht blijft geven aan wat voor jou echt belangrijk is. Je leert omgaan met de uitdagingen die mantelzorgen met zich meebrengt, zonder jezelf onderweg kwijt te raken.

Aan de hand van de zes gebieden van Positieve Gezondheid krijg je praktische handvatten om meer balans, veerkracht en ruimte voor jezelf te creëren. De training bestaat uit open groepen, waardoor je op ieder moment kunt instromen. Bijeenkomsten zijn overdag of 's avonds te volgen en iedere maand is er een ander thema met verschillende leuke workshops!

Meer informatie of aanmelden?

Voor Goes

Neem dan contact op via mantelzorg@smwo.nl of bel (0113) 277 111. Meer informatie kun je ook terugvinden op www.smwo.nl/dienstverlening/mantelzorg/training

Voor Schouwen-Duiveland

Neem contact op met Marianne Ketting, m.ketting@smwosd.nl of bel naar (0111) 453 444. Meer informatie kun je ook terug vinden op smwosd.nl/dienstverlening/gespreksgroepen-en-trainingen/mantelzorg-beter-zorgen-begint-bij-jezelf

De training is gratis voor inwoners uit de gemeente Goes en Schouwen-Duiveland

Terugblik

Workshops en activiteiten

De afgelopen maanden hebben we weer verschillende mantelzorgers mogen verwelkomen tijdens onze trainingen en de bijbehorende workshops. Iedere maand staat een ander thema uit Positieve Gezondheid centraal. Deelname aan de training is mogelijk na aanmelding en een kort kennismakingsgesprek. De workshops zijn toegankelijk voor álle mantelzorgers in de gemeenten Goes en Schouwen-Duiveland. Je bent dus van harte welkom, ook als je niet deelneemt aan de training of deze al eerder hebt afgerond.



De workshops van de afgelopen maanden waren stuk voor stuk gezellige, ontspannen, inspirerende én leerzame bijeenkomsten.

We zijn het jaar gestart met een **strandwandeling** vanuit Renesse, Schouwen-Duiveland. Zoals ieder jaar hebben we veel mazzel met het weer gehad. Er was oneindig veel zon en een kleinE bries. Wat een gezelligheid. De wandeling afgesloten met koffie/ thee en wat lekkers. Welverdiend!

Zo brachten we verder een bezoek aan **Sjakie's Chocolate Museum** in Middelburg. We maakten zelf bonbons, kregen een interessante rondleiding en mochten natuurlijk volop chocolade proeven. *Zoet én zinnig:* deze workshop deed zijn naam zeker eer aan!

Ook stond de workshop **Uit je hoofd, in je lijf** op het programma. Tijdens deze yogaworkshop draaide het niet om hoe lenig je bent, maar om bewust aanwezig te zijn in het moment. Door aandacht te geven aan je lichaam, zonder het te overbelasten, ontstond er ruimte om het denken even los te laten en echt tot rust te komen.

Daarnaast vond de workshop **Zing je Sterk** plaats in Amicitia. Een verrassende en vooral vrolijke bijeenkomst waarin we samen hebben gezongen, gelachen en ervaren wat zingen en neuriën met je lichaam en geest doet. Het bracht ontspanning, energie en veel plezier.

Vorige maand hebben we met 50 mantelzorgers we een prachtige ontspannen **zeiltocht** beleefd **op de Zeeuwse Klipper 'Avontuur'**, varende op de Oosterschelde. Een middag vol verbinding met elkaar en de natuurinvloeden van zon, regen en een mini beetje wind. Onderweg genoten we van koffie/thee en een heerlijke



Vanaf september staan er weer diverse workshops op de planning. De uitnodigingen en data ontvang je per e-mail. Ook zijn ze terug te vinden op de agenda op onze website zodra de inschrijving geopend is. Via [de mantelzorgagenda van SMWO](#) vind je altijd een actueel overzicht van alle workshops en belangrijke data.

Word je nog niet op de hoogte gehouden met een nieuwsbrief? Meld je dan aan via <https://www.smwo.nl/dienstverlening/mantelzorg/registreren-als-mantelzorger>

Uitnodiging

SPECIAAL VOOR

Mantelzorgers

Ga mee
op pad!



van Goes, Noord-Beveland én
Schouwen-Duiveland



Geniet van een ontspannen en gezellige
toer met een e-chopper door de
prachtige Zak van Zuid-Beveland.



DATUM

Woensdag 2 september



ONTVANGST

09:30 uur met koffie/thee



START &
AANKOMST

Schaapskooi Heinkenszand
Nieuwkamersweg 3
4451 TL Heinkenszand



EINDE

Ongeveer 14:00 uur

Samen even
op adem komen,
genieten van de
omgeving en mooie
herinneringen
maken!



Lekker toeren,
lachen en genieten!



AANMELDEN

Aanmelden via mantelzorg@smwo.nl
o.v.v. naam, mail, telefoonnummer
en welke gemeente.

Uiterlijk zondag 16 augustus 2026.



VRAGEN?

Voor vragen kun je contact opnemen met
Betty Lefrandt 06 - 51 86 03 17
SMWO mantelzorgpunt Goes

SMWO

mantelzorgpunt
Goes


gemeente
noord-beveland

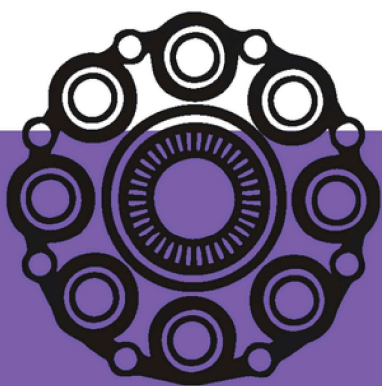
Gun jezelf deze dag – je bent het waard! 

Dag van de Mantelzorg

Ook dit jaar besteden wij aandacht aan de Dag van de Mantelzorg op 10 november.

Hoewel wij als steunpunten waar mogelijk samen optrekken, zijn er op dit gebied wel verschillen tussen de gemeenten. In de gemeente Goes neemt de gemeente zelf de organisatie op zich en heeft het Mantelzorgpunt Goes hierin geen rol.

Op Schouwen-Duiveland is het Steunpunt Mantelzorg wel de organisator en uitvoerder van deze dag. Vanaf september kan iedereen een mantelzorger die woonachtig is op Schouwen-Duiveland aanmelden via de website van smwosd.nl.



Bliee da je 'ier bin!
Dag van de mantelzorg 2026

Een kleine blik vooruit...

Achter de schermen zijn we al voorzichtig bezig met het voorjaar van 2027. We hebben een mooi plan in ontwikkeling: een mantelzorgweekend met als thema **Zilte Zorgen, Zee van Zelfzorg**. Een weekend waarin ontspanning, ontmoeting en aandacht voor jezelf centraal staan. Even afstand nemen van de dagelijkse zorg, ervaringen delen met anderen en opnieuw ontdekken wat voor jón belangrijk is.

Eerder hebben we al een aantal waardevolle ideeën van mantelzorgers opgehaald over wat zo'n weekend zou moeten bieden. Daar zijn we erg blij mee! Heb je inmiddels nog aanvullende ideeën, wensen of suggesties? Of ken je een fijne locatie die geschikt is voor een groep? Misschien wil je zelfs meedenken over de invulling?

We horen het graag! Stuur je ideeën of tips naar mantelzorg@smwo.nl. Samen maken we er een bijzonder en waardevol weekend van.



OMGAAN MET DEMENTIE

EEN VOORLICHTING VOOR MANTELZORGERS



HET PROGRAMMA OMVAT ZES AANSLUITENDE BIJeenKOMSTEN EN WORDT GELEID DOOR EEN CASEMANAGER DEMENTIE. TIJDENS DE BIJeenKOMSTEN WORDT INFORMATIE EN KENNIS GEDEELD OVER VERSCHILLENDE ONDERWERPEN RONDOM DEMENTIE EN IS ER VOLDOENDE RUIMTE VOOR GESPREK EN HET DELEN VAN ERVARINGEN.

EEN AANTAL ONDERWERPEN DIE TIJDENS DE BIJeenKOMSTEN AAN BOD KOMEN ZIJN: HET ZIEKTEBEELD DEMENTIE, OMGAAN MET VERANDERD GEDRAG EN HULP EN ZORG BIJ DEMENTIE.

DATA:

29 SEP 13.30 - 15.30
13 OKT 13.30 - 15.30
27 OKT 13.30 - 15.30
10 NOV 13.30 - 15.30
24 NOV 13.30 - 15.30
08 DEC 13.30 - 15.30

LOCATIE:

HOLLANDIAPLEIN 1, 4461 GT
GOES

AANMELDEN: MAIL NAAR
M.HOOGSTRATE@ALLEVO.NL
OF BEL 06-30 33 49 70

KOSTEN: ER ZIJN GEEN
KOSTEN AAN VERBONDEN

Denk mee over ...

de toekomst van mantelzorg in Zeeland

De Zeeuwse Steunpunten Mantelzorg onderzoeken dit jaar, met financiële steun van de Provincie Zeeland, of er voldoende draagvlak is voor een Zeeuws expertisecentrum Mantelzorg. De projectleiding van dit onderzoek ligt bij Stichting Manteling.

Het idee achter een dergelijk expertisecentrum is om kennis, ondersteuning en voorzieningen voor mantelzorgers beter op elkaar af te stemmen en mogelijk toe te werken naar een herkenbaar basisaanbod in alle Zeeuwse gemeenten. Welke kansen en aandachtspunten mantelzorgers daarbij zien, willen we dit jaar samen verkennen.

Daarom zoeken wij mantelzorgers die ervaringen, ideeën en hun mening met ons willen delen. We vinden het belangrijk dat verschillende ervaringen en situaties vertegenwoordigd zijn. Daarom komen we graag in contact met mensen die bijvoorbeeld:

- zorgen voor een kind met een beperking of chronische aandoening;
- een broer of zus ondersteunen die hulp nodig heeft;
- veel zorg en ondersteuning bieden aan een ouder of beide ouders;
- klaarstaan voor een vriend of vriendin die niet zonder hulp kan;
- langdurig zorgen voor hun partner.

Ook als uw situatie anders is, horen we graag van u. Iedere vorm van mantelzorg is uniek en juist die verschillende ervaringen helpen ons om een goed beeld te krijgen van wat mantelzorgers in Zeeland nodig hebben.

Vanuit iedere Zeeuwse gemeente hopen we één of twee mantelzorgers te betrekken. In deze fase vragen we geen grote verplichtingen. We willen vooral toetsen hoe mantelzorgers aankijken tegen het idee van een Zeeuws expertisecentrum Mantelzorg en wat volgens hen belangrijk is voor goede ondersteuning. Naar verwachting zullen we ongeveer vier keer per jaar een beroep op u doen.

Uw ervaring als mantelzorger is van grote waarde. Door uw inzichten te delen, helpt u ons om te beoordelen of een Zeeuws-brede samenwerking aansluit bij de behoeften van mantelzorgers in Zeeland.

Wij vertellen u graag meer over dit initiatief tijdens een (online) kennismakingsgesprek. Heeft u interesse om mee te denken? Dan horen wij dat graag.

Vriendelijke groet,
Steunpunten Mantelzorg SMWO, mantelzorg@smwo.nl

