

Activiteitenoverzicht voor mantelzorgers

Manteling helpt je graag om te zorgen dat wát je doet nog beter, meer in balans en makkelijker kunt doen. Hieronder vind je alle activiteiten voor de komende maanden.

UUR V(EERKRACHT) MIDDELBURG

9 juli, 13 augustus en 10 september
13:30 - 15:00 uur in de ZB in Middelburg

WORKSHOP

'MEER ENERGIE MET BORDJE VOL'

22 augustus 13:30 - 15:30 uur in de ZB
in Middelburg

ZOMERAVOND BOMENWANDELING DOOR MIDDELBURG

27 augustus 19:00 - 21:30 uur, Loskade
(tegenover Fletcher hotel), Middelburg

WORKSHOP 'SLAPEN ALS EEN MARMOT'

2 september 14:00 - 16:00 uur in de ZB
in Middelburg

WORKSHOP 'BLOEMSCHIKKEN'

11 september 10:00 - 12:00 uur, Bie de
Buren, Markt 15, Arnemuiden

CURSUS 'GRIP OP JE LEVEN MET MANTELZORG

23 september, 7 & 21 oktober, 11
november en 2 december
13:30 - 16:00 uur in de ZB in Middelburg

AVONDCURSUS 'OMGAAN MET IEMAND MET DEMENTIE'

6, 13, 20 & 27 november 2025,
19:00 - 21:00 uur in de ZB in Middelburg

ZORGELOZE DAGEN

19 t/m 21 november 2025 in het
Dominicanenklooster Huissen

Aanmelden via 0118 55 35 30
of info@manteling.nu o.u.v. de
activiteit. Vermeld je naam,
contactgegevens en de naam van
diegene voor wie je zorgt!

Meer informatie

UUR V, workshops en uitjes worden georganiseerd voor mantelzorgers uit de gemeenten Veere en Middelburg en zijn gratis. De eigen bijdrage voor de cursussen is voor mantelzorgers uit deze gemeenten € 25. Voor de Zorgeloze Dagen geldt een eigen bijdrage van € 175 (inclusief volpension, programma en vervoer).



Scan de QR-code voor meer informatie over de activiteiten!
Mail of bel ons voor flyers over onze cursussen en vragen over de inzet van vrijwilligers en mogelijkheden voor individuele coaching of ondersteuning via onderstaande contactgegevens.



Kousteensedijk 7
4331 JE Middelburg
0118 55 35 30 (09:00 tot 13:00 uur)
info@manteling.nu www.manteling.nu

Aanvragen vrijwillig palliatief terminale zorg thuis
via (0118) 22 60 12

||| 3E KWARTAAL 2025

Nieuwsbrief

voor mantelzorgers



Nieuwe cursus: Grip op je leven met mantelzorg

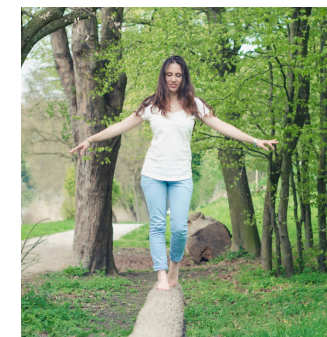
Zorgen voor een ander begint met zorgen voor jezelf

Vanaf september start Manteling met de cursus 'Grip op je leven met mantelzorg'. Deze cursus is speciaal ontworpen voor mensen met intensieve zorgtaken die graag aandacht willen blijven besteden aan hun veerkracht, welzijn en zelfzorg.

Om meer balans te vinden is het belangrijk dat je jezelf toestaat ook voor jezelf te zorgen. Kleine aanpassingen kunnen al een groot verschil maken. En je hoeft dit niet alleen te doen. Toegeven dat je het bijna niet meer volhoudt en hulp vragen zijn geen tekenen van zwakte, maar juist van kracht.

Tijdens deze praktische cursus werk je in vijf bijeenkomsten aan jouw ontwikkeling onder begeleiding van twee coördinatoren van Manteling. In de opdrachten komen thema's zoals verbondenheid, energiegevers, veerkracht en stress aan bod.

Gun jezelf deze kans om weer energie te vinden voor de dingen die er echt toe doen, zowel voor jou als voor de mensen waar je van houdt. Kijk voor meer informatie op onze website of vraag de flyer aan.



Zorgeloze Dagen 2025: aanmelden tot 15 augustus!



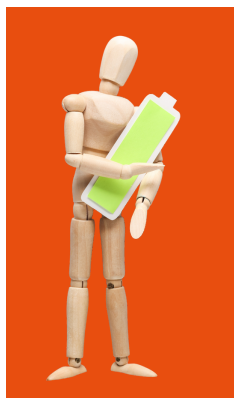
Van woensdag 19 t/m vrijdag 21 november gaan we weer naar het klooster in Huissen voor de Zorgeloze Dagen. Drie dagen voor jezelf om op adem te komen en energie op te doen samen met andere mantelzorgers.

Aanmelden of meer weten over de Zorgeloze Dagen? Vraag de flyer met het inschrijfformulier aan of kijk op onze website. Aanmelden voor 15 augustus!

Workshop 'Meer energie met Bordje Vol'

Als mantelzorger heb je veel taken en sta je altijd klaar voor een ander. Maar hoe zorg je ook goed voor jezelf? Hoe vol is je bordje eigenlijk? Wil je meer inzicht in jouw situatie en ontdekken wat jouw energiegevers en energievreters zijn? Kom dan op 22 augustus in Middelburg naar deze leerzame workshop met het 'Bordje vol' spel. Je gaat de deur uit met een plan hoe er dingen van jouw bord kunnen zodat er (meer) ruimte komt voor jou.

Ontmoet andere mantelzorgers en kom er achter welke activiteiten jou energie kosten en waarvan je energie krijgt, welke veranderingen er nodig zijn om meer energie te krijgen en hoe je die veranderingen bereikt. Meld je nu aan!



Workshop 'Slapen als een marmot' op 2 september

Herken je dit? Je ligt in bed en je probeert in slaap te vallen, maar de gedachten blijven maar rondmalen in je hoofd. Ondertussen denk je "Morgen moet ik weer werken!" of "Ik heb morgen een belangrijke afspraak!". De volgende ochtend stap je vermoeid uit bed en maak je je zorgen over de dag die voor je ligt.

Wil jij inzicht krijgen in hoe de slaap eigenlijk werkt? En wat er samenhangt met je slaapgedrag? Heb je behoefte aan tips om stapsgewijs (kleine) veranderingen aan te brengen in je slaappatroon? Meld je dan aan voor deze workshop!

De mantelzorgmakelaar denkt met je mee!

Ben je mantelzorger en kom je er niet uit waar en welke zorg je zou kunnen aanvragen en hoe je dit praktisch aanpakt? Of ben je op zoek naar vervangende mantelzorg? In een persoonlijk gesprek kunnen we de zorgsituatie in kaart brengen en meedenken bij het oplossen van knelpunten. We zetten alle mogelijkheden samen op een rijtje. Bel naar Manteling en vraag een gesprek aan met onze mantelzorg-makelaar. Ondersteuning van de mantelzorgmakelaar is gratis voor mantelzorgers uit Middelburg en Veere.



Zomeravond bomenwandeling door Middelburg

Heb jij al eens goed gekeken naar de prachtige bomen die in Middelburg staan? Op woensdagavond 27 augustus kun je met een natuurgids wandelen langs de monumentale bomen van de stad.

De wandeling begint om 19.00 uur op de Loskade en gaat door het oudste gedeelte van de binnenstad waar op diverse en soms bijzondere plaatsen nog fraaie vitale oude knarren te zien zijn.

Al deze bomen hebben hun eigen verhaal en schoonheid. Met hun eigen kenmerken zorgen ze voor aankleding van de stad en zuiveren ze de lucht. Het zijn stuk voor stuk kostbare erfstukken waar we zuinig op moeten zijn.

Ben je benieuwd naar de verhalen achter de groene reuzen van Middelburg? Meld je dan aan om mee wandelen!



Creatief aan de slag met de workshop 'Bloemschikken'



Dit is jouw kans om je creativiteit de vrije loop te laten en een persoonlijk meesterwerk te creëren! Bloemschikken is rustgevend en helpt je te ontspannen en te genieten van het moment. Je kunt je creativiteit kwijt en je maakt iets moois om je huis op te fleuren.

Onder leiding van Ursula Muller van Atelier Bloem-fantasie ga je aan de slag om een herfst mostaartje met bloemen te maken. Jij kunt zelf kiezen welke bloemen en decoraties je wilt gebruiken uit het aanwezige materiaal. Zin in een creatieve en gezellige middag? Meld je dan aan voor deze workshop op 11 september in Arnhemuiden! Meer informatie op onze website.

UUR V(eerkracht), een blik op positieve gezondheid

Manteling organiseert ook deze zomer UUR V voor mantelzorgers uit de gemeenten Veere & Middelburg. Ga samen in gesprek over positieve gezondheid en deel je ervaringen met andere mantelzorgers. Kijk voor meer informatie en alle data op onze website!

