

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.

TRAINING FYSIEKE BELASTING

1 oktober 13:00 - 16:00 uur, Hermesweg 9 in Vlissingen

UUR V(EERKRACHT) MIDDELBURG

8 oktober 13:30 - 15:00 uur in de ZB in Middelburg

CURSUS "OMGAAN MET IEMAND MET DEMENTIE"

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

UUR V(EERKRACHT) MIDDELBURG

12 november 13:30 - 15:00 uur in de ZB in Middelburg

WEEK VAN DE MANTELZORG

3 t/m 8 november, activiteiten voor mantelzorgers uit de gemeenten Veere en Middelburg (zie programma in deze nieuwsbrief)

VERDIEPINGSTRaining FYSIEKE BELASTING

19 november 13:00 - 16:00 uur, Hermesweg 9 in Vlissingen

WORKSHOP 'MEER ENERGIE MET BORDJE VOL'

26 november 10:00 - 12:00 uur, in de ZB in Middelburg

Aanmelden via info@manteling.nu of (0118) 55 35 30 o.v.v. de activiteit.

Vermeld je naam, contactgegevens en de naam van diegene voor wie je zorgt!

Let op: aanmelden voor activiteiten Week van de Mantelzorg via de website!

Voor mantelzorgers uit de gemeenten Middelburg en Veere is de eigen bijdrage € 25 per cursus. De training Fysieke Belasting, Uur V(eerkracht) en de activiteiten tijdens de Week van de Mantelzorg zijn voor hen gratis.

Digitale nieuwsbrief

We letten op duurzaamheid en willen daarom zoveel mogelijk post digitaal versturen. Wil je de nieuwsbrief ook digitaal ontvangen? Meld je aan via www.manteling.nu of mail naar info@manteling.nu. We zorgen er dan voor dat je de nieuwsbrief voortaan per mail ontvangt!



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

|||| 4e KWARTAAL 2025

Nieuwsbrief

voor mantelzorgers



Auondcursus 'Omgaan met iemand met dementie'

voor mantelzorgers uit de gemeenten Middelburg & Veere



Mantelzorgers van iemand met dementie staan voor een grote uitdaging. Beetje bij beetje verandert degene die je liefhebt. Als je weet waar de gedragsveranderingen van degene voor wie je zorgt vandaan komen, kun je er zelf beter op inspelen. Dat scheelt veel energie van beiden.

Manteling organiseert samen met een casemanager van Amarijn de cursus 'Omgaan met iemand met dementie' vanaf 6 november in Middelburg.

De vier bijeenkomsten zijn zowel informatief als praktijkgericht en er wordt zoveel mogelijk uitgegaan van de vragen en knelpunten van de deelnemers. De cursus wordt in de avond gegeven, zodat ook werkende mantelzorgers makkelijker kunnen meedoen.

Wil je meedoen? Bel of mail Manteling voor de flyer met meer informatie of om je aan te melden via 0118 55 35 30 of info@manteling.nu.

Doe je mee?

3 t/m 8 november

Week v/d Mantelzorger



|||| **BEKIJK HET PROGRAMMA IN DEZE NIEUWSBRIEF OF OP
MANTELING.NU EN MELD AAN VOOR 23 OKTOBER!**

Programma Week van de Mantelzorger 3 - 8 november

Ieder jaar waardeert Manteling mantelzorgers rond de Dag van de Mantelzorg op 10 november. Ook dit jaar organiseren we weer een week vol activiteiten voor mantelzorgers uit de gemeenten Middelburg en Veere. Op www.manteling.nu vind je uitgebreide informatie over alle activiteiten. Aanmelden kan van 23 september tot en met 23 oktober.

Als Middelburgse of Veerse mantelzorger mag je je voor één activiteit inschrijven via onze website. Voor alle activiteiten geldt vol = vol!

Veel plezier met kiezen en we zien je graag tijdens de Week van de Mantelzorg!



PORSELEIN STIPPEN

3 november 13:30 - 15:30 uur:
workshop porselein stippen in
Serooskerke



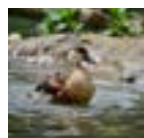
UIT JE HOOFD, IN JE LIJF

7 november 19:00 - 21:00 uur:
workshop ontspannen in
Middelburg



RESTO VAN HARTE KOOKT

3 november 17:00 - 20:00 uur
in Resto Van Harte in
Middelburg



VOGELEXCURSIE

8 november van 10:00 - 12:30
uur: rondleiding met gids in
Noordervroon bij Westkapelle



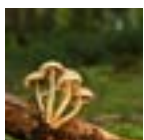
BEZOEK BUNKERMUSEUM

4 november 14:00 - 15:30 uur
in Bunkermuseum in
Zoutelande met rondleiding



HARTIGE TAARTEN BAKKEN

5 november 14:00 - 16:30 uur
in Kookboerderij
Krommenhoeke in Biggekerke



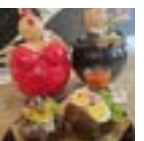
PADDENSTOELEN EXCURSIE

6 november 14:00 - 15:30 uur:
wandeling met gids in
Oranjezon in Oostkapelle



WORKSHOP MACRAME

6 november 19:00 - 21:00 uur
in De Klimop in Koudekerke:
maak een plantenhangar

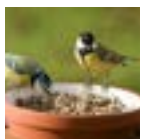


LUNCH EIGGENWIJZZ

7 november 12:30 - 15:00 uur:
gezellige lunch bij Brasserie
Eiggenwijzz in Middelburg

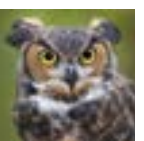
|||| VOOR JONGE MANTELZORGERS

Deze activiteiten organiseren we speciaal voor kinderen en jongeren in de leeftijd tot 25 jaar. Je mag 1 introducee meenemen!



VOGEL HIGH TEA MAKEN

5 november 15:00 - 17:00 uur
maak een voederplankje in
Terra Maris in Oostkapelle



BRAAKBALLEN PLUIZEN

7 november 15:00 - 17:00 uur
leer alles over uilen in Terra
Maris in Oostkapelle

Scan de QR-code,
bekijk het volledige
programma en meld je
aan voor de activiteit
van je keuze!

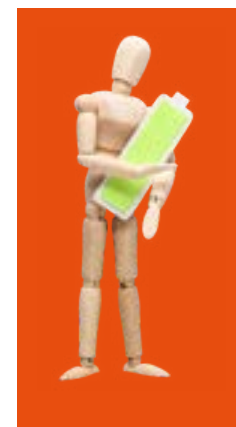


Workshop 'Meer energie met Bordje Vol'

Als mantelzorger heb je veel taken en sta je altijd klaar voor een ander. Je weet waarschijnlijk zelf niet eens hoeveel je echt doet. Hoe vol is jouw bordje nou eigenlijk? Wil je inzicht in jouw situatie en ontdekken wat jouw energiegevers en energievreters zijn?

Kom dan op 26 november in Middelburg naar deze leerzame workshop met het 'Bordje vol' spel. Samen met andere mantelzorgers ontdek je welke activiteiten je energie kosten en waarvan je energie krijgt, wat er nodig is om weer meer energie te krijgen en hoe je die veranderingen bereikt

Je gaat de deur uit met een plan hoe er dingen van jouw bord kunnen zodat er (meer) ruimte komt voor jou.



Training Fysieke Belasting

Als je voor een naaste zorgt die bedlegerig is of in en uit de rolstoel of auto geholpen moet worden, of op een andere manier fysiek beperkt is, kan dat fysiek belastend zijn voor jezelf.

Daarom organiseert Manteling op 1 oktober en 19 november de gratis training en verdiepingstraining 'Fysieke Belasting' voor vrijwilligers en mantelzorgers om te leren op een juiste manier iemand te ondersteunen.

De training wordt gegeven door Wilma Klopmeijer-Schut, coach fysieke belasting van Amarijn. Kijk op onze website voor meer informatie of vraag de flyer aan!



UUR V(eerkracht)

Doe je mee aan UUR V? De V staat voor Veerkracht, Verhaal, Verbinden, Vol, Veel en Vrijuit spreken. Maar voornamelijk voor veerkracht.

Praten met andere mantelzorgers over Positieve Gezondheid en delen wat je bezighoudt maakt lichter, te weten dat je niet de enige bent. Herkenning en erkenning ervaren voor waar je doorheen gaat.

We organiseren op iedere tweede woensdagmiddag van de maand een UUR V in de ZB in Middelburg. Kom je ook ontdekken of dit iets voor jou is? Kijk voor meer informatie op onze website!

