

Activiteitenoverzicht voor mantelzorgers

Manteling helpt je graag om te zorgen dat je 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

14 januari, 11 februari en 11 maart
13:30-15:00 uur in de ZB in Middelburg

WORKSHOP 'BORDJE VOL'

6 februari 13:00 tot 15:00 uur in de ZB in Middelburg

WORKSHOP 'TAPAS MAKEN'

28 januari en 26 februari 13:00 tot 16:30
Kookboerderij Krommenhoeke in Biggakerke

CURSUS 'GRIP OP JE LEVEN MET MANTELZORG'

10 & 24 februari, 10 & 24 maart en 14 april
13.30 - 16.00 uur in de ZB in Middelburg

CURSUS 'OMGAAN MET IEMAND MET NAH'

25 februari, 4, 11 en 18 maart 14:00 uur - 16:00 uur in de ZB in Middelburg

CURSUS 'OMGAAN MET IEMAND MET DEMENTIE'

5, 12, 26 maart en 2 april 13.30 - 15.30 uur
in De Klimop, Kerkstraat 2 in Koudekerke

WORKSHOP 'SLAPEN ALS EEN MARMOT'

27 maart 14.00 - 16.00 uur in de ZB in Middelburg

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

Voor mantelzorgers uit de gemeenten Middelburg en Veere is de eigen bijdrage € 25 per cursus. De workshops zijn voor hen gratis. Mantelzorgers uit andere gemeenten kunnen aan cursussen meedoen tegen kostprijs en betalen € 500. Vraag bij je zorgverzekering naar de mogelijkheden voor vergoeding.

Meer informatie

Neem contact op voor flyers over onze cursussen en inzet van vrijwilligers of vraag naar de mogelijkheden voor individuele ondersteuning of coaching 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 vrijwilligers palliatief terminale zorg thuis
via (0118) 22 60 12

1E KWARTAAL 2026

Nieuwsbrief

voor mantelzorgers



Mantelzorgwaardering vanaf 1 februari aan te vragen

Inwoners in de gemeenten Middelburg en Veere die mantelzorg krijgen, kunnen van 1 februari tot en met 30 april 2026 weer de mantelzorgwaardering aanvragen. Dit kan bij Manteling via de website www.manteling.nu of via het telefoonnummer 0118 55 35 30 (tussen 09:00-13:00 uur). Let op: deze mantelzorgwaardering moet ieder jaar opnieuw aangevraagd worden!

De hulpvrager kan de waardering aanvragen wanneer hij of zij langer dan 3 maanden en meer dan 8 uur per week mantelzorg ontvangt. Bij hulp van meerdere mantelzorgers, kan het aantal uren bij elkaar opgeteld worden. Als de hulpvrager niet in staat is zichzelf aan te melden, dan mag de mantelzorger dit namens hem of haar doen.

De mantelzorgwaardering van de gemeente Middelburg bedraagt € 150 en van de gemeente Veere € 100. De gemeenten willen met deze waardering mantelzorgers bedanken voor hun inzet.

Het is belangrijk om bij de aanvraag alle gegevens van de hulpvrager, inclusief het volledige bankrekeningnummer, bij de hand te hebben. Na 4 weken krijgt de hulpvrager bericht of de aanvraag gehonoreerd wordt.



Manteling wenst je een gezond en voorspoedig 2026!



Ook in 2026 staan we weer klaar voor jou als mantelzorger met een luisterend oor, advies of tips en cursussen, workshops en ontspannende activiteiten. Op onze website vind je altijd het actuele aanbod. Wil je de nieuwsbrief voortaan per e-mail ontvangen? Laat het ons weten via info@manteling.nu!

Cursus 'Grip op je leven met mantelzorg' in februari

Vanaf 10 februari start de cursus 'Grip op je leven met mantelzorg' weer. 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 en te kunnen blijven zorgen, 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 onder begeleiding van twee coördinatoren van Manteling in vijf bijeenkomsten aan jouw ontwikkeling. Thema's zoals ruimte en aandacht voor jezelf, verbondenheid, wat geeft jou energie en veerkracht en stress komen aan bod in opdrachten.

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. Mocht je deze cursus liever 's avonds volgen, dat kan vanaf 1 september.

Meld je aan of vraag de flyer aan via info@manteling.nu o.v.v. 'Cursus Grip op je leven' of bel 0118 55 35 30 (09.00-13.00 uur).



Cursus 'Omgaan met iemand met NAH' start binnenkort

Getroffen worden door Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) heeft ingrijpende gevolgen voor zowel degene die het heeft als voor de naasten. Om beter te leren omgaan met iemand met NAH kan kennis over wat er in de hersenen gebeurt helpen. Daardoor begrijp je beter waarom iemand doet zoals hij doet.

Manteling organiseert samen met HersenZ een cursus van vier bijeenkomsten (27 februari, 4, 11, 18 maart) voor iedereen die zorg verleent aan een partner, ouder, familielid, vriend of andere naaste met NAH.

Tijdens de bijeenkomsten komen o.a. de werking van de hersenen, communicatie, knelpunten in het dagelijks leven en ondersteuningsmogelijkheden aan bod. Je leert goed voor jezelf zorgen terwijl je ook zorgt voor de ander.

Heb je interesse? Bel of mail dan voor de flyer en/of aanmelden info@manteling.nu o.v.v. 'Cursus omgaan met iemand met NAH' of 0118 55 35 30 (09.00-13:00 uur).



Cursus 'Omgaan met iemand met dementie'



Mantelzorgers van iemand met dementie staan voor een grote uitdaging. Beetje bij beetje verandert degene die ze liefhebben. Manteling organiseert samen met een casemanager van Amarijn de cursus 'Omgaan met iemand met dementie', die donderdagmiddag 5 maart start. De vier bijeenkomsten zijn zowel informatief als praktijkgericht.

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. De cursus gaat zoveel mogelijk uit van vragen en knelpunten van de deelnemers.

Meld je aan of vraag de flyer aan via info@manteling.nu o.v.v. 'Omgaan met dementie' of bel 0118 55 35 30 (09.00-13.00 uur). Kijk voor meer informatie op manteling.nu

Slapen als een marmot



Herken je dit? Je ligt in bed en je probeert te slapen, maar de gedachten blijven maar rondmalen in je hoofd. De volgende ochtend stap je vermoeid uit bed en maak je je zorgen over de dag die voor je ligt.

Heb je behoefte aan tips om stapsgewijs (kleine) veranderingen aan te kunnen brengen in je slaappatroon? Kom dan op 27 maart naar deze workshop onder begeleiding van Carolien Klever van InZicht Leefstijlcoaching.

Meld je voor 23 maart aan via 0118 55 35 30 (09.00-13.00 uur) of info@manteling.nu (o.v.v. workshop 'Slapen als een marmot')

Workshop 'Tapas happen'



Tapas nodigen uit om te delen! Kleine gerechten die midden op tafel staan, zodat iedereen kan proeven, bespreken en genieten. Het gaat niet alleen om koken, maar vooral om samen beleven.

Maak tijdens deze workshop samen met andere mantelzorgers diverse tapas die je na afloop natuurlijk mag opeten!

Manteling nodigt je uit op 28 januari of 26 februari in kookboerderij Krommenhoeke. Meld snel aan, er is een beperkt aantal plaatsen. Aanmelden kan via 0118 55 35 30 (09.00-13.00 uur) of info@manteling.nu (o.v.v. workshop tapas + datum).