



## Augustus

Deze maand staat bij veel mensen in het teken van ontspanning. Ontspanning is voor iedereen anders maar dat het goed voor je is klopt helemaal! Vanuit Mantelzorg Roosendaal zijn er uiteenlopende activiteiten. U bent van harte welkom!



### Bijeenkomst voor mantelzorgers Wouwse Plantage

In samenwerking met de huiskamer / bewonersplatform nodigen wij u uit om samen te komen onder het genot van een hapje en drankje. We willen de mantelzorgers uit de Wouwse Plantage onderling verbinden en van u weten wat u nodig heeft / uw wensen zijn. Doel is om een gepast programma aan te gaan bieden.

Maandag 16 augustus van 13.30 - 15.00 uur *of*  
Donderdag 19 augustus van 13.30 - 15.00 uur

Dorpshuis de Spil  
Plantagebaan 223  
4725 AC Wouwse Plantage

In verband met de beschikbare ruimte graag direct reageren!

Gebruik voor aanmelding bijgaande link / QR-code of  
bel 0165 - 750050 (Inwonersondersteuning Roosendaal)

Link naar [aanmeldformulier](#)



### Het project 'Tijd voor jezelf' start weer

Ben je 70+ en vind je het leuk om samen met anderen iets te ondernemen.

Nieuwsgierig geworden?

Laat u verrassen en meld u uiterlijk 24 augustus aan voor de ontmoetingsdag.

Deze is op dinsdag 31 augustus a.s. van 10.00 tot 15.30 uur.

Cultuurhuis Bovendonk, Bovendonk 111 in Roosendaal

Meer informatie hierover kunt u vinden via deze link:

<https://tijdvanjeleven.com/tijd-van-je-leven-start-weer-in-roosendaal>



## Activiteiten

Ontspannen is vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Ontspanning hoeven we niet altijd uit grote dingen te halen, soms zijn de kleine momenten al goud waard! We informeren u graag over onze activiteiten. U kunt hier kosteloos aan deelnemen.

- **Wandel momenten**

Op donderdag **5 augustus** starten we om 10.00 uur vanaf de parkeerplaats bij de Lodge Visdonk in Roosendaal. Opgeven hiervoor is niet nodig.

Op woensdag **11 augustus** starten we om 15.30 uur vanaf de parkeerplaats bij de Lodge Visdonk in Roosendaal. Opgeven hiervoor is niet nodig.

Op maandag **16 augustus** vertrekken we om 19.00 uur voor een heerlijke wandeling vanaf de parkeerplaats van de Natuurpoort Wouwse Plantage, Plantagebaan (tussen huisnummer 225 en 227) 4725 AC Wouwse Plantage voor een heerlijke wandeling. Opgeven hiervoor is niet nodig.

- **Natuurwandeling**

Op donderdag **12 augustus** om 19.30 uur vanaf de parkeerplaats de Lodge Visdonk: natuurzin een wandeling onder begeleiding van Edin van der Ham. Voor deze wandeling moet u zich aanmelden via het [aanmeldformulier](#)

- **Fietstocht**

Op zaterdag **14 augustus** verzamelen we om 13.00 uur bij de Lodge Visdonk waarvan we vertrekken voor een fietstocht van ongeveer 25 kilometer in de directe omgeving. Voor deze fietstocht kunt u zich aanmelden via het [aanmeldformulier](#)

- **Theatervoorstelling "Kleine Wereld"**

Op **23 september** is de theater voorstelling van Fabian Franciscus "Kleine Wereld". Fabian leefde in zijn eigen klein autistische wereld met zijn angsten en fobieën, lekker veilig. Maar ook benauwd, angstig en beperkt. In deze show houdt Fabian een pleidooi voor openheid en no nonsens zelfacceptatie. Zijn zelfbeeld kwam in ieder geval in een ander daglicht te staan. Uiteraard wordt er weer heel veel gelachen in zijn nieuwe show. Maar zou het óók niet mooi zijn als de bezoekers, of ze nu zelf wel of totaal geen 'aandoening' hebben, na de show zichzelf ook een beetje van een andere kant kunnen belichten?

Speciaal voor de jongeren vanaf 16 jaar die zorgen voor, of zorgen hebben om een naaste, hebben wij kaartjes kunnen bemachtigen voor de voorstelling van 19.30 uur of 21.30 uur. Ben jij, of ken jij een jongere en wil jij op **23 september a.s.** met een vriend of vriendin een avondje naar theater?

Meld je dan aan via de [aanmeldlink](#) of QR code:





**Een simpele service om vrienden en familie te waarschuwen als je hulp nodig hebt**  
LifeSigns is een eenvoudige en gratis service voor alleenwonenden.



Om er zeker van te zijn dat alles in orde is met je, stuurt deze service dagelijks een e-mail met een eenvoudige levenstekenknop naar je toe.

Als je op een dag niet op de levenstekenknop kunt drukken, wordt automatisch een e-mail verzonden naar je vrienden of familie met het verzoek contact met je op te nemen.

Door gebruik te maken van de dienst heb je extra zekerheid je niet alleen bent als je hulp nodig hebt.

De LifeSigns-service ondersteunt niet alleen jou, maar geeft ook geruststelling voor je familie en vrienden omdat zij zich geen zorgen over je hoeven te maken zolang ze geen e-mails van de LifeSigns krijgen <https://www.thelifesigns.com/>

### **Uw huis levensbestendig maken / aanpassingen in uw woning?**

De gemeente Roosendaal werkt met de Verzilverlening. Hiermee kan de overwaarde van de eigen woning worden gebruikt voor het treffen van maatregelen op het gebied van levensloopbestendigheid, duurzaamheid en veiligheid.

Voorbeelden:

- Slaapkamer en badkamer realiseren op de begane grond;
- Deuren verbreden;
- Traplift aanbrengen;
- Drempels verwijderen of verlagen
- Deurbel aanbrengen met geluidsversterking / lichtsignaal;
- Oplossen niveauverschillen ten behoeve bereikbaarheid woning;
- Tweede toilet realiseren op verdieping;
- Bad door douche vervangen, inclusief leiding- en tegelwerk.

Of maatregelen betreffen domotica, technologische aanpassingen aan uw huis die de levensloopbestendigheid vergroten. Denk aan:

- Mobiliteitsbewaking met behulp van bewegingssensoren en/of camera's;
- Waterkranen die werken met sensoren.
- Automatisch doorspoelen van toilet of urinoir en reiniging van de toiletbril.

Voor meer informatie kijk op: <https://roosendaal.nl/verzilverlening>

*Bent u geen mantelzorger meer? Laat het ons dan weten via [info@mantelzorgroosendaal.nl](mailto:info@mantelzorgroosendaal.nl)*