

In december staan verschillende activiteiten gepland. Op dit moment nemen de coronabesmettingen weer toe en is nog niet duidelijk wat er wel en niet door kan gaan. Wanneer er definitieve besluiten worden genomen zullen deze per e-mail gecommuniceerd worden. Houdt dus uw mailbox in de gaten!

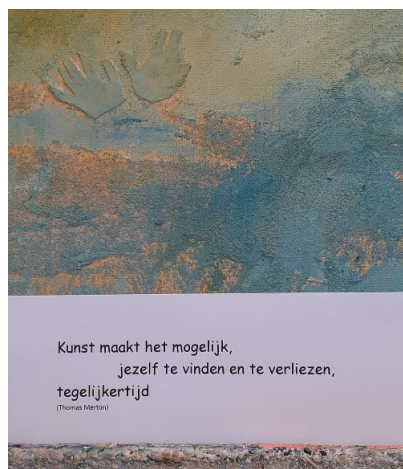
Activiteiten

| Activiteit | Datum | Begin- en eindtijd | Locatie |
|-----------------------------|-------------|--------------------|-------------|
| Bloemschikken (=VOL) | 6 december | 13.30-16.00 uur | Wouw |
| Bloemschikken (=VOL) | 7 december | 09.30-12.00 uur | Wouw |
| Kerstlunch (=VOL) | 14 december | 12.00-14.00 uur | Curio |
| Kerstlunch (=VOL) | 16 december | 12.00-14.00 uur | Curio |
| Kunstig en Zinnige workshop | 19 januari | 13.30-15.30 uur | Cultuurhuis |
| Kunstig en Zinnige workshop | 19 januari | 19.00-21.30 uur | Cultuurhuis |
| Cursus Omgaan met NAH | 24 januari | 19.30-21.30 uur | Dijksteeke |



Bloemschikken

De workshop bloemschikken gaat definitief door. Er kan voldoende afstand worden gehouden van elkaar en ieder is vrij om een mondkapje op te doen.



Kunstig en Zinnige workshop

Op woensdag 19 januari 2022 van 13:30 tot 15:30 uur of van 19:00 tot 21:00 uur, in Cultuurhuis Bovendonk 111 in Roosendaal.

Een creatief moment waarin u zich positief kunt opladen voor het komend jaar. Er wordt gewerkt met diverse technieken. Daarbij krijgt u van Diana Walravens verrassende opdrachten, waardoor u even los kunt komen van alle dag.

U gaat naar huis met een Kunstig werk en een Zinnige ontdekking over, van en voor uzelf.

[Klik hier om u aan te melden](#)

Cursus "Omgaan met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)"

De gevolgen van niet aangeboren hersenletsel, door een ongeluk, chronische ziekte of bijvoorbeeld een hersenbloeding, zijn vaak heel ingrijpend. Niet alleen voor de getroffene, maar ook voor de partner, familie, vrienden en kennissen. Je kan te maken krijgen met gedragsverandering, verwarde spraak, verlamming of andere gevolgen. Mantelzorg Roosendaal biedt een cursus over omgaan met niet aangeboren hersenletsel. De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst. De cursus is speciaal voor hen die helpen bij de dagelijkse zorg van iemand met niet aangeboren hersenletsel.

Inhoud

- Gevolgen van NAH
- Omgaan met NAH
- Hoe is het om NAH te ervaren?
- Ken ik mijn eigen behoeften en mijn grenzen?
- Hoe organiseer je hulp?
- Uitwisselen van ervaringen en kennis

Datum en tijd

Cursusdagen: maandag 24 januari, 31 januari, 7 februari en 14 februari 2022

Tijd: van 19.30 - 21.30 uur

Locatie: wijkhuis 't Dijksteeke, Dijkcentrum 191, 4706 LB Roosendaal

Terugkombijeenkomst: maandag 4 april 2022

Kosten

De cursus is kosteloos.

Vragen of aanmelding

Aanmelden uiterlijk voor 10 januari 2022. Nog vragen? Neem contact op met Mantelzorg Roosendaal via inwonersondersteuning Roosendaal 0165-750050 of meld u aan via het aanmeldformulier.

[Klik hier om u aan te melden](#)



Informatietafel Mantelzorg Roosendaal

Op zaterdag 22 januari van 14.00 - 17.00 uur staan wij met een informatietafel in MFC de Geerhoek tijdens de openbare jaarvergadering van het algemeen bestuur van de dorpsraad Wouw.

Tevens zullen wij een korte presentatie geven over mantelzorg en eenzaamheid. We hopen u dan te ontmoeten.

Positieve gezondheid

Humanitas start in samenwerking met WijZijn Traversegroep en Social Klus een aantal bijeenkomsten over positieve gezondheid. Hierin sta je stil bij je gezondheid want het is meer dan niet ziek zijn. Het gaat er vooral om hoe je je voelt. Wat gaat er goed, wat is belangrijk voor je en zou je iets willen veranderen.

Wilt u als mantelzorger zelf iets veranderen om positief gezond te blijven, neem dan gerust contact met hen op of meld u aan voor deze bijeenkomsten.

De inspiratiesessies zijn bedoeld om eens te kijken wat positieve gezondheid inhoudt. Je gaat daar met een groep mensen het gesprek over aan onder leiding van twee opgeleide trainers. De workshops van 1 dagdeel zijn gepland in 2022.

Voor meer informatie en / of aanmelden verwijzen wij graag naar Katinka Hendriks, coördinator Humanitas West-Brabant West op telefoonnummer 06-53929194.





Yoga

Er is een start gemaakt met Yoga speciaal voor mantelzorgers. Deze vindt plaats op maandagochtend van 10.30 uur tot 12.00 uur.

Wil je hierbij aansluiten dan kun je contact opnemen met Ciska Verbiest via haar telefoonnummer 06-12105524.

Haar locatie is aan de Zeepestraat 11, 4715 PD in Rucphen.

U kunt voor een gereduceerd tarief deelnemen aan deze Yoga groep. Normaal is een tienstrippenkaart € 100,-. Vanuit Mantelzorg Roosendaal willen wij dit ondersteunen en krijgt u een korting van € 25,-. Dit geldt alleen voor deze maandagochtendbijeenkomst.

Wandelen

We blijven wandelen **elke eerste donderdag van de maand**.

We vertrekken om 10.00 uur vanaf Visdonk de Lodge.

Wees welkom en sluit aan!

Aanmelden is niet nodig.



Mindcafé

Een plek waar naasten van mensen met psychische kwetsbaarheid elkaar ontmoeten, waar informatie en verhalen worden uitgewisseld en ruimte is voor herkenning en begrip.

Aanbod vanuit de Steunpunten mantelzorg Brabantse Wal en Mantelzorg Roosendaal, samen met Familieleden Psychiatrische Patiënten (FPPWNB).

Het volgende MIND Café zal coronaproof plaatsvinden op dinsdag **18 januari 2022** van 19.00 tot 21.00 uur in wijkcentrum 't Dijksteeke, Dijkcentrum 191, 4706 LB in Roosendaal. Het thema is: Communicatie; u en ik. Aanmelden is verplicht onder vermelding van naam en adres via: aanmelden@mantelzorgboz.nl

Even voorstellen...

Goedendag,

Mijn naam is Marjon Videler, ik volg de opleiding tot Mantelzorgconsulent bij InHolland in Diemen en loop stage als mantelzorgconsulent bij Mantelzorg Roosendaal.



Ik woon in Etten-Leur, maar heb in Roosendaal gewoond en ben bekend met de omgeving.

Tijdens mijn eigen jarenlange ervaring, als mantelzorger van mijn moeder, heb ik ondervonden dat mantelzorg verlenen soms heel moeilijk kan zijn. Hoe fijn was het om een luisterend oor te vinden, iemand die mij adviseerde en mij terug in mijn kracht wist te zetten. Toen de gelegenheid zich voor deed om met werk een andere pad op te gaan was de keuze voor een opleiding tot mantelzorgconsulent snel gemaakt.

Ik vertrouw erop dat ik mantelzorgers, die dat nodig hebben, een luisterend oor kan bieden, ze te ondersteunen en te adviseren. De mantelzorger verdient aandacht en advies om ervoor te zorgen dat de zelfredzaamheid wordt vergroot en versterkt. Naast deze rol hoop ik ook mensen te ontmoeten die, net als ikzelf, op maatschappelijk vlak iets voor mensen willen betekenen. Daarin is "het zoeken naar verbinding" voor mij sterk aanwezig.

Bent u geen mantelzorger meer? Laat het ons dan weten ons e-mailadres.



0165 - 750050

info@mantelzorgroosendaal.nl

www.inwonersondersteuningroosendaal.nl

Bent u geen mantelzorger meer stuur dan een mail naar info@mantelzorgroosendaal.nl

