



mantelzorg
roosendaal

Nieuwsbrief

Januari 2025

Fijne feestdagen



Het jaar 2024 is bijna voorbij. Bekende en nieuwe mantelzorgers hebben Mantelzorg Roosendaal afgelopen jaar weten te vinden. De een voor een luisterend oor of advies op maat. De ander om lotgenoten te ontmoeten of om mee te doen aan een activiteit. Of je nu aan het begin van een mantelzorgtraject staat of al langer voor een naaste zorgt, Mantelzorg Roosendaal is er voor jullie allemaal. We wensen je fijne feestdagen en het allerbeste voor het nieuwe jaar. Ook in 2025 staan we weer voor je klaar. We ontmoeten je graag!

Afscheid Kitty

Na 42 jaar stop ik met werken. Ik kan terugkijken op een heel divers werkverleden waar ik veel heb geleerd. Eén ding stond wel centraal; en dat waren mensen. Mensen zoals jullie die op een bepaald moment in het leven even een steuntje nodig hadden, een lief woord een luisterend oor. En dat kon ik toevallig heel goed bieden.

De laatste 22 jaar ben ik werkzaam geweest als mantelzorgconsulent. Dit bleek helemaal mijn 'ding' te zijn! Ik herinner mij nog heel goed hoe ik geraakt ben door een mantelzorger

die spontaan begon te huilen toen ik haar uit mezelf een glas water aanbod omdat ze zo hoestte!? Deze mantelzorger kon zich niet herinneren wanneer iemand voor het laatst zomaar aandacht aan háár schonk! Dit triggerde mij en ben ik mijzelf gaan verdiepen in het thema mantelzorg. Tot op de dag van vandaag voel ik me betrokken bij mantelzorg. Het was dus best een lastige beslissing om te stoppen met dit werk wat mij zoveel energie geeft. Maar aan alles komt een eind en nu is het tijd om een rustiger fase in te gaan en krijg ik meer tijd voor mezelf en mijn gezin. Daar kijk ik ook naar uit.

Ik dank jullie allen voor het vertrouwen dat jullie in mij stelde, de kwetsbaarheid die we soms deelden, de lach en de traan. Ik heb ook veel van jullie allen geleerd! Het gaat jullie allen goed!

Lieve groetjes van Kitty



Blue Monday borrel

Samen met de mantelzorgconsultanten Roosendaal begroeten we op deze dag het nieuwe jaar. Tevens is het een gezellig moment om, onder het genot van een drankje en een hapje, in contact te komen met anderen, die net als jij de zorg hebben voor een naaste.

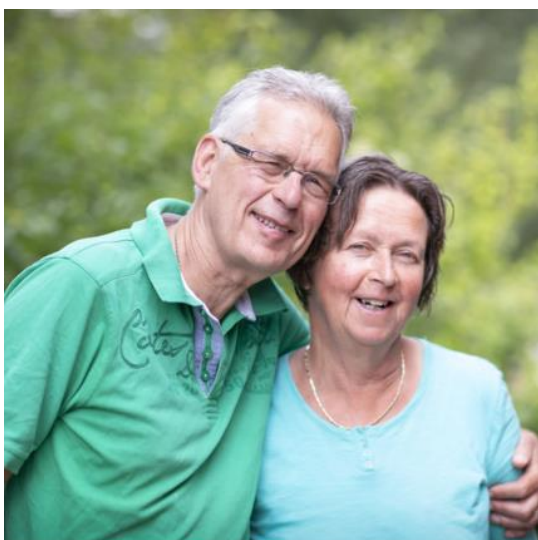
[Lees meer en aanmelden](#)

Een koffiemoment voor mantelzorgers, professionals en andere geïnteresseerden.



Thema: **het belang van goed ademen bij stress**. Er is gelegenheid om elkaar te ontmoeten en met elkaar in gesprek te gaan. Gretha Gorter, therapeut en gespecialiseerd long- en cardiovasculair verpleegkundige komt vertellen over het belang van goed ademen. Ook geeft ze uitleg over verschillende ademhalingsoefeningen.

[Lees meer en aanmelden](#)



Mindcafé 28 januari

Het Mindcafé wordt 6 keer per jaar georganiseerd door Steunpunt Mantelzorg Brabantse Wal en Mantelzorg Roosendaal, voor mensen die zorgen voor iemand met een psychische kwetsbaarheid. Iedere bijeenkomst is er een thema waarover wordt gesproken.

Mantelzorgconsulenten Marloes (BoZ) en Marjon (RD) zijn deze avond aanwezig.

[Lees meer en aanmelden](#)

De mantel aan de kapstok

Graag nodigen wij je uit om de training “Mantel aan de kapstok” bij te wonen. In vier bijeenkomsten “hang” je de zorg voor je partner, familie of naasten even “aan de kapstok” en sta jij als mens centraal!



[Lees meer en aanmelden](#)

Wandelclub Mantelzorg

Iedere 1e donderdag van de maand staat er een wandeling gepland voor mantelzorgers in het natuurgebied Visdonk. Iedereen is dan van harte welkom om - zonder aanmelding - aan te sluiten en even een moment voor zichzelf te hebben en in contact te komen met andere mantelzorgers.

Attentie: Tijdstip en locatie wijzigt!!!!

Verzamelen: om **11.00 uur** vanaf **Brasserie T-Huis (Het theehuisje)**,
Dennescheerderdreef 11, 4707 PK Roosendaal

De wandeling wordt begeleid door Anita (vrijwilliger mantelzorg).

Na het wandelen is er de mogelijkheid om - op eigen kosten - een bakje koffie of thee te drinken.

Extra wandelingen

Er worden door Anita ook extra wandelingen gepland. Heb je interesse om hierbij aan te sluiten, dan is hiervoor een speciale "Whatsappgroep" aangemaakt.

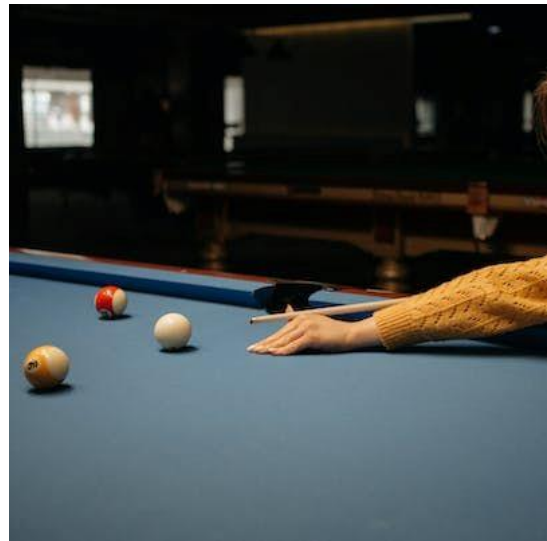
Je kan je hiervoor aanmelden via info@mantelzorgroosendaal.nl en je wordt toegevoegd aan de groepsapp Wandelclub Mantelzorg Roosendaal.

[Lees meer](#)

Biljartclub Mantelzorg

Maandelijks wordt er in Wijkcentrum 't Dijksteeke van 19.00 tot 21.00 uur door mantelzorgers biljart gespeeld. Heb je interesse om aan te sluiten bij de biljartclub? Mail dan je naam en telefoonnummer naar info@mantelzorgroosendaal.nl en je wordt toegevoegd aan de groepsapp. Je ontvangt daarna de data van de vrijwilliger/ coördinator van de Biljartclub Mantelzorg.

[Lees meer](#)



Fietsclub Mantelzorg

In samenwerking met mantelzorg-vrijwilliger Nel is er een actieve fietsgroep ontstaan. We gaan er regelmatig op uit en fietsen gemiddeld 25 km op een ontspannen tempo. Heb je interesse om aan te sluiten? Mail dan je naam en telefoonnummer naar info@mantelzorgroosendaal.nl. Je wordt dan toegevoegd aan de groepsapp.

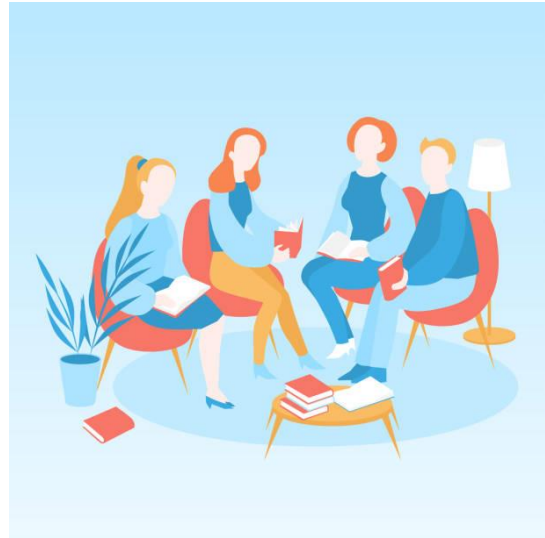


Leesclub Mantelzorg

Samen met andere mantelzorgers hetzelfde boek lezen en samen het boek

bespreken. Ook is er ruimte voor gezelligheid en/of voor een goed gesprek samen. De leesclub zal worden begeleid door een mantelzorg vrijwilliger. De eerste paar keer zal er ook een mantelzorgconsulent aansluiten. Tijdens de eerste bijeenkomst maken we kennis met elkaar en wordt er een keuze gemaakt welk boek er gelezen gaat worden.

[Lees meer en aanmelden](#)



Mantelzorgbijeenkomst Odensehuis

Het Odensehuis organiseert samen met Mantelzorg Roosendaal op **14 januari** van 10.30 - 12.00 uur een lotgenotenbijeenkomst waarin familie, vrienden en naasten centraal staan. Een luisterend oor, verhalen delen met elkaar en gezellig even samen zijn terwijl we creatief aan de slag gaan. Vooraf aanmelden is niet nodig. Graag tot dan!

Locatie: Dr. Schaepmanlaan 44 | 4702 GZ Roosendaal

Het Odensehuis is een inloophuis voor mensen met geheugenproblemen of beginnende dementie.

Samen in beweging

Ervaar het positieve effect van dans, beweging en muziek. Danssessies voor mensen met beginnende dementie, Parkinson en andere fysieke en mentale uitdagingen. Mantelzorgers en hun hulpvrager zijn ook van harte welkom. De mantelzorger kan niet alleen deelnemen aan deze pilot. Deelname is gratis.

Wanneer: donderdag 16 januari tot en met 6 maart wekelijks om 13.30 uur

Locatie: Studio QoqoDans (Cultuurhuis)
Bovendonk 111 | 4707 ZH Roosendaal

Info: qoqodans@gmail.com

Samen in beweging

Studio QoqoDans

Ervaar het positieve effect van dans, beweging en muziek.
Danssessies voor mensen met beginnende dementie,
Parkinson en andere fysieke en mentale uitdagingen.
Mantelzorgers ook welkom!

Donderdag 16 januari t/m 6 maart wekelijks om 13.30 uur



Herstelcafé en Mindcafé

Dit is een bijeenkomst waar mensen samen komen om te praten over hoe om te gaan met psychische kwetsbaarheden en het herstel hiervan. Dit kunnen bijvoorbeeld mensen in behandeling zijn, naasten of familie van iemand met een psychische kwetsbaarheid. Maar ook vrienden, vrijwilligers en professionals werkzaam in de sector zijn van harte welkom.

Aanmelden is niet nodig.

Thema: Ervaringsdeskundigen en mantelzorgers

Datum: donderdag 23 januari 2025

Tijdstip: 19.00 - 21.00 uur

Locatie: Wijkcentrum 't Dijksteeke | Dijkcentrum 191, 4706 LB Roosendaal

Dit Herstelcafé wordt georganiseerd door Mantelzorg Bergen op Zoom, Mantelzorg Roosendaal en de ervaringsdeskundigen van de GGZ WNB.

Heb je nog vragen? Neem dan contact op met de ervaringsdeskundigen via herstelxl@ggzwnb.nl of bel 0164 - 28 99 88.

Inloop Wiekendael

Wij nodigen je graag uit voor een inspirerende bijeenkomst over mantelzorg. Tijdens dit ontmoetingsmoment voor mantelzorgers is er gelegenheid om met elkaar in gesprek te gaan over het thema mantelzorg. Wat is mantelzorg en wanneer ben je mantelzorger. Heb je een vraag of wil je van gedachten wisselen over jouw situatie als mantelzorger? Kom dan naar de inlooptdagen. Tevens hebben we een foto expositie tentoongesteld met verhalen van (mede)mantelzorgers. De koffie/thee staat klaar! Deelname is kosteloos en aanmelden is niet nodig.

Wanneer:

28 januari van 18.30 - 20.00 uur

18 februari van 14.00 - 16.00 uur

Locatie: Wiekendael (in het Atrium)
Kalsdonksestraat 89 | 4700 ZH
Roosendaal



Autismemarkt Prikkel

Een informatiemarkt voor mensen met autisme, familieleden, mantelzorgers, professionals en andere geïnteresseerden die meer willen weten over autisme. De toegang is gratis en aanmelden is niet nodig.

Wanneer: **zondag 2 februari 2025** van 11.00 - 15.00 uur

Waar: Wijkcentrum 't Dijksteeke |
Dijkcentrum 191 te Roosendaal

Er zijn die dag 2 mantelzorgconsulenten Roosendaal aanwezig.



[Lees meer](#)

Facebook en Instagram

Wist je dat Mantelzorg Roosendaal ook kunt volgen op Facebook en Instagram?
Je vindt daar nog meer informatie speciaal voor mantelzorgers.

Volg ons op [Facebook](#) en [Instagram](#) of klik onderaan de nieuwsbrief op één van de icoontjes.

Mantelzorg Roosendaal

Heilig Hartplein 28
4702 RE Roosendaal

0165 - 75 00 50

info@mantelzorgroosendaal.nl

[Wijzig profiel](#)

[Afmelden nieuwsbrief](#)

