

Lees hier de nieuwsbrief

[Webversie](#) | [Afmelden](#)



Nieuwsbrief

November 2025



NIEUW Naald en Draadclub

Zelf kleding maken is weer helemaal terug van weggeweest!

Daarom start Mantelzorg Roosendaal, in samenwerking met vrijwilliger Anita (ervaren coupeuse), de Naald en Draad Club Mantelzorg Roosendaal. Naast het creatief bezig zijn is er volop ruimte voor ontmoeting en gesprek met andere mantelzorgers.

Koffie en thee staan klaar!

[Lees meer en aanmelden](#)

**Koffiemoment &
Leesclub Mantelzorg**



Op **5 december** ben je welkom voor een gezellig koffiemoment met andere mantelzorgers. Even tijd voor jezelf, een goed gesprek én voor wie wil: een boek dat we samen gelezen hebben.

Kom je ook?

De koffie en thee staan klaar!

Meer informatie



Fietsclub Mantelzorg

Samen met vrijwilliger Nel fietsen we regelmatig een ontspannen rit van ca. 25 km. Lekker buiten, in beweging én in goed gezelschap!

Lijkt het je leuk om mee te doen?

Stuur je naam en telefoonnummer naar info@mantelzorgroosendaal.nl, dan word je toegevoegd aan de groepsapp.

Wandelclub Mantelzorg

Elke eerste donderdag van de maand wandelen we samen in natuurgebied Visdonk. Geen aanmelding nodig, gewoon lekker meelopen!

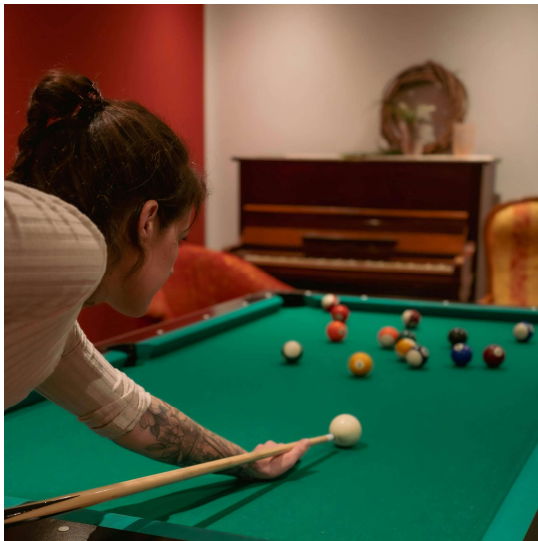


Na afloop kun je (op eigen kosten) nog gezellig koffie of thee drinken.

Volgende wandeling: donderdag **4 december** om 10.00 uur.

Wandel je mee?

[Meer informatie](#)



Biljartclub Mantelzorg

Een maal per maand 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@mantelzorggroosendaal.nl en je wordt toegevoegd aan de groepsapp.

[Lees meer](#)

Zintuigenwandeling

In de drukte van alledag vergeten we soms stil te staan bij wat er om ons heen gebeurt. Toch ligt er een bijzondere kracht in het bewust ervaren van je omgeving. Het ritselen van bladeren, de geur van natte aarde, het zachte zonlicht dat door de bomen valt, het zijn kleine momenten die ons kunnen helpen om te vertragen en te verbinden met het hier en nu. Bewustzijn begint bij aandacht. Door écht te kijken, te luisteren en te voelen, openen we ons voor de schoonheid van het moment. Het helpt ons om uit ons hoofd te komen en in contact te treden met ons lichaam, onze ademhaling en de wereld om ons heen.

Of je nu wandelt, zit op een bankje of gewoon even pauze neemt: probeer eens bewust te zijn van wat je ziet, hoort en voelt. Je zult merken dat de omgeving niet alleen rust brengt, maar ook ruimte geeft aan nieuwe inzichten en verbinding.

Namens Mantelzorg Roosendaal hartelijk dank voor jullie aanwezigheid en betrokkenheid tijdens de Zintuigenwandeling.



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

0165 - 75 00 50

info@mantelzorgroosendaal.nl

[Wijzig profiel](#)

[Afmelden nieuwsbrief](#)

