

## Het Postcafé is nog gesloten, maar hulp is mogelijk



Er zijn in onze gemeente veel mensen die moeite hebben met het lezen van brieven. Ook het invullen van formulieren is voor hen dan vaak erg moei-

lijk. Vooral ook, omdat veel organisaties vragen om formulieren via de computer en internet in te vullen. De gemeente, de belastingdienst en zorginstellingen zijn voorbeelden hiervan. Voor die mensen is dat natuurlijk een groot probleem, wat er zelfs toe kan leiden, dat zij uiteindelijk schulden zullen maken of zaken waar zij recht op hebben niet kunnen krijgen. De grote moeite met lezen van brieven komt veel vaker voor dan je zou denken. En zeker niet alleen bij statushouders of mensen die de Nederlandse taal niet zo goed kunnen spreken. Laaggeletterdheid komt juist het

meeste voor bij mensen die gewoon in Nederland zijn geboren en getogen. Om hen te helpen is er het Postcafé. Normaal is het Postcafé elke maandagochtend geopend in Centrum 4SD te Zierikzee. U kunt er gewoon zonder afspraak naar toe gaan en vrijwilligers helpen u er graag. Helaas is door de strenge lockdown het Postcafé nog steeds gesloten. We hopen dat in februari het Postcafé weer open kan gaan.

Misschien kunt u niet zolang wachten, want u heeft een brief die snel beantwoord moet worden. Of u heeft een formulier dat binnenkort al ingediend moet zijn. Als dat het geval is, kunt u contact opnemen met het Infopunt van SMWO, via telefoonnummer 0113 - 277111. Zij zorgen er voor dat u toch geholpen kunt worden. Voor informatie over het Postcafé kunt u contact opnemen met Mels Hoogenboom: 06 - 1952 48 67

## Vrijwilligerswerk

Vrijwilligerswerk levert altijd iets op. Met vrijwilligerswerk worden nieuwe contacten en ervaringen opgedaan, kwaliteiten worden ontwikkeld en mensen kunnen hun talenten inzetten. Met het doen van vrijwilligerswerk betekenen mensen iets voor de ander, en het is een goede aanvulling op het CV.

Het Vrijwilligerspunt Schouwen-Duiveland van SMWO brengt niet alleen vraag en aanbod in het vrijwilligerswerk bij elkaar, maar biedt ook op allerlei manieren ondersteuning. Mensen kunnen er terecht voor informatie over het doen van vrijwilligerswerk. En organisaties kunnen er terecht als zij op zoek zijn naar een vrijwilliger. De medewerkers van het Vrijwilligerspunt bieden deskundige begeleiding, maar ook trainingen en bijeenkomsten. In december 2020 is de nieuwe website van het Vrijwilligerspunt SD online gegaan. Nieuw is onder andere dat mensen die hun kennis, vaardigheid en ervaring willen delen met anderen middels een bijeenkomst of training, zich via de website kunnen registreren. Deze bijeenkomst of training wordt zichtbaar op de website en geïnteresseerden kunnen zich via de website aanmelden: [www.vrijwilligerspuntsd.nl](http://www.vrijwilligerspuntsd.nl)

### Vrijwilliger Thuis

Bij SMWO zijn verschillende mogelijkheden voor het doen van vrijwilligers-



werk en Vrijwilliger Thuis is daar één van. Zonder een specifieke zorgopleiding kunnen mensen heel veel betekenen voor iemand die wat extra ondersteuning kan gebruiken. Vaak gaat het om gezelschap, een wandeling of samen een boodschap doen. Omdat het aantal mensen met dementie toeneemt, is er ook meer vraag naar een vrijwilliger die de taken van de mantelzorg voor één of twee uurtjes kan overnemen. Interesse in het vrijwilligerswerk van Vrijwilliger Thuis? Er kan vrijblijvend contact opgenomen worden met Wilma Jansen van SMWO via [w.jansen@smwo.nl](mailto:w.jansen@smwo.nl) of 06- 57812490.

## Groepswork bij SMWO

SMWO biedt diverse trainingen en gespreksgroepen aan. In het voorjaar staan er weer nieuwe groepen op de planning om te starten. Deze staan nu al open voor inschrijving!

### U staat er niet alleen voor

Soms zijn er momenten in uw leven waarin u onmacht ervaart en u uzelf alleen kunt voelen. Bijvoorbeeld bij het opkomen voor uzelf, bij rouw en verlies of spanningsklachten. SMWO biedt daarom op een laagdrempelige en veilige manier trainingen en gespreksgroepen aan.

### De kracht van groepswork is het samen doen

Steun vinden, ervaringen delen, leren van elkaar en nieuwe contacten opdoen zijn voorbeelden van wat deelname aan een groep u kan brengen.

### Aanbod voorjaar op Schouwen-Duiveland:

#### Omgaan met spanningsklachten voor vrouwen

Problemen op wat voor gebied dan ook kunnen lichamelijke klachten veroorzaken, zoals hoofdpijn, maagpijn en pijn in de nek, schouders en rug. Deze klachten kunnen een deel van uw leven gaan beheersen. In deze training leert u zelf invloed uit te oefenen op het verminderen van deze spanningsklachten. Ontspanningsoefeningen zijn onderdeel van de training. Lenigheid en een goede conditie zijn niet noodzakelijk om mee te kunnen doen.

Startdatum: maandag 29 maart 2021 van 13:30-15:30 uur, locatie Centrum 4SD in Zierikzee.

Training: *Sociale Vaardigheden en weerbaarheid*

In deze training leert u hoe u een praatje maakt met iemand, hoe u vriendschappen kunt onderhouden, hoe u voor uzelf opkomt en hoe u grenzen kunt herkennen en aangeven. Na het volgen van deze training voelt u zichzelf zekerder in situaties waar u nieuwe mensen ontmoet. Deze training is bedoeld voor mensen met een beperking. Startdatum: mei 2021 (concrete startdatum volgt later), locatie Centrum 4SD in Zierikzee.

### Meer informatie over inhoud, startdata en aanmelding:

[www.smwosd.nl/cursus-en-training](http://www.smwosd.nl/cursus-en-training) of stuur een e-mail naar [cursussen@smwo.nl](mailto:cursussen@smwo.nl). Om daadwerkelijk met een groep te starten, zijn voldoende aanmeldingen noodzakelijk. Uiteraard volgen wij ook de maatregelen van het RIVM op omtrent Covid-19.



### SMWO is er voor u!

Als u zich in deze corona-tijd (extra) eenzaam voelt en u behoefte heeft aan een gesprekje, of wat hulp kunt gebruiken, kunt u altijd contact opnemen met medewerkers van SMWO. Mels Hoogenboom (06-1952 48 67) of Wilma Jansen (06-5781 2490) staan u graag te woord.

### Inloopochtenden rouwbeleving

De inloopochtenden rouwbeleving hebben gedurende de coronamaatregelen een aangepast programma. Er is op dit moment dus geen koffie-inloop, maar u kunt altijd vrijblijvend contact opnemen op onderstaand telefoonnummer en eventueel deelnemen aan de digitale bijeenkomsten. De inloop is voor iedereen die op zoek is naar een plaats om het verdriet over het verlies van een dierbare te delen. Voor meer informatie: [m.ketting@smwo.nl](mailto:m.ketting@smwo.nl) of 06 57812264

### Bent u mantelzorg?

Voor mantelzorgers op Schouwen-Duiveland worden er door het Steunpunt het hele jaar door verschillende bijeenkomsten en activiteiten georganiseerd. Ook als degene, voor wie u mantelzorg bent, opgenomen is in een verpleeg- of verzorginstelling kunt u gratis en geheel vrijblijvend bij ons terecht. Wij hopen natuurlijk dat wij in de loop van dit jaar een deel van ons programma weer op mogen pakken. Heeft u als mantelzorgers behoefte aan een persoonlijk gesprek dan kan dat nog steeds. Informeer gerust eens naar de mogelijkheden bij [m.ketting@smwo.nl](mailto:m.ketting@smwo.nl) of 06 57812264

### Sportcafé Schouwen-Duiveland

Op woensdag 13 januari heeft het eerste Sportcafé van Schouwen-Duiveland plaatsgevonden. Helaas kon er vanwege de geldende lockdown geen fysieke bijeenkomst plaatsvinden, maar desondanks was het toch een geslaagde online bijeenkomst. Tijdens deze avond konden sportverenigingen zich laten inspireren en informeren over verschillende ondersteuningsmogelijkheden die dankzij het Zeeuwse en lokale sportakkoord aangeboden kunnen worden.

De actuele informatie van SMWO vindt u op [www.smwosd.nl](http://www.smwosd.nl)