

1-8 oktober: Week tegen Eenzaamheid



Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam. Ongelooflijk eigenlijk, dat er zoveel mensen zijn die het gemis van verbondenheid met anderen ervaren. In de Week tegen Eenzaamheid vragen we aandacht voor dit probleem.

Activiteiten SMWO

Op 1 oktober organiseert SMWO in de Burgerzaal van het gemeentehuis om 14.00 een bijeenkomst over sociale media en de mogelijkheden daarvan. Veel ouderen zijn bang voor de computer, Internet en sociale media, zoals Facebook. Deze angst is lang niet altijd terecht. Sociale media kunnen juist een grote rol spelen in het doorbreken van eenzaamheid. Er gaat letterlijk een wereld voor je open. Tijdens deze middag wordt er ook informatie gegeven voor mensen met een visuele beper-

king; welke mogelijkheden biedt internet hen?

Op 2 oktober komt Gerine Lodder (docent ontwikkelingspsychologie) een lezing geven over eenzaamheid onder jongeren. Het blijkt dat veel jongeren zich eenzaam voelen en dat kan grote gevolgen hebben. Ouders, professionals, leerkrachten, vrijwilligers en andere belangstellenden nodigen wij van harte uit voor deze lezing. De lezing begint om 15.00 uur in de Burgerzaal in Zierikzee en wij vinden het fijn als u zich vooraf aanmeldt via info@smwosd.nl

Iedereen kan overigens iets aan de eenzaamheid van de ander doen. Nodig de buurvrouw in de straat die niet veel buiten komt eens uit voor een kopje koffie. Kleine dingen kunnen echt al snel het verschil maken.

Nationale Sportweek



nationale sportweek

Van vrijdag 20 t/m zaterdag 28 september coördineert SMWO Schouwen-Duiveland de Nationale Sportweek op Schouwen-Duiveland. Verenigingen en beweegaanbieders van Schouwen-Duiveland zetten die week hun deuren open. Iedereen van jong tot oud kan die week kennis maken met diverse sporten. Zo kan iedereen ontdekken hoe leuk, gezond en vooral gezellig het is om te sporten.

Meedoen? Alle deelnemende verenigingen met het volledige programma van de hele Sportweek is te vinden op www.smwosd.nl onder het thema Sport & Bewegen.

Vrijwilligers te kort in uw organisatie?

Kom dan naar de workshop "Vinden en binden van vrijwilligers" op 26 september om 19.30 uur in het gemeentehuis in Zierikzee. Tevens organiseren wij op deze avond een workshop Social media voor vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties. Aanmelden voor de workshops via www.smwosd.nl, Thema Vrijwilligers, workshops.

Inloopochtend rouwbeleving

Iedere tweede woensdagochtend van de maand is er een koffie inloopochtend van 10.00 tot 11.30 uur. De inloop is voor iedereen die op zoek is naar een plaats waar het delen van het verdriet over het verlies van een dierbare mag. U vindt de inloop in de ruimte van het Odensehuis aan de Grevelingenstraat 2 in Zierikzee. Aanmelden is niet nodig en de deelname is gratis.

Fietsen voor Senioren

Afgelopen week was de afsluitende fietstocht voor Fietsen voor Senioren. Vanaf april zijn er 12 schitterende tochten georganiseerd. Volgend jaar willen we hier graag mee door gaan. Maar daarvoor hebben we vrijwilligers nodig. Vind je fietsen leuk? Meld je dan aan! Via Mels Hoogenboom 06-19524867 of m.hoogenboom@smwo.nl

Training Weerbaarheid voor volwassenen

Soms is het lastig om voor jezelf op te komen. Misschien voel jij je wel onveilig op straat. Weet je niet wat je kan doen als iemand je lastig valt? Heb je misschien vragen over hoe je met anderen in contact kan komen? Vind je het soms lastig om vriendschappen te onderhouden?

In november gaan we starten met een gecombineerde training Sociale Vaardigheden en Weerbaarheid. Deze training is bedoeld voor volwassenen met een beperking, die moeite hebben met opkomen voor zichzelf en omgaan met anderen.

In de training komen de volgende onderwerpen aan bod: beter opkomen voor jezelf, nee zeggen, vergroten van je zelfvertrouwen, contact maken met anderen, communiceren met anderen, omgaan met kritiek en samenwerken.

"In deze training heb ik mijn grenzen leren kennen en heb ik ook geleerd hoe ik mijn grenzen duidelijk kan aange-

ven. Hierdoor voel ik me sterker en heb ik meer zelfvertrouwen gekregen. Ik kan beter opkomen voor mezelf."

"Na het volgen van deze training, voelde ik mezelf zekerder in situaties waarbij ik nieuwe mensen heb ontmoet. Ik heb geleerd om een praatje te maken en beter voor mezelf op te komen."

Deze training gaat gegeven worden in Zierikzee.

Startdatum: 21 november

Tijd: donderdagochtenden van 10:00-11:30

Aantal: 8 bijeenkomsten

Locatie: Centrum 4SD, Kaerse-makerstraat 27 in Zierikzee

Trainers: Desiree Voshart en Wilma Maljaars van SMWO

Voor meer informatie en/of aanmeldingen: cursussen@smwo.nl of neem contact op met Desiree Voshart (06-46445093) en Wilma Maljaars (06-39010973)

Dag van de Mantelzorg 2019

De Dag van de Mantelzorg op 10 november 2019 valt dit jaar op zondag. Op Schouwen-Duiveland is er voor gekozen om op vrijdag 8 november aandacht aan deze dag te besteden. De dag is bedoeld om mantelzorgers eens extra in het zonnetje te zetten voor al de zorg die ze vaak dagelijks voor meerdere uren per week geven.

Ook dit jaar wordt het bloemetje gecombineerd met de kaart voor het mantelzorgcompliment. Het mantelzorgcompliment bestaat uit een financiële tegemoetkoming van € 75,- die de gemeente Schouwen-Duiveland ter beschikking stelt.

Om wie gaat het?

Een mantelzorger zorgt langdurig en onbetaald voor een familielid, vriend(in) of buur die chronisch ziek, gehandicapt of hulpbehoevend is.

Uw hulp is nodig!

Om zoveel mogelijk mantelzorgers woonachtig op Schouwen-Duiveland te bereiken hebben wij uw hulp nodig! Bent u zelf mantelzorger of kent u een mantelzorger, meld deze aan via onze website.

U kunt meerdere mantelzorgers aanmelden.

Ook mantelzorgers die vorig jaar een bloemetje ontvingen en nog steeds mantelzorger zijn moeten opnieuw aangemeld worden. U kunt de mantelzorger(s) tot 20 oktober aanmelden via de site van de SMWO: www.smwosd.nl

Daarnaast zoeken we enthousiaste vrijwilligers die ons willen helpen bij het bezorgen van de bloemen op 8 november. Vindt u het leuk om iemand blij te maken met een mooie bos bloemen, meld u dan aan op de site van het SMWO.

Wij hopen op uw medewerking om de Dag van de Mantelzorg ook in 2019 tot een succes te maken.



Agenda

- 26 september Workshop Social Media
- 26 september Workshop Vinden en binden van vrijwilligers
- 1 oktober Sociale media
- 2 oktober Lezing eenzaamheid onder jongeren
- 9 oktober Inloopochtend rouwbeleving
- 11 oktober MAS markt
- Iedere maandagochtend Postcafé
- Iedere maandagmiddag Pleintjesactiviteit 't Kofschip
- Iedere maandagavond Timmerclub
- Iedere 2e en 4e dinsdagmiddag Breicafé
- Iedere dinsdagmiddag Zaalvoetbal
- Iedere woensdagochtend Koffie-inloop
- Iedere woensdagmiddag Kinderclub
- Iedere woensdag- en vrijdagavond Jongerencentrum