

Start groep Rouwbeleving

Op woensdagmiddag 1 april start er in Zierikzee weer een rouwbelevingsgroep van SMWO Schouwen-Duiveland. De groep is bedoeld voor mensen die moeite hebben om na een geleden ver-

lies door overlijden van een dierbare, hun leven weer op te pakken.

Als u het gevoel hebt dat u "vast blijft zitten" in uw verdriet, u moeite hebt

om in het ritme van de dag te komen of als u zich eenzaam of onbegrepen voelt en uw omgeving eigenlijk vindt dat u "uw leven nu maar weer eens op moet pakken", dan is de rouwbelevingsgroep misschien iets voor u. U werkt gedurende acht weken in de groep met behulp van een programma aan uw rouw en verlies.

Hebt u interesse om deel te nemen aan deze groep dan kunt u zich direct aanmelden, maar u kunt ook vrijblijvend verdere informatie aanvragen. Bij aanmelding volgt er een persoonlijk gesprek om te kijken of het programma van de rouwbelevingsgroep aansluit bij uw behoefte. Deelname kan zonder doorverwijzing en er zijn géén kosten aan verbonden.



Rouwbeleving

Startdatum: 1 april
Tijd: 13.30 – 15.30 uur
Aantal: 8 bijeenkomsten
Locatie: Odensehuis, Gevelingenstraat 2 in Zierikzee
Trainers: Tedi Ivancheva en Marianne Ketting
Voor meer informatie en/of aanmeldingen: cursussen@smwo.nl of neem contact op met Tedi Ivancheva (06-21501303)

Thuis in je dorpshuis



Voorlichting van de brandweer tijdens Thuis in de Dorpshuis in Zonnemaire

De gemeente Schouwen-Duiveland, woningcorporatie Zeeuwendland en SWMO zijn oktober vorig jaar gestart met 'Thuis in je dorpshuis'. In Burgh-Haamstede, Bruinisse, Renesse en Zonnemaire is er sindsdien een wekelijkse inloop waarbij gezelligheid en ontmoeting hand in hand gaan met de mogelijkheid om informatie te krijgen, waar vertegenwoordigers van organisaties aanwezig zijn die u de weg wijzen als u een vraag heeft. Thuis in je Dorpshuis is voor iedereen en geheel gratis. Er vinden regelmatig speciale activiteiten plaats, zoals bloemstukjes maken, 3D-kaarten ontwerpen of een bingo. Maar ook komt de gemeente voorlichting geven over speciale regelingen en voorzieningen, de brandweer over veiligheid in het huis, Zeeuwendland voor vragen over huurhuizen of SMWO die hulp kan bieden voor veel problemen. Maar het belangrijkste is gewoon andere mensen uit uw dorp ontmoeten, nieuwe mensen leren kennen.

In de afgelopen maanden zijn al veel mensen met hun vragen geholpen en zijn er nieuwe contacten tussen dorpsgenoten ontstaan. Mensen die elkaar

nu ook op andere momenten ontmoeten, of hebben afgesproken om een keer bij elkaar te gaan eten of samen naar de film te gaan.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Mels Hoogenboom, 06 1952 48 67 of via m.hoogenboom@smwo.nl

Thuis in je dorpshuis

Wekelijks in:

Burgh-Haamstede (Dorpshuis De Schutse), elke dinsdagochtend van 9.30 – 12.30 uur
Zonnemaire (Dorpshuis De Maire), elke woensdagmiddag van 13.30 – 16.00 uur
Bruinisse (Dorpshuis De Vanger), elke donderdagochtend van 9.30 uur – 12.30 uur

Maandelijks in:

Dorpshuis Renesse op dinsdagmiddag aansluitend aan Tafelen in de Buurt

Voor het exacte programma: raadpleeg www.smwosd.nl

Gesprekstraining 'Omgaan met Spanningsklachten' voor vrouwen

In maart start SMWO met de training 'Omgaan met Spanningsklachten'. De groep is bedoeld voor vrouwen die last hebben van spanning en stress. Problemen, op wat voor gebied dan ook, kunnen lichamelijke klachten veroorzaken zoals hoofdpijn, maagpijn of pijn in de nek, schouders of rug. Laat spanningsklachten uw leven niet beheersen. Leer uw eigen situatie te beïnvloeden en te werken aan verandering om uw klachten te verminderen.

In de vrouwengroep 'omgaan met spanningsklachten' ervaart u hoe u om kunt gaan met deze klachten en hoe u zelf invloed kunt hebben op het verminderen van de klachten. Tijdens de bijeenkomsten leert u dat het mogelijk is om zelf uw situatie te beïnvloeden en te werken aan verandering.

De deelnemers herkennen vaak elkaars problemen en klachten, waardoor ze elkaar kunnen steunen en van elkaar kunnen leren. Ontspanningsoefeningen zijn een onderdeel van de bijeenkomsten. U hoeft hiervoor niet lenig te zijn of een goede conditie te hebben.

Omgaan met Spanningsklachten

Startdatum: 9 maart
Tijd: 13.30 – 15.30 uur
Aantal: 8 bijeenkomsten
Locatie: Kaersemaakerstraat 27 in Zierikzee
Trainers: Tedi Ivancheva en Ilse Olree
Voor meer informatie en/of aanmeldingen: cursussen@smwo.nl of neem contact op met Tedi Ivancheva (06-21501303) en Ilse Olree(0646586564)



Bent u mantelzorgver?



Voor mantelzorgers op Schouwen-Duiveland worden er door het Steunpunt het hele jaar door verschillende bijeenkomsten en activiteiten georganiseerd. U bent van harte welkom om hieraan deel te nemen. Ook als degene voor wie u mantelzorgver bent is opgenomen in een verpleeg- of verzorg instelling kunt u gratis en geheel vrijblijvend bij ons terecht. Informeer gerust eens naar de mogelijkheden bij Marianne Ketting, m.ketting@smwo.nl of 06 57812264.

Sportkidsdagen

Het is bijna voorjaarsvakantie, tijd voor de Sportkidsdagen! Twee leuke en sportieve dagen op donderdag 27 en vrijdag 28 februari. Van uitleven op springkussens tot een workshop karate. Mis het niet! Beide dagen van 10:00 – 15:00 uur in sportcentrum Laco. Entree: €1,50 per kind per dag (contant betalen). Voor meer info www.smwosd.nl >Thema: Sport en bewegen.

NLdoet

Op 13 en 14 maart organiseert het Oranje Fonds weer NLdoet, de grootste vrijwilligersactie van Nederland. Klussen kunt u vinden op de website www.nldoet.nl en u kunt hier als organisatie uw klus aanmelden. Denk ook eens aan meedoen met een groepje collega's of vrienden. Vrijwilligerswerk: Dat doe je toch gewoon voor (en met) elkaar!

Voor de jeugd

Ben je tussen de 6 en 14 jaar en heb je zin in een filmavondje? Meld je snel aan voor Movienight op maandag 24 februari. Of wil jij met je vrienden en vriendinnen (12-18 jaar) lekker chillen? Dat kan elke woensdag en vrijdagavond tussen 19.00-22.00 uur in Centrum 4SD. Voor meer informatie check ons op sociale media: FB: jongerenwerk4SD & Instagram: Jongerenwerksmwo

Agenda

- 24 februari Movienight
- 27 en 28 februari Sportkidsdagen
- 11 maart Inloopochtend rouwbeleving
- 14 maart Ruilzaterdag

- Iedere maandagochtend Postcafé
- Iedere maandagavond Timmerclub
- Iedere 2e en 4e dinsdagmiddag Breicafé
- Iedere dinsdagmiddag Zaalvoetbal

- Iedere woensdagochtend Koffie-inloop
- Iedere woensdagmiddag Kinderclub
- Iedere woensdag- en vrijdagavond Jongerencentrum
- Iedere maandagmiddag Pleintjesactiviteit