SMWO SCHOUWEN-DUIVELAND
Nieuws

Laan van St. Hilaire 2 - 4301 SH Zierikzee - 0111-453444 - www.smwosd.nl - info@smwosd.nl

Poortambacht: Wijktuinvrijwilliger * Museumhaven: gastvrouw/-heer * Radio S-D: Technicus * MZC'11: Scheidsrechter
Op zoek naar vrijwilligerswerk? Kijk op www.vrijwilligerspuntsd.nl

Een klein gebaar, een groot verschil

Mensen vragen zich soms af hoe je een ander kunt helpen. Wat je kunt doen als je het idee hebt dat iemand eenzaam is. Bijvoorbeeld omdat iemands geliefde onlangs is overleden, iemand met pensioen is gegaan en collega's niet meer dagelijks ziet, of als iemand steeds minder mobiel is. Ken je iemand die op zo'n moeilijk punt beland is? Dan is het fijn om hem of haar weer op weg te helpen. Dat kan al heel simpel; spreek diegene aan en vraag hoe het ermee gaat op deze dag – zonder over eenzaamheid te beginnen. Dat is een moeilijk onderwerp om over te praten. Misschien kan dat later, maar het hoeft niet. Nodig iemand uit voor een kopje koffie of ga zelf op bezoek. Doe samen een klusje en maak daarbij een praatje; dat kan overal over gaan. En heel belangrijk; luister.

Er is nog iets wat heel goed kan werken. Bedenk samen eens een activiteit voor de komende tijd. Wat zou je buur of je familielid leuk vinden om (weer) te gaan doen, samen of met anderen? Misschien heb je zelf wel een tip. De een houdt van tuinieren, de ander van biljarten. De een wandelt graag samen, de ander gaat liever naar een leesclub. Of wil iemand vrijwilligerswerk doen? Kijk samen naar de mogelijkheden. Vaak is dat al het zetje dat iemand nodig heeft om weer iets plezierigs te gaan doen. Niet per se mét jou, maar wel dankzij jou!

Kijk op de website www.eentegeneenzaamheid.nl voor meer tips en informatie.



Voorjaarsvakantie



In de voorjaarsvakantie organiseert het Jongerenwerk van SMWO weer vele leuke activiteiten voor jong en oud. Hieronder vind je een overzicht van onze activiteiten in de voorjaarsvakantie. Wil je meedoen met een activiteit? Leuk! Aanmelden kan via www.bloeisd.nl.

Maandag 20 februari:
Movienight
Leeftijd 5 -12 jaar
Tijd: 19:00 – 21:00
Locatie: Centrum 4SD Zierikzee
Info: Een gezellige movienight met een leuke film en wat lekkers!

Dinsdag 21 februari:
E-sports event
Leeftijd: 6+
Tijd 13:00 – 17:00
Locatie: De Vanger in Bruinisse
Info: In samenwerking met Bloei! organiseren we een superleuk E-sports event in de Vanger in Bruinisse. Hierbij kan je meedoen aan een Fortnite toernooi in het dorpshuis en vele VR-games in de gymzaal.

Dinsdag 21 februari:
Jongerencentrum
Leeftijd: 12 – 17 jaar
Tijd: 19:00 – 21:00
Locatie: Centrum 4SD Zierikzee
Info: Kom een avondje chillen met je vrienden in ons Jongerencentrum. Bij ons kun je poolen, muziek maken/opnemen, gamen, tafelvoetballen en nog veel meer!

Woensdag 22 februari:
T-shirts versieren
Leeftijd: 5 – 12 jaar
Tijd: 14:00 – 16:00
Locatie Het Wijkhuis Zierikzee (Oude Lidl)
Info: In Het Wijkhuis in Zierikzee organiseren we een superleuke creatieve middag waarbij kids een T-shirt naar eigen smaak mogen versieren. Kom jij ook gezellig met ons mee knutselen?

Donderdag 23 februari:
Lasergamen
Leeftijd: 12-17 jaar
Tijd: 19:00 – 22:00
Locatie: Centrum 4SD Zierikzee
Info: Lasergamen in het gehele gebouw van Centrum 4SD, wie wil dat nou niet?! Meldt je snel aan, er zijn maar een beperkt aantal plekken beschikbaar!

Weerbaarheid voor kinderen

Een weerbaar kind is in staat aan te voelen wat hij of zij wel en niet wil, wat hij of zij wel en niet kan én kan daar ook naar handelen. Deze training helpt kinderen in hun kracht te staan! In de training wordt gewerkt met actieve oefenvormen. 'Leren door DOEN' maakt kinderen sterker in stemgebruik, houding, uitstraling en lichaamstaal. De volgende onderwerpen worden behandeld:

- stevig staan en de taal van het lichaam;
- de kracht van je stem;
- ja-, nee- en twijfelgevoel;
- grenzen aangeven en grenzen respecteren;
- zelfvertrouwen en zelfbeheersing;
- hulp vragen als dat nodig is.

De kinderen krijgen een werkschrift mee naar huis, zodat ze ook thuis aan de slag kunnen met de thema's. Deze training is bedoeld voor kinderen van 9 tot en met 12 jaar. Aan de training zijn geen kosten verbonden.

Praktische informatie
Locatie: Schouwen Duiveland
Startdatum: Eind februari 2023
Tijdstip: 15:30 - 16:45 uur
Locatie: Zierikzee
Aantal bijeenkomsten: 10

Voor vragen of meer informatie kunt u contact opnemen met één van de cursuscoördinatoren via cursussen@smwo.nl of 0111-453 444.



Held met je geld!

Dinsdag 21 maart 2023 start bij SMWO de training 'Een Held met je Geld! In deze training leert u hoe u kunt rondkomen met uw geld, hoe u financieel weerbaar kunt worden. Krijg overzicht over uw inkomsten en uitgaven, leer omgaan met de post en met reclames, leer welke toeslagen er zijn en welke verzekeringen u moet hebben.
Aanmelden of informatie opvragen kan via cursussen@smwo.nl of 0110-453 444.

In de wijk



Mine Yilmaz is sinds januari als opbouwwerker bij SMWO ook werkzaam in de wijk Malta. Heeft u nieuwe ideeën? Wilt u iets kwijt over uw buurt? Of heeft u ondersteuning nodig? Neem contact op via 06-33 22 57 51 of m.yilmaz@smwo.nl.

Inloopochtend rouwbeleving

Iedere tweede woensdagochtend van de maand is er een koffie inloop ochtend van 10.00 tot 11.30 uur 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 het Odensehuis aan de Grevelingenstraat 2 in Zierikzee. Deelname is gratis. Voor meer informatie m.ketting@smwosd.nl of 06-57812264.

NLdoet 2023

Op 10 en 11 maart is er weer NLdoet. De grootste landelijke vrijwilligersactie van Nederland. Vindt u het leuk om samen met anderen een vrijwilligersklus aan te pakken, kijk dan op de website van NLdoet, www.nldoet.nl.
Als organisatie kunt u hier natuurlijk ook een klus aanmelden.

De actuele informatie van SMWO vindt u op www.smwosd.nl en op de Facebook- en Instagrampagina van SMWOSD of Jongerenwerk4SD