

# Nieuwsbrief

## Mantelzorgers

steunpunt  
mantelzorg  
ZUID



---

## Activiteiten Steunpunt Mantelzorg Zuid

De komende periode staan er weer tal van activiteiten/bijeenkomsten op de planning. Welke dit zijn en waar ze plaatsvinden, zie je in de agenda op onze website: [www.mantelzorgzuid.nl](http://www.mantelzorgzuid.nl).

---

## Rouw en verliesgroep Meerssen

Het is, na jarenlang zorgen voor je naaste, een ingrijpende gebeurtenis als je naaste overlijdt. Praten met lotgenoten hierover kan helpend zijn en troost bieden. Hoe fijn is het als je je verhaal kunt delen met anderen die hetzelfde hebben meegemaakt.

Dit wordt begeleidt door ervaringsdeskundige, Joyce Wetzels.

**Datum:** 18 februari 2025  
**Tijd:** 14:30u - 16:00u  
**Locatie:** Ontmoetingspunt De Ketel  
Pastoor Dominicus Hexstraat 70  
6231 HG Meerssen

**Aanmelden via [joycewetzels10@gmail.com](mailto:joycewetzels10@gmail.com).**

---

## Mantelzorgcompliment gemeente Meerssen

Ook dit jaar wil de gemeente Meerssen haar dankbaarheid tonen voor de geweldige inzet van mantelzorgers. Dat doen zij door middel van het mantelzorgcompliment. Dit mantelzorgcompliment is tot **1 april 2025** aan te vragen door degene waar jij voor zorgt. Hoe men het compliment aan kan vragen en welke bewijsstukken hiervoor nodig zijn, is te vinden op [www.meerssen.nl](http://www.meerssen.nl).

---

## Mantelzorgwaardering gemeente Valkenburg aan de Geul

Ook dit jaar wil de gemeente Valkenburg aan de Geul haar dankbaarheid tonen voor de geweldige inzet van mantelzorgers. Dat doen zij door middel van het mantelzorgwaardering. Dit mantelzorgwaardering is aan te vragen door diegene waar jij voor zorgt. Hoe men het compliment aan kan vragen en welke bewijsstukken hiervoor nodig zijn, is te vinden op [www.valkenburg.nl](http://www.valkenburg.nl).

---

## Digivitaler – Digitale zorg dichterbij

Digitale zorg is handig, omdat het je minder tijd kost en je jouw gegevens altijd bij de hand hebt. Met het lesprogramma *DigiVitaler* maakt u kennis met digitale zorg en leert u er mee werken. Het lesprogramma bestaat uit verschillende lessen. Elke les behandelt een vorm van digitale zorg. Er zijn bijvoorbeeld lessen over Thuisarts.nl, Apotheek.nl, gezondheidsapps, het patiëntenportaal van de huisarts en over het videoconsult.

**Datum:** 5, 12, 19 en 26 februari 2025  
**Tijd:** 14:00u - 16:00u  
**Locatie:** Heuvellandbibliotheek Valkenburg  
Berkelplein 99  
6301 ZC Valkenburg

**Aanmelden via 043-6012063 of per mail: [ido@heuvellandbibliotheken.nl](mailto:ido@heuvellandbibliotheken.nl).**

---

## Denk mee over de Week van de Jonge Mantelzorger!

De "Week van de Jonge Mantelzorger" wordt dit jaar gehouden van 1 t/m 7 juni 2025. In die week willen wij een leuke activiteit organiseren voor onze jonge mantelzorger in de leeftijd van 7 t/m 24 jaar om hen in het zonnetje te zetten. Maar welke activiteit dat gaat worden? Daar hebben we hulp bij nodig! Dus wil jij als jonge mantelzorger met ons meedenken en heb je super veel leuke ideeën? Meld je dan snel aan voor onze denktank.

Als jij de ideeën meeneemt dan zorgen wij voor iets lekkers!

**Datum:** Zaterdag 15 maart 2025  
**Tijd:** 11.30 tot 13.00 uur  
**Locatie:** Mockstraat 1, 6226 CA Maastricht

**Aanmelden kan tot 12 maart 2025 via [info@mantelzorgzuid.nl](mailto:info@mantelzorgzuid.nl) of via whatsapp (Consulent Bianca): 06-51737687**

*Kun je niet komen maar heb je wel een leuk idee? Stuur dan gerust een mail of app Bianca.*

---

## Cursus 'Handig Helpen: Tips voor mantelzorgers'

Het helpen bij dagelijkse activiteiten, zoals aankleden of verplaatsen, kan soms een uitdaging zijn. Daarbij is het ook belangrijk om op je eigen lichaam te letten. De cursus "Handig helpen: tips voor mantelzorgers" die wij i.s.m. de Academie voor Zelfzorg organiseren, kan je daarbij helpen.

### Wat leer je in deze cursus:

Tijdens de cursusmiddag krijg je tips over het helpen bij:

- De verplaatsing van bed naar stoel, rolstoel en/of rollator
- Het lopen met een hulpmiddel
- De toiletgang
- Het wassen aan de wastafel of onder de douche
- Het aan- en uitkleden

Kijk voor alle data waarop deze cursus wordt herhaalt en de tijdstippen op [www.mantelzorgzuid.nl](http://www.mantelzorgzuid.nl).

Aanmelden via [info@mantelzorgzuid.nl](mailto:info@mantelzorgzuid.nl) of via 043-3215046.

---

## Herhaling bericht: Wij gaan je bellen!

Het steunpunt wil proactief aan alle ingeschreven mantelzorgers de juiste ondersteuning bieden. Daarom hebben we de afgelopen periode telefonisch contact gehad met een aantal mantelzorgers om de gegevens die wij over jullie in ons systeem bewaren te controleren en eventueel bij te werken.

Gezien de tijd die deze opdracht vergt hebben we nog niet iedereen kunnen benaderen dus de komende tijd blijven we hiermee aan de slag.



---

*Deze nieuwsbrief is een uitgave van Steunpunt Mantelzorg Zuid en verschijnt 1 keer per maand.*

