

# 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 onze agenda op de website: [www.mantelzorgzuid.nl](http://www.mantelzorgzuid.nl)

---

## Vrijwilligers

Bij Steunpunt Mantelzorg Zuid weten we hoe intensief de zorg voor een naaste kan zijn. Soms heb je als mantelzorger even ruimte nodig om op adem te komen. Gelukkig staan onze betrokken vrijwilligers klaar om te helpen. Dankzij hen kunnen mantelzorgers tijdelijk de zorg even uit handen geven.

### Wat doen onze vrijwilligers?

Onze vrijwilligers bieden maatjeszorg, begeleiding naar het ziekenhuis of bieden ondersteuning in de laatste levensfase.

### Kun jij ondersteuning gebruiken?

We werken samen met een team van betrokken en bekwame vrijwilligers die jouw taken als mantelzorger graag even van je overnemen.

Je krijgt dan tijd voor jezelf en kunt tot rust komen of zaken regelen waar je anders niet aan toe komt.

Wil je meer weten of een verzoek indienen? Neem contact op via [info@mantelzorgzuid.nl](mailto:info@mantelzorgzuid.nl) of telefonisch via 043-3215046.



## Zelfregiegroep NAH

Niet Aangeboren Hersenletsel, ookwel NAH, heeft een grote impact op het leven van je naasten, maar ook op dat van jou als mantelzorger. Zorgen over de toekomst, het verloop van de aandoening, onbegrip vanuit de omgeving, het accepteren van zorg, maar ook het verlies van de persoon die hij/zij ooit was, zijn vaak van grote invloed op het welzijn van jou als mantelzorger.

In de contactgroep kun je ervaringen en tips delen met mantelzorgers die een en dezelfde situatie verkeren. Vooraf aanmelden is niet vereist.

Deze groep wordt geleid door ervaringsdeskundige Yvonne Winants.

**Datum:** Donderdag 11 december  
**Tijd:** 13:30u - 15:00u  
**Locatie:** Ruimte 224 Mockstraat  
Mockstraat 1  
6226 CA Maastricht

---

## Contactgroep GGZ

Wil je met andere mantelzorgers praten over wat je doormaakt maar ook met elkaar kennis en ervaringen delen of maak je je zorgen over de toekomst van je naaste? Tijdens deze laatste contactgroep GGZ van 2025 komt Ciska van der Meijs een workshop over positieve gezondheid geven.

Positieve gezondheid focust op het vermogen van mensen om met levensuitdagingen om te gaan, eigen regie te voeren en een betekenisvol leven te leiden. Deze visie omvat zes dimensies:

- Lichaamsfuncties
- Mentaal welbevinden
- Zingeving
- Kwaliteit van leven
- Meedoen
- Dagelijks functioneren

Het gaat dus niet alleen om de afwezigheid van ziekte, maar ook om veerkracht en aanpassingsvermogen.

**Datum:** Donderdag 18 december  
**Tijd:** 16:00u - 17:30u  
**Locatie:** Ruimte 322 Mockstraat  
Mockstraat 1  
6226 CA Maastricht

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

---

## 't Heimgeveul Oosterbeemd

Tijdens deze laatste bijeenkomst van 2025, sluiten we het jaar feestelijk en muzikaal af. Je kunt tijdens deze kerstmiddag genieten van gezellige samenzang: Paul Lemmens zal ons met zijn accordeon begeleiden bij het zingen van bekende kerstliederen. Zorg dat de stem alvast een beetje warm is, dan zorgen wij voor heerlijke kerstbrood en een kopje koffie of thee.

**Datum:** Maandag 22 december  
**Tijd:** 14:00u – 16:00u  
**Locatie:** Polfermolen  
Plenkertstraat 50  
6301 GM Valkenburg aan de Geul

Het nieuwe programma van 't Heimgeveul is in voorbereiding. **Vanaf 2026** verhuist het maandelijkse programma van 't Heimgeveul **definitief** naar de Polfermolen. Je kunt weer rekenen op een mooi en gevarieerd aanbod.

**Aanmelden via [I.frusch@mantelzorgzuid.nl](mailto:I.frusch@mantelzorgzuid.nl) of 06-83668181.**

---

## Bereikbaarheid feestdagen

Tijdens de feestdagen zijn wij beperkt bereikbaar. Hieronder een overzicht van onze bereikbaarheid tijdens de feestdagen:

- Woensdag 24 december tot 13:00u.
- Donderdag 25 december gesloten.
- Vrijdag 26 december gesloten.
- Maandag 29 december 08:30u – 17:00u.
- Dinsdag 30 december 08:30u – 17:00u.
- Woensdag 31 december tot 13:00u.
- Donderdag 1 januari gesloten

Vanaf 2 januari zijn wij weer bereikbaar volgens onze kantoortijden 08:30u – 17:00u.



## Training 'Mantelzorg in balans' 2026

In deze training, die uit 4 delen bestaat, leer je hoe je beter voor jezelf kunt zorgen terwijl je klaarstaat voor je naaste. We werken rond drie centrale thema's:

- Balans; je eigen draagkracht en draaglast in evenwicht houden.
- Het opbouwen en activeren van een ondersteunend netwerk en
- Duidelijke en haalbare grenzen stellen.

De training biedt praktische handvatten om met meer rust, veerkracht en zelfvertrouwen te mantelzorgen.

**Data:** Donderdag 15 januari, 22 januari, 29 januari en 12 februari 2026

**Tijd:** 10:00u – 12:00u

**Locatie:** Mockstraat, 2<sup>e</sup> verdieping ruimte 224  
Mockstraat 1  
6226 CA Maastricht

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

---

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

---



---

*Copyright © 2024 Steunpunt Mantelzorg Zuid, All rights reserved.*