

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, ziet u in onze agenda op de website:

www.mantelzorgzuid.nl

Afscheid Sonja Stevens per 1 april

Na 8,5 jaar Steunpunt Mantelzorg Zuid ga ik per 1 april as. het steunpunt verlaten. Oktober 2017 ben ik begonnen als coördinator van de vrijwilligers. Met veel plezier heb ik samen met de vrijwilligers vele inzetten mogen realiseren. Ook de bindingsactiviteiten, trainingen en scholingen waren fijn om te organiseren. Vervolgens ben ik een aantal jaren mantelzorgmakelaar geweest. Mantelzorgers de weg wijzen in de wet- en regelgeving was heel fijn omdat ik daarmee de mantelzorgers concreet kon ontlasten. De laatste jaren heb ik steeds meer andere taken erbij gekregen zoals de projectleidersrol in het Deltaplan 'wonen, welzijn en (minder) zorg in de buurt' waarin mantelzorgers een belangrijk podium krijgen.



Ondanks dat ik al deze jaren met veel plezier heb gewerkt bij het steunpunt, is het nu tijd voor een volgende stap in mijn loopbaan. Ik ga weer naar de gemeentelijke wereld en ga werken als senior beleidsmedewerker WMO. Ik heb er ontzettend veel zin in en tegelijkertijd ga ik het steunpunt natuurlijk missen!

MantelzorgBoost!

Tijdens deze inspiratiesessie Positieve Gezondheid staan we stil bij de vraag:

Wat is Positieve Gezondheid en wat kan het voor mij betekenen als mantelzorger?

Positieve Gezondheid kijkt breder dan alleen ziekte of klachten. Het gaat over veerkracht, eigen regie en wat het leven betekenisvol maakt. Juist ook wanneer zorgen voor een ander veel van u vraagt.

Wat kunt u verwachten?

- Een heldere en inspirerende uitleg van wat Positieve Gezondheid precies inhoudt;
- Samen verkennen we wat Positieve Gezondheid kan betekenen voor u als mantelzorger;
- We vertalen Positieve Gezondheid naar praktische handvatten die u direct kunt toepassen in het dagelijks leven.

Datum: Dinsdag 7 april 2026
Tijd: 14:00u - 15:30u
Locatie: Ontmoetingspunt De Ketel
Pastoor Dominicus Hexstraat 70
6231 HG Meerssen

Aanmelden vóór 4 april via I.frusch@mantelzorgzuid.nl of via 06-83668181.

Mindfulness wandeling

De tweede mindfulness wandeling voor mantelzorgers én vrijwilligers komt er weer aan! Deze wandeling wordt georganiseerd door onze vrijwilliger Anneloes Huisinga.

Doel van de wandeling:

- Samen kennis delen, bewegen in de natuur.
- Eén zijn met de natuur en voelen wat dit met ons doet.
- Verbinden met elkaar.
- Kruiden die we tegen komen herkennen met hun geneeskrachtige werking.

Denk aan goede wandelschoenen. Het eerste stuk van de wandeling is even berg op, wat op ieders eigen tempo wordt gedaan. Daarna blijft de wandeling op het plateau dat redelijk vlak is.

Datum: donderdag 9 april 2026
Tijd: Van 10:00u tot ongeveer 12:00u.
Locatie: parkeerplaats van 'de Nachtegaal'
Gemeentebroek 6
6231 RV Meerssen

Aanmelden vóór 2 april via 043-3215046 via info@mantelzorgzuid.nl.

Training 'Handig Helpen: Tips voor mantelzorgers'

Onder begeleiding van een ervaren zorgprofessional oefen je verschillende handelingen. U ontmoet ook andere mantelzorgers, met wie u ervaringen en tips kunt delen.

Tijdens deze praktische bijeenkomst leert u hoe u iemand:

- Veilig verplaatst van o.a. stoel naar rolstoel of in- en uit de auto;
- Ondersteuning biedt bij de toiletgang;
- Ondersteunt bij wassen en aan- en uitkleden.

Daarnaast krijgt u volop tips over het gebruik van hulpmiddelen die het zorgen lichter maken – voor u én uw naaste.

Datum: dinsdag 14 april 2026

Tijd: Van 18:30u tot 21:30u.

Locatie: Ruimte 322, Mockstraat 1 6226 CA Maastricht

Aanmelden via www.envida.nl/inschrijfformulier-handig-helpen of via 043-3690610 (Envida Ledenservice).

Lid Adviesraad Mantelzorg stelt zich voor

Alle leden van de Adviesraad Mantelzorg stellen zich in deze nieuwsbrief voor. Deze keer stelt Suzanne zich aan u voor:

“Mijn naam is Suzanne Beljaars, ik woon in Maastricht met mijn 24-jarige zoon. Mijn hobby's zijn (berg)wandelen, yoga en zingen. Tijdens mijn werkzame periode als zorgprofessional (verpleegkundige, gezondheidswetenschapper en docent verpleegkunde) heb ik ervaren hoe belangrijk de rol van de mantelzorger is in de thuissituatie.

Sinds enkele jaren ben ik vrijwilliger bij Steunpunt Mantelzorg Zuid en lid van de Adviesraad. Voorheen was ik 13 jaar mantelzorger van een familielid die onlangs overleden is op 98-jarige leeftijd. In gesprek met mijn coach bij het steunpunt kwam de Adviesraad op mijn pad. Als lid van de adviesraad gebruik ik mijn ervaring om een bijdrage te leveren aan deze ondersteuning. Hierbij zie ik mijzelf als een schakel tussen de mantelzorger en het steunpunt.

Denk je dat deze rol ook bij jou past, neem dan contact op met de het steunpunt. We zijn nog op zoek naar nieuwe leden.”



Vacature lid Adviesraad

Vindt u het belangrijk dat mantelzorgers goede ondersteuning krijgen? En wilt u meedenken over hoe mantelzorgondersteuning beter kan? Dan nodigt de Adviesraad van het Steunpunt Mantelzorg Zuid u van harte uit om lid te worden. De Adviesraad geeft advies aan het management over het mantelzorgbeleid, het vrijwilligersbeleid en het jaarlijkse activiteitenplan. Ook is de Adviesraad een aanspreekpunt voor mantelzorgers en vrijwilligers.

Heeft u:

- Affiniteit met mantelzorg of zorg? Ben u misschien zelf mantelzorger?
- Interesse in beleid en ontwikkelingen rond mantelzorg?
- De motivatie om mee te denken en samen te werken?

Praktisch

- De Adviesraad vergadert 4 keer per jaar.
- De Adviesraad vraagt of u minimaal een jaar lid wil blijven.

Interesse of vragen?

Neem vrijblijvend contact op via info@mantelzorgzuid.nl of 043-3215046.

Parkeren voor mantelzorgerontvangers Maastricht

Mantelzorgontvangers (zorgvragers) in Maastricht kunnen voor hun mantelzorgers gebruik maken van 2 parkeerregelingen:

- Voor iedereen: www.gemeentemaastricht.nl/parkeren-en-verkeer/bezoekersregeling-parkeren-voor-bezoek
- Onder voorwaarden: www.gemeentemaastricht.nl/zorg-en-wmo/hulp-en-advies-voor-mantelzorgers

Aanvragen

Bij vragen of hulp bij het aanvragen van één van deze regelingen, kunt u met ons contact opnemen via mail: info@mantelzorgzuid.nl of tel.: 043 – 3215046.

Café van de Veerkracht – Toon Hermanshuis

Wij nodigen je van harte uit op donderdag 2 april

Toon Hermans Huis Maastricht nodigt je van harte uit voor een bijzondere bijeenkomst van Café van de Veerkracht.



INGRID SMITH

Tijdens deze ochtend leer je hoe je een eenvoudige, warme handmassage kunt geven. Handmassage verbindt, verzacht en is heel toegankelijk. Het is fijn om te ontvangen, maar ook om te geven — in dit samenspel wordt geven en ontvangen één, een moment van oprecht contact.

We zitten tegenover elkaar aan tafel en stropen onze mouwen op zodat ook de onderarmen meegenomen kunnen worden. Ingrid Smith doet de massagehandgrepen stap voor stap voor. Daarna wisselen we per tafel van rol. Met een paar eenvoudige technieken brengen we handen, vingers en onderarmen tot ontspanning. Wat hebben deze handen allemaal vastgehouden? Wat mochten ze loslaten? Wat hebben ze gemaakt, verzorgd en liefgehad? Geef deze handen een moment van aandacht en zorg.

Tijdens deze bijeenkomst van Café van de Veerkracht is er daarnaast aandacht voor mantelzorgers.

Bart Leenders en **Tim Gijzen** van **Steunpunt Mantelzorg** vertellen welke vormen van ondersteuning beschikbaar zijn voor mantelzorgers en hun naasten, en hoe je daar gebruik van kunt maken.

Ingrid Smith is een holistisch massagetherapeut, massagedocent en gecertificeerd mindfulnesstrainer.

Ze werkt vanuit aandacht, intuïtieve aanraking en het idee dat massage helpt om meer in contact te komen met jezelf en met het huidige moment. Haar ervaring leert dat aanraking verbindend en verdiepend werkt

Programma

10.30 - 11.00 uur - Inloop en ontvangst met koffie/thee en wat lekkers

11.00 - 11.30 uur - Informatie over mantelzorg door *Bart Leenders* – *Steunpunt Mantelzorg*

11.30 - 12.30 uur - Workshop handmassage door *Ingrid Smith*

12.30 - 13.30 uur - Napraten en genieten van een gezamenlijke lunch

Voor wie?

Café van de Veerkracht is toegankelijk voor iedereen die geraakt is door kanker en iedereen in hun directe omgeving. Ook professionals en andere geïnteresseerden zijn van harte welkom. We kijken ernaar uit je te verwelkomen en voel je vrij om een vriend(in), familielid of partner mee te nemen.

Deelname is gratis, maar we vragen je vriendelijk om je van tevoren aan te melden zodat we de catering hierop kunnen afstemmen.

Aanmelden kan via:

E-mail: administratie@toonhermanshuismaastricht.nl

Telefoon: 043 3261 000

Of loop gerust even binnen tijdens onze openingsuren.

**steunpunt
mantelzorg
zuid**

www.toonhermanshuismaastricht.nl

IP SO Centra voor
leven met
en na kanker

Doe mee aan de Dementiemonitor 2026

Alzheimer Nederland nodigt mensen met dementie en hun mantelzorgers uit om deel te nemen aan de Dementiemonitor 2026. Met deze vragenlijst wordt in kaart gebracht hoe het leven met dementie wordt ervaren en waar verbetering nodig is in zorg en ondersteuning.

Uw ervaring is van grote waarde en helpt om de belangen van mensen met dementie en hun naasten beter te behartigen. Meedoen kan eenvoudig online en kost slechts enkele minuten. Samen zorgen we voor betere zorg en meer begrip.

Deelnemen kan via www.alzheimer-nederland.nl

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



Copyright © 2024 Steunpunt Mantelzorg Zuid, All rights reserved.