

Nieuwsbrief

Mantelzorgers

steunpunt
mantelzorg
zuid



Activiteiten Steunpunt Mantelzorg Zuid

De komende periode staan er tal van activiteiten en bijeenkomsten op de planning. Welke dit zijn en waar ze plaatsvinden, ziet u in onze agenda op de website:

www.mantelzorgzuid.nl

Gewijzigde openingstijden

Wij zijn gesloten op de volgende feestdagen:

- Dinsdag 5 mei Bevrijdingsdag *Gesloten*
- Donderdag 14 mei Hemelvaartsdag *Gesloten*
- Maandag 25 mei Tweede Pinksterdag *Gesloten*

Kijk voor meer informatie en de overige, reguliere openingstijden op onze website:

www.mantelzorgzuid.nl.

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.

Presentatie Mantelzorg in Urmond

Zorgen voor een ander is mooi, maar wie zorgt er voor de mantelzorger?
Katja Jeurissen vertelt u alles over mantelzorgondersteuning!

Datum: dinsdag 19 mei 2026
Tijd: 14:00u - 16:00u (*inloop vanaf 13:30u*)
Locatie: Buurthuis Urmond
Urmonderplein 43
6129 PC Urmond

Deelname is gratis.

Aanmelden via 046- 4575700 (*Algemeen nummer Partners In Welzijn*).

Mantelzorgcafé Valkenburg

Dit Mantelzorgcafé biedt voor alle mantelzorgers uit de gemeente Valkenburg aan de Geul relevante informatie over diverse thema's en gelegenheid om vragen te stellen aan een mantelzorgconsulent. Onder het genot van een kopje koffie of thee staat ongedwongen contact met mantelzorgers centraal.

Datum: donderdag 21 mei 2026
Tijd: 10:30u - 12:00u
Locatie: Heuvelland bibliotheek
Berkenplein 99
6301 ZC Valkenburg

U hoeft zich voor deze activiteit niet aan te melden. De groep wordt begeleid door Lilian Frusch (mantelzorgconsulent): 06-83668181.

Zelfregiegroep dementie Meerssen

Dementie heeft een grote impact op het leven van jouw naaste, maar ook op dat van jou als mantelzorger. In deze zelfregiegroep kun je ervaringen en tips delen met mantelzorgers die in eenzelfde situatie verkeren. Je bent van harte welkom in deze groep.

De groep wordt begeleid door ervaringsdeskundige Riet Ildiz, te bereiken op 06-19596806 of via rildiz@gmail.com.

Datum: Woensdag 27 mei 2026
Tijd: 14:00u - 15:30u
Locatie: Ontmoet Anna
Stationsplein 1
6231 CN Meerssen

Aanmelden voor deze activiteit is niet verplicht, maar wordt op prijs gesteld.

Terugblik Alzheimercafé:

'In gesprek met mantelzorgers'

Tijdens het Alzheimercafé op woensdagavond 8 april in Maastricht stond alles in het teken van mantelzorg. Een avond vol herkenning, openheid en verbinding. Onze collega Jociene Rose verzorgde een inspirerende presentatie waarin zij inging op wat mantelzorg precies inhoudt, hoe het beleefd wordt en hoe belangrijk het is om grenzen te stellen. De avond kreeg extra diepgang door een persoonlijk interview met een mantelzorger, die zijn verhaal deelde met de aanwezigen. Een verhaal dat herkenning opriep en uitnodigde tot gesprek.

In kleine groepjes gingen deelnemers vervolgens met elkaar in gesprek aan de hand van prikkelende stellingen. Stellingen die geen goed of fout kennen, maar juist ruimte boden voor verschillende perspectieven en eerlijke, openhartige gesprekken. En precies dát gebeurde: de zaal vulde zich met waardevolle uitwisselingen, herkenning en begrip.

Volgende bijeenkomst:

Op woensdagavond 13 mei vindt het volgende Alzheimercafé plaats. Notaris K. Fisher van Fischer & Van Thoor Notarissen Wittem sluit als gastspreker aan.

Datum: donderdag 9 april 2026
Tijd: 19:30 uur (*Inloop vanaf 19:00 uur*)
Locatie: Dagbeleving Hei Neve
Duitsepoort 13A
6221 VA Maastricht

Aanmelden: niet verplicht, maar wordt gewaardeerd. Aanmelden of meer informatie? Neem dan contact op via 06-83045556 of alzheimercafemaastricht@gmail.com.



Terugblik Mindfulnesswandeling met Anneloes

Op donderdag 9 april stond er weer een mooie mindfulness- & kruidenwandeling op het programma. Ditmaal voor zowel mantelzorgers als vrijwilligers. Het was weer een heerlijke wandelingen bij mooi weer, waarbij verbinding centraal stond. Er werden mooie, inspirerende verhalen gedeeld. Door toeval hebben we ook nog de Oehoe met drie jongen op het nest zien zitten. We kijken uit naar de volgende wandeling op **donderdag 11 juni**.

Twijfelt u nog om deel te nemen? Onderstaande foto's spreken voor zich!



Trainers gezocht voor Samen dementievriendelijk

Word trainer of volg een gratis online training

Voor de dementievriendelijke trainingen is er momenteel een tekort aan trainers. Deze trainingen helpen vrijwilligers, mantelzorgers en professionals om mensen met dementie beter te begrijpen en hen met respect te ondersteunen. Zo dragen ze bij aan een meer dementievriendelijke samenleving.

De opleiding tot trainer wordt verzorgd door Alzheimer Nederland. Heb jij interesse om trainer te worden of ken je iemand in je netwerk die dit zou willen doen?

Daarnaast zijn er gratis online trainingen voor iedereen, zoals 'GOED omgaan met dementie' en 'In je buurt'. Hierin leer je hoe je dementie herkent en hoe je goed kunt reageren in lastige situaties. Het ezelsbruggetje GOED helpt hierbij:

Geruststellen, Oogcontact maken, Even meedenken en Dankjewel.

Doe mee of deel deze oproep, zodat nog meer mantelzorgers en vrijwilligers de juiste kennis en handvatten krijgen.

Meer informatie 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.