

Nieuwsbrief vrijwilligers

steunpunt
mantelzorg
zuid



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 vele 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!

Wandelen met Sjef

Op **dinsdag 7 april 2026** trekken we weer de wandelschoenen aan! Halverwege maken we een pitstop voor een toiletbezoek en iets te drinken (de gezelligheid is gratis, de consumptie helaas niet). We wandelen op eigen tempo en op eigen verantwoordelijkheid, maar je staat er zeker niet alleen voor. Samen uit, samen thuis... hopelijk zonder verdwalen.

We starten om 13:30u (afstand is ca. 9 km) vanaf de parkeerplaats tegenover kerk St. Geertruid: Julianaweg 9, 6265 AH St. Geertruid.

Vooraf aanmelden via onderstaande telefoonnummer of via sjef.bastiaens@gmail.com.

Tel. Sjef: 06-55938047 (alléén beschikbaar in relatie tot de wandeling).

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.

Handig Helpen: Tips voor vrijwilligers

Als vrijwilliger help je regelmatig bij dagelijkse dingen, zoals samen een wandeling maken of iemand begeleiden bij een activiteit. Dat lijkt soms vanzelfsprekend, maar het kan ook best een uitdaging zijn. Hoe help je iemand op een goede en veilige manier, zonder je eigen lichaam te belasten?

Daarom organiseren we de training "Handig Helpen: tips voor vrijwilligers". Tijdens deze praktische trainingsavond van ongeveer 2,5 uur krijg je handige tips van een ergotherapeut, fysiotherapeut en logopediste. Zij laten zien hoe je iemand op een veilige en prettige manier kunt ondersteunen.

Tijdens de training ga je zelf oefenen met onder andere:

- Verplaatsen van stoel naar rolstoel en in- en uit de auto
- Begeleiden bij wandelen, met of zonder hulpmiddel
- Lopen met een rolstoel
- Aan- en uittrekken van jas en schoenen
- Wat te doen als iemand valt

Datum: Dinsdag 14 april 2026
Tijd: 18:30 – 21:00 uur *(inloop vanaf 18.00 uur, wij zorgen voor een broodje!)*
Locatie: Ruimte 322, Mockstraat
Mockstraat 1
6226 CA Maastricht

Aanmelden via 043-321 50 46 of via info@mantelzorgzuid.nl.
Meld je snel aan, want er zijn nog maar enkele plekken beschikbaar!

Zomeractiviteit!

Dit jaar hebben we weer een gezellige zomeractiviteit georganiseerd. Dit keer een uniek ontbijt!



**Zomerontbijt
Even tijd voor jou!**

**Zaterdag
13 juni 2026**

**10:00u
12:00u**

**De Geulhemermolen
Geulhemmerweg 49
in Berg en Terblijt**

**Begin je dag goed, samen met ons! Deze zomer
nodigen we al onze vrijwilligers uit voor een
heerlijk en ontspannen ontbijt.**

Geniet van verse broodjes, een warme kop koffie en vooral van elkaars gezelschap in een prachtige, landelijke omgeving.

Een moment om even op adem te komen, bij te praten en waardering te vieren. Jullie inzet verdient het om in het zonnetje gezet te worden!

**steunpunt
mantel♥org
zuid**

Aanmelden kan t/m 5 juni via info@mantelzorgzuid.nl of 043-3215046!

Lid Adviesraad stelt zich voor

De komende periode stellen alle leden van de Adviesraad Mantelzorg zich voor. Deze keer stelt Liezette zich aan jou voor:

“Hallo allemaal!

Mijn naam is Liezette Hausoul en ik woon samen met mijn man, dochter en onze twee honden in Bunde. Onze zoon Loris van 17, met een aangeboren ernstig meervoudige beperking, woont sinds september jongstleden in een gezellige woning van Maasveld in Heugem-Maastricht. Dit is een begeleide woonvorm voor mensen met een beperking.

De zoektocht naar antwoorden op vragen op verschillende vlakken, waar wij als ouders van een kind met een beperking mee te maken krijgen, heeft mij meer dan 10 jaar geleden bij het Steunpunt Mantelzorg doen belanden. Daar ben ik bijvoorbeeld op weg geholpen bij het begin maken van de aanvraag van een PGB, advies over hoe combineer ik de zorg voor mijn zoon met mijn werk en heb ik ideeën gekregen over waar we terecht konden voor geschikte dagbesteding. En zeker zo belangrijk: hoe blijf je als mantelzorger ook voor jezelf zorgen (want dat schiet er nog wel eens bij in).



Ik ben bij de adviesraad gegaan door mijn directe ervaring in de mantelzorg, met alle valkuilen die daarbij komen kijken. Met name de doelgroep ouders van kinderen met een beperking heeft mijn warme aandacht. Zijn er zaken die je via de adviesraad onder de aandacht wil brengen, neem dan vooral contact met mij op via info@mantelzorgzuid.nl.”

Versterking gezocht

Vind jij het ook fijn om mee te praten, mee te denken met en voor mantelzorgers en vrijwilligers van het steunpunt? Of wil je meer informatie over deze rol? Stuur dan een mail naar info@mantelzorgzuid.nl. Dan nemen we contact met je op voor een persoonlijk gesprek.

Terugblik cursus dementie voor vrijwilligers

Enige tijd geleden hebben we twee waardevolle cursusdagen georganiseerd rondom het thema dementie. Met een mooie groep deelnemers doken we samen in dit belangrijke onderwerp.

Tijdens de eerste workshop stond kennis over dementie centraal. We bespraken wat dementie is, verschillende vormen zoals Alzheimer en wat er in het brein gebeurt. Belangrijk inzicht was dat, ondanks geheugenproblemen, gevoelens en empathie behouden blijven. Dit onderstreept het belang van een warme en respectvolle benadering.

De tweede workshop richtte zich op de praktijk. Vrijwilligers oefenden met communicatie en leerden hoe ze kunnen aansluiten bij de belevingswereld van iemand met (beginnende) dementie. Rust, duidelijkheid en houding bleken hierin essentieel.

De reeks zorgde voor meer kennis, bewustwording en vertrouwen. We kijken terug op twee inspirerende dagen en bedanken alle deelnemers voor hun betrokkenheid.





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

