

Nieuwsbrief vrijwilligers

steunpunt
mantelzorg
zuid



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.

Wandelen met Sjef

Op **dinsdag 5 mei 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 parkeerplaats naast de kerk van Cadier en Keer: Kerkstraat 125, 6267 EC Cadier en Keer

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

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

VPTZ bijeenkomst

Op **11 mei** organiseren we weer een bijeenkomst speciaal voor de Vrijwilligers Palliatieve en Terminale Zorg.

Het **VPTZ Café** is een laagdrempelige en warme ontmoetingsplek voor iedereen die betrokken is bij palliatieve zorg. Tijdens deze bijeenkomst maken we nader kennis met onze collega vrijwilligers van het Hospice!

Tijd: 10:00u – 11:30u

Waar: Ruimte 322 Mockstraat
Mockstraat 1
6226 CA Maastricht

Graag vooraf even aanmelden via **043-3215046**
of via info@mantelzorgzuid.nl



Vrijwilligers Palliatieve
Terminale Zorg

Nederland

Vrijwilligerscafé

Er staat weer een gezellig vrijwilligerscafé op de planning!

Tijdens het vrijwilligerscafé kun je:

- gezellig bijpraten met collega-vrijwilligers;
- ervaringen en tips uitwisselen;
- nieuwe vrijwilligers leren kennen;
- vragen stellen aan het Steunpunt;
- én natuurlijk genieten van een heerlijk kopje koffie of thee met iets lekkers, met de vertrouwde gezelligheid van Annemie!

Waarom je moet komen? Omdat je er niet alleen andere vrijwilligers ontmoet, maar ook nieuwe inspiratie opdoet, je verhaal kwijt kunt en even écht de tijd hebt voor elkaar. Een laagdrempelig moment om verbinding te maken, ideeën te delen en samen te lachen.

Kortom: zin in een warm en ontspannen samenzijn? Meld je snel aan en schuif gezellig aan. We kijken ernaar uit je te zien!

Datum: Dinsdag 12 mei
Tijd: 19:30 tot 21:00 uur
Locatie: Ruimte 322 Mockstraat
Mockstraat 1
6226 CA Maastricht

Graag vooraf aanmelden via 043-3215046 of via info@mantelzorgzuid.nl

Workshop Gesprekstechnieken

Wil je met meer zelfvertrouwen en plezier gesprekken voeren tijdens je vrijwilligerswerk? Dan is deze workshop echt iets voor jou!

Tijdens deze interactieve bijeenkomst ontdek je hoe je een gesprek op een natuurlijke manier gaande houdt. Je krijgt praktische tips en handvatten, zoals:

- welke vragen helpen om een gesprek te verdiepen?
- Is een stilte ongemakkelijk, of juist waardevol?
- Wat kun je bespreken tijdens jouw inzet als vrijwilliger?

We gaan samen oefenen, ervaringen uitwisselen en leren van elkaar in een ontspannen sfeer. Of je nu net begint of al lang actief bent: deze workshop geeft je nieuwe inzichten en inspiratie!

Datum: Maandag 1 juni
Tijd: 14:00 tot 16:30 uur
Locatie: Ruimte 322 Mockstraat
Mockstraat 1
6226 CA Maastricht

Graag vooraf aanmelden via 043-3215046 of via info@mantelzorgzuid.nl.

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!

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!



Terugblik handig helpen voor vrijwilligers

Op dinsdag 14 april volgde een deel van onze vrijwilligers de training “Handig Helpen: Tips voor vrijwilligers”. Een praktische en leerzame avond. Onder begeleiding van ervaren zorgprofessionals van de Academie voor Zelfzorg was er ruimte om te oefenen, vragen te stellen en ervaringen te delen.

We hebben geoefend met alledaagse handelingen, zoals het verplaatsen van iemand van stoel naar rolstoel, begeleiden bij het wandelen met en zonder hulpmiddel en ondersteunen bij eten en drinken.

Door het zelf te doen en ervaren, hebben we veel handige tips en vaardigheden opgedaan die direct toepasbaar zijn in de praktijk.

We hebben inmiddels al mooie reacties van de deelnemers gehoord.

Dank aan alle professionals en vrijwilligers voor hun inzet en betrokkenheid!







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



Copyright © 2024 Steunpunt Mantelzorg Zuid, All rights reserved.