

Nieuwsbrief

Mantelzorgers

steunpunt
mantelzorg
zuid



Oproep: mogen we je in beeld brengen?

Voor een nieuwe campagne van Steunpunt Mantelzorg Zuid zijn we op zoek naar mantelzorgers die samen met degene voor wie ze zorgen op de foto willen. Geen stijve poses, maar echte portretten van echte mensen!

De portretten gebruiken wij daarnaast voor onze communicatie, website, social media en andere PR-uitingen om mantelzorg zichtbaar te maken. Want achter mantelzorg schuilt vaak een verhaal dat gezien mag worden. Als dank ontvangen jullie de foto's natuurlijk ook zelf.

Lijkt het je leuk om mee te doen? Of wil je eerst wat meer weten?

Stuur ons gerust een berichtje of mail naar info@mantelzorgzuid.nl met als titel 'foto maken'.

't Heimgeveul Polfermolen

'T Heimgeveul is een ontmoetingsplek, waar je terecht kunt voor een luisterend oor, een lekker kopje koffie en gezelligheid. Maar je kunt er ook terecht voor informatie over onderwerpen die jij belangrijk vindt. Denk aan vragen over mantelzorg, wet- en regelgeving, vrijetijdsbestedingen, vrijwilligerswerk etc.

De groep wordt begeleid door Mantelzorgconsulent Lilian Frusch.

Datum: maandag 17 augustus 2026
Tijd: 14:00u - 16:00u
Locatie: Polfermolen
Plenkertstraat 50
6301 GM Valkenburg aan de Geul

Komt u voor de eerste keer? Meld u dan vooraf even bij ons aan via:
l.frusch@mantelzorgzuid.nl of 06-83668181.

Onger Ôs

Onger Ôs is een gezellige activiteit voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Dit gebeurt i.s.m. vrijwilligers. Tijdens deze middagen worden bijvoorbeeld herinneringen opgehaald aan vroegere gebruiken, is er een thema met muziek of een ander relevant thema. Het doel is een gezellige en ontspannen middag voor jullie beiden.

Deze gratis activiteit wordt begeleid door mantelzorgconsulent Katja Jeurissen (06-51553172).

Datum: dinsdag 25 augustus 2026
Tijd: 13:30u - 15:30u
Locatie: Dorpsdagvoorziening Meers
Heuvelstraat 1A
6181 PE Elsloo

Komt u voor de eerste keer? Meld u dan vooraf even bij ons aan via:
k.jeurissen@mantelzorgzuid.nl of 06-51553172.

Mantelzorgcafé Meerssen

Dit Mantelzorgcafé voor alle mantelzorgers uit de gemeente Meerssen biedt relevante informatie over diverse thema's en gelegenheid om vragen te stellen aan een mantelzorgconsulent. Ongedwongen contact met andere mantelzorgers, onder het genot van een kopje koffie of thee, staat voorop.

De groep wordt begeleid door Mantelzorgconsulent Lilian Frusch.

Bezoekt u dit mantelzorgcafé voor het eerst? Meld u dan aan door contact op te nemen met Mantelzorgconsulent Lilian Frusch via 06-83668181. even aan via bijgevoegd telefoonnummer. Bent u al vaker naar deze activiteit geweest, dan hoeft u zich niet aan te melden.

Datum: dinsdag 25 augustus 2026
Tijd: 13:00u - 14:30u
Locatie: Ontmoetingspunt 'De Ketel'
Pastoor Dominicus Hexstraat 70
6231 HG Meerssen

Zomerse geluksmomenten dichtbij huis

Niet iedereen pakt in de zomer de koffers voor een (verre) reis. Voor veel mantelzorgers is een vakantie niet vanzelfsprekend. Gelukkig hoeft ontspanning niet ver weg te zijn. Juist kleine momenten kunnen nieuwe energie geven.

Een wandeling door het park, een bezoek aan de weekmarkt, een ijsje op een terras of samen genieten van een zomers concert in de buurt: het zijn eenvoudige activiteiten die kunnen zorgen voor een fijne onderbreking van de dagelijkse zorg.

Deze zomer nodigen we mantelzorgers uit om bewust ruimte te maken voor kleine geluksmomenten. Dat hoeft niet groots of ingewikkeld te zijn. Misschien is het een uurtje voor jezelf met een goed boek, een kop koffie met een vriend(in) of een bezoek aan een lokale activiteit.

Tips voor deze zomer:

- Ontdek een nieuwe wandel- of fietsroute in de omgeving, bijvoorbeeld het Geuldal.
- Bezoek een lokale markt of zomerfestival zoals het festival Borrel Noten in Maastricht, van 5 t/m 16 augustus.
- Plan een koffieafspraak met iemand die je al een tijd niet hebt gezien.
- Vraag een familielid, buur of vrijwilliger om een uurtje over te nemen.
- Maak samen herinneringen met je naaste, bijvoorbeeld door oude foto's te bekijken of een favoriete plek te bezoeken.
- Neem een moment voor jezelf en kijk eens naar activiteiten of ontmoetingsmomenten van Steunpunt Mantelzorg Zuid. Ook een kop koffie met andere mantelzorgers kan een waardevol geluksmoment zijn!

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



Copyright © 2024 Steunpunt Mantelzorg Zuid, All rights reserved.