

Nieuwsbrief

Mantelzorgers

steunpunt
mantelzorg
zuid



Wie zorgt er voor de mantelzorger deze zomer?

Voor veel mensen betekent de zomer rust, vakantie en ontspanning. Maar voor mantelzorgers loopt de zorg vaak gewoon door. Sterker nog: juist in de vakantieperiode kan mantelzorg extra intensief worden.

Dagbesteding sluit soms tijdelijk, vaste hulpverleners zijn met vakantie en familieleden zijn niet altijd beschikbaar. Daardoor komt er in de zomer vaak meer op de schouders van mantelzorgers terecht.

Ook warme dagen kunnen extra energie vragen. Zorgvragers hebben vaker behoefte aan hulp bij drinken, verkoeling of dagelijkse activiteiten. Ondertussen vergeten mantelzorgers regelmatig om ook goed voor zichzelf te zorgen.

Bereid je voor op de zomer

Een goede voorbereiding kan veel rust geven. Denk bijvoorbeeld aan:

- Op tijd bespreken wie je kan vervangen;
- Controleren welke hulp beschikbaar blijft tijdens vakanties;
- Belangrijke telefoonnummers overzichtelijk en centraal bewaren;
- Afspraken maken met familie, burens of vrienden;
- Dagopvang;
- Een vrijwilliger;
- Een luisterend oor via het steunpunt mantelzorg.

Hulp vragen mag! Veel mantelzorgers zijn gewend om door te gaan. Toch hoeft niemand het alleen te doen. Juist tijdelijk ondersteuning regelen kan helpen om overbelasting te voorkomen.

Vergeet jezelf niet

Even tijd nemen voor ontspanning is geen luxe. Een wandeling, een middag rust of een kop koffie in de zon kan al helpen om weer op te laden.

Goed zorgen voor een ander begint uiteindelijk ook met goed zorgen voor jezelf.

Meer informatie? Neem dan gerust contact met ons op via info@mantelzorgzuid.nl of 043-3215046.

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 meer weten?

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

Nieuw - Contactgroep Dementie Heer

Zorgt u voor een naaste met dementie? Dan weet u hoeveel impact dit heeft op het dagelijks leven. Niet alleen voor uw naaste, maar ook voor uzelf als mantelzorger. In de contactgroep Dementie Heer ontmoet u andere mantelzorgers die zich in een vergelijkbare situatie bevinden. U kunt ervaringen delen, herkenning vinden en praktische tips uitwisselen in een veilige en vertrouwde omgeving.

De groep wordt begeleid door Mantelzorgconsulent Estelle Bruls.

Datum: dinsdag 7 juli 2026
Tijd: 13:30u - 15:00u
Locatie: Ontmoetingscentrum 'Aen de Wan'
Einsteinstraat 32
6227 BZ Maastricht

Komt u voor de eerste keer? Meld u dan vooraf even bij ons aan via:
e.bruls@mantelzorgzuid.nl of 06-51 23 89 76.

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

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

Contactgroep Dementie Stein

Dementie heeft een grote impact op het leven van jouw naaste, maar ook op dat van jou als mantelzorger. Zorgen over de toekomst, het verloop van de ziekte, onbegrip vanuit de omgeving, het accepteren van zorg, maar ook het verlies van de persoon die hij/zij ooit was, zijn vaak van grote invloed op het welzijn van jou als mantelzorger.

In de contactgroep Dementie Stein ontmoet u andere mantelzorgers die zich in een vergelijkbare situatie bevinden. U kunt ervaringen delen, herkenning vinden en praktische tips uitwisselen in een veilige en vertrouwde omgeving.

De groep wordt begeleid door Mantelzorgconsulent Jociene Rose.

Datum: maandag 20 juli 2026
Tijd: 10:30u - 12:00u
Locatie: Merode
Merodestraat 31
6171 XM Stein

Komt u voor de eerste keer? Meld u dan vooraf even bij ons aan via:
j.rose@mantelzorgzuid.nl of 06-57680081.

Kunstwerk 'Blijf nabij' in Maastricht

Het kunstwerk 'Blijf nabij' van Saskia Stolz staat van 10 tot 30 juli in de Stationsstraat in Maastricht. Het doel van het kunstwerk is om de palliatieve zorg op een laagdrempelige manier onder de aandacht te brengen bij een breed publiek.

Op de website van de Netwerken Palliatieve Zorg Limburg staat meer informatie over het beeld maar ook een agenda met allerlei activiteiten in de regio zoals de workshop 'Tussen twee oevers; een rituele workshop over nabijheid, verlies en kracht' speciaal voor naasten/mantelzorgers van iemand die ongeneeslijk ziek is. Deze workshop is op 12 juli 2026.



Vanuit het Steunpunt organiseren we in deze periode een tweetal activiteiten, speciaal voor mantelzorgers:

- Workshop 'Loslaten – In beeld en kleur'

In deze creatieve workshop staan rust, verbeelding en loslaten centraal. Met tekenen en schilderen onderzoeken we op een ontspannen manier wat lichter mag worden. Ervaring is niet nodig; het gaat om het proces, niet om het resultaat. De workshop wordt begeleid door Truus Peters, vrijwilliger en coach gespecialiseerd in helend schilderen, rouw en verlies.

Datum: woensdag 15 juli 2026
Tijd: Workshop 1: 10:00u – 11:30u | Workshop 2: 13:00u – 14:30u
Locatie: Mockstraat, ruimte 322 (*derde verdieping*)
Mockstraat 1
6226 CA Maastricht

Aanmelden vóór 8 juli via info@mantelzorgzuid.nl of 043-3215046.
Maximaal 6 deelnemers per workshop.

- **Workshop 'Mandala tekenen'**

Ontdek de rust en creativiteit van mandala tekenen tijdens deze inspirerende workshop. Door herhalende patronen kom je tot ontspanning, verminder je stress en stimuleer je creativiteit en concentratie. Ervaring met tekenen is niet nodig.

Gun jezelf een moment van aandacht, ontspanning en plezier. Laat je verrassen door jouw eigen creativiteit.

Deze workshop wordt verzorgd door vrijwilliger Jenny Pot.

Deelnemers dienen zelf mee te nemen:

- tekenpapier / schetsboek
- potlood
- passer
- gum
- liniaal
- minimaal 4 basiskleuren

Datum: donderdag 23 juli 2026

Tijd: 10:00u – 12:00u

Locatie: Mockstraat, ruimte 322 (*derde verdieping*)
Mockstraat 1
6226 CA Maastricht

Aanmelden vóór 16 juli via info@mantelzorgzuid.nl of 043-3215046
Maximaal 12 deelnemers.

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



Copyright © 2024 Steunpunt Mantelzorg Zuid, All rights reserved.