

# Nieuwsbrief vrijwilligers

steunpunt  
mantelzorg  
zuid



## Laatste kans om je aan te melden: 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  
mantelzorg  
zuid

**Aanmelden kan t/m 5 juni via [info@mantelzorgzuid.nl](mailto:info@mantelzorgzuid.nl) of 043-3215046!**

## Wandelen met Sjef

Op **dinsdag 2 juni 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) naast de kerk van Berg en Terblijt: Monulphusplein 71, 6325 AB Berg en Terblijt

Vooraf aanmelden via onderstaande telefoonnummer of via [sjef.bastiaens@gmail.com](mailto: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 11 juni 2026  
**Tijd:** Van 10:00u tot ongeveer 12:00u.  
**Locatie:** parkeerplaats van 'de Nachtegaal'  
Gemeentebroek 6  
6231 RV Meerssen

**Aanmelden vóór 4 juni via 043-3215046 via [info@mantelzorgzuid.nl](mailto:info@mantelzorgzuid.nl).**

---

## Themabijeenkomst 'Mentale Krachten'

Mentale klachten komen veel voor. Bijna de helft (48%) van de volwassenen in Nederland (18-75 jaar) heeft ooit in het leven één of meerdere psychische aandoeningen gehad. Stemmingsstoornissen en angststoornissen komen allebei bij ruim een kwart van de volwassenen voor. Middelenstoornissen komen minder vaak voor, 17% van de volwassenen krijgt hier ooit in z'n leven mee te maken.

In het peiljaar 2023, had ongeveer een op de vier volwassenen (26%) één of meerdere psychische aandoeningen. Dit komt overeen met bijna 3,3 miljoen volwassen Nederlanders van 18-75 jaar. Angststoornissen komen het vaakst voor, namelijk bij 15% van de volwassenen. Van alle specifieke psychische aandoeningen komt depressieve stoornis het vaakst voor (9%).

Tijdens deze bijeenkomst krijg je van Peter Beckers, medewerker preventie bij Mondriaan, uitleg over de volgende onderwerpen; angststoornis, trauma en suïcidaliteit.

**Datum:** Donderdag 11 juni  
**Tijd:** 16:00 tot 17:30 uur  
**Locatie:** Ruimte 322 Mockstraat  
Mockstraat 1  
6226 CA Maastricht

Graag vooraf aanmelden via [l.frusch@mantelzorgzuid.nl](mailto:l.frusch@mantelzorgzuid.nl) of 06 – 83668181

---

## Workshop Gesprekstechnieken GEANNULEERD!

Helaas hebben wij slechts enkele aanmeldingen voor de workshop gesprekstechnieken op 1 juni gekregen.

Ondanks dat we het heel jammer vinden hebben we besloten om de workshop voor nu te annuleren en door te schuiven naar een later moment.

Mochten er nog specifieke vragen over gesprekstechnieken zijn mogen jullie ons uiteraard ook altijd los om tools of tips vragen. We maken daar graag tijd voor vrij.

---

## Ingrid: " Het hoeft niet groots te zijn wat je doet. Maar het kan wél van grote waarde zijn voor een ander."

Ingrid is één van onze 125 vrijwilligers. Ze gaat al 15 jaar mee naar een medische afspraak met mensen die anders alleen zouden gaan.

"Het is voor oude mensen toch vaak een zenuwachtige toestand. Dan is het fijn als er iemand naast je zit."

Benieuwd naar waarom ze al 15 jaar vrijwilliger is bij ons? Lees haar interview op onze website, via 'verhalen uit de praktijk'.

We hopen dat je het met plezier leest en dat je net zo trots bent als wij op al het mooie werk dat jullie samen mogelijk maken!



steunpunt  
mantelzorg  
zuid



### Jij bent het!

"Mensen zijn altijd  
dankbaar en blij  
dat er iemand met  
ze meegaat."

Ingrid - vrijwilliger ziekenbegeleiding

[www.jij-bent-het.nl](http://www.jij-bent-het.nl)

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

