

Nieuwsbrief

Mantelzorgers

steunpunt
mantelzorg
zuid



Wat hebben rolstoeltennis, Robert ten Brink en zes honden met elkaar te maken?

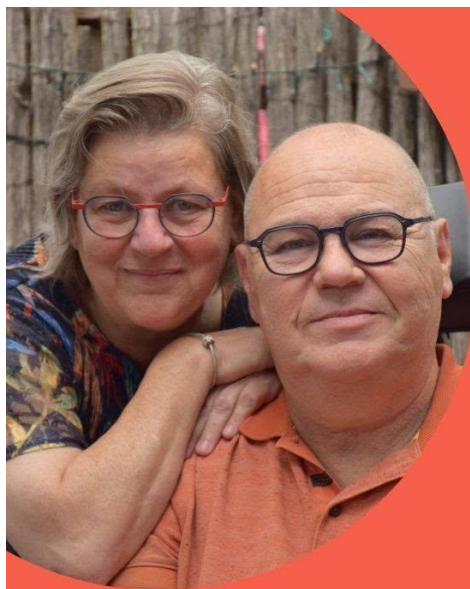
Alles. In het verhaal van Annemie en Paul.

Annemie zorgt voor haar man Paul, die vanaf zijn geboorte een progressieve spierziekte heeft. Toch staat hun leven niet alleen in het teken van zorg. Ze gaan samen op pad, reizen en blijven zoeken naar wat wél kan.

In onze nieuwe reeks 'Ik zorg voor...' vertellen mantelzorgers hoe zij deze zorg ervaren. Annemie trapt de reeks af.

Via onderstaande link lees je het gehele interview:

<https://mantelzorgzuid.nl/nl/blijven-zoeken-naar-wat-wel-kan>



**"Voor veel
mensen klinkt
mantelzorg als
een last die je
mee moet
dragen. Zo
voelt het voor
mij niet."**

Annemie,
vrouw van Paul

steunpunt
mantelzorg
zuid

mantelzorgzuid.nl

Onze nieuwsbrief krijgt een nieuw jasje

Vanaf oktober ziet onze nieuwsbrief er anders uit. Geen lange pdf meer, maar een fijne, overzichtelijke nieuwsbrief met handige links, nieuwtjes, interviews en bijeenkomsten.

Zie je een bijeenkomst waaraan je wilt deelnemen? Dan kun je je via de nieuwsbrief meteen aanmelden. Handig, niet?



Parkinsoncafé

In dit Parkinsoncafé voor cliënten met Parkinson en hun mantelzorgers, kun je ervaringen en tips delen met anderen die in eenzelfde situatie verkeren. Hierbij gaat het om herkenning en erkenning.

Deze gratis activiteit wordt begeleid door Parkinsonverpleegkundigen en onze mantelzorgconsulent Estelle Bruls.

Datum: dinsdag 8 september 2026
Tijd: 14:00u – 16:00u
Locatie: Buurtcentrum De Boeckel
Roserije 410
6228 DN Maastricht

Bezoekt u het Parkinsoncafé voor het eerst? Meld u dan even aan via info@mantelzorgzuid.nl of 043-3215046. Bent u al vaker naar deze activiteit geweest, hoeft u zich niet aan te melden.

Themamiddag Autisme en verslaving

Bij verslaving denk je misschien al snel aan middelengebruik of een gebrek aan controle. Bij mensen met autisme ligt het vaak ingewikkelder. Middelengebruik, gamen of ander verslavingsgedrag kan een manier zijn om met stress, overprikkeling of sociale spanning om te gaan. Het kan ook tijdelijk verlichting bieden bij gevoelens van eenzaamheid, onbegrip of overbelasting.

Om het gedrag beter te begrijpen, helpt het daarom om verder te kijken dan wat iemand doet. Niet alleen vragen:

‘Waarom stopt iemand niet?’

Maar vooral:

‘Wat levert dit gedrag deze persoon op?’

Tijdens deze themamiddag kijken we naar de wisselwerking tussen autisme en verslaving. Welke kenmerken van autisme kunnen iemand kwetsbaarder maken voor verslaving? Welke functie kan het gedrag hebben? En wat kan juist helpen bij begeleiding en herstel?

Je krijgt meer inzicht in wat er achter verslavingsgedrag kan liggen. Ook krijg je praktische handvatten voor een benadering die rekening houdt met de behoeften van mensen met autisme.

Over de spreker

De themamiddag wordt verzorgd door Peter Beckers. Hij werkt als familiecoach en projectleider Familie & Naasten Ervaringsdeskundigheid Zuid-Limburg.

Datum: Maandag 24 september 2026

Tijd: 16:00u - 17:30u

Locatie: Ruimte 322 Mockstraat
Mockstraat 1
6226 CA Maastricht

Nieuw? Meld je dan vooraf aan via l.frusch@mantelzorgzuid.nl of **06-83668181**. Ben je al eerder geweest? Dan kun je gewoon aansluiten.

Samen bouwen aan de zorg van morgen

Onlangs nam een van de vrijwilligers van de Adviesraad deel aan een inspirerend congres van VWS en Vilans over de toekomst van de zorg. Centraal stond de belangrijke rol van naasten, mantelzorgers en vrijwilligers. Hun betrokkenheid is onmisbaar om ook in de toekomst goede, persoonsgerichte zorg te kunnen blijven bieden.

Tijdens het congres kwamen diverse inspirerende praktijkvoorbeelden aan bod, zoals inclusieve dementiezorg, samenredzaamheid, zorgtechnologie en AI, teams van de toekomst en een zingevende daginvulling voor cliënten.

Ook werden onder andere de sessies *Aan de slag met het Team voor de Toekomst*, het interactieve muziektheater *Zie mij palliatief* en *Zorgen voor twee: werk en mantelzorg in balans* gevolgd.

Mooi nieuws is dat Envida gaat deelnemen aan een begeleidingstraject om informele zorg verder te implementeren binnen de organisatie. Zo werken we samen aan een toekomst waarin vrijwilligers, mantelzorgers en naasten een vanzelfsprekende en waardevolle plek hebben in de zorg.



Mindfulness kruidenwandeling voor mantelzorgers & vrijwilligers

‘Als je nergens meer iets van vindt, dan vind je jezelf’

Even stilstaan, letterlijk én figuurlijk. Tijdens deze bijzondere kruidenwandeling met Anneloes ontdek je hoe de natuur kan helpen om tot rust te komen en bewuster aanwezig te zijn.

Al wandelend door het bos maak je kennis met wilde kruiden zoals waterpeper, sint-janskruid, koninginnenkruid en wilde peen. Je ontdekt hun kenmerken en geuren en ervaart ze met al je zintuigen. Korte oefeningen rond ademhaling, zintuigen en bewustwording nodigen je uit om stil te staan bij vragen uit het dagelijks leven.

De wandeling eindigt met een stukje in stilte. Een deelnemer vertelde: *“Nu viel me ineens zoveel meer op. Wat een bijzondere ervaring.”*

We starten en eindigen bij de sfeervolle plek van de Nachtegaal in Meerssen. Na afloop kun je, op eigen kosten, gezellig samen iets drinken en napraten.

Iedereen kan meedoen. We wandelen op eigen tempo en houden rekening met elkaar. Er zijn aan het begin wat hoogtemeters, maar je hoeft zeker geen ervaren wandelaar te zijn.

**Gun jezelf een moment van rust, aandacht en verbinding met de natuur.
Kijk op onze website voor de data van de volgende wandelingen.**





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



Copyright © 2024 Steunpunt Mantelzorg Zuid, All rights reserved.