

Nieuwsbrief

vrijwilligers

steunpunt
mantelzorg
zuid



Koel en aandachtig helpen in de zomer

Tijdens warme zomerdagen is extra aandacht nodig voor kwetsbare mensen. Vrijwilligers spelen daarin een belangrijke rol, bijvoorbeeld tijdens bezoeken, activiteiten of wandelingen.

Let op het volgende:

- Zorg dat er voldoende wordt gedronken (water aanbieden helpt al veel).
- Zoek de schaduw of een koele plek op en vermijd de heetste uren van de dag.
- Houd rekening met signalen van oververhitting, zoals vermoeidheid, duizeligheid of verwardheid.
- Plan rustige activiteiten en neem de tijd.
- Let ook op jezelf: werk niet te lang achter elkaar in de hitte.

Een beetje extra aandacht kan op warme dagen een groot verschil maken voor het welzijn van iemand die je bezoekt.

Oproep: mogen we je in beeld brengen?

Voor een nieuwe campagne van Steunpunt Mantelzorg Zuid zijn we op zoek naar vrijwilligers die samen met hun hulpvrager 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.

Lijken jou en je hulpvrager het leuk om mee te doen? Of willen jullie eerst wat meer weten? Ook als jij wel zou willen maar je hulpvrager niet? Stuur ons gerust een berichtje of mail naar info@mantelzorgzuid.nl met als titel 'foto maken'.

Mindfulness wandeling

Op 9 juli staat er weer een mindfulness wandeling voor mantelzorgers én vrijwilligers op de planning! 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.

VPTZ bijeenkomst

Ditmaal staat onze VPTZ bijeenkomst in het teken van een vrije inloop! Kom kennismaken met onze vrijwilligers uit de Vrijwillige Palliatieve en Terminale Zorg. Wil je zien wat onze vrijwilligers allemaal doen? Of meer informatie over wat zij voor een mantelzorger kunnen betekenen? Of ga in gesprek met collega VPTZ vrijwilligers onder het genot van een kopje koffie en deel je eigen ervaringen. Deze bijeenkomst wordt geleid door de twee vrijwilligerscoaches Wilma en Truus.

Datum: dinsdag 21 juli 2026
Tijd: 15:00u – 16:30u
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

Terugblik Zomer Ontbijt

Afgelopen 13 juni kwamen zo'n 50 vrijwilligers van Steunpunt Mantelzorg Zuid samen voor een gezellige ochtend bij Herberg De Geulhemermolen.

Ieder jaar zetten we onze vrijwilligers graag een keer extra in het zonnetje als dank voor hun inzet. Het werd een leuke ochtend vol ontmoeting, gezelligheid en mooie gesprekken.

Ook vierden we een aantal bijzondere jubilea van vrijwilligers die zich al 5, 10, 12,5 en zelfs 15 jaar inzetten voor anderen. Geniet samen met ons na van onderstaande foto's:







“Je geeft veel, maar je krijgt er net zoveel voor terug”

Harrie van den Bergh is een van onze 12 vrijwilligerscoaches. Een vrijwilligerscoach bij het Steunpunt begeleidt de vrijwilligers die mantelzorgers ontzorgen: hij luistert, denkt mee en helpt problemen oplossen.

Benieuwd naar het verhaal van Harrie? Lees zijn 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!



Jij bent het!

“Als coach kun je zelf
bepalen hoeveel
vrijwilligers je begeleidt.
Het is dus goed te
combineren met
andere dingen.”

Harrie
coach vrijwilligers

www.jij-bent-het.nl

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 gebracht 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 en vrijwilligers van iemand die ongeneeslijk ziek is. Deze workshop is op 12 juli 2026.



Vanuit het Steunpunt organiseren we tijdens 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 'Mandela 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 je creativiteit en concentratie. Ervaring met tekenen is niet nodig.

Gun jezelf een moment van aandacht, ontspanning en plezier en 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.