

Nieuwsbrief

Mantelzorgers

steunpunt
mantelzorg
zuid



Activiteiten Steunpunt Mantelzorg Zuid

De komende weken/maanden staan er weer tal van activiteiten/bijeenkomsten op de planning. Welke dit zijn en waar ze plaatsvinden, ziet u in onze agenda op de website. Klik daarvoor op onderstaande knop:

[Agenda](#)

Reacties 'Mantelzorg in Balans'

Onlangs hebben we de eerste cursus Mantelzorg in Balans van 2024 afgerond. De balans tussen geven en nemen kan door het langdurig verlenen van zorg verstoord raken. Vragen als: "Is er voldoende balans tussen mijn taak als mantelzorger en heb ik nog de tijd en energie om zelf dingen te ondernemen?" en "Hoe ziet mijn netwerk eruit en wie kan ik vragen om hulp?" kwamen aan bod in deze cursus van 4 dagdelen.

De eerste deelnemers gaven o.a. de volgende reacties:

"Ik let meer op mijn eigen grenzen om in balans te blijven."

"Verhalen van de andere deelnemers zijn herkenbaar en dat geeft troost en je leert relativeren."

Wil je ook een keer deelnemen aan de cursus mantelzorg in balans? Laat het ons weten via info@mantelzorgzuid.nl.



Nieuw lid Adviesraad Mantelzorg!

Mijn naam is Suzanne Beljaars, woonachtig in Maastricht. Sinds 10 jaar ben ik mantelzorger en nu 2 jaar actief als vrijwilliger bij het Steunpunt Mantelzorg Zuid. In de praktijk (als verpleegkundige en gezondheidswetenschapper) heb ik ervaren hoe belangrijk de rol van informele zorg is. Ik ben enthousiast om, als nieuw lid, een positieve bijdrage te leveren aan de Adviesraad Mantelzorg.

De Adviesraad geeft gevraagd en ongevraagd advies aan het management van het steunpunt over het inhoudelijk mantelzorgbeleid, het vrijwilligersbeleid en het jaarlijkse activiteitenplan. Wij zijn een aanspreekpunt voor alle mantelzorgers en vrijwilligers.

Hebben jullie op- of aanmerkingen of zijn er vragen, dan gaan we graag het gesprek aan! Jullie kunnen ons bereiken op: info@mantelzorgzuid.nl

Met vriendelijke groet,

Jan Boom, Jhon Miesen, Liezette Hausoul, Henk Marell, Harma Schreurs-Gootjes & Suzanne Beljaars



Aandacht voor Jonge Mantelzorgers

Op donderdag 15 februari stond het mooie artikel 'Uitputting en stress bij jonge mantelzorgers' in De Limburger. Hopelijk zet dit aan tot meer jonge mantelzorgers die de steunpunten in de regio weten te vinden.

Om nog meer jonge mantelzorgers te bereiken is een workshop ontwikkeld voor docenten. Dit is tot stand gekomen in een samenwerkingsverband van:

Steunpunt Mantelzorg Zuid, Knooppunt Informele Zorg, Steunpunt Mantelzorg Westelijke Mijnstreek, Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad, Burgerkracht Limburg en Mantó.

"De leerling meldt zich op school af vanwege vanwege zorgtaken thuis, terwijl hij leerplichtig is". Dit is één van de concrete praktijkvragen die aan de orde komt tijdens de workshop '(H)erken de jonge mantelzorgers'. Deze workshop is weer gegeven aan docenten van Basisschool de Schakel Kerkrade, het Emmacollege in Heerlen en Terra Nigra in Maastricht.

Meer informatie lezen over jonge mantelzorgers? Klik dan op de link: [Welkom bij JMZ Zuid | Steunpunt Mantelzorg Zuid.](#)

Graffiti Workshops voor Jonge Mantelzorgers!



The poster features a top image of a brick wall with graffiti that reads "EXPRESS YOURSELF WITH GRAFFITI". Below this is a yellow box with project details in Dutch. The bottom section has a pink background with a list of dates and times, and contact information. There are also stylized graffiti tags like "ANGEL" and "GET OUT OF HERE" and logos for JMZ Zuid and a hand logo.

HET PROJECT WORDT GELEID DOOR DENI LAHAYE. TIJDENS HET PROJECT BEN JE CREATIEF BEZIG EN LEER JE DE KUNST VAN GRAFFITI. JE KRIJGT UITLEG IN DE OPBOUW VAN GRAFFITI ART EN ONTDEKT DE VERSCHILLENDE TECHNIEKEN. VAN BEGIN TOT EIND WERK JE AAN JE EIGEN KUNSTWERK. VERVOLGENS WERK JE GEZAMENLIJK AAN EEN EXPOSITIE MET AL JULLIE KUNSTWERKEN!

LEEFTIJD: 13 - 24 JAAR
DATUMS: 16 MEI
30 MEI
13 JUNI
20 JUNI
27 JUNI
TIJD: 19:00U - 21:00U
KOSTEN: €5,- P.P.

MAXIMAAL 10 DEELNEMERS DUS GEEF JE SNEL OP VIA ONDERSTAANDE KNOP OF BEL/MAIL: 043-321 50 46 OF INFO@MANTELZORGZUID.NL!

jmz zuid

GET OUT OF HERE

ANGEL

Wise

[Aanmelden](#)

Gratis hulp bij het invullen belastingaangifte en aanvraag toeslagen

Kun je wel wat hulp gebruiken bij je belastingaangifte via de computer? Een expert die met je meekijkt Of heb je een vraag?

Samen met Stichting First Fiscale Rechtshulp biedt Centre Céramique een gratis belastingspreekuur aan ter ondersteuning van de digitale aangifte. Ook vragen over toeslagen of hulp bij het aanvragen hiervan worden dan behandeld.

Klik op onderstaande knop om je direct aan te melden:

[Aanmelden](#)



Stichting Kracht uit kwetsbaarheid organiseert Inspiratieweek 2024 'Openheid en Vertrouwen'

Voor iedereen die te maken heeft met de Geestelijke Gezondheid (GGz) de inspiratieweek 2024. Dus cliënten, maar ook familieleden/mantelzorgers, professionals, studenten, docenten en alle andere betrokkenen en geïnteresseerden in de GGz.

Onze doelstelling is de verbinding tussen cliënt, naaste en professional te verbeteren. Dit jaar staat 'Openheid en Vertrouwen' hierin centraal. Het programma ziet er als volgt uit:

Op **maandag 25 maart** opent wethouder Ivo Tillie - na de lunch - de week 'Openheid en Vertrouwen'.

Op **dinsdag 26 maart** is de expositie van Zinnebeelden in de hal van ziekenhuis Zuyderland Geleen-Sittard.

Op **woensdag 27 maart** ben je welkom bij de open dag van De Villa van Levantogroep en zijn er 10 verschillende workshops bij Burgerkracht Limburg.

Op **donderdag 28 maart** ben je welkom bij de muziektheatervoorstelling 'Groeten uit de GGZ'.

Op de [website](#) is alles veel uitgebreider terug te vinden. Zet de activiteiten alvast in je agenda!



[Aanmelden](#)

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



Copyright © 2024 Steunpunt Mantelzorg Zuid, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

This email was sent to a.wagemans@mantelzorgzuid.nl
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)
Steunpunt Mantelzorg Zuid · Mockstraat 1 · Maastricht, Limburg 6226 CA · Netherlands

