

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, zie je in onze agenda op de website. Klik daarvoor op onderstaande knop:

[Agenda](#)

Mantelzorgen met gezonde grenzen

Gezonde grenzen zijn nodig om het zorgen voor je naaste ook op langere termijn vol te kunnen houden. Misschien combineer je het mantelzorgen met andere bezigheden. Veel mantelzorgers vinden het echter lastig om hun grenzen te bewaken.

In de cursus, die wordt gegeven door onze mantelzorgconsulenten Katja Jeurissen en Jociene Rose, leer je in 3 ochtenddelen om bewust te worden/zijn van je eigen grenzen. Ook krijg je tips en adviezen om gezonde grenzen te stellen en leer je van elkaar.

Donderdag 10 oktober 2024 van 10.00-12.00 uur

Donderdag 24 oktober 2024 van 10.00-12.00 uur

Donderdag 31 oktober 2024 van 10.00-12.00 uur

Locatie: Buurtcentrum Nieuwdorp, Bergèkenstraat 1 Stein.

Aanmelden graag vóór 30 september 2024 via info@mantelzorgzuid.nl of via 043-3215046.

Vermeld bij aanmelding via mail je naam en telefoonnummer.

Zomeractiviteiten voor Jonge Mantelzorgers

Vervelen tijdens de schoolvakantie? Niet als het aan Maastricht Sport ligt! Wil jij in de vakantie leuke dingen doen met andere kinderen van jouw leeftijd? Doe dan mee met de Experience in Maastricht. Er zijn verschillende activiteiten voor kids van 6 t/m 14 jaar.

Voor meer informatie, klik dan [hier](#).

Speelse triathlon
Sporten in het water én op het droge!

Dinsdag 6 augustus
10.00 – 13.00 uur
Geusseltbad



Voetbaldag
Scoort jouw team de meeste doelpunten?

Donderdag 8 augustus
10.00 – 13.00 uur (6 t/m 14 jaar)
Sportpark RKHSV



Skateboarden
Leer tips & tricks en versier de onderkant van een skateboard!

Dinsdag 13 augustus
10.00 – 12.00 uur (7 t/m 9 jr)
13.00 – 15.00 uur (10 t/m 14 jr)
Stadsnomade, Vrijhaven



XXL Springfestijn 2.0
Een knallende afsluiter van de zomervakantie!

Donderdag 15 augustus
10.00 – 13.00 uur
Sportpark West

inclusief stormbanen!



Trajekt heeft weer een vol zomerprogramma. Scan de QR voor meer info!



Kaleidoscoop
De Summer Experience wordt georganiseerd i.s.m. Kaleidoscoop

Test waar jouw tijd naartoe gaat?

Met de test [Waar blijft mijn tijd?](#) breng je in kaart wat je allemaal doet in een week en hoeveel tijd die activiteiten je kosten. Daarbij kijkt je niet alleen naar je mantelzorgtaken. Maar ook naar de tijd die werk, studie, huishouden, sociale contacten slaap en ontspanning vragen. Vul nu de test in en ontdek hoe jij je tijd verdeelt.

Doe de test:

[Ga naar de test Waar blijft mijn tijd?](#)

Meerssen dementievriendelijk



Bijeenkomst 11 sept '24
**Dementievriendelijk
Meerssen**

**'VOOR IK HET VERGEET':
PRATEN OVER ZORGWENSEN
EN -GRENZEN BIJ DEMENTIE**

In deze bijeenkomst staan we stil bij de zorg in de laatste fase van het leven: de palliatieve zorg. We bespreken samen hoe belangrijk het is om hier tijdig over na te denken, over te praten, en dit vast te leggen.

PROGRAMMA

Introductie: Dré Knols neemt ons mee in de palliatieve zorg, die gericht is op het welzijn. Dit om de laatste jaren van uw leven nog zo goed en fijn mogelijk te maken.

Ronde tafel carousel: Met vier regionale deskundigen gaan we in gesprek over de wensen die je als mens hebt op lichamelijk, sociaal en psychisch vlak, maar ook rondom zingeving.

Afsluiting: Naderhand is er een drankje beschikbaar aan de bar, waarbij er nagepraat kan worden over de middag.

PRAKTISCHE INFO

 Locatie: Gemeenschapshuis De Stip Meerssen, Pastoor Dominicus Hexstraat 10, 6231 HG Meerssen

 Datum: 11 sept 2024
Tijd: van 13.00 tot 16.30 uur

 Aanmelden: Stuur een e-mail naar wotoezuyd.nl of bel naar 06-83045556

MET DIVERSE REGIONALE SPREKERS!



Kom samen in beweging



KOM SAMEN IN BEWEGING WOENSDAG 18 SEPTEMBER 2024

Wereld Alzheimer Dag 21 september 2024 staat dit jaar in het teken van **'Samen in Beweging'**. In dat kader organiseren Maastricht Sport en Hulp bij Dementie Maastricht Heuvelland een sportieve middag op woensdag 18 september 2024 van 13.30-16.30 bij Sportpark Geusselt.

Wij nodigen mensen met geheugenklachten of dementie uit om alleen of samen met een vriend, familielid of buurman/vrouw in beweging te komen.

Een gezonde snack is inbegrepen.

Meldt u aan door de QR code rechts onderin te scannen met uw telefoon. Of stuur een mail naar info@hulpbijdementiemaastrichtheuvelland.nl en vermeldt uw naam, adres, telefoonnummer. U ontvangt binnen 7 werkdagen een bevestiging van de aanmelding.

Aansluitend is er in de week van 23 september een casemanager van Hulp bij Dementie aanwezig bij de verschillende activiteiten van Maastricht Sport. Eveneens aanmelden via QR link of kijk eerst voor meer informatie op de site van Hulpbijdementiezuid.nl onder de regio Maastricht Heuvelland.



Kennismaken met
Maastricht Sport

Samen bewegen
geeft een boost en is
gezellig

Bewegen zorgt voor
plezier en minder
stress en is heel
gezond voor het brein

Voor mensen met
dementie kan het
helpen geestelijke
achteruitgang te
vertragen

Kom samen met je
partner, vriend(in),
familie of andere
bekende

18 SEPTEMBER 2024

13.30 – 16.30

Locatie: Sportpark Geusselt
Discusworp 4 in Maastricht
Kantine RKASV/Willem 1

Aanmelden via onderstaande

QR link:



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](#).