

Nieuwsbrief vrijwilligers

steunpunt
mantelzorg
zuid



Activiteiten Steunpunt Mantelzorg Zuid

De komende periode 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:

www.mantelzorgzuid.nl

Wandelen met Sjef

De volgende wandeling is op **dinsdag 1 april 2025**. Een leuke manier om in contact te komen met andere vrijwilligers van het Steunpunt. Deelname aan de wandeling is gratis en halverwege is er gelegenheid voor toiletbezoek en iets te drinken; dit is voor eigen rekening. Deelnemers wandelen mee op eigen verantwoordelijkheid en gelieve op tijd aanwezig zijn.

We starten om 13:30u (afstand is ca. 9 km) vanaf de parkeerplaats tegenover kerk St. Geertruid:
Julianaweg 9
6265 AH St. Geertruid

Vooraf aanmelden via onderstaande telefoonnummer of via
sjef.bastiaens@gmail.com.

Tel. Sjef: 06-55938047 (alléén beschikbaar in relatie tot de wandeling).

Met een sportieve wandelgroet,
Sjef Bastiaens

Mindfulness wandeling

De volgende gratis Mindfulness wandeling met Anneloes is op **donderdag 10 april 2025**. Een leuke manier om ook in contact te komen met andere vrijwilligers van het Steunpunt.

Doel van de wandeling:

- Samen kennis delen, bewegen in de natuur.
- Één zijn met de natuur en voelen wat dit met ons doet.
- Verbinden met elkaar.
- Kruiden die we tegen komen herkennen met hun geneeskrachtige werking.

Tijd: Van 10:00u tot ongeveer 12:00u.

Adres: parkeerplaats van de Nachtegaal
Gemeentebroek 6
6231 RV Meerssen.

Denk aan goede wandelschoenen. Het eerste stuk van de wandeling is even berg op, wat we langzaam doen. Daarna blijven we op het plateau dat redelijk vlak is.

Aanmelden kan t/m 3 april bij Anneloes: 06-45566779 (alléén beschikbaar in relatie tot de wandeling).

Groetjes, Anneloes

Vrijwilligerscafé

Op **dinsdag 15 april** organiseren we weer een gezellig café. We vinden het fijn je weer te zien en te spreken. Praat weer eens lekker bij met je collega vrijwilligers of deel je ervaringen onder het genot van een kopje koffie en met de gezelligheid van Annemie.

Tijd: 19:30u – 21:00u

Waar: Mockstraat 1, 6226 CA Maastricht
Tweede verdieping, ruimte 244

Graag vooraf aanmelden via info@mantelzorgzuid.nl of 043-3215046.

Workshop "Wat doet een muziektherapeut?"

Misschien hebben we allemaal wel eens van muziektherapie gehoord maar wat is dit nu eigenlijk? En wat doet een muziektherapeut nu precies?

Deze workshop gaat over wat muziektherapie is en wat een muziektherapeut precies doet. Maar het gaat ook in op wat muziek met een mens doet en wat jij als vrijwilliger tijdens je inzetten met muziek kunt betekenen?

Datum: 24 april 2025

Tijd: 13:00u – 15:00u

Waar: Mockstraat, tweede verdieping ruimte 224

Mockstraat 1

6226 CA Maastricht

Deze workshop wordt gegeven door Esmée Coenen, muziektherapeut bij Envida.

Aanmelden kan t/m 17 april via info@mantelzorgzuid.nl of 043-3215046.

Workshops EHBO

Nadat we in 2024 dit thema voor het eerst hebben behandeld, kregen wij achteraf erg veel reacties. Om die reden organiseren we dit jaar opnieuw een reeks workshops over dit belangrijke thema: Eerst Hulp Bij Ongelukken!

Het kan altijd voorkomen dat je opeens EHBO dient toe te passen. Of dit nu thuis, tijdens het boodschappen doen of tijdens je vrijwilligerswerk gebeurt. In dergelijke situaties is het fijn als je de kennis hebt om te weten wat dan te doen.

Basiskennis van EHBO die eigenlijk iedereen zou moeten weten en die altijd en overal te gebruiken zijn. Met die bril hebben we een tweetal workshops vormgegeven waarin enkele basisvaardigheden worden uitgelegd en geoefend.

Let op: aan deze scholing zit géén certificering verbonden! Je bent na het volgen van deze workshops dus géén officiële EHBO'er en kunt NIET als zodanig worden ingezet.

Workshop 1

In deze eerste workshop gaan we in op de basisvaardigheden van EHBO. De meest voorkomende handelingen worden enerzijds uitgelegd, waarna dit geoefend zal worden in de praktijk.

De workshop wordt gegeven door Hub Vaessen van Vaessen EHBO.

Datum: maandag 12 mei

Tijd: 19:30 - 21:00 uur

Waar: Mockstraat, derde verdieping, ruimte 322

Mockstraat 1

6226 CA Maastricht

Workshop 2

Deze tweede workshop gaat verder met de theorie die in workshop 1 is behandeld. Ook deze workshop wordt gegeven door Hub Vaessen van Vaessen EHBO.

Datum: donderdag 22 mei

Tijd: 19:30 - 21:00 uur

Waar: Mockstraat, derde verdieping, ruimte 322

Mockstraat 1

6226 CA Maastricht

Aanmelden kan t/m 6 mei via info@mantelzorgzuid.nl of 043-3215046.

Terugblik wandelen met Sjef

Dinsdag 11 maart stond er weer een mooie wandeling met Sjef op het programma. Ondanks het heilige weer en een spatje regen, was het een avontuurlijke wandeling rondom Mechelen en Epen. Geniet van de foto's!



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



Copyright © 2024 Steunpunt Mantelzorg Zuid, All rights reserved.