

Nieuwsbrief

Mantelzorgers

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

Training 'Werk en Mantelzorg'

Combineer jij werk en mantelzorg en vind je het soms moeilijk om alle ballen in de lucht te houden? Dan is deze training bedoeld voor jou!

We gaan o.a. aan de slag met het thema balans, we gaan in op hoe je het gesprek met je leidinggevende en/of collega's aangaat. Dus meld je snel aan!

Deze training bestaat uit 2 delen en wordt gegeven door mantelzorgconsulent Bianca Bollen.

Data: 10 maart 2025 & 24 maart 2025

Tijd: 18:30u - 20:00u

Locatie: Mockstraat, ruimte 224

Mockstraat 1

6226 CA Maastricht

Aanmelden via 043-3215046 via info@mantelzorgzuid.nl.

Let op; je meld je dus aan voor beide dagdelen.

Alzheimercafé Stein-Elsloo

Mantelzorg is waardevol, maar kan ook intensief zijn. Respijtzorg biedt tijdelijke overname, zodat u even op adem kunt komen. Zo kunt u tijd nemen voor uzelf, terwijl uw naaste in goede handen is.

Onze consulent Katja Jeurissen deelt deze avond inzichten en praktische tips om zorg en rust beter in balans te brengen.

Datum: 11 maart 2025
Tijd: 19:30u - 21:00u
Locatie: Punt 39 (*links naast het Maaslandcentrum*)
Burg. Maenenstraat 39
6181 EA Elsloo

Meer info en aanmelden:

[Alzheimercafé Stein-Elsloo](#) | [Steunpunt Mantelzorg Zuid](#)

Wegwijzer in Mantelzorg

Weet je waar je terecht kunt voor huishoudelijke of persoonlijke zorg? Of een andere vorm van ondersteuning bij het langer thuis wonen? Weet je dan ook wat het kost? Wat is een persoonsgebonden budget (pgb)? Wat moet je regelen als je partner gaat wonen in een verpleeghuis? Of heb je moeite met het behouden van een gezonde balans in dit alles? Wij vertellen je daar graag meer over.

Deze training wordt gegeven door consulent Bianca Bollen.

Datum: 1 april 2025
Tijd: 14:30u - 16:00u
Locatie: Mockstraat, ruimte 224
Mockstraat 1
6226 CA Maastricht

Aanmelden via 043-3215046 via info@mantelzorgzuid.nl.



Fotomodellen gezocht!

We zijn op zoek naar mantelzorgers en hun naaste(n) die mee willen werken aan een fotoshoot. Voor onze communicatie hebben we namelijk nieuwe foto's nodig. De foto's worden o.a. voor onze website en foldermateriaal gebruikt. Na afloop ontvang je uiteraard de gemaakte foto's voor eigen gebruik. Datum, tijd en plaats van de fotoshoot worden in overleg gepland.

Kortom; willen jullie voor één dag fotomodel zijn en werken met een professionele fotograaf? Meld je dan snel aan!

Meer info en/of aanmelden:

043-3215046 of info@mantelzorgzuid.nl.

Wist je dat?

Je naaste, woonachtig in de gemeente Maastricht, korting kan aanvragen als je als mantelzorger parkeerkosten maakt voor het bezoeken van je naaste?

Als jouw naaste in een gebied woont met betaald parkeren kan je naaste de bezoekersregeling aanvragen, zie link: [Bezoekersregeling, parkeren voor bezoek | Gemeente Maastricht](#)

Gratis hulp bij belastingaangifte

De belastingaangifte invullen blijft voor velen lastig. Daarom kunnen mensen met een inkomen onder de € 44.035 en zonder eigen onderneming op **zaterdag 15 maart** gratis hulp krijgen in **Centre Céramique**. Vrijwilligers van de Stichting First Fiscale Rechtshulp helpen bij het invullen en zoeken naar mogelijke aftrekposten zoals zorgkosten of giften, wat kan leiden tot een lagere belastingaanslag of zelfs een teruggave.

Wat je mee moet nemen?

- DigiD inloggegevens
- Mobiele telefoon
- Identiteitsbewijs
- Jaaropgaaf 2024
- Overzicht van bijzondere kosten (bijv. ziektekosten)
- Overzicht van alimentatie en bezittingen/schulden

Aanmelden:

Aanmelden is verplicht via publieksservice@maastricht.nl of 043-3505600.

GGz Inspiratieweek 2025: “Goed voor jezelf zorgen”

Van 24 t/m 29 maart 2025 vindt de GGz Inspiratieweek plaats, georganiseerd door Stichting Kracht uit Kwetsbaarheid. Alle activiteiten zijn gratis, maar aanmelden is verplicht. Bekijk alle digitale informatie via de link onderaan dit bericht.

Voor wie?

Iedereen die te maken heeft met de Geestelijke Gezondheidszorg (GGz): mensen met psychische kwetsbaarheden, familieleden, mantelzorgers en alle andere geïnteresseerden.

Programma in het kort:

- 24 maart: Lunch & Opening ‘Goed voor jezelf zorgen’
- 25 maart: Expositie, Social run, Jongeren Inspiratiemarkt
- 26 maart: Webinar & Workshops ‘Zorg jij goed voor jezelf?’
- 27 maart: Open dag diverse organisaties
- 28 maart: Ontspannende activiteiten ‘Ont-moeten & Ont-haasten’
- 29 maart: Theatervoorstelling ‘Ingewikkeld’

Meer info en aanmelden:

[GGzInspiratie Home](#)

Film ‘A New Kind of Wilderness’

Het Netwerk Palliatieve Zorg Maastricht-Heuvelland organiseert samen met Lumière Cinema filmavonden om palliatieve zorg onder de aandacht te brengen. Op **donderdag 17 april om 19:00u** wordt de film “A New Kind of Wilderness” vertoond, gevolgd door een discussie en vragenronde met een expert.

De film volgt het gezin Payne, dat op een afgelegen boerderij in Noorwegen leeft, maar door een tragisch incident hun idyllische leven moet achterlaten. A New Kind of Wilderness biedt een intiem portret van liefde, verlies en levenskeuzes. De film nodigt uit tot reflectie over onze verantwoordelijkheid tegenover de aarde en de volgende generatie.

Locatie Lumière Cinema

Bassin 88
6211 AK Maastricht.

Meer informatie of kaartjes kopen? Klik dan op onderstaande de website:

[Lumière Maastricht - Lumière Cinema Maastricht](#)

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

