

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

Nieuwe coordinator vrijwilligers erbij!

“Hallo allemaal,

Ik ben Lily-Anne Bruijnzeels, 40 jaar, en woon samen met mijn man Charles en onze twee dochters Elin (9 jaar) en Lize (7 jaar) in Eijsden. Ik ben opgegroeid in Bunde en heb daarna geruime tijd in Maastricht gewoond. In mijn vrije tijd ben ik graag met vrienden, drink ik een kop koffie of ga ik uit eten. Ook tennis ik en wandel ik graag. De afgelopen jaren heb ik gewerkt in verschillende gemeenten, vooral op het gebied van de Participatiewet.

Mijn laatste baan was bij een welzijnsorganisatie als projectleider voor het Gezond en Actief Leven akkoord. Het doel hiervan was om preventief te werken, zodat de druk op de zorg verlicht wordt. Ik ben me bewust van de druk op mantelzorgers door maatschappelijke ontwikkelingen zoals vergrijzing en de groeiende vraag naar zorg. Ik vind het belangrijk om zowel mantelzorgers als vrijwilligers te ondersteunen en ik wil daar graag mijn steentje aan bijdragen.



Groetjes,
Lily-Anne”

Wandelen met Sjef

De volgende wandeling is op **dinsdag 11 maart 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 bij Sint Johannes de Doper kerk in Mechelen:

Hoofdstraat 2
6281 BD Mechelen

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

Vrijwilligerscafé

Op **maandag 17 maart** 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: 13:30u – 15:00u

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

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

VPTZ Café

Op **donderdag 27 maart** organiseren we weer een bijeenkomst speciaal voor de Vrijwillige Palliatieve en Terminale Zorg Vrijwilligers. Tijdens deze bijeenkomst zal onze vrijwilliger Jan Jacobs een workshop verzorgen met als onderwerp: spiritualiteit in de meest brede vorm. Na een inleidend praatje gaat Jan samen met de deelnemers aan de slag. Laat je verrassen en kom ervaren tijdens deze VPTZ bijeenkomst!

Tijd: 14:00u - 15:30u

Waar: Mockstraat 1, 6226 CA Maastricht
Derde verdieping, ruimte 322

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

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



Workshop "Wat doet een muziektherapeut?"

Misschien hebben we allemaal wel eens van muziektherapie gehoord maar wat is dit nu eigenlijk? E 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.

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 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, en nodigt uit tot reflectie over onze verantwoordelijkheid tegenover de aarde en de volgende generatie.

Globaal programma

18.30 - 19.00 Inloop / registratie

19.00 - 20.30 Korte inleiding + filmvertoning

20.30 - 21.00 Vragen / discussie o.l.v. een inhoudsdeskundige

21.00- ... Uitnodiging om samen iets te drinken in het restaurant café.

Locatie Lumière Cinema

Bassin 88

6211 AK Maastricht.

Kaartjes kopen kan vanaf 10 maart via de website:

[Lumière Maastricht - Lumière Cinema Maastricht](#)

Verhalen uit de Praktijk

In deze rubriek delen we verhalen uit de praktijk. Verhalen door vrijwilligers ervaren en door hen zelf op papier gezet.

"Samen schilderen"

Tijdens mijn inzetten bij mevrouw viel het me meteen op dat we goed op elkaar aansloten. Zij is een creatieve geest en dat sprak me meteen aan. Het is geweldig om met haar samen te werken, omdat we dezelfde interesses delen en ik haar enthousiasme voor creativiteit kan waarderen. Het voelt alsof we elkaar goed aanvullen en ik geniet van de gesprekken en de gezamenlijke projecten die we hebben, zoals samen iets schilderen of tekenen. Hiernaast een van onze gezamenlijke creaties!



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



Copyright © 2024 Steunpunt Mantelzorg Zuid, All rights reserved.