

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. De wandeling is circa 9 kilometer en deelnemers wandelen mee op eigen verantwoordelijkheid.

Tijd: 13:30u (*gelieve op tijd aanwezig zijn*)
Waar: de parkeerplaats tegenover kerk St. Geertruid:
Julianaweg 9
6265 AH Sint Geertruid

Vooraf aanmelden via 06-55938047 (*alléén beschikbaar in relatie tot de wandeling*)
of via sjef.bastiaens@gmail.com.

Met een sportieve wandelgroet,
Sjef Bastiaens

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 doet. 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 1, tweede verdieping ruimte 224
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 positieve reacties. Om die reden organiseren we dit jaar opnieuw een reeks workshops Eerst Hulp Bij Ongelukken!

De workshops worden gegeven door Hub Vaessen van Vaessen EHBO.

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

Datum: maandag 12 mei

Tijd: 19:30 - 21:00 uur

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

Workshop 2

Deze workshop gaat verder met de theorie die in workshop 1 is behandeld.

Datum: donderdag 22 mei

Tijd: 19:30 - 21:00 uur

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

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

Zomeractiviteit!

Dit jaar hebben we weer een gezellige zomeractiviteit georganiseerd. Dit keer een unieke 'High Lunch':



Zomeractiviteit vrijwilligers

**Zaterdag
21 juni 2025**

**Brasserie
'Van Alles Get'
Rijksweg 132
Berg en Terblijt**

**11:00u
tot
13:00u**

Tijdens onze zomeractiviteit trakteren we jullie op een gezellige 'High Lunch'. Waardering, samen zijn en verbinding staan centraal!

Ook zetten wij onze 9 jubilarissen in het zonnetje!

**steunpunt
mantelzorg
zuid**

Aanmelden vóór 16 juni via info@mantelzorgzuid.nl of via 043-3215046.

Wist je dat...

- we een nieuwe flyer voor de Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) hebben?
- we ook een nieuwe [video](#) over de VPTZ hebben?
- bij beiden onze eigen vrijwilligers te zien zijn tijdens hun inzetten?

We zijn tevens nog op zoek naar meer vrijwilligers voor de VPTZ. Ken jij iemand die affiniteit heeft met dit vakgebied? Of wil je meer informatie?

Neem dan contact op met Tim: t.gijzen@mantelzorgzuid.nl of 06-16031862.



Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg

Palliatieve terminale zorg is de zorg voor mensen voor wie geen genezende behandeling meer mogelijk is en die zich in de laatste fase van hun leven bevinden. In deze levensfase is de zorg vaak intensief. Naast de zorg door naasten en professionals kan er behoefte zijn aan extra ondersteuning. Denk daarbij aan praktische hulp, aandacht, een luisterend oor. De vrijwilligers palliatieve terminale zorg kunnen hierin van betekenis zijn.

Wat doet deze vrijwilliger precies?

De belangrijkste taak van deze vrijwilliger is 'er gewoon zijn' met oprechte aandacht, het bieden van een luisterend oor en het geven van (lichte) ondersteuning. Denk daarbij aan waken, voorlezen of ondersteuning bij persoonlijke verzorging. Zij verrichten géén medische, verpleegkundige of zwaar huishoudelijke taken. De vrijwilligers worden goed voorbereid door middel van trainingen en er is ruimte en tijd voor reflectie. Door de aanwezigheid van de vrijwilliger kunnen naasten even op adem komen.

'Het geeft mij veel rust wetende dat er een iemand bij mijn vader is als ik even weg ga.'

Aangesloten bij



Vrijwilligers Palliatieve
Terminale Zorg
Hedertland

Een goede match

De mantelzorgconsulent van Steunpunt Mantelzorg Zuid bespreekt uitgebreid de situatie, de wensen en de eventuele mogelijkheden, voordat er een kennismaking plaatsvindt met een vrijwilliger.

Het spreekt voor zich dat er een goede match moet zijn tussen de zorgvrager(s) en de vrijwilliger in deze intensieve periode.

'Met vrijwilligers brengen we lucht en licht in de dag. Zo mooi om te zien hoe mensen daarop reageren!'

Zien hoe je als vrijwilliger palliatieve terminale zorg van betekenis kunt zijn?
Scan dan deze code!



Interesse of meer informatie?

043 - 321 5046

info@mantelzorgzuid.nl



Vrijwilligers gezocht!

Samen voetbalherinneringen ophalen. Dat is de essentie van 'Voetbal Herinneringen'. Voetbal Herinneringen is een initiatief van Alzheimer Nederland in samenwerking met Eredivisie CV, Keuken Kampioen Divisie en andere voetbalclubs. Het uitgangspunt is steeds hetzelfde: betekenisvolle ontmoetingen tot stand brengen waarbij ouderen met dementie samen voetbalherinneringen ophalen.

MVV Maastricht gaat hier ook mee starten. Ben jij groots MVV/voetbal fan en lijkt het jou leuk 1x in de maand een middag deze groep in de rol van gastheer/-vrouw te begeleiden in het MVV Stadion?

Neem dan contact op met Tim voor meer informatie: t.gijzen@mantelzorgzuid.nl of 06-16031862.

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.

Ditmaal liepen Lily-Anne en Tim ook gezellig mee!

"Wat een mooie ervaring was dat! We genoten niet alleen van de prachtige natuur, maar ook van de gezelligheid en de fijne gesprekken onderweg. Het pad leidde ons over avontuurlijke paadjes, door modderpoelen en af en toe een flinke klim berg op. De moddervoeten waren het helemaal waard, want de mooie uitzichten en de ontspannen sfeer maakten alles goed."

Heb jij ook zin om mee te wandelen? De wandelingen onder leiding van Sjef vinden iedere eerste dinsdag van de maand plaats. Let wel op: de wandeling is pittig, dus een beetje wandelconditie is vereist.





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



Copyright © 2024 Steunpunt Mantelzorg Zuid, All rights reserved.