

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

Lintje voor vrijwilliger Martha Poolmans

Op vrijdag 23 april werd in Meerssen een bijzonder moment gevierd: Martha Poolmans ontving een koninklijke onderscheiding, uitgereikt door burgemeester Mirjam Clermonts. Martha werd compleet verrast, omringd door haar trotse kinderen en kleinkinderen.

De burgemeester sprak lovende woorden over Martha's jarenlange inzet als vrijwilliger bij de bibliotheek in Meerssen, Steunpunt Mantelzorg Zuid en Stichting Met je Hart Maastricht. Daarvoor was Martha ook nog vrijwilliger bij het kerkelijk dameskoor Sint Joseph Arbeider Meerssen en ze is nog gastvrouw geweest in ontmoetingscentrum De Ketel in Meerssen. Bij ons steunpunt kennen we Martha als een betrokken en toegewijde vrijwilliger. Haar behulpzame karakter maken haar van onschatbare waarde voor velen. We zijn supertrots op onze Martha!



Gefeliciteerd, Martha!

Namens alle medewerkers en vrijwilligers van Steunpunt Mantelzorg Zuid

Wandelen met Sjef

De volgende wandeling is op **dinsdag 6 mei 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. Enige wandelconditie is wenselijk.

We starten om 13:30u (afstand is ca. 9 km) vanaf de parkeerplaats naast de kerk in Cadier en Keer:
Kerkstraat 125
6267 EC Cadier en Keer

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

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: Eerste 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 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.

Vrijwilligerscafé

Op **dinsdag 13 mei** 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: 09:30u – 11:00u

Waar: Mockstraat 1, 6226 CA Maastricht

Tweede verdieping, ruimte 322

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

VPTZ Café

Op **woensdag 28 mei** organiseren we weer een bijeenkomst speciaal voor de Vrijwillige Palliatieve en Terminale Zorg Vrijwilligers. Praat weer eens lekker bij met je collega vrijwilligers of deel je ervaringen onder het genot van een kopje koffie.

Tijd: 10:00u - 11:30u

Waar: Mockstraat 1, 6226 CA Maastricht

Derde verdieping, ruimte 224

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



Vrijwilligers Palliatieve
Terminale Zorg

Nederland

Vrijwilligers gezocht!

'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.

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
mantel♥org
zuid**

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

Terugblik workshops Dela

Met een groep van ongeveer tien vrijwilligers hebben we onlangs een indrukwekkende en leerzame cursus Uitvaartzorg gevolgd. De cursus werd vol passie en deskundigheid gegeven door Susanne Rongen van uitvaartorganisatie Dela, en bood ons niet alleen praktische kennis, maar ook ruimte voor reflectie en verdieping.

Tijdens de eerste bijeenkomst, *“Een overlijden – wat nu?”*, kregen we inzicht in wat er allemaal op nabestaanden afkomt wanneer een dierbare overlijdt. Van praktische zaken tot het emotionele proces; alles werd op een duidelijke en begrijpelijke manier uitgelegd, met oog voor de gevoelens die erbij komen kijken.

In de tweede bijeenkomst, *“Samenleven met de dood”*, gingen we dieper in op de manier waarop de dood een plek heeft (of juist mist) in ons dagelijks leven. Deze bijeenkomst zette ons aan het denken over onze eigen houding ten opzichte van afscheid en sterven.

De derde en laatste bijeenkomst was een bijzonder kijkje achter de schermen bij het crematorium. We werden rondgeleid door bevoegen medewerkers die met hart en ziel hun werk doen. Hun onderlinge communicatie, zorgvuldigheid in iedere stap van het proces en respect voor de overledenen maakten diepe indruk op ons allemaal.

Al met al kijken we terug op een inspirerende en waardevolle cursus, die ons niet alleen kennis, maar ook bewustzijn heeft gebracht.



Terugblik wandelen met Sjef

Dinsdag 1 april stond er weer een mooie wandeling met Sjef op het programma. Het was weer een mooie en gezellige wandeling in de omgeving van Sint Geertruid. Geniet van de foto's!



Terugblik Mindfulness wandeling met Anneloes

Op donderdag 10 april stond er weer een mooie Mindfulness wandeling met Anneloes op het programma. Het was weer een heerlijke wandeling met een hele fijne groep mensen! Ze hebben veel bewustzijns oefeningen gedaan, hun kennis over kruiden bijgespijkerd, een stuk stilte wandeling gedaan en samen mooie verhalen gedeeld. De foto's spreken voor zich:



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

