

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

Wijkinformatiepunt Stein verhuisd naar Merode

Alle activiteiten die voorheen plaatsvonden in Buurtcentrum Nieuwdorp zijn verhuisd naar de tijdelijke locatie Merode in Stein. Dit betekent dat ook het Wijkinformatiepunt Stein vanaf nu te vinden is op deze nieuwe locatie:

Merode
Merodestraat 31
6171 XM Stein

Iedere woensdag van 10:00u tot 12:00u.

Alle andere activiteiten georganiseerd vanuit het Steunpunt Mantelzorg zullen nu ook in Merode plaatsvinden. Onze mantelzorgconsulent Katja ziet jullie daar graag tegemoet!



Cursus 'Handig Helpen: Tips voor mantelzorgers'

Het helpen bij dagelijkse activiteiten zoals aankleden of verplaatsen kan soms een uitdaging zijn. Daarbij is het ook belangrijk om op je eigen lichaam te letten. De cursus "Handig helpen: tips voor mantelzorgers" kan je daarbij helpen.

Wat leer je in deze cursus:

Tijdens de cursusmiddag krijg je tips over het helpen bij:

- De verplaatsing van bed naar stoel, rolstoel en/of rollator
- Het lopen met een hulpmiddel
- De toiletgang
- Het wassen aan de wastafel of onder de douche
- Het aan- en uitkleden

Datum: maandag 8 september 2025

Tijd: Van 13:00u tot 16:00u.

Locatie: huiskamer 't Heegeneerke'
Roserije 410
6228 DN Maastricht

Aanmelden via www.envida.nl/inschrijfformulier-handig-helpen of via 043-3690610 (Envida Ledenservice).

Cursus PPEP4ALL

De cursus heet PPEP4ALL, wat staat voor "Patiënt en Partner Educatie Programma" voor alle chronische aandoeningen.

Tijdens deze cursus komen onderwerpen aan bod zoals omgaan met stress, gezondheidsbevordering en sociale steun. Deze cursus wordt georganiseerd door de Academie voor Zelfzorg.

Datum: 8 wekelijkse bijeenkomsten vanaf **10 september 2025**

Tijd: 16:30u - 18:00u

Locatie: Zorgwoning Envida
Herculeshof 22
6215 BK Maastricht

Er zijn géén kosten verbonden aan deze scholing.

Aanmelden via de Academie voor Zelfzorg: 043-3874568
of mantelzorgacademie@MUMC.nl.

Er zijn 2 aparte groepen voor patiënten en naasten. Je kunt je echter alleen aanmelden als cliënt of als mantelzorger.

Mindfulness wandeling

Gezien het grote succes van de eerste editie van deze wandeling speciaal voor mantelzorgers, ditmaal editie 2! Deze wandeling wordt georganiseerd door Anneloes Huisinga.

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.

Denk aan goede wandelschoenen. Het eerste stuk van de wandeling is even berg op, wat op ieders eigen tempo wordt gedaan. Daarna blijft de wandeling op het plateau dat redelijk vlak is.

Datum: donderdag 11 september 2025
Tijd: Van 10:00u tot ongeveer 12:00u.
Locatie: parkeerplaats van 'de Nachtegaal'
Gemeentebroek 6
6231 RV Meerssen

Aanmelden vóór 4 september via 043-3215046 via info@mantelzorgzuid.nl.

Verwen- & Ontmoetingsdag voor Mantelzorgers

uit Valkenburg aan de Geul

In het kader van de Week van de Ontmoeting organiseert Steunpunt Mantelzorg Zuid een speciale middag voor mantelzorgers in de gemeente Valkenburg aan de Geul. Een middag vol ontspanning, inspiratie en ontmoeting.

Wat kun je verwachten?

- Keuze uit diverse workshops
- Muzikaal intermezzo
- Heerlijk Limburgs buffet
- Stoelmassages
- Zorgmarkt

Datum: zaterdag 27 september 2025
Tijd: Van 13:30u tot 17:30u
Locatie: Polfermolen
Plenkerstraat 50
6301 GM Valkenburg a/d Geul

Aanmelden uiterlijk 22 september

Wil je deelnemen aan deze waardevolle en ontspannen middag? Meld je dan aan via info@mantelzorgzuid.nl of 043 – 321 50 46. Geef dan ook je voorkeur voor maximaal 2 activiteiten (zie www.mantelzorgzuid.nl). Deelname is gratis.

Overig

Kom je met de auto?

Meld je kenteken bij aanmelding en parkeer gratis bij Polfermolen of Odapark.

Save the date: Alzheimer webinar



SAVE THE DATE
ALZHEIMER-WEBINAR
Een zinvol leven met dementie

Dementie verandert veel in het dagelijks leven, maar betekent dat ook dat zingeving en voldoening verdwijnen?

Tijdens dit Webinar, staan de perspectieven en mogelijkheden centraal om ondanks dementie toch een zinvol leven te ervaren.

- Kun je blijven werken als je op jonge leeftijd dementie krijgt?
- En wat als dat niet meer lukt?
- Welke andere manieren zijn er om betekenis en voldoening te vinden in het dagelijks leven met dementie?

Dit Webinar biedt nieuwe inzichten, inspirerende voorbeelden en praktische aanknopingspunten voor mensen met dementie, hun naasten en zorgprofessionals.

DINSDAG
16 september 2025

TIJD
19.30-20.30 uur

Deelname is gratis, aanmelden kan via:
info@alzheimer-online.nl

U ontvangt aansluitend de link om op 16 september in te loggen

 **Maastricht UMC+**

 **Alzheimer onderzoekfonds Limburg**
meer dan generaties van nu en morgen

 **ALZHEIMER**
CENTRUM LIMBURG

Wereld Alzheimer Dag 2025

‘Samen muziek maken op Kasteel Borgharen’

Rond de Wereld Alzheimer Dag 2025 worden wereldwijd activiteiten georganiseerd om aandacht te vragen voor dementie. Ook dit jaar draagt regio Zuid-Zuidwest Limburg Alzheimer Nederland een mooie steen bij met een bijzondere middag **op vrijdag 19 september**, speciaal voor mensen met dementie en hun naasten.

Wat kun je verwachten?

In de sfeervolle omgeving van Kasteel Borgharen dompelen we ons onder in klanken, ritmes en melodieën. Een middag vol beleving, ontspanning en ontmoeting.

Er is livemuziek van de Bossanova-band *Via Malaga* en daarnaast kun je deelnemen aan vier interactieve workshops.

Voor meer informatie, kijk op <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/zuid-zuidwest-limburg/wereld-alzheimer-dag-2025-samen-muziek-maken-op-kasteel-borgharen>



Feestelijke opening Odensehuis Valkenburg

UITNODIGING



**Feestelijke opening van het Odensehuis Valkenburg
op 1 oktober a.s.**

**Het eerste Odensehuis in Limburg!
Wij nodigen je uit dit samen met ons te beleven.**

Programma:
13.30 uur ontvangst
14.00 uur opening
16.00 uur einde

**We vernemen graag vóór 15
september a.s. of we je
mogen verwelkomen en met
hoeveel personen!**

Praktische info

Locatie:
Theatercafé de Polfermolen
Plenkertstraat 50 in Valkenburg

Aanmelden:

info@odensehuisvalkenburg.nl

www.odensehuisvalkenburg.nl

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



Copyright © 2024 Steunpunt Mantelzorg Zuid, All rights reserved.