

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

Help ons aan nieuwe foto's, op een manier die bij jou past!

Voor onze website, folders en andere communicatiemiddelen zijn we op zoek naar vrijwilligers die willen meewerken aan een fotoshoot. We zoeken mensen die, alleen of eventueel samen met hun hulpvrager of andere vrijwilligers, op de foto willen. Alles gebeurt in een ontspannen sfeer, zonder druk.

Je hoeft geen ervaring te hebben en je hoeft zeker geen model te zijn. We zoeken juist échte mensen, met échte verhalen. Of je nu duidelijk in beeld wilt of liever wat op de achtergrond blijft: alles gaat in overleg en op jouw tempo.

Datum, tijd en locatie stemmen we samen af.

Je werkt met een professionele fotograaf.

De foto's mag je na afloop natuurlijk zelf ook houden.

Wil je op een laagdrempelige manier bijdragen aan een warm en herkenbaar beeld van ons werk?

Meld je dan vrijblijvend aan via info@mantelzorgzuid.nl, ook als je nog twijfelt of het iets voor je is!

Wandelen met Sjef

De volgende wandeling is op **dinsdag 5 augustus 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 bij speeltuin Euverem:

Kampsweg 28
6271 PD Gulpen

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

Met een sportieve wandelgroet,
Sjef Bastiaens

Presentatie ouderenmishandeling

Op **donderdag 14 augustus** organiseren we een presentatie over ouderenmishandeling. Elke dag worden ouderen in Nederland geconfronteerd met mishandeling – fysiek, emotioneel, financieel of verwaarlozing. Het blijft vaak verborgen achter gesloten deuren, maar de gevolgen zijn enorm: verlies van vertrouwen, gezondheidsschade en eenzaamheid.

Samen kunnen we dit doorbreken. In deze presentatie, die wordt verzorgd door aandacht functionaris Marij Krischer, ontdek je hoe je signalen herkent en wat je als vrijwilliger kunt doen. Door middel van prikkelende stellingen word je uitgedaagd om open en eerlijk te praten over een onderwerp dat nog te vaak onbesproken blijft.

Tijd: 10:00u – 11:00u

Waar: Mockstraat 1, 6226 CA Maastricht
Tweede verdieping, ruimte 224

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

Vrijwilligerscafé

Op **donderdag 21 augustus** organiseren we weer een gezellig vrijwilligerscafé. 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. Kortom, zin in een gezellig kopje koffie? Meld je snel aan!

Tijd: 10:00u – 11:30u

Waar: Mockstraat 1, 6226 CA Maastricht
Tweede verdieping, ruimte 224

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

Terugblik Workshop 'Loslaten – In beeld en kleur'

Tijdens deze creatieve workshop werden de deelnemers uitgenodigd om ruimte te maken — niet door te praten, maar door te verbeelden. Men ging op een ontspannen manier aan de slag met tekenen en schilderen.

We stonden stil bij vragen zoals:

- Wat draag ik misschien al te lang met me mee?
- Wat mag wat zachter worden?
- Wat mag ik loslaten om me weer vrijer en lichter te voelen?

Door op een creatieve manier met deze vragen te spelen, ontstaat er ruimte om even stil te staan, los te laten en jezelf op een andere manier te ervaren.

Wij danken Truus Peters, coach gespecialiseerd in helend schilderen, rouw en verlies voor de fijne en professionele begeleiding.



Terugblik Mindfulnesswandeling met Anneloes

Op donderdag 10 juli was er weer een ontspannende mindfulnesswandeling met Anneloes. De aanwezigen lieten ons na afloop weten: *“De wandeling was weer heerlijk verbindend en in het hier en nu. Het was prachtig weer in een heerlijke omgeving!”*

Geniet van de opgestuurde foto's, waarvoor wederom dank!



Terugblik film vrijwilligerscafé

Dinsdag 15 juli stond het vrijwilligerscafé in het teken van de kortfilm 'Salut'. Onze vrijwilliger Frank van Soest heeft tijdens de Limburgse Filmdag de prijs voor beste acteur gewonnen! Om dit te vieren willen we de film 'Salut' van de Maastrichtse cineast Peter Brouwers aan jullie tonen. Deze kortfilm heeft tevens de eerste prijs voor niet-commerciële filmers behaald.

Vrijwilliger Frank was zelf ook aanwezig en voerde een inspirerend gesprek met de aanwezige vrijwilligers en beantwoorde vragen. Na het kijken van de film, ontving Frank een welverdiende Steunpunt Oscar!



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



Copyright © 2024 Steunpunt Mantelzorg Zuid, All rights reserved.