

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 2 december 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) de parkeerplaats voetbalclub SV Geuldal Mauritiussingel 5
6305 AZ Schin op Geul

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

Met een sportieve wandelgroet,
Sjef Bastiaens

Eindejaarsborrel

Wij sluiten het jaar af met een gezellig samenzijn.

Jullie zijn allen welkom op **woensdag 17 december van 14.00 tot 17.00 uur in ruimte 311 van de Mockstraat!**

Wij zorgen voor wat lekkers, we kijken terug op het jaar en maken het gezellig samen.

Je kunt ook meedoen aan leuke activiteiten:

- Kerst kienen
- Kerststukjes maken

Je mag beide activiteiten doen. Wil je alleen gezellig aanwezig zijn? Dat is ook goed.

Kun je maar een deel van de middag komen? Geen probleem, je bent welkom!

Ook delen we na afloop de kerstpakketten uit! Met de auto komen en/of samen rijden is aanbevolen.

Kun je niet naar de Eindejaarsborrel komen, maar wil je wel graag je kerstpakket in ontvangst nemen? Dit kan tijdens een **extra ophaalmoment op dinsdag 23 december tussen 15:30u - 17:00u** in de Mockstraat.

Zie de link in de gestuurde mails voor het aanmelden. Dit kan t/m **10 december**.



EINDEJAARSBORREL

voor vrijwilligers Steunpunt Mantelzorg Zuid

Datum: Woensdag 17 december 2025
Tijd: 14:00u – 17:00u
Locatie: Mockstraat 1, 6226 CA Maastricht

Hapje & drankje
Kerststukjes maken
Kerst kienen
Uitdelen van de kerstpakketten!



Aanmelden
kan t/m 10 december via
043-3215046 of
info@mantelzorgzuid.nl

**Jij bent
het!**

Bereikbaarheid feestdagen

Tijdens de feestdagen zijn wij beperkt bereikbaar. Hieronder een overzicht van onze bereikbaarheid tijdens de feestdagen:

- Woensdag 24 december tot 13:00u.
- Donderdag 25 december gesloten.
- Vrijdag 26 december gesloten.
- Maandag 29 december 08:30u – 17:00u.
- Dinsdag 30 december 08:30u – 17:00u.
- Woensdag 31 december tot 13:00u.
- Donderdag 1 januari gesloten

Vanaf 2 januari zijn wij weer bereikbaar volgens onze kantoortijden 08:30u – 17:00u.



Heb jij een leuk idee of verhaal? Laat het ons weten!

Als vrijwilliger maak jij onze organisatie elke dag een beetje mooier. Daarom horen we graag van je! Heb je een goed idee, een bijzonder moment meegemaakt, of wil je gewoon iets leuks delen? Stuur het gerust naar ons door via info@mantelzorgzuid.nl.

Je mag ons altijd benaderen — we vinden het alleen maar leuk om van je te horen!

Terugblik workshop Positieve Gezondheid

Op donderdag 13 november vond de workshop Positieve Gezondheid plaats. Met een mooi en betrokken aantal deelnemers gingen we, onder leiding van trainers vanuit Burgerkracht, in twee uur tijd aan de slag met het gedachtegoed van Positieve Gezondheid.

Tijdens de workshop ontdekten we dat Positieve Gezondheid veel breder is dan alleen de lichamelijke en mentale kant van gezondheid. Het gaat ook om andere aspecten zoals zingeving, meedoen, kwaliteit van leven en je dagelijks functioneren. Deze bredere kijk zorgde voor nieuwe inzichten en herkenning bij de deelnemers. Aan de hand van het spinnenwebmodel zijn waardevolle gesprekken gevoerd. De deelnemers vulden hun eigen score op de verschillende dimensies in en gingen met elkaar in gesprek over wat voor hun belangrijk is in het dagelijks leven en vrijwilligerswerk. Dit leverde mooie gesprekken op.

Het was een leerzame bijeenkomst. De deelnemers gingen naar huis met nieuwe handvatten om breder naar gezondheid te kijken.

Kon je niet deelnemen, maar wil je graag meer weten?

Kijk dan op mijnpositievegezondheid.nl voor meer informatie en tools om zelf met Positieve Gezondheid aan de slag te gaan.



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

