

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 4 november 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 station Meerssen:
Stationstraat 45
6231 CM Meerssen

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

Met een sportieve wandelgroet,
Sjef Bastiaens

VPTZ bijeenkomst

Op **donderdag 6 november** organiseren we weer een bijeenkomst speciaal voor de Vrijwilligers Palliatieve en Terminale Zorg.

Tijd: 15:00u – 16:30u
Waar: Mockstraat 1, 6226 CA Maastricht
Tweede verdieping, ruimte 224

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

Workshop Positieve Gezondheid

In deze workshop maak je kennis met het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Positieve Gezondheid is het gedachtegoed waarmee je op een nieuwe verfrissende manier naar (jouw) gezondheid kunt kijken. Je leert hoe je breder kunt kijken dan alleen ziekte of beperkingen, en hoe je juist focust op wat het leven betekenisvol maakt. Samen met de andere deelnemers ga je actief aan de slag om Positieve Gezondheid te verkennen én toe te passen in je eigen leven en vrijwilligerswerk. Daarnaast leer je praktische gesprekstechnieken die je ook direct kunt toepassen in je vrijwilligerswerk.

De training wordt gegeven door een ervaren trainer vanuit Burgerkracht.

Datum: 13 november
Tijd: Van 14.00u tot 16.00u
Waar: Mockstraat 1
6226 CA Maastricht
Tweede verdieping, ruimte 224

Graag vooraf aanmelden via info@mantelzorgzuid.nl of 043-3215046.
Let op; er zijn maximaal 20 plaatsen dus wees op tijd met aanmelden!

Vrijwilligerscafé

Op **dinsdag 18 november** organiseren we weer het laatste vrijwilligerscafé van dit jaar.

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: Van 13.30u tot 15.00u
Waar: Mockstraat 1
6226 CA Maastricht
Tweede verdieping, ruimte 224

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

Uitkomst vrijwilligers enquête

We willen beginnen met een grote dank aan alle vrijwilligers die hebben meegedaan aan onze enquête! Bijna 70% van onze vrijwilligers vulde de enquête in!

De tevredenheid over het Steunpunt scoort gemiddeld een **9**! Hier zijn we uiteraard enorm trots op! Als toevoeging op deze beoordeling werd het meest genoemd dat onze vrijwilligers zich gewaardeerd voelen en goed worden begeleid. Een ruime meerderheid wil dan ook voor onbepaalde tijd vrijwilliger blijven – daar zijn we heel blij mee.

De belangrijkste motivaties om vrijwilligerswerk te doen zijn:

- Iets betekenen voor anderen
- Verbondenheid met de organisatie
- Zinvolle tijdsbesteding

Scholing:

Veel vrijwilligers volgen nu geen scholing (vaak door tijdgebrek), maar 73% wil dit in 2026 wel doen. Gewenste thema's zijn o.a. gesprekstechnieken, dementie, eenzaamheid en EHBO. We kunnen jullie al aangeven dat al deze thema's in 2026 op de planning staan.

Verbeterpunten:

- Betere terugkoppeling na je inzet
- Gezelligere locatie voor het vrijwilligerscafé
- Meer zichtbaarheid van het Steunpunt
- Eenvoudiger declaratiesysteem

We zijn enorm trots op hetgeen jullie aangeven. We gaan met de verbeterpunten aan de slag en houden jullie hierover op de hoogte.

Dank voor jullie inzet, betrokkenheid en waardevolle feedback!

Save the date!

We nodigen onze vrijwilligers van harte uit voor onze eindejaarsborrel! Een gezellig samenzijn onder het genot van een aangeklede koffie.

Tevens kun je tijdens deze middag deelnemen aan kerst kienen en/of kerststukjes maken. Niets moet, alles mag tijdens deze gezellige eindejaarsborrel!

Let op; de kerstpakketten worden uitgedeeld dus (samen) komen met de auto is aanbevolen.

steunpunt
mantelzorg
zuid

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!**

Terugblik workshop “Veilig en Bewust Online”

Op woensdag 22 oktober namen ruim tien vrijwilligers deel aan de workshop *Veilig en Bewust Online*, gegeven door een medewerker van de bibliotheek.

Tijdens deze interactieve bijeenkomst werd aan de hand van korte filmpjes gesproken over digitale oplichting: wat zijn de risico's en hoe kun je jezelf hiertegen beschermen?

De workshop bood de deelnemers waardevolle kennis en praktische tips om zich veiliger en bewuster online te bewegen. We leerden onder andere:

- hoe je wachtwoorden het beste kunt bewaren (bijvoorbeeld met een wachtwoordmanager);
- dat het belangrijk is om regelmatig updates uit te voeren voor apparaten en programma's;
- om altijd back-ups te maken van belangrijke bestanden;
- dat je beter eerst links kunt controleren voordat je erop klikt;
- en dat je bij verdachte telefoontjes, e-mails of appjes altijd zelf contact opneemt met het officiële nummer of e-mailadres van de organisatie of persoon die zogenaamd contact zoekt.

Met deze inzichten kunnen de deelnemers voortaan nog bewuster en veiliger online actief zijn.

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



Copyright © 2024 Steunpunt Mantelzorg Zuid, All rights reserved.