

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

Bereikbaarheid feestdagen

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

Week 52

- Woensdag 24 december tot 13:00u bereikbaar.
- Donderdag 25 december gesloten.
- Vrijdag 26 december gesloten.

Week 1

- Maandag 29 december 08:30u – 17:00u.
- Dinsdag 30 december 08:30u – 17:00u.
- Woensdag 31 december tot 13:00u bereikbaar.
- Donderdag 1 januari gesloten
- Vrijdag 2 januari gesloten

Vanaf maandag 5 januari zijn wij weer bereikbaar volgens onze kantoortijden:
Maandag tot en met vrijdag van 08:30u – 17:00u.



Uitnodiging: Toneelstuk “Ken je me nog?”

Graag nodigen wij jou uit voor een bijzonder en inspirerend toneelstuk in het Odensehuis Valkenburg.

Waarom deze voorstelling?

Steeds meer zien we hoe belangrijk het is dat mensen hun sociale netwerk behouden, óók wanneer zij te maken krijgen met geheugenproblemen of verhuizen naar een woonzorglocatie. In de voorstelling wordt op een herkenbare, luchtige én confronterende manier zichtbaar hoe waardevol het is om familie, vrienden en andere betrokkenen actief mee te nemen in het leven van iemand met (beginnende) dementie.

Wat kun je verwachten?

Een indrukwekkend toneelstuk dat raakt én aanzet tot nadenken. Praktische inzichten die direct toepasbaar zijn in de dagelijkse praktijk. De mogelijkheid om na afloop na te praten met collega's en de coördinatoren van het Odensehuis.

Datum: Maandag 5 januari
Tijd: 14:00u – 16:00u
Locatie: Odensehuis Valkenburg
Plenkertstraat 50
6301 GM Valkenburg aan de Geul

“Want het behouden van je netwerk betekent behouden wie je bent, met de mensen die je wereld kleur geven”

Graag aanmelden vóór 23 december via: contact@odensehuisvalkenburg.nl

Training ‘Mantelzorg in balans’ 2026

In deze training, die uit 4 delen bestaat, leer je hoe je beter voor jezelf kunt zorgen terwijl je klaarstaat voor je naaste. We werken rond drie centrale thema's:

- Balans; je eigen draagkracht en draaglast in evenwicht houden.
- Het opbouwen en activeren van een ondersteunend netwerk en
- Duidelijke en haalbare grenzen stellen.

De training biedt praktische handvatten om met meer rust, veerkracht en zelfvertrouwen te mantelzorgen.

Data: Donderdag 15 januari, 22 januari, 29 januari en 12 februari 2026
Tijd: 10:00u – 12:00u
Locatie: Mockstraat, 2^e verdieping ruimte 224
Mockstraat 1
6226 CA Maastricht

Aanmelden via 043-3215046 via info@mantelzorgzuid.nl.

Mindfulness wandeling

Gezien het grote succes van de edities in 2025, gaan we in 2026 deze wandeling aanbieden voor mantelzorgers én vrijwilligers! Deze wandeling wordt georganiseerd door onze vrijwilliger Anneloes Huisinga.

Doel van de wandeling:

- Samen kennis delen, bewegen in de natuur.
- Eén 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 15 januari 2026
Tijd: Van 10:00u tot ongeveer 12:00u.
Locatie: parkeerplaats van 'de Nachtegaal'
Gemeentebroek 6
6231 RV Meerssen

Aanmelden vóór 8 januari via 043-3215046 via info@mantelzorgzuid.nl.

Mantelzorgwandeling Stein

Als mantelzorger heb je soms even rust en ruimte nodig om bij te tanken. Even heerlijk lekker ontspannen, buiten in de natuur. Daarom wordt deze mantelzorgwandeling voor mantelzorgers uit de gemeente Stein georganiseerd.

Vrijwilliger Jeu zal ons meenemen in het mooie Stein!

Datum: 23 januari 2026
Tijd: 13:00u - 15:30u (*deze tijd is incl. een kopje koffie aan het einde*)
Locatie: Brasserie Steinerbos
Steinerbos 1
6171 AL Stein

Aanmelden via 043-3215046 via info@mantelzorgzuid.nl.

Cursus Dementie

In februari start een nieuwe cursus voor mantelzorgers van mensen met dementie, georganiseerd door *Hulp bij dementie Maastricht en Heuvelland* en *Steunpunt Mantelzorg Zuid*. In vier bijeenkomsten krijgt u inzicht in wat dementie betekent en handvatten om hiermee om te gaan.

Data: Dinsdag 24 februari, 3, 10 en 17 maart 2026
Tijd: 19.00 – 21.00 uur
Locatie: Envida Herculeshof,
Herculeshof 20
6215 BM Maastricht
Kosten: €35,- (geldt ook voor maximaal twee deelnemers per cliëntsysteem)

Aanmelden: vóór 1 februari 2026 via info@mantelzorgzuid.nl
(Vermeld naam, adres, woonplaats en telefoonnummer)

Meer informatie:

Nicole Quaedackers – n.quaedackers@hulpbijdementiemaastrichtheuvelland.nl
Jociene Rose – j.rose@mantelzorgzuid.nl



Ontdek de Warme Winterdagen – Allegoeds Vakanties

Zin om er in het nieuwe jaar even lekker tussenuit te gaan? Dan kan!
Van 24 januari tot en met 15 februari 2026 organiseert Allegoeds Vakanties de Warme Winterdagen in groepshotel Het Bosgoed in Lunteren. Hier geniet je van een warm haardvuur en fijn gezelschap in een sfeervol hotel.

Je kunt kiezen uit drie vakanties met een vergelijkbaar programma, aangepast aan de mobiliteit. Kies de vakantie die het beste bij jouw situatie past:

- Groep B: seniorenvakantie voor gasten met een goede conditie en een lichte zorgvraag
- Groep C: seniorenvakantie voor gasten met een redelijke conditie en een lichte zorgvraag
- Groep C+: seniorenvakantie met dag en nacht zorgondersteuning

Kijk voor meer informatie op www.allegoedsvakanties.nl/warme-winterdagen.

Adviesraad stelt zich voor

De komende periode stellen alle leden van de Adviesraad zich aan u voor.
Bert Otten trapt deze voorstelronde af:

“Mijn naam is Bert Otten. Ik ben in 1948 geboren in Klimmen en opgegroeid in Maastricht. Na mijn studie ben ik van 1971 tot 2020 werkzaam geweest in diverse delen van Nederland en in 2025 zijn mijn vrouw en ik neergestreken in Sittard.



In 2024 ben ik van start gegaan als vrijwilligerscoach voor Steunpunt Mantelzorg Zuid. Gedurende die periode is mij gevraagd om na te denken over het lidmaatschap van de Adviesraad. Inmiddels is dat een feit en zijn we intensief in overleg over de inrichting van de Adviesraad met betrekking tot de samenstelling (er is een vacature), de positionering en de werkwijze van de raad.

Ik heb voor deze combinatie van vrijwilligerswerk gekozen, omdat ik het belang van mantelzorg steeds hoger inschat. En daarmee ook de ondersteuning van mantelzorgers. Na een rijk en boeiend werkzaam leven in en voor het onderwijs, waarin ik de doorloop van leraarschap naar management en bestuurder heb ervaren, was er ruimte om mijn ervaring in te zetten voor sociaal-maatschappelijk vrijwilligerswerk. De combinatie van praktijkgericht werk (coaching) en vanuit het belang van mantelzorgers en vrijwilligers meedenken over de kwaliteit van dienstverlening (adviesraad) bevalt mij goed.

Als lid en beoogd voorzitter van de adviesraad wil ik graag input ontvangen van mantelzorgers en vrijwilligers om op beide gebieden van toegevoegde waarde te kunnen zijn. Wellicht zien en spreken we elkaar op komende bijeenkomsten.”

“Wij zoeken versterking: Wil jij meedenken in onze Adviesraad?”

De Adviesraad geeft gevraagd en ongevraagd advies aan het management van het steunpunt over het inhoudelijk mantelzorgbeleid, het vrijwilligersbeleid en het jaarlijkse activiteitenplan. De Adviesraad is een aanspreekpunt voor alle mantelzorgers en vrijwilligers.

Vind jij het fijn om mee te praten, mee te denken met en voor mantelzorgers en vrijwilligers van het steunpunt? Of wil je meer informatie over deze rol? Stuur dan een mail naar info@mantelzorgzuid.nl. Dan nemen we contact met je op voor een persoonlijk gesprek.



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



Copyright © 2024 Steunpunt Mantelzorg Zuid, All rights reserved.