

Nieuwsbrief vrijwilligers

steunpunt
mantelzorg
zuid



Activiteiten Steunpunt Mantelzorg Zuid

We beginnen 2026 met een nieuwe activiteitenkalender. Voor een jaarplanning van onze activiteiten kun je terecht op onze website. Ook de verdere agenda zie je op de website: www.mantelzorgzuid.nl

Terugblik 2025

Het afgelopen jaar was opnieuw een jaar waarin jullie als vrijwilligers een onmisbare rol hebben gespeeld. Niet door grote woorden of indrukwekkende gebaren, maar juist door er te zijn wanneer mensen jullie nodig hadden. En dat maakt meer verschil dan je soms zelf zult denken.

Of het nu ging om een rit naar het ziekenhuis, een bezoek aan een hulpvrager, een inzet binnen de VPTZ of jullie begeleiding bij een zelfregiegroep, jullie aanwezigheid gaf mensen steun, rust en soms net dat beetje ruimte dat zo hard nodig was.

Ook binnen onze organisatie hebben jullie een mooi jaar neergezet. We mochten maar liefst 31 nieuwe vrijwilligers welkom heten en hebben gezien hoe iedereen op zijn of haar eigen manier een bijdrage leverde. Samen hebben jullie een enorme hoeveelheid inzet en uren geleverd, en dat zegt veel over jullie betrokkenheid.

Vrijwilligerswerk vraagt tijd, aandacht en flexibiliteit. Het is niet altijd makkelijk, en het vraagt soms meer dan je vooraf had gedacht. Toch bleven jullie gaan. Niet voor waardering of applaus, maar omdat jullie zien wat het oplevert voor iemand anders. Dat is iets waar we veel respect voor hebben.

We kijken met vertrouwen naar het komende jaar. Er liggen genoeg nieuwe kansen en uitdagingen, en het is goed om te weten dat we dat samen kunnen oppakken. Jullie inzet maakt dat mogelijk.

**Dank jullie wel voor alles wat jullie dit jaar hebben gedaan.
Dank jullie wel voor jullie tijd, jullie betrokkenheid en jullie aandacht.**

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.

Wandelen met Sjef

Op **dinsdag 6 januari 2026** trekken we weer de wandelschoenen aan! Een perfecte manier om goede voornemens (eindelijk) uit te voeren én andere vrijwilligers van het Steunpunt te ontmoeten.

Deelname is helemaal gratis - je hoeft alleen je goede humeur mee te nemen.

Halverwege maken we een pitstop voor een toiletbezoek en iets te drinken (de gezelligheid is gratis, de consumptie helaas niet).

We wandelen op eigen tempo en op eigen verantwoordelijkheid, maar je staat er zeker niet alleen voor. Samen uit, samen thuis... hopelijk zonder verdwalen.

We starten om 13:30u (afstand is ca. 9 km) vanaf de parkeerplaats van gemeenschapshuis Cascade:

Nachtegaalstraat 25
6325 AX Berg en Terblijt.

Vooraf aanmelden via onderstaande telefoonnummer of via
sjef.bastiaens@gmail.com.

Tel. Sjef: 06-55938047 (alléén beschikbaar in relatie tot de wandeling).

Met een sportieve wandelgroet,
Sjef Bastiaens

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 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.

VPTZ Café

Op **21 januari** organiseren we weer een bijeenkomst speciaal voor de Vrijwilligers Palliatieve en Terminale Zorg.

Het **VPTZ Café** is een laagdrempelige en warme ontmoetingsplek voor iedereen die betrokken is bij palliatieve zorg. Tijdens deze bijeenkomsten is er ruimte voor ontmoeting, het delen van ervaringen en het bespreken van thema's die raken aan verlies, afscheid en zingeving. In een open en veilige sfeer, onder begeleiding van de coaches en coördinator, ontmoeten vrijwilligers elkaar voor inspiratie, steun en verdieping. Een waardevol moment van verbinding en herkenning.

Tijd: 09:30u - 11:00u

Waar: Ruimte 224 Mockstraat
Mockstraat 1
6226 CA Maastricht

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

Workshops dementie

Wij nodigen je van harte uit voor een tweedelige workshopreeks over dementie. Tijdens de **eerste workshop** ontvang je praktische en duidelijke informatie: *Wat is dementie? Welke vormen zijn er? Hoe herken je signalen?* Allerlei vragen rondom dit onderwerp komen aan bod, zodat je beter begrijpt wat dementie inhoudt.

In de **tweede workshop** krijg je als vrijwilliger concrete handvatten voor je inzet bij een hulpvrager met (beginnende) dementie. Je leert hoe je, met behulp van diverse werkvormen, kunt aansluiten bij de beleavingswereld van iemand met dementie. Jouw houding en communicatie kunnen namelijk een groot verschil maken.

Datum: woensdag 11 februari en woensdag 25 februari 2026

Tijd: 14.00 tot 16.00 uur

Locatie: Mockstraat 1 Maastricht, ruimte 322

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

Let op: de workshop bestaat uit twee delen. Je wordt op beide cursusdagen verwacht. Kun je slechts één dagdeel aanwezig zijn? Laat het ons weten, wij denken graag met je mee om een passende oplossing te vinden.

Terugblik Eindejaarsborrel

Woensdag 17 december was de eindejaarsborrel voor alle vrijwilligers van het Steunpunt. Tijdens de eindejaarsborrel hebben we samen teruggekeken op een jaar vol inzet, samenwerking en mooie resultaten. Onder het genot van een hapje en een drankje was er ruimte voor goede gesprekken, gezelligheid en het delen van successen. Ook konden de aanwezigen deelnemen aan kerststukjes maken en/of kerstkienen waarbij leuke prijzen gewonnen konden worden.

Het was een fijn moment om elkaar te bedanken en samen vooruit te kijken naar het nieuwe jaar. We gaan met hernieuwde energie en enthousiasme verder! Geniet van onderstaande foto's:









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



Copyright © 2024 Steunpunt Mantelzorg Zuid, All rights reserved.