

Nieuwsbrief

vrijwilligers

steunpunt
mantelzorg
zuid



Wandelen met Sjef

Op **dinsdag 3 maart 2026** trekken we weer de wandelschoenen aan! 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 aan de Langhaagweg, bij de kerk van Mechelen.

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

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

Het vrijwilligerscafé komt naar je toe!

Goed nieuws: het vrijwilligerscafé krijgt een nieuwe vorm! Het vrijwilligerscafé is niet meer maandelijks in onze vaste locatie aan de Mockstraat, want vanaf nu komen wij naar jullie toe. De vrijwilligerscafés worden voortaan één keer per kwartaal gehouden en worden in verschillende wijken georganiseerd.

Tijdens het vrijwilligerscafé kun je:

- gezellig bijpraten met collega-vrijwilligers;
- ervaringen en tips uitwisselen;
- nieuwe vrijwilligers leren kennen;
- vragen stellen aan het Steunpunt;
- én natuurlijk genieten van een heerlijk kopje koffie of thee met iets lekkers, met de vertrouwde gezelligheid van Annemie!

Waarom je moet komen? Omdat je er niet alleen andere vrijwilligers ontmoet, maar ook nieuwe inspiratie opdoet, je verhaal kwijt kunt en even écht de tijd hebt voor elkaar. Een laagdrempelig moment om verbinding te maken, ideeën te delen en samen te lachen.

Kortom: zin in een warm en ontspannen samenzijn? Meld je snel aan en schuif gezellig aan. We kijken ernaar uit je te zien — dit keer gewoon bij jou in de wijk!

Datum: Dinsdag 17 maart
Tijd: 13:30 tot 15:00 uur
Locatie: 't Heegeneerke
Roserije 410
6228 DN Maastricht

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

VPTZ Café

Op **19 maart** 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.

Ditmaal een presentatie over Wilsonbekwaamheid, erfrecht en (levens) testament. Deze presentatie wordt gegeven door Roel Goessen: (Levens-) Executeur & Vereffenaar bij 'Wat als ik er niet meer ben',

Tijd: 14:00u - 15:30u

Waar: Ruimte 322 Mockstraat
Mockstraat 1
6226 CA Maastricht

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



Vrijwilligers Palliatieve
Terminale Zorg

Nederland

Handig Helpen: Tips voor vrijwilligers

Wil je iemand veilig en comfortabel helpen bij wandelen, verplaatsen of ondersteunen bij eten en drinken? Meld je aan voor de training “Handig Helpen” en leer praktische tips van ervaren zorgprofessionals.

Tijdens deze 2,5 uur durende training leer je onder begeleiding van ervaren zorgprofessionals:

- Verplaatsen van stoel naar rolstoel en in- en uit de auto
- Begeleiden bij wandelen, met of zonder hulpmiddel
- Lopen met een rolstoel
- Aan- en uittrekken van jas en schoenen
- Ondersteunen bij eten en drinken, en verslikken voorkomen
- Handelen bij een val

Datum: Dinsdag 14 april 2026

Tijd: 18:30 – 21:00 uur *(inloop vanaf 18.00 uur, wij zorgen voor een broodje!)*

Locatie: Ruimte 322, Mockstraat
Mockstraat 1
6226 CA Maastricht

Aanmelden via 043-321 50 46 of via info@mantelzorgzuid.nl. Ben er op tijd bij want er zijn maar maximaal 16 plekken!

Openstaande hulpvragen

Het was even wat rustiger, maar inmiddels staan er weer een aantal nieuwe hulpvragen open. Benieuwd of er een hulpvraag bij zit die bij jou past? Je vindt het actuele overzicht via: www.mantelzorgzuid.nl/openstaande-hulpvragen.

Staat er iets tussen dat je aanspreekt of waar je meer over wilt weten? Laat het dan vooral je coach weten. We denken graag met je mee.



Adviesraad stelt zich voor

De komende periode stellen alle leden van de Adviesraad zich aan jullie 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.

Het interview met Anja

Met trots zijn we gestart met onze nieuwe campagne “**Jij bent het!**”. Met deze campagne willen we anderen enthousiast maken voor het waardevolle vrijwilligerswerk bij het Steunpunt. Een belangrijk onderdeel van de campagne is een reeks interviews met een aantal van onze vrijwilligers. Hierin laten we zien wie jullie zijn, wat jullie drijft en wat het vrijwilligerswerk zo bijzonder maakt.

Het eerste interview staat inmiddels online. We trappen af met Anja, die al tien jaar als vrijwilliger betrokken is bij het Steunpunt en nog lang niet van stoppen wil weten.

Benieuwd waarom Anja zich al jaren zo op haar plek voelt? Lees haar interview op onze website, via ‘verhalen uit de praktijk’.

We hopen dat je het met plezier leest en dat je net zo trots bent als wij op al het mooie werk dat jullie samen mogelijk maken!



Jij bent het!

“Mensen zijn blij,
en jij bent blij.
Dat is waarom ik dit
doe.”

Anja - vrijwilliger mantelzorg

www.jij-bent-het.nl

steunpunt
mantelzorg
zuid

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

