

Nieuwsbrief vrijwilligers

steunpunt
mantelzorg
zuid



Match gezocht!

Het aantal matches blijft maar stijgen dankzij jullie tomeloze inzet! Hiervoor kunnen we jullie niet vaak genoeg bedanken!

Voor een aantal hulpvragers hebben we helaas nog geen match gevonden. Dus ben jij beschikbaar voor een nieuwe match of ben je nieuwsgierig welke hulpvragen er zijn? Klik dan op onderstaande knop voor het overzicht met alle openstaande hulpvragen.

[Openstaande hulpvragen](#)

Activiteitenkalender

Nu we midden in de zomerperiode zitten, valt het jullie wellicht op dat het even wat rustiger is wat betreft onze activiteiten. Hier hebben wij bewust voor gekozen. Het is allemaal al druk genoeg.

Desalniettemin kijken we ook al even vooruit naar september en worden we weer enthousiast als we denken aan al het moois wat er weer op de planning staat.

Klik op onderstaande knop voor het overzicht van alle activiteiten voor de komende periode:

[Activiteiten overzicht](#)

Wandelen met Sjef

De volgende wandeling is op **dinsdag 6 augustus 2024**. 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. We starten om 13:30u (afstand is ca. 9 km) vanaf de parkeerplaats aan de Tramweg (Tramweg 7, 6271 JM Gulpen). Gelieve op tijd aanwezig zijn.

Vooraf aanmelden via onderstaande telefoonnummer of via onderstaande knop. Tel. Sjef: 06-55938047 (*alléén beschikbaar in relatie tot de wandeling*).

Met een sportieve wandelgroet,

Sjef Bastiaens

[Aanmelden wandelen met Sjef](#)

Vrijwilligerscafé

Op **22 augustus** organiseren we weer een gezellig café. We vinden het fijn je weer te zien en te spreken. 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.

Tijd: 10:00u - 11:30u

Waar: Mockstraat 1, 6226 CA Maastricht

Tweede verdieping, ruimte 244

Graag vooraf even aanmelden via onderstaande knop:

[Aanmelden vrijwilligerscafé](#)

VPTZ café

Op **26 augustus** organiseren we weer een bijeenkomst speciaal voor de Vrijwillige Palliatieve en Terminale Zorg Vrijwilligers.

Tijdens deze bijeenkomst zal onze vrijwilliger Jan Jacobs een workshop verzorgen met als onderwerp: spiritualiteit in de meest brede vorm. Na een inleidend praatje gaat Jan samen met de deelnemers aan de slag. Laat je verrassen en kom ervaren tijdens deze VPTZ bijeenkomst!

Tijd: 10:00u - 11:30u

Waar: Mockstraat 1, 6226 CA Maastricht

Tweede verdieping, ruimte 224

Graag vooraf even aanmelden via onderstaande knop:

[Aanmelden VPTZ café](#)



Vrijwilligers Palliatieve
Terminale Zorg

Nederland

Workshops Levensvragen

Word jij tijdens je vrijwilligerswerk wel eens geconfronteerd met zogeheten levensvragen?

En weet je niet goed wat je hiermee aan moet?

Kom dan naar de workshop 'Levensvragen' waarin geestelijk verzorger Marizjenne Heuts je handvaten geeft hoe met deze vragen om te gaan. In twee opeenvolgende bijeenkomsten wordt er kennis gedeeld, maar we gaan zeker ook samen aan de slag om je zo een beetje wegwijs te maken op dit gebied.

Workshop 1

Datum: dinsdag 3 september

Tijd: 10:00 - 12:00 uur

Waar: Mockstraat 1, 6226 CA Maastricht

Tweede verdieping, ruimte 224

Workshop 2

Datum: dinsdag 17 september

Tijd: 10:00 - 12:00 uur

Waar: Mockstraat 1, 6226 CA Maastricht

Derde verdieping, ruimte 322

Aanmelden kan tot 27 augustus via onderstaande knop:

[Aanmelden workshop](#)



Terugblik wandelen met Sjef

Op dinsdag 2 juli stond weer een wandeling met Sjef op het programma! Het was een gezellige en mooie wandeling in en rondom Mechelen. Het testen van de plaatselijk horeca hoorde er natuurlijk ook bij. De foto's spreken wederom voor zich!



Terugblik Zomer BBQ

Donderdag 4 juli stond er een gezellig BBQ op het programma. Bij de start van de organisatie van de BBQ dachten we: "Oh, in juli hebben we wel lekker weer!". We waren s'ochtends bang dat we het beter een herfst BBQ konden noemen, maar de weergoden waren goed gezind en we kregen het weer wat we verdienden!. Het was een gezellige avond met heerlijk eten! Geniet van de foto's zoals de aanwezigen van de gezelligheid hebben genoten:





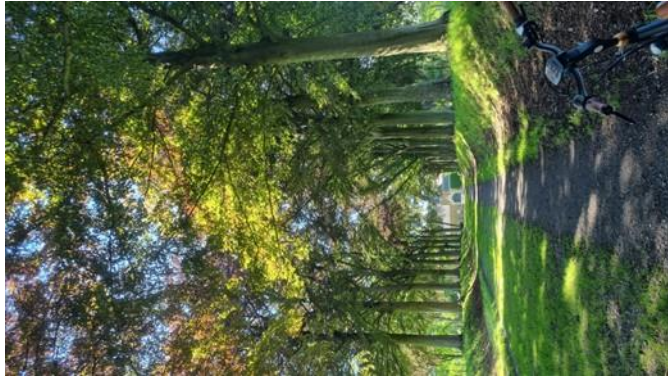
Terugblik workshops Valpreventie

De scholing van de maand juli stond in het teken van Valpreventie. In de eerste bijeenkomst was een informatieve bijeenkomst. Tijdens deze workshop werd besproken hoe je valrisico's kunt herkennen en worden praktische tips en adviezen gedeeld om het risico op vallen te verminderen.

Via deze weg hartelijk dank aan Lisa Gerards en Jeroen Voois van Envida die deze scholing hebben verzorgd!

Terugblik Mindfulnesswandeling Anneloes

Op donderdag 11 juli stond er weer een fijne wandeling met Anneloes op het programma. De aanwezigen hebben Mindfulness- en adem oefeningen gedaan. Alles met het doel: bewustwording van dit moment. Onze gedachten gaan alle kanten op. Volgens onderzoek hebben we per dag zo'n 80.000 tot 100.000 gedachtes. Ze hebben altijd met het verleden of toekomst te maken. Door een stuk stilte wandeling worden we ons daar heel bewust van. Daarna werden een heel aantal planten, kruiden en bomen benoemd met hun eigenschappen en werking.
Iedereen kwam tot rust!.



En dan is het alweer augustus... Ze voorspellen een zeer warm begin van deze maand. Geniet van al het moois wat deze zomer ons brengt en keep up the your good work!

Veel leesplezier!

Groetjes,
Annemie & Tim



Copyright © 2024 Steunpunt Mantelzorg Zuid, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).