

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

Nieuwe mantelzorgconsulent

Vanaf 1 april is Suzanne Ritzen-Meijers werkzaam als mantelzorgconsulent bij het Steunpunt Mantelzorg Zuid.

Graag stel ik me aan jullie voor! Mijn naam is Suzanne Ritzen-Meijers, geboren in het jaar 1976 en woonachtig in de gemeente Meerssen. Samen met mijn man Marco heb ik 3 zonen. Naast dagelijks een wandeling te maken met onze labradoodle Gieske, probeer ik 2 keer per week mijn conditie op peil te houden in de sportschool.

Mijn werkervaring bij de Provincie Limburg én mijn werkervaring als Wmo-consulent bij de gemeente Simpelveld ervaar ik als toegevoegde waarde voor mijn nieuwe functie.

De eerste weken als mantelzorgconsulent zijn goed bevallen en ik kijk uit naar wat nog volgt!



Jouw hulp maakt het verschil!

Wat is het fijn om te merken dat het zo goed gaat met het invullen van de hulpvragen! In de eerste helft van 2025 hebben we al veel mooie matches mogen maken.

Op dit moment staan er nog diverse mooie hulpvragen open. Hoe fijn zou het zijn als we voor de zomer nog een aantal mantelzorgers kunnen verrassen met de hulp waar ze zo naar uitkijken?

Heb jij nog een paar uurtjes over? Of ken je iemand die, net als jij, graag iets voor een ander doet? Dan horen we het heel graag.

Je vindt de openstaande hulpvragen op www.mantelzorgzuid.nl/openstaande-hulpvragen.

Liever geen (extra) wekelijkse inzet? Geen probleem! Ook als je af en toe iemand wilt begeleiden naar een ziekenhuis of andere afspraak, ben je van harte welkom. Juist die kleine gebaren maken een groot verschil!

Nieuw declaratiebeleid

Vanaf juni 2025 gaat er een uniforme regeling gelden voor alle vrijwilligers binnen Envida, dus ook voor jullie als vrijwilligers van het Steunpunt.

Wat verandert er voor jou?

Vanaf juni mag je zowel het bedrag per inzet als reiskosten declareren. Dus:

- 5 euro per inzet én
- Reiskostenvergoeding (vanaf 5 kilometer enkele reis). Dat betekent dat: de eerste 5 kilometer per enkele reis zijn voor eigen rekening. Vanaf de 6de kilometer krijg je € 0,35 per km vergoed. Jullie kunnen gewoon het totale aantal kilometers doorgeven, wij verrekenen de aftrek van de 5km per enkele reis.

Dat betekent dat het niet langer óf het een óf het ander is, maar beide!

Wat mag je declareren?

- Inzetten bij je hulpvrager (ook al is dit een uitstapje naar bijvoorbeeld de stad)
- Scholing vanuit het Steunpunt
- Activiteiten vanuit het Steunpunt waaronder ook de vrijwilligerscafés
- Afspraken met je coach

Wat mag je niet declareren?

- Parkeerkosten bij betaald parkeren of tijdens winkelen met de hulpvrager (valt onder eigen verantwoordelijkheid hulpvrager, welke hiervan op de hoogte is middels de bekende kleurenkaarten)
- Consumptieve uitgaven zoals koffie of gebak
- Vrijwillige ontspanningsactiviteiten (zoals wandelingen met Sjef)

Hoe werkt het?

Je bent al gewend om te werken met een declaratieformulier. Dit blijft zo. Wel hebben we het formulier aangepast op basis van de nieuwe regeling. In de bijlage vind je het nieuwe declaratieformulier.

Wanneer gaat het nieuwe declareren in?

Per 1 juni gaat het nieuwe beleid in. Dit betekent dat alle inzetten vanaf 1 juni op het nieuwe declaratieformulier moeten worden ingevuld. De declaratie van mei, die uiterlijk dinsdag 3 juni binnen dient te zijn, is dan wel nog op het oude declaratieformulier.

Heb je vragen?

Neem gerust contact op met Tim of Lily-Anne. We helpen je graag verder.

Wandelen met Sjef

De volgende wandeling is op **dinsdag 3 juni 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) vanaf de parkeerplaats naast de kerk
Scheulder:
Dorpstraat 66
6307 PC Scheulder

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

Zomeractiviteit!

Dit jaar hebben we weer een gezellige zomeractiviteit georganiseerd. Dit keer een unieke 'High Lunch'. Nog niet aangemeld? Dit kan nog tot 16 juni dus wees er snel bij!



Tijdens onze zomeractiviteit trakteren we jullie op een gezellige 'High Lunch'. Waardering, samen zijn en verbinding staan centraal!

Ook zetten wij onze 9 jubilarissen in het zonnetje!

**steunpunt
mantelzorg
zuid**

Aanmelden vóór 16 juni via info@mantelzorgzuid.nl of via 043-3215046.

Workshop 'Hulpmiddelen'

Tijdens deze workshop laten we hulpmiddelen zien die het dagelijks leven kunnen vergemakkelijken. We bespreken de verschillende soorten hulpmiddelen, de situaties waarin ze van toepassing kunnen zijn en hoe ze gebruikt worden. Daarnaast geven we een praktische demonstratie van de hulpmiddelen, zodat je als vrijwilliger een goed beeld krijgt van hoe ze je kunnen ondersteunen en is er ruimte voor het stellen van vragen.

Deze workshop zal worden gegeven door Kim Mares en Benno Weijsters van Vegro. Aanmelden via info@mantelzorgzuid.nl of 043-3215046.

Datum: 24 juni 2025

Tijd: 14:30u – 16:00u

Waar: Mockstraat 1, 6226 CA Maastricht
Derde verdieping, ruimte 322

Aanmelden kan t/m 17 juni via info@mantelzorgzuid.nl of 043-3215046.

Workshop 'Loslaten – In beeld en kleur'

In deze creatieve workshop word je uitgenodigd om ruimte te maken — niet door te praten, maar door te verbeelden. We gaan op een ontspannen manier aan de slag met tekenen en schilderen. Je hebt geen ervaring nodig; het gaat niet om mooi of goed, maar om het proces.

We staan stil bij vragen zoals:

- Wat draag ik misschien al te lang met me mee?
- Wat mag wat zachter worden?
- Wat mag ik loslaten om me weer vrijer en lichter te voelen?

Door op een creatieve manier met deze vragen te spelen, ontstaat er ruimte om even stil te staan, los te laten en jezelf op een andere manier te ervaren.

Onder begeleiding van Truus Peters, coach gespecialiseerd in helend schilderen, rouw en verlies.

Datum: 3 juli 2025

Tijd: 10:00u – 12:15u

Waar: Mockstraat 1, 6226 CA Maastricht
Derde verdieping, ruimte 322

Aanmelden kan t/m 25 juni via info@mantelzorgzuid.nl of 043-3215046.



Terugblik workshops EHBO

Op 12 mei hebben we een leerzame en praktische EHBO-avond gehad onder leiding van Hub Vaessen van Vaessen EHBO. Deze avond stond in het teken van basiskennis die iedereen zou moeten hebben. Kennis die van levensbelang kan zijn in alledaagse situaties, of je nu thuis bent, onderweg of vrijwilligerswerk doet.

We zijn vooral ingegaan op twee curciale onderwerpen:

- Reanimatie – bij een hartstilstand telt elke seconde. Weten hoe je moet handelen kan het verschil maken tussen leven en dood.
- Verstikking – Ook hier is snel en juist reageren van groot belang. Door de juiste handelingen toe te passen, kun je iemand letterlijk de adem teruggeven.

Waardevolle tips van de avond:

1. EHBO app:

Een gratis app boordevol nuttige informatie over EHBO-situaties. Handig om bij de hand te hebben voor als je onverwachts in een situatie komt waarbij hulp nodig is. De app vertelt je welke stappen je moet doorlopen.

2. Medisch ID op je smartphone:

Door een medisch ID in te stellen op je telefoon kunnen hulpverleners bij een noodgeval toegang krijgen tot belangrijke medische informatie, zelfs als je telefoon vergrendeld is. Denk aan je medicijngebruik, allergieën, of wanneer je het weet je bloedgroep. Dit kan letterlijk van levensbelang zijn.

Wil je dit zelf ook instellen? Zoek op je smartphone naar 'Medisch ID' of kijk op de volgende website [Medisch ID instellen - Eerste Hulp Ben Jij](#) voor verdere uitleg.

3. Locatie bepaling als je 112 belt. Soms moet je 112 bellen maar weet je niet precies waar je bent. De app van Google maps kan je helpen om snel je locatie te weten.

De avond maakte duidelijk dat een noodgeval zich op elk moment kan voordoen. Een paar basisvaardigheden en de juiste kennis kunnen dan een enorm verschil maken.



Terugblik wandelen met Sjef

Dinsdag 6 mei stond er weer een mooie wandeling met Sjef op het programma. Het was weer een mooie en gezellige wandeling in de omgeving van Cadier en Keer.



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



Copyright © 2024 Steunpunt Mantelzorg Zuid, All rights reserved.