

Nieuwsbrief

vrijwilligers

steunpunt
mantelzorg
zuid



Wandelen met Sjef

Op **dinsdag 3 februari 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 van hotel Gulpenerland: Oude Rijksweg 20, 6271 AA Gulpen.

Vooraf aanmelden via onderstaande telefoonnummer of via sjef.bastiaens@gmail.com.
Tel. Sjef: 06-55938047 (alléén beschikbaar in relatie tot de wandeling).

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 kunt aansluiten bij de belevingswereld van iemand met dementie en hoe jouw houding en communicatie een groot verschil kunnen 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.

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

Wij stonden in het Gezond Thuis Magazine van Envida!

Begin januari heeft iedereen het Gezond Thuis Magazine van Envida ontvangen — en daarin stonden wij mooi in de spotlight!

Een leuke erkenning van ons werk en de inzet van al onze vrijwilligers.

Heb je het magazine niet gekregen, maar wil je het artikel toch graag lezen? Op kantoor hebben we extra exemplaren liggen. Laat het ons weten, dan sturen we er graag eentje naar je op!

TIM GUZEN EN LILY-ANNE BRUIJNZEELS

Deskundigen aan het woord

VAN MENS TOT MENS

Naarmate we ouder worden, neemt de kans toe dat ons netwerk kleiner wordt. Familie woont verder weg, vrienden vallen weg, en dagen kunnen stiller worden. Toch blijft het verlangen naar contact hetzelfde. Een praatje, een wandeling of gewoon samen een kop koffie drinken kan het verschil maken. Aandacht en samenzijn houden ons verbonden – met anderen én met het leven.

Na 34 jaar in de papierindustrie kwam Jan Lindeboom via een omschrijving in de zorg terecht. Hij werkte jarenlang met ouderen. Toen hij daar stopte en merkte dat hij niet stil kon zitten, wies iemand hem op Steunpunt Mantelzorg Zuid. Vrijwilligerswerk dus. En dat bleek een schot in de roos: één-op-één contact met oudere mensen, op tijden en manieren die bij hem passen. Waarom hij het doet? Omdat het hem een gevoel van voldoening geeft. "Ik geef veel, maar ik krijg er ook veel voor terug. Mensen vertellen mij dingen die ze hun kinderen niet zeggen." Just die combinatie maakt dat hij voorlopig niet wil stoppen, ook al is het soms fysiek lastig.

IEDEREEN KAN IETS BETEKENEN

Steunpunt Mantelzorg Zuid is er voor mensen die zorgen voor een naaste. Mantelzorg kan veel voldoening geven, maar ook zwaar zijn. Daarom zorgt het Steunpunt voor informatie en ondersteuning. Een belangrijk onderdeel is het team Vrijwilligers, dat wordt geleid door Tim Guzen en Lily-Anne Bruijnzeels. Hun vrijwilligers geven mantelzorgers lucht en ruimte: ze nemen tijdelijk taken over zodat iemand even kan ontlasten, een boodschap kan doen of gewoon even zichzelf kan zijn. Het verschil tussen mantelzorg en vrijwilligerswerk legt Tim heider uit: "Mantelzorg overloft je, vrijwilligerswerk kies je. Als mantelzorgers zorg je voor iemand uit je directe omgeving, een partner, ouder of kind, vaak omdat je je emotioneel betrokken voelt of het vanzelfsprekend vindt om te helpen. Vrijwilligerswerk doe je bewust, omdat je iets voor een ander wilt betekenen." Of het nu gaat om een bezoele aan huis, het meegaan naar een afspraak bij een behandelaar of ondersteuning in de laatste levensfase, de vrijwilligers van Steunpunt Mantelzorg Zuid zijn er in alle vormen en leeftijden. "Onze jongste vrijwilliger is zeventien, de oudste 88", vertelt Lily-Anne trots. "Dat zegt alles over dit werk."

"De meeste voldoening in mijn werk is het moment dat ik iemand echt in zijn vrucht kan zetten. Dat begint met goed luisteren, naar wat iemand kan en wil. Zo komt het talent van iemand naar boven en dat vertellen we naar vrijwilligerswerk dat bij die persoon past. En als dat lukt, ontstaat er een mooie match", vertelt Tim. "Ja, de mooie verhalen die mensen vertellen, vind ik echt bijzonder", vult Lily-Anne aan. "Je merkt dat je van betekenis bent, voor de vrijwilliger die een mooie invulling vindt, de mantelzorger die even tijd voor zichzelf heeft en de hulpvrager die een maagje krijgt. Het is ook de afwisseling die dit werk zo interessant maakt: de gesprekken, het organiseren van cursussen & bijeenkomsten en vrijwilligers die even binnenvallen voor een praatje. Ik zeg altijd 'ij bent het!', omdat dit precies laat zien dat iedereen op zijn eigen manier iets kan betekenen."

ZELFSTANDIGHEID

Soms is het zoeken naar de juiste balans tussen helpen en isoleren. Een oudere man vroeg hem eens om de krant voor te lezen. Jan weigerde vriendelijk: "Wat ik vandaag bij u wegga, doet u morgen niet meer." Voor hem is dat de essentie: ondersteunen, maar de zelfstandigheid laten waar die nog mogelijk is.

Vrijwilligerswerk is prachtig, maar niet altijd makkelijk. Je krijgt verdriet, eenzaamheid en soms boosheid van dichtbij mee. Just dan is Jan bij met de steun van het Steunpunt. Hij kan er altijd terecht als er iets speelt, er is scholing, overleg met andere vrijwilligers of simpelweg een luisterend oor. "Je heeft het nooit alleen te dragen", zegt Jan. In de tien jaar dat hij vrijwilliger is, is er ook bij het Steunpunt veel veranderd. Zo mag hij tegenwoordig zijn hand leep meenemen als dat past. Dat gaat hij bij zijn nieuwe hulpvrager ook doen. "Dat ik kke meten, want hij heeft zelf handen gehad."

VRIJWILLIGERSWERK

Het vrijwilligerswerk is divers: een praatje maken, koffie drinken, samen boodschappen doen of meegaan naar het ziekenhuis, een wandeling maken of een luisterend oor bieden. "Het zijn vaak kleine dingen," zegt Tim, "maar ze betekenen heel veel." "Als je vrijwilliger wilt worden, hoef je geen zorgachtergrond te hebben", legt Lily-Anne uit. "Iedereen neemt zijn eigen talenten mee. Je bepaalt zelf hoeveel tijd en ruimte je hebt om als vrijwilliger aan de slag te gaan. Dus kom gewoon eens koffie drinken, dan kijken we samen wat bij je past." Ze glimlacht. "Inmiddels doe ik naast mijn werk ook vrijwilligerswerk. Dat zegt eigenlijk alles." En ook als het aan Jan ligt, blijft hij deze vorm van vrijwilligerswerk nog lang doen. "Ik zeg wel eens tegen mensen, wanneer ik praat over mijn werk als vrijwilliger. Je weet niet wat je mist."

Jij bent het!

Onder de titel *Jij bent het?* werft Steunpunt Mantelzorg Zuid vrijwilligers. Bij interesse bel 043 321 50 44, kijk op jij-bent-het.nl of scan de QR-code.

GEZOND THUIS 7

Vrijwilligersvergoeding in 2026 – dit moet je weten

Een vrijwilligersvergoeding is in veel gevallen **onbelast**, zolang je binnen de vastgestelde grenzen blijft.

Maximale vergoedingen in 2026

- Maximaal € 220 per maand
- Maximaal € 2.200 per jaar

Belangrijk: je mag deze bedragen niet overschrijden (niet per maand én niet per jaar).

Met een bijstandsuitkering

- Tot € 220 per maand en € 2.200 per jaar verandert je uitkering niet.
- Ben je jonger dan 27 jaar? Dan kan een vrijwilligersvergoeding wél gevolgen hebben voor je uitkering. Een vergoeding voor echte onkosten telt niet mee; een algemene vergoeding meestal wel.

Wanneer wordt de vergoeding belast?

De hele vergoeding is belast als:

- je boven de maximale bedragen uitkomt, of
- de vergoeding hoger is dan je gemaakte onkosten.

Werk je bij meerdere organisaties en kom je gezamenlijk boven de jaargrens? Dan moet je dit zelf opgeven bij de belastingaangifte.

Mocht je ergens over twijfelen of vragen over hebben. Neem dan gerust contact met Lily-Anne of Tim op via: l.bruijnzeels@mantelzorgzuid.nl of t.gijzen@mantelzorgzuid.nl.

Gewijzigde openingstijden

Vanaf 1 februari zijn wij bereikbaar op onderstaande openingstijden. Op vrijdag zijn we dus tot 12:30 telefonisch bereikbaar op 043 – 321 5046.

Maandag	08:30u - 17:00u
Dinsdag	08:30u - 17:00u
Woensdag	08:30u - 17:00u
Donderdag	08:30u - 17:00u
Vrijdag	08:30u - 12:30u
Zaterdag	Gesloten
Zondag	Gesloten

Kijk voor meer informatie over bijvoorbeeld de sluitingsdagen tijdens feestdagen op onze website.

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



Copyright © 2024 Steunpunt Mantelzorg Zuid, All rights reserved.