

# Nieuwsbrief

## vrijwilligers

steunpunt  
mantelzorg  
zuid



## Activiteitenkalender

Zoals velen al weten gaan wij de scholing voor onze vrijwilligers anders vormgeven. Vanaf maart 2024 zullen wij met de nieuwe vorm van scholing beginnen. Hierbij zullen wij 1 thema per maand aanbieden waarin meerdere workshops aangeboden worden. Hierdoor gaan we meer inspelen op de behoeftes die er zijn en bieden we een breder programma aan die inspeelt op de praktijk. In principe geef je je dus op voor alle workshops die bij dat thema horen, aangezien een volgende workshop doorgaat op het onderwerp uit de vorige workshop. Kijk daarom vooraf goed naar alle data!

Graag delen we onderstaande activiteiten alvast met jullie, zodat jullie al net zo enthousiast kunt worden als wij!

Datum	Activiteit
6 febr.	Wandelen met Sjef 13:30u
19 febr.	Vrijwilligers café 10:00u – 11:30u   Mockstraat, ruimte 224
22 febr.	Coachoverleg 10:00u – 11:30u   Mockstraat, ruimte 322
22 febr.	Bijeenkomst Dementie: 'Vergeet-mij-liedje' 13:30u - 15:00u   Mockstraat, ruimte 224
23 febr.	VPTZ bijeenkomst 10:00u – 11:30u   Mockstraat, ruimte 224
4 mrt.	Dela workshop 1 "Een overlijden, wat nu?" 10:00u - 12:00u   Mockstraat, ruimte 224
5 mrt.	Wandelen met Sjef 13:30u
6 mrt.	Ziekenbegeleiding café 10:30u – 12:00u   Mockstraat, ruimte 322
11 mrt.	Dela workshop 2 "Samenleven met de dood" 10:00u - 12:00u   Mockstraat, ruimte 224
18 mrt.	Dela workshop 3 "Achter de schermen" 10:00u - 12:00u   Crematorium Geleen

<b>21 mrt.</b>	Vrijwilligers café 14:30u – 16:00u   Mockstraat, ruimte 224
<b>29 mrt.</b>	Paasviering

## Wandelen met Sjef

De volgende wandeling met Sjef Bastiaens is op **dinsdag 6 februari 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.

Verzamelen en vertrek vanaf **Parkeerplaats Nachtegaal:**

Gemeentebroek 6

6231 RV Meerssen

We **starten om 13.30u** en de afstand is ca 9km.

Vooraf graag aanmelden door op onderstaande knop te drukken of te bellen met Sjef. Graag op tijd aanwezig zijn.

Telefoonnummer Sjef: 06-55938047 (*alléén beschikbaar voor en tijdens de wandeling*).

Deelnemers wandelen mee op eigen verantwoordelijkheid.

Met sportieve wandelgroet,

Sjef Bastiaens

[\*\*Aanmelden\*\*](#)

## Vrijwilligerscafé

Vanaf dit jaar neemt Annemie de vrijwilligerscafés op zich. Annemie zal dus elk café aanwezig zijn. Indien gewenst en op vraag van zullen Karin of Tim als coördinator ook aansluiten bij de vrijwilligerscafé's.

Op **19 februari organiseren we van 10:00u - 11:30u** weer een gezellig vrijwilligerscafé op **de Mockstraat in ruimte 224**. 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.

**Graag vooraf even aanmelden via onderstaande knop:**

[\*\*Aanmelden\*\*](#)

## Inspiratie workshop Muziek & Dementie

16 november j.l. stond er een workshop over 'creatief contact maken' op het programma door Kim Erkens, zangeres en initiatiefnemer van Vergeet-mij-liedje. Helaas kon die toen niet doorgaan vanwege ziekte.

**Donderdag 22 februari 2024 van 13:30u – 15:00u in Ruimte 224 van de Mockstraat** zal deze workshop alsnog worden ingehaald!

### Waar gaat de workshop over?

Hoe voer je gesprekken in het hier en nu zonder mensen met dementie op een negatieve manier te triggeren? Kim heeft zelf veel ervaring met het inzetten van muziek als laagdrempelige manier om contact te maken met mensen met dementie. Ook gaat ze in op het inzetten van non-verbale communicatie.

## Doel en inhoud

Ze gaat in op de uitdagingen die je als mantelzorger of vrijwilliger tegenkomt door de patronen die je hebt ontwikkeld in de relatie met elkaar. In anderhalf uur:

- Vertelt ze over haar ervaring met Vergeet-mij-liedje;
- Aan de hand van videofragmenten deelt ze haar werkwijze;
- Ze deelt technieken die goed werken in communicatie;
- Ze legt uit hoe het komt dat muziek een goede tool is in communicatie met mensen, welke muziek daarvoor het beste 'werkt' en hoe dat komt. En hoe je dat op een laagdrempelige manier in de praktijk kunt inzetten.

**Aanmelden kan tot 19 februari via onderstaande knop:**

[\*\*Aanmelden\*\*](#)



**INSPIRATIE-WORKSHOP  
MUZIEK & DEMENTIE**

WAT KUNNEN WE LEREN VAN MENSEN MET DEMENTIE?  
HOE KUN JE MUZIEK INZETTEN ALS COMMUNICATIETOOL?  
WELKE NON-VERBALE COMMUNICATIETECHNIEKEN  
KUN JE GEBRUIKEN?

Kim Erkens (initiatiefnemer van Vergeet-mij-liedje)  
geeft inspiratieworkshops aan zorgprofessionals,  
studenten en mantelzorgers.

Bekijk haar werk op [vergeetmijliedje.nl](http://vergeetmijliedje.nl)  
contact: [vergeetmijliedje@gmail.com](mailto:vergeetmijliedje@gmail.com)

The poster features a teal background with a yellow triangle in the top left corner. It includes a portrait of Kim Erkens on the right side and three small photographs at the bottom showing people in a workshop setting.

## VPTZ Bijeenkomst

Op **23 februari organiseren we van 10:00 tot 11:30 uur** een bijeenkomst speciaal voor de Vrijwillige Palliatieve en Terminale Zorg Vrijwilligers. Deze bijeenkomst is in de **Mockstraat in ruimte 224**. We vinden het fijn om alle VPTZ vrijwilligers weer te zien en spreken. Praat weer eens bij met je collega VPTZ vrijwilligers onder het genot van een kopje koffie en deel je ervaringen.

**Graag vooraf even aanmelden via onderstaande knop:**

[Aanmelden](#)



Vrijwilligers Palliatieve  
Terminale Zorg

Nederland

## Workshops Uitvaartzorg

Vanaf maart 2024 zullen wij de nieuwe vorm van de scholing beginnen. De eerste maand beginnen we met een beladen maar belangrijk thema: De Uitvaartzorg.

Dela zal deze workshops verzorgen. Voor deze workshops zijn er maximaal 18 plaatsen beschikbaar, dus wees er snel bij! Deelname voor vrijwilligers van het Steunpunt is helemaal gratis! In principe geef je je dus op voor alle 3 de workshops aangezien een volgende workshop doorgaat op het onderwerp uit de vorige workshop. Bij dit thema zullen er 3 workshops worden gegeven:

- **Workshop 1: ‘Een overlijden, wat nu?’ maandag 4 maart 10:00u - 12:00u**  
**Mockstraat 1, ruimte 224**

Deze eerste workshop gaat over wat er allemaal op nabestaanden af komt wanneer iemand overlijdt.

- **Workshop 2: ‘Samenleven met de dood’ maandag 11 maart 10:00u - 12:00u**  
**Mockstraat 1, ruimte 224**

Dit is de kennisverdieping. Hierin staat zelfreflectie centraal, bijvoorbeeld ‘Hoe sta ik in dit thema’.

- **Workshop 3: ‘Achter de schermen’ maandag 18 maart 10:00u - 12:00u**  
**Crematorium Geleen (*Vouershof 1, 6161 DB Geleen*)**

Bij deze laatste workshop zal er een rondleiding in het crematorium van Geleen worden gegeven waarbij je een kijkje achter de schermen krijgt. Je dient dus op eigen gelegenheid naar Geleen te gaan! Daar wordt ook na de rondleiding, en daarmee dus dit onderwerp, afgesloten met koffie en vlaai.

**Aanmelden vóór 19 februari 2024 via onderstaande knop:**

[\*\*Aanmelden\*\*](#)

# DELA

## voor elkaar

### Coördinator Karin is gestart!

*"Hallo allemaal,*

*Sinds 15 januari ben ik gestart bij Steunpunt Mantelzorg als vrijwilligers coördinator. Mijn eerste twee weken zitten erop en ik ben warm ontvangen binnen het team. Er komt natuurlijk veel op je af in de eerste weken, gelukkig voelde ik me meteen welkom.*

*Daarnaast heb ik al kennis gemaakt met verschillende activiteiten die georganiseerd worden door Steunpunt Mantelzorg. Erg mooi om te zien hoe mantelzorgers en/of vrijwilligers elkaar hier ontmoeten, contacten leggen en ervaringen uitwisselen. De komende weken zal ik nog bij meerdere activiteiten aansluiten, om zo het Steunpunt en de missie en visie goed te leren kennen.*

*Daarnaast was ik dinsdag 23 januari ook voor het eerst aanwezig bij het vrijwilligerscafé, of bij de speciale editie van januari, de nieuwjaarstoost! Hier heb ik al kennis gemaakt met een aantal van jullie en gesproken over het mooie werk wat jullie doen als vrijwilligers.*

*Op woensdag 24 januari heb ik ook kennis mogen maken met de VPTZ vrijwilligers en de nieuwe VPTZ coaches, wat erg leuk, interessant en leerzaam was. Ik heb veel zin om samen met Tim aan de slag te gaan met de coördinatie van de vrijwilligerszorg en hoop jullie in de toekomst allemaal beter te leren kennen.*

*Tot snel!"*

Karin werkt op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag en is te bereiken via onderstaande contactgegevens:

[k.balkestein@mantelzorgzuid.nl](mailto:k.balkestein@mantelzorgzuid.nl)

06-23489010



## **Nieuwe VPTZ Coaches gestart!**

We beginnen 2024 meteen met GOED NIEUWS! Want wij hebben 2 nieuwe coaches erbij! Binnen onze Vrijwilliger Palliatieve Terminale Zorg tak, merken we de laatste maanden een enorme toename aan aanvragen. Om dit allemaal in goede banen de leiden, hebben we twee coaches aangesteld.

Sommigen hebben wellicht al kennis gemaakt, voor anderen zijn ze nog nieuw. Zij stellen zich graag aan jullie voor:



*"Hallo allemaal,*

*Mijn naam is Wilma Jonkergouw-van Hest, ik ben 65 jaar en al 45 jaar gelukkig getrouwd met Teun.*

*Ik heb een verpleegkundige achtergrond waarbij mijn aandacht altijd naar de persoon ging en niet alleen naar de ziekte of de kwaal en de medische zorg eromheen.*

*In die tijd, nu spreek ik wel van een flink aantal jaren geleden, was er nog niet veel bekend over de palliatieve zorg. De artsen deden er alles aan om de patiënten allerlei behandelingen te geven maar naar de persoon in kwestie werd bijna nooit gevraagd of hij/zij dit wel wilde en naar de familie werd vaak helemaal niet gekeken.*

*Ik wilde er graag meer van weten en heb daarom een 2-jarige studie gedaan aan de hogeschool voor geesteswetenschappen in Utrecht met als vakken stervensbegeleiding en rouw en verliesverwerking.*

*Tijdens die studie werkte ik in het ziekenhuis en in het weekend in het Geerlings Hospice in Valkenburg, een hele mooie ervaring voor mij.*

*Ik besepte al vlug dat werken in de palliatieve zorg mijn weg zou zijn en ik heb dat dan ook met veel liefde en plezier gedaan. Veel mensen waar ik dit aan vertel vinden dit vreemd, aanwezig zijn bij mensen die doodgaan of omgaan met de familie die straks achter blijven. "Dat is toch niet prettig" is dan vaak de reactie. Maar vrijwilligers die in een hospice werken weten wat ik bedoel. Je mag, als vreemde, zo dichtbij komen, je bent een luisterend oor, aan jou worden dingen verteld die ze niet willen of durven te vertellen aan hun naasten omdat ze hen niet nog meer verdriet willen doen. Het was iedere dag een cadeautje om daar aanwezig te mogen zijn.*

*Door fysieke klachten kon ik niet langer meer in het hospice werken, heel jammer, maar als er ergens een deur gesloten wordt, gaat er ergens anders een deur weer open en dat werd "Steunpunt mantelzorg".*

*Nu ga ik op bezoek bij mensen die ernstig, dan wel terminaal ziek zijn, om zo de partner te ontlasten. Mantelzorger zijn in de laatste fase van iemands leven is*

*zeer zwaar en even tijd hebben voor jezelf is dan ook heel fijn. Er worden vaak mooie, diepe gesprekken gevoerd zowel met degene die ernstig ziek is en met partners en familie, maar gelachen wordt er ook.*

*Hopelijk komen we elkaar bij het Steunpunt tegen en kunnen we over onze ervaringen praten en misschien ook een steun voor elkaar zijn.*

*Tot snel!*

*Wilma"*



Daarnaast verwelkomen wij ook Truus Peters!

*"Mijn naam is Truus Peters. Ik ben 69 jaar. Ik heb 2 kinderen, een zoon van 45 en een dochter van 42.*

*En 4 kleinkinderen waar ik dol op ben. Mijn partner is inmiddels 20 jaar geleden overleden en dit heeft mede mijn leven gevormd.*

*Vroeger heb ik sociale academie als opleiding gedaan, later ook nog een*

*opleiding voor verlies & rouw en nog andere korte opleidingen (o.a. Elizabeth Kubler Ross stichting). In mijn werk stond aandacht voor de mens centraal. De laatste 18 jaren heb ik 2 praktijken voor borstprothesen gehad. Veel gesprekken gevoerd met vrouwen die borstkanker hebben of hebben gehad over ziek zijn en weer de draad oppakken. Ik ben dankbaar dat ik veel vrouwen heb mogen ondersteunen in dit proces.*

*Sinds 1,5 jaar ben ik met de praktijken gestopt. Het laatste half jaar mis ik toch om betekenis te hebben, wat zorgt voor zingeving in mijn leven. Zo kwam ik bij Envida terecht en leerde ik Tim kennen. Hij vroeg of ik samen met Wilma coach wilde worden voor vrijwilligers in de VPTZ. Daar heb ik wel zin in en vind het ook fijn om het samen met Wilma te doen.*

*Waarom in de VPTZ zul je je misschien afvragen. Ik vind de dood en ook het definitief afscheid nemen een zeer bijzondere gebeurtenis. Voor mij persoonlijk betekent de dood geen einde maar een nieuw begin in een andere dimensie. Het leven is voor mij een cirkel met geboorte en dood als markeringen in ieders leven.*

*Vanuit een diepe betrokkenheid en open hart sta ik naast mensen bij het afscheid nemen, maar ook wil ik er op deze zijn voor de vrijwilligers om ze te ondersteunen daar waar het nodig is.*

*Binnenkort gaan we met elkaar kennismaken en dan kan ik nog meer vertellen.*

*Truus Peters"*



## **Terugblik Mindfulnesswandeling Anneloes**

Op donderdag 11 januari stond de eerste mindfulnesswandeling van 2024 op het programma! Het was een heerlijke wandeling. De groep heeft fijne bewustwordingsoefeningen gedaan, een stilte wandeling gemaakt en samen gedeeld wat onze gedachtes doen. Dit alles onder een lekker zonnetje. Na afloop werd er nog gezellig bij de Nachtegaal een kop koffie gedronken.



## Terugblik Nieuwjaarstoost

Op donderdag 23 januari werd het vrijwilligerscafé omgetoverd tot de nieuwjaarstoost! De bijeenkomst werd geopend met een korte toespraak van de coördinatoren waarna gezamenlijk het glas werd geheven op het nieuwe jaar. Daarna was een gezellig samenzijn onder het genot van een hapje en een drankje!





## Match gezocht!

Voor een aantal hulpvragen hebben we helaas nog geen match gevonden. We kunnen niet meer ALLE openstaande hulpvragen in deze nieuwsbrief weergeven. Maar ben jij beschikbaar voor een nieuwe match of ben je nieuwsgierig welke hulpvragen er zijn? [Klik dan hier](#) en dan sturen we je het overzicht met alle openstaande hulpvragen.



*Dhr. S | 6325 (Valkenburg)*

Dhr. heeft **Parkinson**, is zorgmijndend en heeft weinig ziekteinzicht. Acceptatie van wat hem overkomt is een probleem. Dhr. is eenzaam, heeft een beperkt netwerk. Vroeger heeft dhr. meubels gemaakt. Verder is hij **geïnteresseerd in voetbal**. Er wordt niet gerookt, er zijn geen huisdieren.

Voorkeur vrijwilliger: man.

Dag en tijd: op een middag, maakt niet uit welke middag.



*Mevr. T | 6241 (Meerssen)*

Mevrouw is **lichamelijk beperkt** en voelt zich **erg eenzaam**. Wil graag met vrijwilliger iets gezelligs ondernemen, koffie drinken bij haar thuis of in de buurt. Wil met name graag aanspraak hebben.

Voorkeur vrijwilliger: vrouw.

Voorkeur dag/tijd: dinsdagmiddag.