

# Nieuwsbrief

## vrijwilligers

steunpunt  
mantelzorg  
zuid



## Activiteitenkalender

In januari staat ieders agenda altijd al vol genoeg of is het even een maand van rust na de drukke feestdagen. Daarom is de januari agenda nog niet zo gevuld. Helaas hebben we enkele tegenslagen gehad in het vormen van een nieuwe planning, daarom zal deze later dan gepland gepubliceerd worden.

Datum	Activiteit	Wie
2 jan.	Wandelen met Sjef 13:30u	Sjef Bastiaens
11 jan.	Wandelen met Anneloes 10:00u	Anneloes Huisinga

## Wandelen met Sjef

De volgende wandeling met Sjef Bastiaens is op **dinsdag 2 januari 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 de **parkeerplaats van het gemeenschapshuis Cascade te Vilt**:

**Nachtegaalstraat 25**  
**6325 AX Berg en Terblijt**

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

Voraf aanmelden en op tijd aanwezig zijn.

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

Deelnemers wandelen mee op eigen verantwoordelijkheid.

Met een sportieve wandelgroet,

Sjef Bastiaens ([sjef.bastiaens@gmail.com](mailto:sjef.bastiaens@gmail.com))

[Aanmelden](#)

---

## **Nieuwe Coördinator Vrijwilligers erbij!**

We sluiten 2023 nog even af met heel goed nieuws: er komt namelijk een nieuwe coördinator erbij! Per 15 januari zal Karin Balkestein starten en samen met Tim komen te werken. Graag stelt Karin zich alvast aan jullie voor:

*"Hoi allemaal,*

*Mijn naam is Karin Balkestein en ik ben 27 jaar. Ik ben opgegroeid in Elsloo, samen met mijn ouders en tweelingzus en sinds 2020 woon ik in een appartementje in Stein. In mijn vrije tijd plan ik graag leuke uitstapjes met familie of vrienden, ga ik graag naar festivals en op vakantie. Sinds kort heb ik ook mijn oude hobby schilderen weer opgepakt. Daarnaast blijf ik naast mijn werk en vrije tijd sportief door te gaan zwemmen of tennissen en ten slotte heb ik sinds kort ook mijn motorrijbewijs gehaald, een nieuwe hobby!*

*Vanaf 15 januari mag ik deel uit gaan maken van het team binnen Steunpunt Mantelzorg Zuid in Maastricht als Coördinator Vrijwilligers.*

*Ik heb de opleiding verpleegkunde gevolgd, waarin ik verschillende gebieden van de zorg heb leren kennen. Hiervoor was ik werkzaam bij Cicero in de ouderenzorg als medewerker welzijn, waar ik individuele-, en groepsactiviteiten organiseerde voor ouderen met dementie en meebouwde aan persoonsgerichte zorg. Ik heb erg veel zin om bij Steunpunt Mantelzorg Zuid te starten en zie er naar uit om jullie allemaal te leren kennen.*

*Tot snel!*

*Groetjes,*

*Karin Balkestein"*



## Nieuwe Coaches gestart!

We hebben nog MEER GOED NIEUWS! Want wij hebben 2 nieuwe coaches erbij! Sommigen hebben wellicht al kennis gemaakt, voor anderen zijn ze nog nieuw. Zij stellen zich graag aan jullie voor:

*"Beste vrijwilligers,*

*Graag stel ik mij eventjes aan jullie voor als vrijwillige coach van Steunpunt Mantelzorg Zuid. Zo'n 57 jaar geleden ben ik geboren als een echte 'Merie' in Maastricht en na ruim 30 jaar op verschillende plaatsen te hebben gewoond komen wij weer lekker terug naar us sjoen Mestreech. Wij zijn Jan Hein en ik, samen hebben we 3 kinderen die inmiddels uitgevlogen zijn en heel graag de weekenden in Maastricht komen doorbrengen. Sinds een paar jaar ben ik werkzaam als haptonoom en geef workshops en cursussen haptonomie aan mantelzorgers, vrijwilligers en mensen die werkzaam zijn in de zorg en onderwijs. Daarvoor heb ik een lange tijd een diëtistenpraktijk gerund. Als mantelzorger voor mijn ouders heb ik het enorm weten te waarderen wat de lieve mensen in de omgeving allemaal vrijwillig voor hen gedaan hebben. Nu heb ik tijd om mijn bijdrage te leveren.*

*Mijn grote hobby is het schilderen van mensen en dieren. Daarnaast wandel ik graag en probeer het vlaaien bakken onder de knie te krijgen. Wie weet komen we elkaar een keertje tegen. Als we helemaal naar Maastricht zijn verhuisd ben ik zeker van plan om een keertje met Sjef mee te gaan wandelen!*

*Groetjes,*

*Mieke Daenen"*



Daarnaast verwelkomen wij ook Bertha!

*"Hoi allemaal,*

*Mijn naam is Bertha Verkerk, 62 jaar oud. Ik ben opgegroeid in een dorp in het midden van het land en al bijna 40 jaar getrouwd met Henk. We hebben drie zoons gekregen, drie schoondochters en acht kleinkinderen.*

*Na de middelbare school ben ik de opleiding tot verpleegkundige gaan doen en heb ik, met veel plezier, in een ziekenhuis in Hilversum gewerkt. Vervolgens zijn we, na ons trouwen, naar Afrika (Zuid-Soedan) gegaan om ontwikkelingswerk te doen. Helaas moesten we na twee jaar al weer uit Zuid-Soedan vertrekken, vanwege de burgeroorlog die daar woedde. Vier mooie jaren in Zambia volgden. Terug in Nederland zijn we in 1994 naar Beek verhuisd. Henk werkte bij Rijkswaterstaat en ik deed, naast de zorg voor de kinderen en vrijwilligerswerk, een HBO opleiding theologie.*

*De afgelopen jaren heb ik als Geestelijk Verzorger gewerkt in verschillende zorgcentra van Envida. Een prachtige baan. Om verschillende redenen heb ik besloten om hiermee te stoppen. Nu heb ik meer tijd en energie om samen met Henk, die inmiddels met pensioen is, en de (klein)kinderen leuke dingen te doen...en meer tijd en energie voor vrijwilligerswerk.*

*Ik zag laatst de vacature voor coach van vrijwilligers bij het Steunpunt Mantelzorg Zuid en heb een gesprek aangevraagd, omdat ik hier wel meer over wilde weten. Het werd een goed gesprek. En nu schrijf ik dit stukje waarin ik mezelf voorstel. Ik zie er naar uit om jullie te leren kennen en om aan de slag te gaan.*

*Tot snel!*

*Bertha"*



## Bibliotheek voor vrijwilligers!

In ruimte 214 in de Mockstraat staat er een grote boekenkast waar allemaal verschillende boeken staan over diverse onderwerpen. Van boeken over dementie tot verhalen over de laatste levensfase. Weet dat jullie hier allemaal gratis gebruik van mogen maken en voel je vrij!

Indien je een boek komt lenen, meldt dit dan s.v.p. wel even bij Annemie in kantoor 219. Zij houdt namelijk een lijst hiervan bij.



## Terugblik 2023

En dan zit 2023 er alweer bijna op...

Ik heb vanaf 1 maart kennis mogen maken met een onvergetelijk groep vrijwilligers. Ik blijf me verbazen met hoe veel energie jullie iedere keer weer belangeloos klaar staan voor een ander. Daar mogen ze elders op de wereld een voorbeeld aan nemen!

Een groep waar **humor, eerlijkheid en groothartigheid centraal staat**. Een groep waar geen vraag te gek is en sommigen zelfs geremd moeten worden om ook even tijd voor zichzelf te nemen. Een groep waar ik trots op ben!

Graag wil ik ook even stil staan bij diegene die ons ontvallen zijn. Of dit nu zeer gewaardeerde vrijwilligers van het Steunpunt waren of in eenieders eigen familiale kringen. Maar ik denk ook aan de hulpvragers die tijdens de inzet van een VPTZ vrijwilliger heen zijn gegaan. Een grote dankjewel aan iedereen hoe dit iedere keer weer werd opgevangen.

Ik kijk vol trots terug op een jaar waarin we enkele nieuwe wegen in zijn geslagen. Zo hebben we een nieuwe website, is de nieuwsbrief vergemakkelijkt, zijn we beter bereikbaar geworden en heeft de vrijwilliger enquête ons weer mooie inzichten gegeven.

Helaas zijn in 2023 **24 vrijwilligers gestopt** met hun inzet. Daarentegen hebben we dit jaar **39 nieuwe vrijwilligers** mogen verwelkomen binnen het Steunpunt. Tevens stopten helaas 3 coaches maar mochten we ook **2 nieuwe coaches** verwelkomen!

Samen hebben jullie aan ruim **188 hulpvragen** voldaan. We hebben samen met zijn alle de wachtlijst terug gebracht van **41** openstaande hulpvragen op 1 januari 2023 naar **24** op dit moment. Hier mogen we samen trots op zijn!

Ook een groot woordje van dank aan onze coaches! Zij zijn diegene die iedere dag voor jullie klaar staan en jullie bijstaan waar jullie hen nodig hebben. Ze nemen ons heel wat werk uit handen en zijn kritisch wanneer het nodig is, maar al bij al vooral een gezellige club mensen die je elke keer weer iets leren.

Ik kan niet vaak genoeg benadrukken hoe waardevol jullie zijn voor iemand.  
Ik wil dan ook afsluiten met een klein, maar passend gedicht:

**Vroeg wakker, een korte nacht.  
Ik zit stil in mijn stoel en ik wacht.**

**Gewassen, verzorgd en ontbeten  
maar kan niet verder op eigen kracht.**

**Jij komt naar me toe en lacht,  
je hebt weer iets leuks bedacht.**

**Jij ontgrendeld mijn pauzeknop  
en fleurt mijn dag zo op.**

**Aandacht, een luisterend oor, een wandeling of een spel,  
lieve vrijwilligers, dankjulliewel!**

Tot snel!

Tim





## Bereikbaarheid tijdens de feestdagen

Tijdens de feestdagen is het Steunpunt beperkt bereikbaar. Daarom hieronder onze bereikbaarheid:

- Maandag 25 december: **Gesloten**
- Dinsdag 26 december: **Gesloten**
- Woensdag 27 december: Beperkt bereikbaar (*via de algemene centrale of via [info@mantelzorgzuid.nl](mailto:info@mantelzorgzuid.nl)*)
- Donderdag 28 december: Normaal bereikbaar tussen 08:30u - 17:00u.
- Vrijdag 29 december: Beperkt bereikbaar (*via de algemene centrale of via [info@mantelzorgzuid.nl](mailto:info@mantelzorgzuid.nl)*)
- Maandag 1 januari: **Gesloten**

Vanaf dinsdag 2 januari zijn we weer normaal bereikbaar tussen 08:30u - 17:00u!

---

## Beschermingsmiddelen Corona

Er komen steeds meer verschillende signalen van Corona besmettingen. Op dit moment is er geen reden voor paniek maar voor diegene die zich er veiliger bij voelen om met beschermingsmiddelen naar een inzet te gaan, kunnen deze bij ons op kantoor 219 in de Mockstraat af komen halen.

Er zijn handschoenen, mondkapjes en kleine flesjes desinfectiegel beschikbaar. Mocht je hier gebruik van willen maken, laat het ons dan via onderstaande knop even weten en dan zorgen we dat alles voor je klaar ligt.

[Ik wil graag beschermingsmiddelen](#)

---

## Terugblik wandelen met Sjef

Op dinsdag 5 december stond alweer de laatste wandeling van 2023 op het programma! Het was er weer een gezellige wandeling met Sjef. Een mooie wandeling in en rondom het Geuldal. In Valkenburg was een pauze. De foto's spreken voor zich!



## Terugblik Eindejaarsborrel

Op donderdag 7 december stond de Eindejaarsborrel op het programma. Het was een drukbezochte en gezellig middag waarin onder andere de jubilarissen in het zonnetje werden gezet! De leuke foto's spreken voor zich:





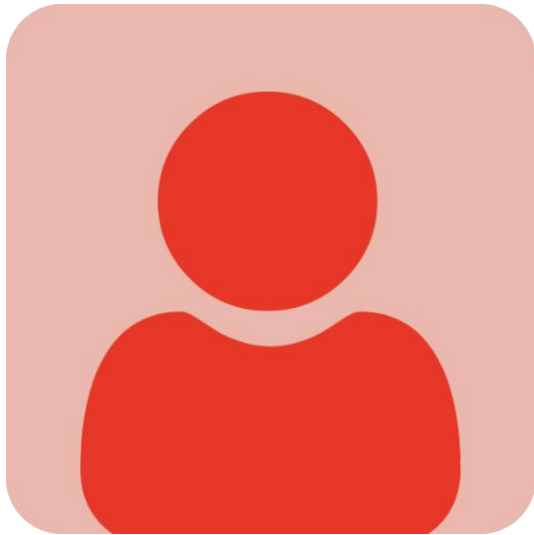




---

## Match voor deze hulpvragers gezocht

Voor de hulpvragers hieronder genoemd hebben we helaas nog geen match gevonden. Helaas kunnen we niet meer ALLE openstaande hulpvragen weergeven. Maar ben jij beschikbaar voor een nieuwe match of lees jij hieronder een hulpvraag waar je direct enthousiast van wordt? [Laat het ons dan vooral weten!](#) Dan sturen we je het overzicht met alle openstaande hulpvragen.

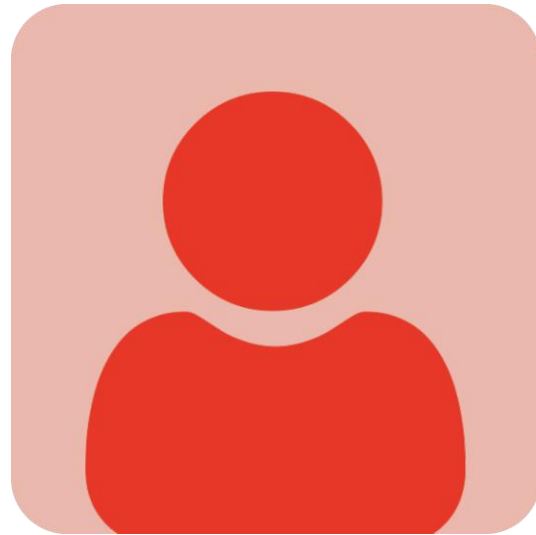


*Mevr. T. | 6241 (Meerssen)*

Mevrouw is **lichamelijk beperkt**. 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.



*Mevr. H. | 6226*

Mevrouw is een humoristische vrouw. Ze heeft **dementie** en ze is een **beetje doof** en **hartpatiënt**. Mevrouw houdt van lekker gezellig praten en een grapje. Ze heeft ondanks haar hoge leeftijd nog steeds pretoogjes. Ook is het fijn als ze een **kleine wandeling** maakt als het weer het toelaat. Ze is zelf erg voorzichtig met naar buiten gaan. Is een tijd geleden gevallen en heeft daar nog steeds last van (bekken). Ze slaapt veel overdag. Zegt erg moe te zijn altijd en pijn in haar botten. Mevrouw is analfabeet.

Voorkeur vrijwilliger: vrouw en moet Maastrichts spreken!

Voorkeur dag/tijd: alleen niet op maandagen, voorkeur voor middag rond 14.00 uur.

