



Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



“Ik mocht even meelopen in iemands leven en voelde me zo bevoorrecht”.

Deze quote zegt precies wat vrijwilligerswerk voor de vrijwilliger kan betekenen. In een interview voor een radioprogramma werd een vrijwilliger door een wat directe reporter geïnterviewd. De vrijwilliger werkte in een inloophuis voor kankerpatiënten en hun naasten. “Wat is nu zo leuk aan dit werk, alleen maar geconfronteerd worden met dood en verdriet, ik wist wel wat ik liever zou willen,” vroeg de reporter. Het antwoord zorgde ervoor dat de reporter in één keer stil was. “Om in de meest kwetsbare periode van het leven van iemand, de laatste levensfase, toegelaten te worden, geeft mij ontzettend veel voldoening. Daarom doe ik dit werk met heel mijn hart”, zei de vrijwilliger.

Dat is de essentie van vrijwilligerswerk. Natuurlijk doe je dat om iets te betekenen voor iemand anders maar dat lukt alleen als je er voor jezelf ook genoeg uithaalt. Dat gevoel dat jij op dat moment nodig bent, maakt het werk vaak zo bijzonder.

Toch merken we ook dat steeds minder mensen ervoor kiezen om wat van hun kostbare tijd af te staan aan de ander.

Tijd is kostbaar tegenwoordig, tijd vliegt en de druk op de tijd is groot. We werken allemaal minimaal tot ons 67e levensjaar, we hebben een gezin, werken met zijn tweeën, passen wekelijks op de kleinkinderen en hebben een rijk sociaal leven met ons theaterabonnement en de kookclub. We hebben het zo druk dat burn-out een veel gehoorde diagnose is in de spreekkamer van de huisarts. Hoe kan daar dan nog vrijwilligerswerk in passen?

In ons drukke leven zijn jammer genoeg nog (te) veel mensen die zouden willen dat ze het druk hadden. Bij deze mensen komt niemand langs en lijken de dagen allemaal op elkaar. Ze komen de deur niet meer uit. Het thema eenzaamheid wordt door vele gemeenten en collega organisaties omarmd. We zijn ervan overtuigd dat we er iets aan moeten doen maar hoe dan? Op welke manier kunnen we mensen duidelijk maken hoe fijn het voor jezelf is, om iets voor die eenzame ander te betekenen? Als we die sleutel kunnen vinden dan slinken onze wachtlijsten zeer zeker in 2019!

Inhoudsopgave

Ik mocht meelopen...	1
Inloopbijeenkomsten	2
Thema's inloop- bijeenkomsten	3
Interview	4
Recept	5
Florence Nightingale Concert	6
Ondersteuning op maat	7
Samenspel tussen formele en informele zorg	8
Scholing vrijwilligers	9
Wist u dat...	10
Ter herinnering	11
Interview	12

Contact

T 045-2114000
Maandag tot en met donderdag
van 8.30-16.30 uur,
vrijdag tot 12.00 uur bereikbaar.

Contactgegevens
Postbus 2690
6401 DD Heerlen
info@mantelzorgparkstad.nl
www.mantelzorgparkstad.nl
www.ruggesteun.nl



Inloop voor Mantelzorgers

Bent U Mantelzorger, zorg dan ook voor u zelf.

Mantelzorger ben je als je zorgt voor een naaste. Dit kan je partner, ouder of kind zijn, maar ook je buurman, buurvrouw of een goede vriend. Je hebt een persoonlijke band met elkaar. Deze naaste heeft je hulp nodig vanwege een ziekte, beperking, ouderdomsproblemen, psychiatrische problemen of een verslaving.

Mantelzorger ben je voor iemand die thuis woont, maar ook voor iemand die in een instelling verblijft.

Vaak herkennen mantelzorgers zich niet in de term mantelzorg, "dat doe je toch gewoon".

Maar zo gewoon is het niet. Mantelzorg daar kies je niet voor, het overkomt je. Goed voor jezelf zorgen is dan belangrijk om niet overbelast te raken.

Wist je bijvoorbeeld dat ook kinderen mantelzorger kunnen zijn?

Wij vinden het belangrijk dat er goede aandacht is voor mantelzorgers en willen hen een stem geven.

Als mantelzorger bent u een specialist in de zorg die u verleent, maar zorgen doe je samen. Wij willen graag iets betekenen voor u. Bezoek eens een inloop, deze is er speciaal voor u.

Wat mag u verwachten van deze bijeenkomsten?

Allereerst een ontspannen contact met andere mantelzorgers, antwoord op vragen voor ondersteuning voor uzelf of een ander of hulp bij doorverwijzing naar instanties. Daarnaast zijn er thema besprekingen, waarvoor gastsprekers worden uitgenodigd. Ook is er ruimte voor het stellen van persoonlijke vragen. Indien nodig kunt u met de consulente van het Steunpunt een huisbezoek of bureaubezoek afspreken.

Aan deze inlopen zijn geen kosten verbonden, koffie en thee is gratis. Er zijn verder geen verplichtingen.

Onze ervaring is dat herkenning en erkenning ervaren wordt. Had ik dit maar eerder gedaan, is wat wij veel horen zeggen.

U bent van harte welkom!

Datums, locaties, tijden en thema's vindt u in het schema hiernaast. Op pagina 3 vindt u de uitleg van de thema's. Het nummer onder de datum komt overeen met het nummer van het thema.

Locatie en dag van de Inloopbijeenkomsten

	April	Mei	Juni	Juli
Brunssum				
Laatste maandag 14.00-16.00 uur Bedrijfsbureau Cicero, Sint Brigidastraat 3	29	27	24	29
Heerlen				
Laatste dinsdag 10.00-12.00 uur Toon Hermans Huis, Wilhelminaplein 24	30	28	25	30
Hoensbroek				
Tweede donderdag 10.00-12.00 uur De Koffiepot, Kasteel Hoensbroeklaan 190,	11	9	13	11
Kerkrade				
Tweede donderdag 14.00-16.00 uur Verpleeghuis Hambos, Multiruumte 2 (Beg.grond) Kapellaan 2	11	9	13	11
Landgraaf				
Eerste maandag 10.00-12.00 uur Burgerhoes, Pinkpopzaal Sweelinckplein 1	1	6	3	1
Nuth				
Derde woensdag 10.00-12.00 uur Zorgcentrum Op den Toren Valkenburgerweg 67	17	15	19	17
Onderbanken				
Eerste donderdag 10.00-12.00 uur Welzijnswerk Onderbanken A ge Water 20 a, Schinveld	4	2	6	4
Simpelveld				
Tweede woensdag 10.00-12.00 uur Op de Boor Wilhelminastraat 19, Bocholtz	10	8	12	10
Schinnen				
Derde maandag 14.00-16.00 uur De Koeteleboet, Gyselaar 55 Amstenrade	15	20	17	15

Thema's komende maanden

April:

Het thema 'ontdek je mogelijkheden als mantelzorgers' staat in april op het programma. Iedereen heeft kwaliteiten die je als persoon kan inzetten in het dagelijks leven. Kwaliteiten kunnen onder andere met het kwaliteitspel duidelijk in kaart worden gebracht.

Mei:

Eenzaamheid en website eigen gemeente. We gaan samen bespreken wat eenzaamheid betekent en wat het verschil is met sociaal isolement. Tevens gaan we surfen over de website van uw eigen gemeente om te ontdekken wat er allemaal mogelijk is.

Juni:

Onderwerp naar eigen keuze in te vullen. In de maanden voorafgaand aan juni kunt u met uw consulent bespreken wat u graag besproken wilt hebben, dan gaan we er samen een gerichte invulling aan geven.

Juli:

Tijdens een korte wandeling gaan we in gesprek, hoe je omgaat met vakanties. Tijdens deze inloop willen we graag met iedereen naar buiten, waarbij we onderweg kunnen praten over welke waardes u hecht aan vakanties, hoe gaat de omgeving hiermee om, wat kan wel en wat kan niet. We gaan tevens in op respijtzorg, wat betekent dit en wat kunt u ermee?



Lichtpuntjes

Soms zijn ze groot

Soms zijn ze klein

Je hoeft ze niet te zoeken

Je kunt ze ook zijn



Wijzigen uw gegevens, geef het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorgers meer bent of dat u verhuist bent.

Om ons systeem up-to-date te houden willen we u vragen de wijzigingen aan ons door te geven.

Vergeet niet door te geven als uw e-mailadres wijzigt.

Doorgeven kan telefonisch via: 045-2114000

Per mail via: info@mantelzorgparkstad.nl

En uiteraard per post.

Vermeld uw naam, oude adres en uw geboortedatum.

Klachtenregeling

Ondanks al onze inspanningen, kan het gebeuren dat u ontevreden over ons bent of een klacht heeft. Graag zouden wij zien dat u deze klacht rechtstreeks met de vrijwilliger en de wijkcoördinator/consulent bespreekt. U kunt eventueel ook contact opnemen met een van de andere medewerkers van ons kantoor om uw klacht te bespreken.

Indien u wenst dat uw klacht formeel behandeld wordt, kunt u deze schriftelijk of per e-mail indienen bij de klachtencommissie klanten óf bij de Raad van Bestuur van de MeanderGroep (Steunpunt voor Mantelzorgers en Ruggesteun zijn een zelfstandig onderdeel binnen de MeanderGroep). U kunt dan ook een beroep doen op een vertrouwenspersoon van de MeanderGroep.

Meer informatie over deze klachtencommissie kunt u als volgt opvragen:

- via e-mail klachtencommissieklanten@mgzl.nl

- via de website www.meandergroep.com

- via de klantenservice 0900 699 0 699 (op werkdagen bereikbaar van 08.00 - 18.00 uur)

Heeft u nog vragen? Wij zijn van maandag t/m donderdag telefonisch bereikbaar via telefoonnummer 045-2114000 van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur.



“Het is fijn dat ik mensen tijd en aandacht kan geven”

Of ze wel eens een dag geen vrijwilligerswerk doet? Ja hoor, lacht de 60-jarige Agnes Selij, dat komt zeker voor. “Ik heb genoeg tijd voor mezelf en de zondag is echt voor mij en mijn man. Ik vind het fijn om tijd aan anderen te geven, want ik zie dat het mensen goed doet.”

Nee, Agnes Selij is beslist niet stil gaan zitten na haar vervroegde pensioen. Ruim 42 jaar werkte ze meer dan fulltime in de zorg. Als verpleegkundige, maar ook als manager. Ze is blij dat ze nu niet meer achter de computer hoeft te zitten en het papierwerk gedaan is. “Een vriendin van mij werkt bij Ruggesteun*. Die zei: als je stopt met werken, kom je toch wel bij ons vrijwilligerswerk doen? Dat heb ik dus gedaan.” Wat heet. Agnes Selij is wekelijks minstens tien uur actief als vrijwilliger in het team voor Kerkrade-centrum en het team Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg van Ruggesteun. Zo doet ze wekelijks boodschappen met de 88-jarige weduwe Hannie Houterman. “Dan drinken we samen koffie en praten we veel. Het gaat vooral om de gezelligheid.” Ook zijn er mensen die ze bij een ziekenhuisbezoek begeleidt. “Sinds mijn man en ik niet meer werken, hebben we nog één auto. Elke week stel ik met hem een schema op voor de dagen dat ik daar de auto voor nodig heb”, lacht ze.

Als vrijwilliger voor mensen in de laatste levensfase, neemt Agnes Selij de rol van mantelzorgers over. Dan waakt ze bij mensen voor wie de dood dichtbij is. Het is fijn mantelzorgers even wat rust te kunnen gunnen, vertelt ze. “Wat ik zo mooi vind van vrijwilligerswerk, is dat ik mensen tijd en aandacht kan geven. In de zorg lukte dat niet altijd, mede door alle administratie. Daar heb ik nu gelukkig geen last meer van. Echt, er zijn veel mensen die eenzaam zijn. Van wie de partner gestorven is en de kinderen ver weg wonen. Dan ben je soms de enige met wie ze even kunnen praten.” Heel anders is de maandelijkse activiteiten middag van Ruggesteun voor kinderen en jongeren met een handicap. “Die organiseren we altijd bij Op de Bies in Landgraaf. Deelnemers doen dan wat zij leuk vinden. Voor de een is dat een potje kaarten met een vrijwilliger, voor de ander is dat knutselen, of lekker naar buiten.” Het is dankbaar werk, vindt Agnes Selij. “Ik probeer altijd om nieuwe vrijwilligers te werven. Dat hoeft geen tien uur per week hoor. Er af en toe voor iemand zijn, dat is al meer dan genoeg.”

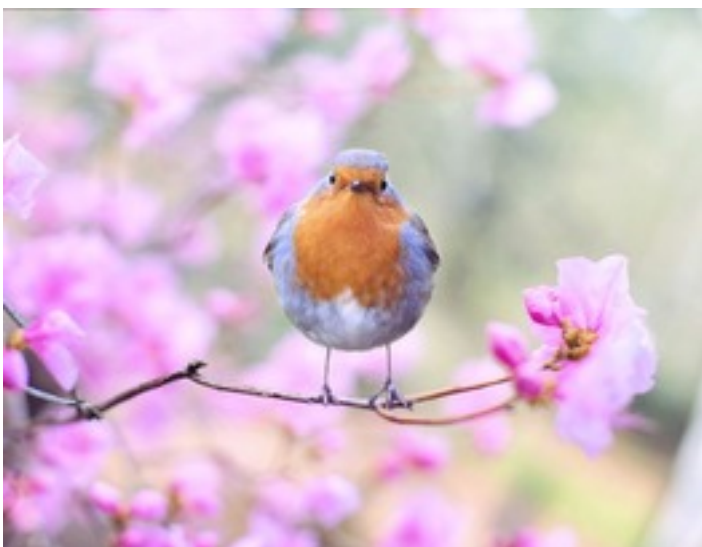
Bron: MeanderMagazine, Carolien Beaujean

Belastingvrije vrijwilligersvergoeding omhoog.

Vanaf 1 januari 2019 kunnen vrijwilligers een belastingvrije vergoeding krijgen van maximaal € 170 per maand of maximaal € 1.700 per jaar. Nu is deze vergoeding nog € 150 per maand of maximaal € 1.500 per jaar. Hieronder valt ook betaling in natura, zoals een voetbalshirt. Onkosten worden ook boven dit bedrag nog steeds vergoed, maar moeten worden aangetoond.

Vrijwilligers betalen over de vergoeding geen belasting en premie volksverzekeringen. Ook de organisatie waarvoor de vrijwilliger werkt, betaalt hierover geen premies werknemersverzekeringen. In verband met het grote maatschappelijke belang van vrijwilligerswerk en om vrijwilligerswerk te stimuleren neemt het kabinet deze maatregel.

Meer weten kijk op www.overheid.nl.



Vrijwilliger..... een volwassen versie van goede feeën

Loesje



Lente aspergetaart

Ingrediënten:

1 kg verse witte asperges
25 g ongezouten roomboter
5 vellen diepvries filodeeg (ontdooid)
3 middelgrote eieren
100 g geitenkaas jong belegen 50+ (stuk)
15 g verse basilicum
125 ml verse slagroom

Bereiden:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Breng een grote pan met water aan de kook. Schil ondertussen de asperges vanaf vlak onder het kopje naar beneden en verwijder de houtachtige onderkant. Doe de asperges in de pan en kook 10 min. Neem ze met een schuimspaan uit de pan en laat goed uitlekken. Smelt ondertussen de boter in een steelpan en bestrijk hiermee het filodeeg aan beide kanten. Bekleed de bodem van de quichevorm met het filodeeg. Klop de eieren los in een ruime kom en rasp de kaas erboven. Doe de basilicum met de slagroom in een hoge beker en pureer glad met de staafmixer. Roer door het ei-geitenkaasmengsel en voeg peper en eventueel zout toe. Schenk het eimengsel in de quichevorm en leg de asperges erin. Bak de quiche in ca. 20 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar.

Smakelijk!

Vrijwilliger zijn.....

Is vrijwillig
Maar niet vrijblijvend
Is onbetaalbaar
Maar niet te koop
Is positief denken
Is positief doen
Met als enige doel
Voor jezelf en de ander
Een goed gevoel



Foto's: Serena Cloodt

Florence Nightingale Concert op herhaling: 19 mei 2019

Ook in 2019 wordt door het Koninklijk Heerlens Mannenkoor St. Pancratius wederom het Florence Nightingale concert georganiseerd. Dat concert wordt jaarlijks uitgevoerd ter ere van de mantelzorgers en vrijwilligers die altijd klaar staan voor de ander. Het begint op een traditie te lijken die mantelzorgers en vrijwilligers in de zorg zeer kunnen waarderen.

Het koor heeft al een lange traditie in Heerlen. Het is opgericht op 15 oktober 1878 en heeft een respectabele reeks aan concerten gegeven en concert reizen gemaakt door Europa, Amerika en Canada. Er zijn concoursen gewonnen, cd's gemaakt en vanaf 2014 wordt het Florence Nightingale Concert jaarlijks georganiseerd. Vanuit een grote maatschappelijke betrokkenheid zetten bestuur en leden zich jaarlijks in om een prachtige avond aan te bieden aan de mantelzorgers en vrijwilligers. Ieder jaar wordt er een gevarieerd programma aangeboden dat verrassend, ontroerend en vaak humoristisch van aard is.

Door het organiserend comité van het koor worden sponsoren gezocht die het concert mede mogelijk maken en die tevens kaarten kunnen afnemen die aangeboden worden aan de mantelzorgers die ingeschreven zijn bij het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad.

Daarnaast kunt u zelf kaarten bestellen bij Parkstad Theaters of via de kassa van het theater in Heerlen.

Hebt u een mantelzorger die veel voor U betekent en die u graag wil bedanken voor al zijn / haar inzet? Misschien is een kaartje voor een mooie concertavond een leuk idee om te geven? Of misschien is het leuk om, indien mogelijk, samen met uw mantelzorger het concert bij te wonen.

Het concert zal plaatsvinden op **19 mei 2019 om 19.30 uur** in het Parkstad Theater te Heerlen. Kaarten zijn verkrijgbaar via de kassa van het theater.

Nieuwe publicatie “Reisgids mantelzorg” een aanrader.

De reisgids mantelzorg helpt om snel en efficiënt de weg te vinden in de wereld van de mantelzorg voor ouderen. Dat is nodig omdat mantelzorgers regelmatig verdwalen in het oerwoud van regels, instanties en emoties waar ze mee te maken krijgen.

Op basis van routebeschrijvingen en kaartjes bepaalt de lezer eerst welke 'mantelzorgroute' voor hem of haar relevant is. Want mantelzorg bij een gebroken arm kent andere prioriteiten dan bij dementie. Bij iedere route geeft de Reisgids praktische tips om de juiste koers te bepalen. Met veel aandacht voor zaken die je nú kunt regelen om in een latere fase energie en tijd te besparen.

Daarnaast behandelt de Reisgids de belangrijkste aandachtsgedebieden voor mantelzorgers. Hoe ga je soepel om met je partner, ouder, familie en met zorgverleners? Wat regelen de verschillende zorgwetten? En wellicht het belangrijkste: hoe houd je het vol?

Portretten van werk en drijfveren van betrokken zorgverleners completeren de Reisgids.

Voor verdere informatie kijk op www.reisgidsmantelzorg.nl

ISBN: 9789082364811



Lente, zelfs de zon is in de wolken



Ondersteuning op maat.

Vrijwilligerswerk houdt de samenleving als geheel én de vrijwilliger zelf gezond en veerkrachtig. Waar mensen zich vrijwillig inzetten voor een ander in de samenleving, ontstaan sociale innovatie en ondernemerschap. Vrijwilligerswerk is een doel en een middel voor zowel gemeenten als organisaties.

Vrijwilligers dragen in Nederland ontzettend veel bij aan het welzijn van de mens en de maatschappij in het algemeen. Zonder vrijwilligers en mantelzorgers zouden de kosten van de zorg de pan uit rijzen. Toch werpt de term vrijwilligerswerk vaak een hoge drempel op voor mensen die misschien wel iets voor een ander willen gaan betekenen.

De verplichting is vaak lastig. Na het arbeidzame leven wil men vrij zijn, zich niet vast leggen en zeker het beheer over de eigen agenda houden. Dan moet er vaak ook nog een overeenkomst afgesloten worden. Dat heeft vaak ook een negatieve klank in de richting van nog meer verplichtingen. Toch is het niet zo dat je als vrijwilliger je alleen maar moet aanpassen aan de zorgvrager en aan de organisatie waar je voor werkt. Er wordt veel meer uit gegaan van de mogelijkheden van de vrijwilliger, van zijn of haar talenten en vooral waar je blij van wordt. Want als je er blij van wordt dan ga je met plezier, dan wordt het niet snel een opgave of een verplichting. En die overeenkomst? Dat is er voor de bescherming van de vrijwilliger. Die overeenkomst zorgt voor een adequate verzekering, voor het geval er iets gebeurt. Dat zorgt er ook voor dat je te allen tijden kunt terug vallen op de professional die ondersteuning kan bieden met allerlei zaken waar je als vrijwilliger mee te maken kunt krijgen. Dan hoeft je het niet alleen te doen en kun je dingen delen.

Daarnaast biedt die organisatie ook een leuke groep mensen waar je onderdeel van wordt. Er worden leuke dingen georganiseerd maar ook lezingen en trainingen waar je voor je werk of privé ook iets van leert.

Vrijwilligers die ondersteuning bieden in de zorg, of het nu intramuraal of in de thuissituatie is, die dragen vooral bij aan de kwaliteit van leven. Dat is een extraatje voor de zorgvrager. Het luisterend oor bieden, samen een spelletje doen of samen de boodschappen halen omdat je dat alleen niet meer kunt. De professional houdt zich meer bezig met de kwaliteit van zorg. Met de verzorging, de medicijnen en de wondverzorging. Natuurlijk is de samenspraak tussen de professional en de vrijwilliger heel belangrijk. In dit Ruggesteuntje leest u hier meer over.

Kortom: wil je er bij horen, wil je iets bijdragen aan de maatschappij en er zelf een goed gevoel aan over houden, meld je dan gerust.



Samenspel tussen formele en informele zorg

Vrijwilligers in de zorg nemen een belangrijke plaats in. Zij zorgen voor ondersteuning aan de bewoners, verzorgen de maaltijden, helpen bij activiteiten en zijn een luisterend oor voor mantelzorgers. Allemaal taken die van belang zijn maar die ook tot het takenpakket van de betaalde medewerkers horen. Door de problemen van de zorg met betrekking tot de arbeidsmarkt, steeds minder mensen kiezen voor werken in de zorg, proberen organisaties door functiedifferentiatie de zorg te bieden die de klanten nodig hebben. Dat houdt in dat het takenpakket van verzorgenden en verpleegkundigen kritisch bekeken wordt en dat er taken die niet persé door hen uitgevoerd hoeven te worden door andere (vaak lager geschoolde) medewerkers kan worden uitgevoerd. Dan denk je bijvoorbeeld aan ondersteuning bieden bij de maaltijd en bij het organiseren van activiteiten. Een prima richting om het arbeidsmarktprobleem zo goed mogelijk weerstand te kunnen bieden maar het is niet altijd eenvoudig. Niet voor de verpleegkundigen en verzorgenden die toch ook wat 'leuke kanten' van hun werk, bijvoorbeeld even wat extra aandacht bieden door middel van een praatje, zien verdwijnen naar andere medewerkers. Ook de nieuwe medewerkers die de nieuwe ondersteunende functies van de zogenaamde zorgassistent of aandachtmedewerker gaan bekleden, zullen moeten leren dat vrijwilligers een evenzo belangrijke taak op zich nemen. We spreken van even waardigheid in plaats van gelijkwaardigheid. Om het samenspel tussen formele en informele zorg goed te laten verlopen is duidelijkheid, heldere

communicatie en een invoelend vermogen van groot belang. Dat moet geleerd worden en de aansturing van de teams moet gericht zijn op samenwerking. Dat is niet altijd eenvoudig omdat iedere medewerker natuurlijk zijn eigen verantwoordelijkheid neemt voor de taken die aan hem zijn toegewezen. Dat samenspel behoeft aandacht en communicatie speelt daarin de hoofdrol.

Ieder deskundigheidsniveau en iedere vrijwilliger heeft immers hetzelfde doel en dat is de best mogelijke zorg voor de bewoner, klant waar ze voor zorgen. Dat scheidt een band.



Scholing vrijwilligers Ruggesteun: tweede kwaliteitsdag voor vrijwilligers.

Ruggesteun vindt het belangrijk dat vrijwilligers ondersteund worden om het werk dat ze doen zo goed mogelijk te kunnen uitvoeren. Daarvoor worden onder andere de wijkbijeenkomsten georganiseerd waarin we iedere acht weken samen komen en aan de hand van een agenda onderwerpen met elkaar bespreken, liefst in de vorm van intervisie. Daarnaast worden er zeer regelmatig lezingen en trainingen aangeboden waar vrijwilligers zich voor kunnen inschrijven. De thema's stemmen we zoveel mogelijk met hen af.

Vanaf 2019 organiseren we niet meer iedere maand een thema maar organiseren we zogenaamde kwaliteitsdagen. Tijdens deze dagen zal er informatie over thema's worden aangereikt die op een meer interactieve manier wordt aangeboden. Zo is er ruimte om informatie op te halen maar ook te delen met elkaar en vooral ook om dingen te doen en te ervaren.

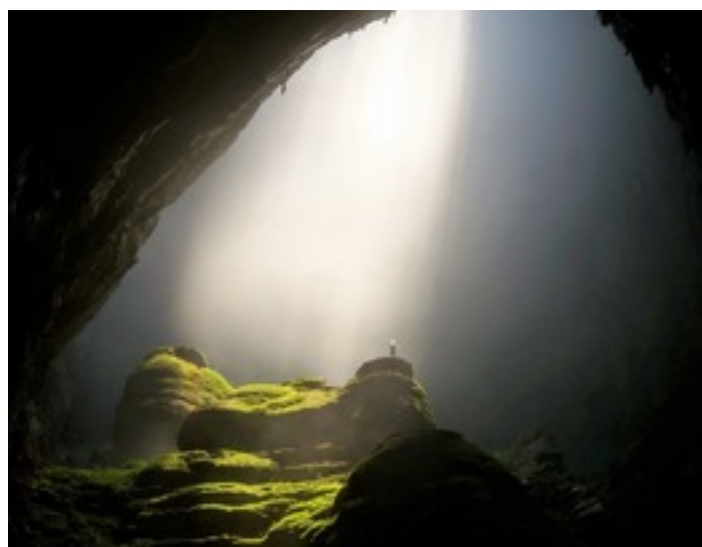
Op 5 februari is de eerste kwaliteitsdag georganiseerd. Die gaan we evalueren om dan ook het nieuwe thema voor de volgende kwaliteitsdag te bepalen. Op die manier proberen we zo vraaggericht mogelijk de scholing in te richten. Bij het ter perse gaan van deze editie zijn de gegevens hiervan nog niet binnen dus we kunnen het thema voor de volgende sessie nog niet mededelen. De datum en locatie is wel bekend.

Deze vindt plaats op dinsdag 4 juni van 10.00 - 15.00 uur in de Hambos in Kerkrade.

Reserveer de datum vast in uw agenda. Meer informatie over de inhoud volgt zo snel mogelijk en wordt breed gecommuniceerd met de vrijwilligers.

Vriendelijke woorden kunnen kort zijn en makkelijk uitgesproken worden maar hun echo duurt eindeloos voort.

Moeder Theresa.



Aanmeldstrook Kwaliteitsdag vrijwilligers 4 juni 2019 van 10-15 uur

Naam: _____ Tel: _____

Adres: _____ Email: _____

Postcode + Woonplaats: _____

Aankruisen welk programma

hele dag (met lunch)

ochtendprogramma

middagprogramma

LET OP ALLEEN VOOR VRIJWILLIGERS!!!

**Kwaliteitsdag
(Locatie Hamboskliniek)**





Wist u dat...

- ... de belastingvrije vrijwilligersvergoeding omhoog is gegaan (zie artikel pag 5)?
- ... er een vacaturebank is voor vrijwilligerswerk www.vrijwilligerswerkparkstad.nl?
- ... vrijwilligerswerk het meeste wordt gedaan door mensen tussen 35 en 45 jaar op school, de sportvereniging of in de buurt?
- ... dat in 2017 49% van de Nederlanders minimaal één keer per jaar vrijwilligerswerk verricht?
- ... dat 23% van de vrijwilligers in Nederland zich bezig houdt met bestuurlijke taken, 21% met kantoor- of administratiewerk en 18% met training of scholing?
- ... dat mensen met een deeltijdbaan vaker voor vrijwilligerswerk kiezen dan fulltimers?
- ... dat in de zorg naar schatting 45.000 vrijwilligers actief zijn waarvan ruim 150.000 in verzorgings- en verpleeghuizen en gehandicaptenorganisaties?
- ... dat 92% van de vrijwilligers meestal of altijd plezier heeft in het werk?
- ... dat vrijwilligers vooral bezig zijn met welzijn en minder met zorg?
- ... dat een vijfde van de vrijwilligers in de zorg werk doet dat eigenlijk door een professional zou moeten worden gedaan?

Bron: www.zorgbetermetvrijwilligers.nl, www.cbs.nl, www.movisie.nl, www.mezzo.nl

In het volgende Ruggesteuntje willen we het gaan hebben over het thema 'oprechte aandacht'. Wat is dat en wat is het verschil met aandacht in het algemeen? Welke visies bestaan er over oprechte aandacht en hoe kunnen we ervoor zorgen dat we elkaar (in de maatschappij) iets meer oprechte aandacht gaan geven?

Wij vragen u om een eventuele bijdrage aan te leveren voor 1 april 2019.

Nieuwe en gestopte vrijwilligers

... Wij .. nieuwe vrijwilligers van harte welkom mogen heten, namelijk:

Yolanda van den Ham, groep Heerlen
Jacqueline de Hue, groep Landgraaf
Ilona Kruger, groep Landgraaf
Herman Nauta, groep Simpelveld
Jean Scheres, groep Voerendaal

Welkom!

... Wij helaas afscheid moeten nemen van .. vrijwilligers, namelijk:

Tineke Amkreutz, groep Kerkrade
Sandra Breemen, groep Heerlen
Melanie Broun, groep Landgraaf
Gertie Deckers, groep Brunssum
Marjo Delil, groep Nuth
Marijn Dirven, groep Landgraaf
Marian Donders, groep VPTZ
Marlies Doveren, groep Kerkrade
Anh Duong, groep Brunssum
Annemie Geerts, groep Kerkrade-West
Lena Geragosian, groep Landgraaf
Melanie Gussen, groep Brunssum
Andrea Kiefer, groep Heerlen
Loes Knobben, groep Nuth
Marjon Leclair, groep Brunssum
Alies Looijestijn, groep Kerkrade
Carla Meens, groep Simpelveld
Juil Peters, groep VPTZ
René Prins, groep Heerlen
Jolanda van Tienen, groep Brunssum

Hartelijk dank voor jullie inzet!



Het ingevulde aanmeldingsstrookje voor de activiteiten in een gesloten envelop zonder postzegel, opsturen naar:

**RUGGESTEUN / STEUNPUNT VOOR MANTELZORGERS
ANTWOORDNUMMER 4034
6400 VC HEERLEN**

U kunt zich ook aanmelden via:

- www.mantelzorgparkstad.nl (agenda)
- info@mantelzorgparkstad.nl
- 045-2114000

Het touwtje uit de brievenbus

Ze zeggen:

Laat hem los

En laat hem niet meer binnen

Ze zeggen:

Laat hem gaan

Hij moet het overwinnen

Ze zeggen:

Niet erheen

Je kunt hem niets meer geven

Ze zeggen:

Deur op slot

Je hebt ook een eigen leven.

Maar ik heb hem toch gevoerd

Hap voor hapje

Ik heb hem leren lopen

Stap voor stapje

Sinaasappels

Buitenlucht

Boterhammen mee

Wandelen samen hand in hand

Rennen langs de zee

Een tikje op zijn vingers

Een pluimpje op zijn hoed

Een klopje op zijn schouder

Van: jongen jij gaat goed

Een glimlach van vertrouwen

Er wordt van jou gehouden

Die hele lange weg

Die wij samen zijn gegaan

Nemen geven

Leren leven

Eigen benen staan

Mijn hart mijn huis

Mijn beide armen

Stonden altijd open

En een touwtje uit de brievenbus:

Hij kon zo naar binnen lopen.

Maar ze zeggen:

Laat hem los

Niet meer met hem praten

Ze zeggen:

Laat hem gaan

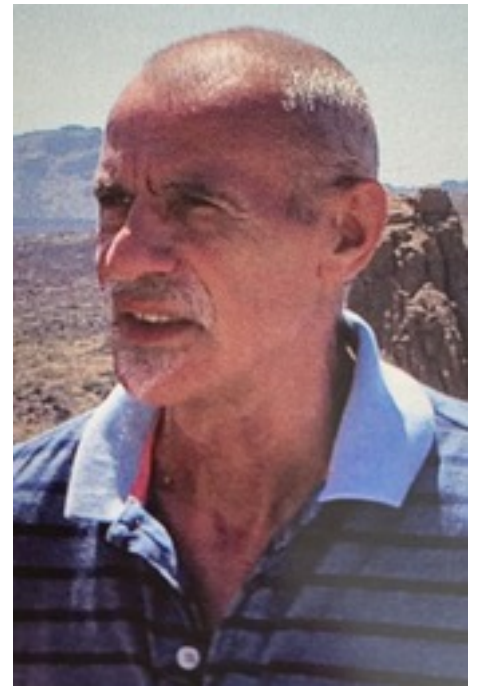
Je moet het overlaten

Dus ik ga daar niet meer heen
Ik maak daar niet meer schoon
Ik heb mijn eigen leven
Maar ook dat van een zoon...
Die ik heb gevoerd
Hap voor hapje
Die ik heb leren lopen
Stap voor stapje
Sinaasappels
Buitenlucht
Boterhammen mee
Wandelen samen hand in hand
Rennen langs de zee.

Hij is weer even hulpeloos
Als dat kereltje van toen
Maar ik laat hem nu alleen
Ik mag nu niets meer doen.

Maar ik laat toch voor de zekerheid
Mocht hij naar huis verlangen
Dat touwtje uit de brievenbus
Voorlopig nog maar hangen.

© Copyright - Paul van Vliet



Ter herinnering aan Henk Roberts, Vrijwilliger Brunssum

Stil,

We worden hier stil van.

Woorden hebben we hier niet voor.

Het onverwachte.....

Het overlijden van "onze Henk".

Onze vrijwilliger Henk.

Bescheiden, integere, lieve, invoelende
Henk.

We gaan hem missen.

Lieve familie, heel veel kracht en
sterkte toegewenst.

Team Steunpunt voor Mantelzorgers
Parkstad/ Ruggesteun.
Agnes Deguelle



“Ik heb nog genoeg tijd om te golfen”

Geert Verriet woont in Arnhem en is vrijwilliger bij Ruggesteun in groep Heerlen. Hoezo in Heerlen? Geert is in het weekend vaak in het zuiden van het land omdat zijn vriendin in Nuth woont. Zelfs in dat weekend doet hij vrijwilligerswerk. Hij heeft net een mooie inzet afgesloten. Hij was gekoppeld aan een oude heer die honderd jaar was en recent is overleden. “Weet je dat ik hem echt mis?” zegt hij als reactie op zijn overlijden. “Ik heb vooral geluisterd. Hij kon veel verhalen vertellen over zijn werk bij de staatsmijnen en over zijn liefde voor muziek. En we gingen altijd wandelen. Ondanks zijn hoge leeftijd kon hij met een stok nog best goed uit de voeten. Dan was er altijd eerst wat gesputter en gebrom maar als we dan toch naar buiten gingen dan genoot hij daar nog intens van.” Op de vraag wat deze inzet voor hemzelf betekend heeft, zegt Geert: “Je leert een man kennen, licht dementerend maar met een rijk verleden waarover hij graag vertelt. Over zijn carrière en het leven in de jaren vijftig en zestig. Een interessante persoon die, als de oorlog niet was uitgebroken, zijn creatieve muzikale kant had willen ontwikkelen. Je stapt, samen met hem, in zijn ‘oude wereld’ en dat vind ik fantastisch. Daarnaast was hij en zijn familie zo ontzettend dankbaar voor mijn aanwezigheid. Ik voelde dat ik echt wat betekende voor hem en dat gaf mij een goed gevoel. Dat is waar ik het voor doe”.

Geert komt uit ‘Holland’ zoals hij dat zelf zegt en was benieuwd of hij met het vrijwilligerswerk in Limburg wel ‘binnen kon komen’ bij de Limburgers. Dat bleek geen enkel probleem. Het luisteren is het belangrijkste. “Als ik iets over mezelf vertelde dan wist hij het gesprek snel weer naar hemzelf te keren. Daar heb ik nooit moeite mee gehad. Je komt als vreemde en je hoeft geen oordeel te hebben. Ik accepteerde hem zoals hij was. Dat waardeerde hij zeer.”

Op mijn vraag of Geert nog tips heeft voor andere vrijwilligers of voor ons als organisatie zegt hij: “De klik, de match, daar gaat het om. Als die er niet was geweest en als ik er voor mezelf niet zoveel uit had kunnen halen, was het misschien anders gelopen. Zowel voor mij maar ook voor mijn cliënt. Ik had geen enkele ervaring in de zorg en zeker niet met dementie maar ben er open in gegaan. Kijken wat er komt en daarop anticiperen. Vooral niet teveel beren op de weg zien dat heeft voor mij goed gewerkt. En zet mensen die beschikbaar zijn, zo snel mogelijk in. Uiteraard moet de match er zijn maar als mensen te lang moeten wachten op een inzet dan haken ze af”.

Geert is met pensioen maar heeft het nog drukker dan toen hij nog werkte. Naast vrijwilligerswerk bij Ruggesteun, werkt hij ook nog als vrijwilliger in Arnhem.

“Ik krijg veel terug voor dat vrijwilligerswerk” zegt hij “maar ik heb ook nog genoeg tijd om te golfen”.

