

# Nieuwsbrief Oppas

nr.2 2018

## Hallo!

Verandering is de enige constante hoor je wel eens. Het ziet er naar uit dat dat voor de oppasdienst niet anders is. Nieuwe regelgeving, nieuwe collega's, ... We zouden met het lijstje een heel blad kunnen vullen als we dat wilden.

Dat we niet de enige dienst zijn die veel betekent in de zorg weten we wel, maar kennen we die andere diensten eigenlijk? In de rubriek 'dienst in de kijker' leren we het Werkbureau kennen. Zij ondersteunen mensen met een kwetsbare achtergrond op zoek naar vrijwilligerswerk.

Er is in deze nieuwsbrief ook ruim aandacht voor het vormingsaanbod in het najaar en vergeet onze viering ter gelegenheid van 20 jaar oppasdienst niet. We doen een warme oproep om samen met ons te feesten.

Afsluiten doen we met een zinnenprikkende tekst. Het brengt ons rust in veranderende tijden en doet beseffen dat de essentie is en blijft: jouw warme inzet als vrijwilliger.

Veel leesplezier!



**CM.** Hoe gaat het met u?

# De andere k(l)ant

## ‘We gaan er gewoon voor’



foto: Daniël Rys • Artikel: Leef nr.5 - 24 mei 2018

‘Wandelen met mijn buddy Robert doet deugd’, lacht Hilde Bossaert (54). ‘Ik heb jongdementie. Enkele jaren geleden ben ik opnieuw gaan studeren. Maar, ik begon dingen te vergeten, mijn stage liep niet, ik werd onzeker. De diagnose was vooral een opluchting. Eindelijk wisten we wat er was. Mijn wereld wordt klein. Ik kan niet meer alleen naar buiten, ik raak de weg kwijt. Dankzij Robert kunnen veel dingen wèl nog.’ ‘Het project Samendrie brengt personen met jongdementie en een buddy samen om activiteiten te doen’, gaat Robert De Winter (64, rechts op de foto) verder. ‘Ik ga op vrijdag met Hilde op pad. Ze houdt niet van drukte. We gaan het liefst wandelen in een rustige omgeving.’ Echtgenoot

Paul Dandois (62, links op de foto): ‘Als Robert er is, ben ik gerust. Hilde kan ontspannen en ik kan even boodschappen doen. We beseffen nu nog meer dat we elkaar graag zien. We gaan er gewoon voor. We kunnen niet anders.’

### Oproep:

Wil jij wel buddy zijn voor een persoon met jongdementie? Bij interesse kun je contact opnemen met Eric op het nummer 03 221 94 20 of via e-mail: [oppas.antwerpen@cm.be](mailto:oppas.antwerpen@cm.be).

P.S. Op onze online vacaturebank vind je voor welke personen wij nog iemand zoeken.



## Dienst in de kijker

CM-Oppas aan huis is niet de enige dienst die zich inzet voor de medemens. In deze rubriek maken we kennis met andere initiatieven die de wereld mooier maken. Deze keer gaan we op bezoek bij Zoë Moens, vrijwilligerscoach bij het Werkburo van Pegode vzw. Zij ondersteunt mensen uit kansengroepen om te starten als vrijwilliger.

### *Welke mensen kunnen bij jullie terecht?*

Bij ons kunnen alle mensen terecht met een kwetsbare achtergrond zoals mensen met een burn-out, depressie, bipolaire stoornis, verslavingsproblematiek, fysieke beperking (rolstoelgebonden, visuele of auditieve beperking, klachten van CVS of fibromyalgie, etc.), mentale beperking, autisme, geen bewijs van goed gedrag en zeden, en nog vele anderen ...

Mensen die ondersteuning

wensen bij het zoeken en opstarten van vrijwilligerswerk, waarbij gezocht moet worden naar een taak op maat van de vrijwilliger!

Zij worden vaak doorverwezen vanuit een begeleidende dienst zoals VDAB, GTB, geestelijke gezondheidszorg, organisaties voor mensen met een beperking, huisartsen, justitie, ...

### *Uit welke nood is jullie dienst gegroeid? Kunnen ze niet gewoon terecht op de vrijwilligersmarkt?*

Elke burger kan bij het Servicepunt Vrijwilligers terecht met een vraag naar vrijwilligerswerk. Het Servicepunt werkt met een permanentie (dit zijn drie inlooppmomenten per week die worden bemand door één medewerker en vrijwilligers). Deze permanentie is er om mensen te oriënteren, te informeren rond de mogelijkheden van vrijwilligerswerk en desnoods ook afspraken te regelen met organisaties. Maar de kandidaten moeten dan zelf alle stappen ondernemen om te starten met het vrijwilligerswerk.

We merkten dat kwetsbare personen vaak onvoldoende gebaat zijn met enkel oriëntatie. Dat deze mensen vaak niet tot bij een vrijwilligersorganisatie geraken en zo terug van de radar verdwijnen. Er was dus meer nood aan een warme overdracht naar vrijwilligerswerk om zo voor deze mensen een succeservaring te creëren.

### ***Waarin schuilt de kracht van de dienst?***

De kracht van de dienst is dat we op maat van de kandidaat vrijwilligers werken. We richten ons op de motivatie en op het tempo van onze vrijwilligers en werken laagdrempelig. Door onze persoonlijke contacten met de vrijwilligersorganisaties en vrijwilligers kunnen we vaak zeer goede matches maken. Er is een vlotte doorstroming naar vrijwilligerswerk.

Er zijn geen wachtlijsten voor kandidaat vrijwilligers om in het traject te stappen. Mensen kunnen gemiddeld na een tweetal weken al op gesprek komen en met het traject van start gaan. Het begin van het traject is het meest intensieve maar zodra mensen gestart zijn daalt ook de begeleidingsintensiteit. Op termijn worden de mensen volledig losgelaten wanneer we zien dat zij voldoende opgenomen zijn binnen een organisatie. En we zijn een gratis dienstverlening voor mensen met een RTH (Recht-

streeks Toegankelijke Hulp) of mensen met een erkenning bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap.

### ***Welk mooi verhaal is jou bijgebleven?***

Het matchen van iemand met onder andere een grote sociale angstproblematiek, met een passie voor gitaar spelen, en ontmoetingscentrum De Costa waar men op zoek is naar lesgevers muziek. Daar geeft hij nu al een jaar gitaarles aan kansarme personen en hij wil hier ook niet meer weg. Ook op onze website [www.iedereenvrijwilliger.be](http://www.iedereenvrijwilliger.be) kun je enkele succesverhalen terugvinden. Er zijn veel mooie verhalen die me zijn bijgebleven en dat maakt dat ik dit werk zo graag doe.

### ***Liep het al eens minder vlot?***

Uiteraard loopt het soms ook minder vlot en kan een opstart moeizaam verlopen. Zoals bij mensen uit de gevangenis bijvoorbeeld omwille van de moeilijke communicatie met de gevangeniswereld. Soms is het niet altijd even gemakkelijk wanneer er mensen tijdens het opstarten van vrijwilligerswerk uitvallen (bv. omwille van gezondheidsredenen) en men niet goed weet wanneer zij kunnen

terug komen. Als ze moeilijk te bereiken zijn, bemoeilijkt dat ook de samenwerking.

### ***Kunt u ons wat meer vertellen over het project Mix & Match?***

Het project Mix en Match is voor personen waarbij de uitvalkans zeer hoog ligt, maar voor wie de waarde van vrijwilligerswerk net zo belangrijk is. Dit zijn trajecten die we dan ook veel langer blijven opvolgen. Deze kandidaten worden dan gekoppeld aan een andere persoon die de rol van buddy opneemt binnen een organisatie. Ze nemen dan éénzelfde takenpakket op. Indien onze kandidaat uitvalt gedurende enige tijd, neemt de duopartner over. Dat maakt het voor organisaties minder belastend omdat het werk gewoon verder uitgevoerd wordt. Door de blijvende opvolging en contacten met beide partijen wordt de stap voor de kwetsbare vrijwilliger ook verkleind om de draad op te nemen met de buddy. De plaatsen hier zijn eerder beperkt. De zoektocht duurt hier vaak ook veel langer om de geschikte plek en buddy te vinden voor onze kandidaten.





*“Het geeft heel veel  
voldoening om  
mensen weer richting  
te kunnen geven”*

### *Zijn er nog andere zaken die jullie doen bij het Werkburo?*

Wij proberen kennismakingsgesprekken te doen met vrijwilligersorganisaties om hun beleid te screenen, om te kijken welke vacaturemogelijkheden er zijn en vooral of er een bereidheid is om met personen te werken met een kwetsbare achtergrond. We merken dat door de begeleiding van vrijwilligers, organisaties sneller de sprong durven wagen om samen te werken. Ze merken ook dat de vrijwilligers die we binnenbrengen vaak een meerwaarde kunnen bieden. We proberen het clichébeeld van kwetsbare vrijwilliger te doorbreken ... Dit kunnen ook mensen met een hoog profiel zijn die in een kwetsbare situatie zijn beland en hier terug uit proberen te geraken als mensen die bijvoorbeeld autisme hebben die, net door het juiste takenpakket aan te bieden, veel kunnen betekenen voor een organisatie.

We willen vooral de boodschap uitsturen dat je moet kijken naar de mogelijkheden en talenten van deze vrijwilligers en dan een takenpakket op maat maken.

### *Wat haal je eruit voor jezelf?*

De voldoening om mensen weer richting te geven. Dit geeft me alleen maar zin om nog meer soortgelijke projecten uit te werken.

### *Hoe ziet voor jou de ideale wereld er uit?*

Meer aanbod als de onze over heel Vlaanderen zodat men meer mensen een duwtje in de rug kan geven. Daardoor kunnen meer mensen toch opnieuw zin geven aan hun leven, meer zelfvertrouwen opbouwen en misschien op die manier terug een volwaardige plek in onze maatschappij innemen. Meer samenwerkingsverbanden uit de grond stampen!

### *Welke oproep wil je doen?*

Wij zijn dit jaar met een campagne gestart: 'Iedereen vrijwilliger'. Met die campagne willen we kwetsbare vrijwilligers de boodschap geven dat ook zij aan vrijwilligerswerk kunnen doen. Dat ok zij dromen kunnen realiseren. We doen dit door allerlei tools (talentenscan, quiz, ...) aan te reiken om zich voor te bereiden op vrijwilligerswerk alsook succesverhalen naar voor te brengen van mensen waarin men zich kan herkennen.

We willen ook sensibiliseren naar organisaties toe door deze succesverhalen vanuit het perspectief van verantwoordelijken zelf. We willen ook informatie aanbieden die we vergaren vanuit organisaties over heel Vlaanderen alsook enkele tools aan te bieden waarvan gebruik gemaakt kan worden.

### **Contactgegevens:**

03 338 70 10 • [vrijwilligers@stad.antwerpen.be](mailto:vrijwilligers@stad.antwerpen.be) • [www.werkbureau.be/servicepunt.html](http://www.werkbureau.be/servicepunt.html)

# Mantelkracht

## Coaching-programma voor mantelzorgers

Veel mensen zorgen voor iemand anders. Dat kan een kind, ouder, buur, vriend ... zijn. Zorgen voor iemand doe je omdat je het belangrijk vindt of omdat de zaken zo gelopen zijn. Het kan je voldoening geven, maar is vaak ook niet gemakkelijk. Andere mensen begrijpen niet altijd hoe moeilijk het is om voor iemand anders te zorgen, welke stress, zorgen en twijfels daarbij komen kijken.

Mantelkracht wil daar iets aan doen. In een kleine groep van mantelzorgers kom je gedurende een aantal maanden samen. We wisselen tips uit, luchten ons hart, leren bij ...



## Praktisch

**Voor wie?** Actieve mantelzorgers, we komen steeds samen met dezelfde groep.

**Door wie?** Mantelzorgvereniging Samana Antwerpen

**Wanneer?** Periode oktober 2018 tot begin maart 2019: dinsdagvoormiddagen 23-10, 6-11, 20-11, 4-12, 18-12, 8-1, 22-1, 5-2, 19-2, 5-3, telkens van 10 tot 12 uur.

**Waar?** Auxilia, Sint-Jacobsmarkt 49, 2000 Antwerpen.

**Prijs?** 210 euro, CM-leden: 70 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 35 euro.

**Begeleiding?** Willy Wuyts (freelance lesgever). Els en Magda, beide mantelzorgers en ervaren groepsbegeleiders, zorgen voor de gepaste coaching en begeleiding.

## Maak jij ons aanbod mee bekend?

Je komt als oppasser ongetwijfeld met mantelzorgers in contact. Maak jij ons aanbod mee bekend?

Met vragen kan men terecht bij Dien Lefevre van Samana Antwerpen, 03 221 95 70, mantelzorg.antwerpen@samana.be.

# Literatuurtip

## Nooit meer naar de dokter.

**Hoe u zelf kunt zorgen dat u gezond bent en blijft.**

Servaas Bingé, dokter van wielploeg Lotto-Soudal, heeft een boek geschreven. Over het waarom zegt hij: 'Mijn droom is dat jij binnenkort niet meer naar de dokter moet om er te horen dat je één en ander had kunnen voorkomen'. Hij zou als arts liever coachen, persoonlijk advies geven waarmee je aan de slag kunt gaan om je basisgezondheid te verbeteren door anders te gaan leven. Als je dan toch een gezondheidsprobleem hebt, zal de dokter er uiteraard nog altijd zijn om te proberen je te genezen.

Hij wil dat je je gezondheid zelf in handen neemt met als doel het ontwikkelen van een gezonde attitude: 'healthitude' en maakt er zelfs een tekeningetje bij: het healthigram. Onze genen zijn in dit tekeningetje heel belangrijk. Ze bepalen ons lichamelijke en geestelijke functioneren, maar ...we kunnen dit zelf beïnvloeden. Als diabetes, obesitas, hart- en vaatziekten, kankers en ademhalingsziekten 'in de familie zitten', en als jij je levensstijl aanpast, hoef je niet noodzakelijk de familietraditie verder te zetten. Hij legt de werking van ons lichaam uit in mensentaal, zodat je beter begrijpt hoe je bijvoorbeeld diabetes of een



hoge bloeddruk kunt vermijden. Als dokter van een wielploeg weet hij veel over bewegen. Ik lees: 'Zitten wordt onze grootste doodsoorzaak'. Terwijl 'zit' ik hier. Prompt sta ik recht.

Over voedsel zegt hij dat er drie soorten zijn: planten, vlees en dingen. Ideaal is dat we twee derden groenten eten, één derde vlees (rood, wit, vis, ...) en af en toe zondigen met 'dingen'. Hij geeft tips om bewuster te zondigen.

Er dan zijn er nog al die externe factoren waar we geen vat op

hebben: de tijd, het milieu, een onveilige omgeving, ...Soms kunnen we meer doen dan we denken, lezen we.

Ten slotte verwijst hij voor actie door naar [www.healthitude.be](http://www.healthitude.be).

Eigenlijk wilde Servaas Bingé muzikant worden, maar uiteindelijk werd hij dokter. Als we nu allemaal dit boek gaan lezen, wordt zijn job overbodig en kan hij misschien terug gaan zingen. Je kunt dit boek ontlenen in de CM gezondheidsbib.

# Intervisies, infosessies, vormingen en viering 20 jaar oppasdienst

Hieronder vind je het aanbod van het najaar 2018. Inschrijven kan online op onze website [www.samana-antwerpen.be/individuelevorming](http://www.samana-antwerpen.be/individuelevorming), met de terugstuurstrook, telefonisch of per mail.

Door de samenwerking met Samana werd het vormingsaanbod sterk verruimd. Samana biedt onder de naam 'Vrijwilligerskompas' lezingen, cursussen en workshops aan over de verschillende werkingen heen. Dus ook aan de vrijwilligers van de oppas. Hieronder worden aantal van deze vormingen in de picture gezet. Het is een mooi programma dat warm aanbeloven

wordt. Daarnaast zet de dienst in op intervisie (de vroegere werkbespreking). Deze heeft een dubbele functie: inhoudelijke ondersteuning van jou als vrijwilliger en het versterken van de binding met de telefoonvrijwilligers en de andere oppasvrijwilligers. Er wordt met nadruk gevraagd ze te volgen. Binnen deze intervisies zullen er thema's aangereikt worden zoals: De professionele

regionale vrijwilliger, types vrijwilligers, workshop rond foto's, workshop rond diversiteit, thuiszorg: achtergrondinfo, mantelzorg: achtergrondinfo, loslaten en afscheid nemen. Alles bij elkaar willen we vanuit onze dienst opschuiven naar de meer professionele vrijwilliger. Eric zal dit luik voor zijn rekening nemen en hiervoor nog meer gedetailleerde informatie over bezorgen via mail of brief.

## Intervisies

Maandag 17 september 2018	nachtoppas, Auxilia, Antwerpen, Sint-Jacobsmarkt 49.
Dinsdag 18 september 2018	CM-kantoor Deurne, Gallifortlei 74.
Vrijdag 21 september 2018	Sociaal Huis Oost-Malle, Blijkerijstraat 53.
Maandag 24 september 2018	oppas bij kinderen), Auxilia, Antwerpen, Sint-Jacobsmarkt 49.
Donderdag 27 september 2018	CM-kantoor Kontich, Sint-Jansplein 11.
Donderdag 4 oktober 2018	Wolffaertshof Aartselaar, Baron van Ertbornstraat 7.
Maandag 15 oktober 2018	CM-kantoor Brasschaat, Bredabaan 375.
Vrijdag 19 oktober 2018	CM-kantoor Wuustwezel, Achter d'Hoven 9.
Vrijdag 26 oktober 2018	Auxilia, Antwerpen, Sint-Jacobsmarkt 49.
Maandag 12 november 2018	nachtoppas, Auxilia, Antwerpen, Sint-Jacobsmarkt 49.
Donderdag 22 november 2018	CM-kantoor Deurne, Gallifortlei 74.
Donderdag 29 november 2018	CM-kantoor Kontich, Sint-Jansplein 11
Vrijdag 30 november 2018	oppas bij kinderen, Auxilia, Antwerpen, Sint-Jacobsmarkt 49.
Dinsdag 11 december 2018	Wolffaertshof Aartselaar, Baron van Ertbornstraat 7.
Vrijdag 14 december 2018	CM-kantoor Schilde, Turnhoutsebaan 121.
Donderdag 20 december 2018	Auxilia, Antwerpen, Sint-Jacobsmarkt 49.

Telkens van 9.30 tot 11.30 uur • Begeleiding: Eric Du Meunier



## Infosessies

### Reanimeren (CPR) en Automatische Externe Defibrillator (AED)

Donderdag 18 oktober 2018 van 19 tot 22 uur  
TPC in Wilrijk, Groenenborgerlaan 149, 2020  
Antwerpen

### Workshop 'Een proper contact'

Als vrijwilliger kom je met verschillende mensen in contact. Wat als contact bemoeilijkt wordt door minder goede hygiëne? Hoe breng je dit aan? En hebben we als vrijwilliger wel voldoende goed beeld van wat een 'goede' en 'gezonde' hygiëne juist inhoudt? Een ogenschijnlijk eenvoudig thema, maar waar verrassend veel over te vertellen valt.

Wanneer: dinsdag 2 oktober 2018 van 13.30 tot 16.30 uur.

Waar: Lokaal S1, S-gebouw, TPC, Groenenborgerlaan 149 in Wilrijk.

Lesgever: Guido Hendrickx (verpleegkundige en ziekenhuishygiënist)

### Cursus omgaan met mensen met dementie

Gedurende drie namiddagen word je als vrijwilliger een cursus aangeboden rond het thema 'dementie en jongdementie'. De eerste namiddag zoomt in op 'wat dementie is'.

Tijdens de twee andere sessies gaat de spreker in op 'hoe ermee omgaan' en er zal ook ruimte tot uitwisseling zijn.

Wanneer: dinsdag 9, 16 én 23 oktober 2018 van 13.30 tot 16.30 uur.

Waar: Zaal Wapper, Vergadercentrum Auxilia, St. Jacobsmarkt 49 in Antwerpen.

Lesgever: Eric Du Meunier.

## Terugstuurstrook:

Naam:

Voornaam:

Ik wil graag volgende momenten bijwonen:

### Intervisies

Maandag 17 september 2018 (nachtoppas)  
Antwerpen.

Dinsdag 18 september 2018 - Deurne.

Vrijdag 21 september 2018 - Oost-Malle.

Maandag 24 september 2018  
(oppas bij kinderen) - Antwerpen.

Donderdag 27 september 2018 - Kontich.

Donderdag 4 oktober 2018 - Aartselaar.

Maandag 15 oktober 2018 - Brasschaat.

Vrijdag 19 oktober 2018 - Wuustwezel.

Vrijdag 26 oktober 2018 - Antwerpen.

Maandag 12 november 2018 (nachtoppas)  
Antwerpen.

Donderdag 22 november 2018 - Deurne.

Donderdag 29 november 2018 – Kontich.

Vrijdag 30 november 2018  
(oppas bij kinderen) - Antwerpen.

Dinsdag 11 december 2018 - Aartselaar.

Vrijdag 14 december 2018 - Schilde.

Donderdag 20 december 2018 - Antwerpen.



## **Cursus omgaan met psychische kwetsbaarheid**

Als vrijwilliger kan je ook in aanraking komen met mensen met psychische problemen of kwetsbaarheden. Deze contacten en relaties verlopen niet altijd even vanzelfsprekend. Hoe moet je reageren? Wat doe je best wel of niet? We laten je tijdens deze cursus kennismaken met de leefwereld van personen met een psychische aandoening. Je leert een aantal vaardigheden aan, waardoor wederzijds begrip kan groeien, en weerlegt een aantal clichés.

Wanneer: woensdag 7 én 14 november 2018 van 13.30 tot 16.30 uur.

Waar: Vergaderzaaltje -1, CM-kantoor Brasschaat, Bredabaan 375 in Brasschaat.

Type: Cursus.

Lesgever: Annemie Meeusen (psychiatrisch verpleegkundige).

Naast deze drie vormingen bieden we nog de workshops Qi gong en Tai ji, vertellen en voorlezen, diversiteit in de thuiszorg, cadeautjes maken met plastic flessen en de lezing 'In de wereld van chronisch zieke mensen die hoogsensitief zijn' aan. Meer informatie vind je op onze website [www.tiny.cc/vrijwilligerskompas](http://www.tiny.cc/vrijwilligerskompas)

### **Viering 20 jaar oppasdienst**

2018 is een bijzonder jaar voor ons. De oppasdienst bestaat 20 jaar. Dit gaan we natuurlijk vieren.

Daarom nodigen wij jou uit op donderdag 15 november 2018 om 14 uur. Gezien onze goede samenwerking, is het feest niet compleet zonder jou. Wij horen graag of jij erbij kunt zijn.

### **Reanimeren (CPR) en Automatische Externe Defibrillator (AED)**

○ Donderdag 18 oktober 2018 van 19 tot 22 uur, 2020 Antwerpen.

### **Workshop "Een proper contact"**

○ Dinsdag 2 oktober 2018 – Wilrijk.

### **Basiscursus 'Omgaan met mensen met dementie'**

○ Dinsdag 9, 16 én 23 oktober 2018 Antwerpen.

### **Basiscursus 'Omgaan met psychische kwetsbaarheid'**

○ Woensdag 7 én 14 november 2018 - Brasschaat

### **VIERING 20 JAAR OPPASDIENST**

○ Donderdag 15 november 2018 - Antwerpen

*Terug te bezorgen aan:  
dienst voor Oppashulp CM Antwerpen - Molenbergstraat 2 - 2000 Antwerpen*

# De infohoek

## Fiscale maximum als vrijwilliger

Vanaf dit jaar kijkt men bij de belastingen niet langer naar de prestatiedatum, maar naar de betaaldatum voor het bepalen van de stand van je vergoeding. In 2018 mag je op jaarbasis niet meer dan 1.361,23 euro als forfaitaire onkosten vergoeding krijgen. Dit betekent dat de oppas die je presteert in december 2018 en die werd betaald in januari 2019, meetelt voor het fiscale maximum van 2019. Om je tellerstand van dit jaar te kennen, kun je contact nemen met de dienst (Griet of Werner). Algemene informatie over de grensbedragen kun je vinden op <https://vrijwilligerswerk.be/wetgeving/kosten-en-vergoedingen>

## E-Zine Oppas

De wekelijkse elektronische nieuwsbrief op vrijdag wordt vervangen door een maandelijkse E-Zine. Zo willen we meer kwaliteit bieden met relevante informatie en updates voor jou als

oppasser. De vacaturebank blijft uiteraard bestaan en zal vanaf september wekelijks onder de aandacht gebracht worden door de telefoonvrijwilligers. Zo kunnen we gericht de vacatures bij jou in de buurt voorleggen.

## GDPR

In het kader van de GDPR-regeling vraagt het privacyteam van CM om na de uitbetaling de onkostennota prestatiestaten die nog in je bezit zijn te vernietigen (d.i. de gegevens moeten onherkenbaar zijn, bv. Het document door een papierversnipperaar halen). Dit is vooral van toepassing voor vrijwilligers die hun onkostenstaat elektronisch aan ons bezorgen. De privacy regeling geeft aan dat alle persoonlijke informatie moet vernietigd worden als ze niet langer noodzakelijk is voor verwerking. Daarnaast vraagt het privacyteam om mails, die je niet meer nodig hebt in het kader van je vrijwilligersengagement, te verwijderen.

**Wil jij graag voor het komend jaar een zakagenda zoals deze van 2018? Dan geef je maar een seintje.**



## Betaling van de onkostenvergoeding

Dit zijn de data waarop de Oppasdienst de opdracht geeft tot betaling van de onkostenvergoeding aan de boekhouding. Hou er wel rekening mee dat het een dag of twee kan duren vooraleer het geld op jouw bankrekening staat.

### Oppas voor de maand

September 2018

Oktober 2018

November 2018

December 2018

### Opdracht tot betaling

Dinsdag 9 oktober 2018

Vrijdag 9 november 2018

Dinsdag 11 december 2018

Woensdag 9 januari 2019

## Betaaldata onkostenvergoeding telefoonvrijwilligers

Derde kwartaal 2018

Maandag 8 oktober 2018

Vierde kwartaal 2018

Dinsdag 8 januari 2019

## Volgende dagen is CM (en bijgevolg ook de oppasdienst) gesloten:

Allerheiligen: donderdag  
1 november 2018

25 december 2018

Tweede Nieuwjaarsdag:  
woensdag 2 januari 2019

Allerzielen: vrijdag  
2 november 2018

Tweede Kerstdag: woensdag  
26 december 2018

Kerstdag: dinsdag

Nieuwjaarsdag: dinsdag  
1 januari 2019

## Nieuwe vrijwilligers (in volgorde dat ze gestart zijn):

- Claudia HEMAN (Hoboken)
- Lucia DE DECKER (Brasschaat) - terug van weggeveest
- Adrienne VAN GINNEKEN (Brasschaat) - terug van weggeweest
- Nancy VERSTRAETEN (Merksem)
- Vasila IMANKHAN (Ekeren)
- Zouhair BOUZIAN (2060 Antwerpen)
- Hijra SELLAMI (2060 Antwerpen)
- Lisa VAN DE VELDE (Willebroek) - terug van weggeveest
- Kathleen VAN DE VELDE (Brasschaat)
- Charles WYNS (Borgerhout)
- Agnija PRAMALTE (2018 Antwerpen)
- Nevin BEKIR (Berchem)
- Reza ESFANDIARI (2050 Antwerpen) - terug van weggeweest
- Tom JANSSENS (Boom)
- Lutgard RAMAKERS (Berchem) - terug van weggeveest
- Philip VAN KESTEREN (Hoevenen)
- Sonja BROSENS (Borgerhout)
- Maria JANSEN (Reet)

Van januari tot juli 2018 gingen 18 vrijwilligers aan de slag.

Van harte welkom!

# De oppasdienst in verandering

Sinds januari 2018 is er heel wat veranderd in de context van de dienst CM-Oppas aan huis. De integratie van de dienst binnen de overkoepelende dienst Samana, een nieuwe leidinggevende, de versterking van de dienst door Eric, de taakherverdeling tussen de collega's op de dienst, de reorganisatie binnen CM waarbij een intense samenwerking wordt aangegaan met CM regio Mechelen – Turnhout, een vernieuwde samenwerking met Nachtzorg, nieuwe regelgeving zoals het nieuwe statuut 'Verenigingswerker', ...

We houden altijd voor ogen dat jullie hier als vrijwilliger zo weinig mogelijk van merken, maar we zijn ons ervan bewust dat dat ons niet altijd lukt. Zo is het 'loslaten' van de dispatching voor ons geen eenvoudige klus. Het contact met jullie als vrijwilliger verminderde, we hebben minder overzicht van wie waar oppas doet, het is nog altijd zoeken hoe wij zo goed mogelijk bij jullie werk betrokken kunnen blijven. Het samenwerken met telefoonvrijwilligers vroeg een evaluatie. Met een aantal vrijwilligers kwamen we na wikken en wegen tot het besluit dat het beter was om de samenwerking stop te zetten. Met hen afronden was geen makkelijke keuze, maar wel een noodzakelijke.

Eén telefoonvrijwilliger kreeg een totaal nieuwe functie binnen de dienst: de vliegende telefoonvrijwilliger die daar inspringt waar er tijdelijke uitval is door ziekte, vakantie of andere omstandigheden. De 'vliegende' is gevraagd om voor alle regio's beschikbaar te zijn, uiteraard bin-

nen de mogelijkheden van haar eigen agenda. Daarnaast wordt er een telefoonvrijwilliger aangesteld die zich alleen nog zal bezig houden met het plannen van de nachtoppas. De ervaring leert ons dat nachtoppas specifieke afspraken vraagt die het best beheerd worden door één persoon. Op het moment van schrijven van deze tekst staat deze vacature nog open.

## Medewerkers op de oppasdienst. Wie is wie?



*Eric* is bedreven in het geven van vormingen en intervisies en zet vanaf het najaar extra in om jullie in kleine groep samen te brengen. Eric investeert in het professionaliseren van jullie als telefoon- en/of oppasvrijwilliger. Coaching van

de telefoon- en oppasvrijwilligers, het onthaal van nieuwe vrijwilligers, het coördineren van de buddywerking Samen-drie... behoren ook tot zijn opdrachten. Binnen het grotere geheel van Samana neemt Eric zingeving voor zijn rekening.



*Griet* is onze administratieve duizendpoot en blijft de drijvende kracht om ervoor te zorgen dat jullie onkostenvergoeding op tijd wordt uitbetaald. Daarnaast volgt ze de hulpvragen van cliënten op en ondersteunt ze de telefoonvrijwilligers bij het invullen van de nachtoppas. Griet beantwoordt de meeste telefoonoproepen en bemant zo de telefonische permanentie van de dienst.



**Werner** neemt de algemene coördinatie voor zijn rekening: overzicht houden over de werking, opmaken van de jaarplanning, regelgeving en andere vereisten vertalen naar een werkbare context voor de oppasdienst, opvolgen van de prestaties ivf de subsidiërende overheid, vertegenwoordiging in overlegplatformen, instaan voor de communicatie, wervingsacties coördineren, ... Daarnaast ondersteunt hij de telefoonvrijwilligers in hun zoektocht naar beschikbare dagoppassers.



**Filip** is algemeen coördinator van Samana Antwerpen. De Warme Buurt (vrijwilligers die eenzame mensen bezoeken), de vakantiewerking (vakanties voor zorgbehoevende personen), mantelzorgwerking,

cursussen voor chronisch zieke mensen, plaatselijke kernwerkingen, een buddywerking voor ondersteuning van jongvolwassen verkeersslachtoffers met een niet aangeboren hersenletsel (NAH)), crea- en hobbyclubs, CM-Oppas aan huis, ... Het valt allemaal onder zijn leiding.

### **Promotieteam**

Vanaf deze maand start er een promotieteam dat zowel op zoek gaat naar potentiële oppasgezinnen als kandidaat vrijwilligers. We merken dat we via de gebruikelijke CM-kanalen niet altijd het doelpubliek bereiken. We hopen op termijn beter gekend te zijn als oppasdienst zowel bij mensen die nood hebben aan oppas als mensen die op zoek zijn naar zorgend vrijwilligerswerk. Binnen het promotieteam zijn er twee soorten functies. De 'denkers' die brainstormen over welke acties zinvol zijn en de verantwoordelijkheid op zich nemen om die te coördineren, en de 'doeners' doe mee op pad gaan om de acties te realiseren. Dat kan gaan van flyeren, affiches hangen, mensen in het werkveld aanspreken tot getuigen op bv een bijeenkomst van mantelzorgers.

### **Telefoonvrijwilligers**

We hadden graag in deze nieuwsbrief de nieuwe verdeling opgenomen van de gemeenten onder de telefoon-

vrijwilligers maar drie nieuwe mensen in de zomermaanden vinden bleek geen evidentie. We kunnen nog geen volledig plaatje voorleggen. Wat weten we wel?

- Denise Ibens neemt enkel nog de coördinatie op voor kinderen (-18 jaar) in het gehele arrondissement. De oppas die zij regelde voor volwassenen in de gemeenten Essen, Wuustwezel en Kalmthout wordt overgenomen door Katrien Meul.
- De sector van Chris Liekens (Brasschaat, Kapellen en Schoten) wordt overgenomen door Carine De Mol. Zij neemt dit, net zoals Katrien, extra bij bij de gemeenten die ze nu onder haar hoede heeft.
- Jaklien Langens nam Borgerhout onder haar hoede en stond Boechout af aan Diane Van Rillaer. Geografisch gezien is dit logischer en voor Jaklien en Diane gemakkelijker om te coördineren.

Een actueel overzicht en de contactgegevens vinden jullie op de achterzijde van deze nieuwsbrief.

# Vrijwillig

Zomaar, voor niets.

Zomaar, zonder reden.

Een schouderklop, een ruggensteun,  
een luisterend oor, een helpende hand.

Jij, met je hele ik,

zomaar voor een ander.

Zomaar, of toch niet, maar uit engagement,  
groter dan eindeloos.

En zo broodnodig in ons samenzijn.

Daarom verdien jij duizend keer dank.

Niet zomaar, voor niets.

Niet zomaar zonder reden,

maar om al jouw keren,

'zomaar'

# Praktische info

## Bereikbaarheid van de oppasdienst:

Elke werkdag van 8.30 tot 16.30 uur (van maandag tot en met donderdag),  
op vrijdag van 8.30 tot 12 uur.

Telefoon: 03 221 94 20 • E-mail: oppas.antwerpen@cm.be.

Nachtzorg Antwerpen: 03 220 17 77.

---

Nachtzorg Mechelen: 015 29 25 75.

---

Permanentie nachtoppas: 014 24 41 06

---

DVV: 0800 93 300, polisnummer 14/5096.559 (bij ongeval met de wagen)

---

## Telefoonvrijwilligers:

De uren van bereikbaarheid kun je vinden op onze site [www.samana-antwerpen.be/oppasinfo](http://www.samana-antwerpen.be/oppasinfo)

### Marleen Creve

Vliegende telefoonvrijwilliger (springt in waar nodig)

0473 33 35 95 oppas.afdeling1@gmail.com

---

### Katrien Meul

Essen, Kalmthout, Wuustwezel, Brecht, Malle en Zoersel

0473 52 28 63 oppas.afdeling2@gmail.com

---

### Carine De Mol

Schoten, Brasschaat, Kapellen, Schilde, Ranst en Zandhoven

0473 52 17 80 oppas.afdeling3@gmail.com

---

### Jaklien Langens

Wijnegem, Wommelgem, Borgerhout, Deurne en Borsbeek

0473 52 28 98 oppas.afdeling4@gmail.com

---

### Diane Van Rillaer

Mortsel, Hove, Lint, Edegem, Kontich en Boechem

0473 52 32 91 oppas.afdeling5@gmail.com

---

### (vacature)

Hoboken, Wilrijk, Hemiksem, Aartselaar, Schelle, Niel, Boom, Rumst

0473 53 28 74 oppas.afdeling6@gmail.com

---

### (vacature)

2000, 2018, 2020, 2050, 2060 Antwerpen, Berchem, Burcht en Zwijndrecht

0473 53 12 07 oppas.afdeling7@gmail.com

---

### Tanja Lauryssen

Berendrecht, Zandvliet, Lillo, Stabroek, Hoevenen, Ekeren, Merksem,  
2030 Antwerpen.

0473 53 01 45 oppas.afdeling8@gmail.com

---

### Denise Ibens

Regelt de oppas voor kinderen met een beperking voor de hele regio

0473 52 12 13 oppas.afdeling9@gmail.com

---

### (vacature)

Regelt de nachtoppas voor de hele regio

0476 99 17 65 oppas.afdeling10@gmail.com

---