

Nieuwsbrief 17 | december 2025

Vrijwillige ondersteuning in de laatste levensfase, thuis of in een zorginstelling

In deze nieuwsbrief

- Word VPTZ-vrijwilliger
- Nieuw bestuurslid Sandra van Dalen
- Vrijwilligers getraind in hartcoherentie
- Weet Wat Je Wilt bijeenkomst in Bilthoven Noord
- Maandelijks inloopspreekuur Palliatieve Zorg in bibliotheek Bilthoven
- Donaties van harte welkom!
- Geluksavond!



Word VPTZ-vrijwilliger – juist in de nacht maak jij het verschil

De laatste levensfase is een bijzondere, vaak intense periode. In die stille uren van de nacht is nabijheid extra waardevol. Als vrijwilliger bij de **Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ)** bied je rust, aandacht en nabijheid aan mensen die niet meer beter worden – én aan hun naasten. We zoeken in gemeente De Bilt vrijwilligers, die ook 's nachts willen waken. Je bent dan *aanwezig*: je waakt, zorgt voor een veilige sfeer en geeft mantelzorgers de mogelijkheid om even te slapen of op adem te komen. Je hoeft geen verpleegkundige achtergrond te hebben; belangrijker is je menselijkheid, empathie en betrouwbaarheid.

Wij bieden een goede introductie, training en begeleiding. Samen met onze coördinator en collega-vrijwilligers vorm je een warm team dat echt iets betekent. Voor meer informatie en aanmelding kijk op www.vptz-debiltsekernen.nl of bel 06 – 134 29 515



Nieuw bestuurslid Sandra van Dalen

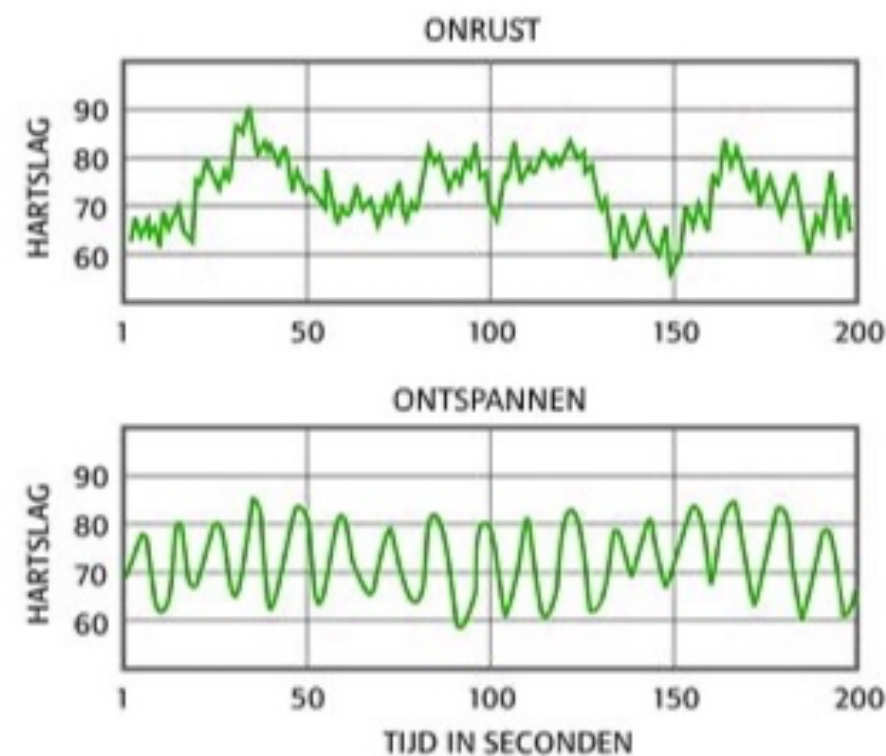
Graag stel ik mij kort voor. Ik woon in Amersfoort met mijn man Marco en onze zoon Otto. Onze dochters wonen inmiddels niet meer thuis. Sinds afgelopen september ben ik aangesloten als bestuurslid bij VPTZ de Biltse kernen. Ik hoop van toegevoegde waarde te mogen zijn voor de vrijwilligers. Zij zijn er voor mensen die in de laatste fase van hun leven een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken. De vrijwilligers die liefde, een helpende hand, een luisterend oor, advies en support bieden. Wij hebben dit als familie en naasten gemist toen in het afgelopen jaar mijn lieve zus Ellen thuis overleed. Het raakt mij dat er mensen zijn die belangeloos er willen zijn voor anderen in een soms angstige en onrustige tijd. Dat is onmisbaar en geweldig. Ik hoop bij te dragen vanuit mijn ervaring als communicatiekundige, verpleegkundige in de ouderenzorg, auditor in de hospicezorg en als docent (volwassenen MBO) in zorg en welzijn.

Met de komst van Sandra is ons bestuur voltallig. We kunnen voortvarend aan de slag met kwaliteitsborging, PR en fondsenwerving.



Alle vrijwilligers getraind in hartcoherentie

Het hele politiecorps in Nederland, vele zorgverleners en ook al onze vrijwilligers zijn nu getraind in hartcoherentie. Het is een eenvoudige methode van zelfregulatie, goed voor de vrijwilligers EN de patiënten die ze nabij zijn. Want de rust in jezelf die je bereikt met deze aandachtige hartfocus ademhaling, heeft ook effect op anderen in je omgeving. Een win-win situatie dus. En met bio-feedback apparatuur kun je eenvoudig de mate van coherentie op een beeldscherm waarnemen. Dat geeft inzicht en werkt heel motiverend. Dank aan coach en trainer Petra Lageweg voor het trainen van onze vrijwilligers!



Weet Wat Je Wilt bijeenkomst in Bilthoven-Noord

In maart 2026 organiseert wijkondersteuner Annemarije Glastra voor de inwoners van Bilthoven Noord een bijeenkomst over wensen, behoeften, mogelijkheden en keuzes in de laatste levensfase. Diverse sprekers waaronder een huisarts van praktijk Bilthoven Noord, een wijkverpleegkundige, steunpunt Mantelzorg en een geestelijk verzorger zullen vertellen over de mogelijkheden van palliatieve zorg en zorg in de stervensfase. Ook VPTZ de Biltse kernen zal een presentatie geven over de hulp van onze vrijwilligers aan ernstig zieke mensen en hun naasten.



Maandelijks inloopspreekuur Palliatieve Zorg in bibliotheek Bilthoven.

Na een succesvolle thematafel Palliatieve zorg in oktober, willen we in 2026 starten met een maandelijks inloopspreekuur in Bibliotheek Bilthoven. Het is een laagdrempelige manier om kennis met ons te maken en vragen te stellen over de ondersteuningsmogelijkheden van onze VPTZ-vrijwilligers. We zijn er elke eerste dinsdag van de maand van 11.00 tot 12.00 uur. De eerste drie spreekuren: 6 januari, 3 februari en 3 maart.



Donaties van harte welkom!

Draag je ons werk een warm hart toe? Elke donatie is van harte welkom! Dit kan via de QR-code of via een overschrijving op banknr NL35RABO0308396278 tnv stichting VPTZ de Biltse kernen. Hartelijk dank!

Ook kun je overwegen om VPTZ de Biltse kernen op te nemen in je testament via een legaat. Met jouw financiële steun maak jij het verschil voor mensen in hun laatste levensfase.



Geluksavond!

Geluk stond centraal in onze eindejaarsbijeenkomst met het bestuur. *Wat is jouw lot uit de loterij? Wat was jouw geluksmoment in het afgelopen jaar? Wanneer nam jij het lot in eigen hand?* Over deze vragen gingen we met elkaar in gesprek. Daarna volgde een spelletje BINGO! inclusief prijzentafel. Na een gezellige borrel kregen alle vrijwilligers een kaartspel met gelukspoppetje. Wat een geluk om met onze prachtige vrijwilligersgroep en betrokken bestuursleden zo het jaar af te kunnen sluiten!



Vrijwilligers,
coördinator en
bestuur wensen je
fijne feestdagen en
een gelukkig en
liefdevol 2026!



Colofon
Gift of donatie?
Voor meer informatie [VPTZ](http://www.vptz-debiltsekernen.nl)

Dit is een uitgave van VPTZ de Biltse kernen. Voor meer informatie of een aanvraag kunt u contact opnemen met:
Coördinator Geza Mobers
06-134 29 515
g.mobers@vptz-debiltsekernen.nl
info@vptz-debiltsekernen.nl
www.vptz-debiltsekernen.nl