

Agenda 2020

9 OKTOBER

Workshop 'Trek je grens'
09.30 – 12.30 uur

15 OKTOBER

Koffie-ochtend
10.30 – 12.00 uur

OKTOBER - DECEMBER

Training: 'Helpen met de
thuisadministratie'
Nadere informatie volgt

20 NOVEMBER

Workshop 'Omgaan met
ongewenst gedrag'
09.30 – 12.30 uur

17 DECEMBER

Eindejaarsbijeenkomst
17.30 – 21.00 uur

Beste vrijwilligers,



Terwijl ons AHN-zomerfestival in volle gang is, gaat het landelijke nieuws over maatregelen-discussies om een tweede golf van de Coronapandemie in ons land te voorkomen. Het zijn onzekere tijden waar wij op inspelen om de hulp- en dienstverlening aan onze kwetsbare medeburgers optimaal overeind te houden. Dat lukt ons aardig, zelfs tijdens de 'intelligente lockdown'. U leest daar meer over in deze *Kompassie*.

Inmiddels hebben wij onze activiteiten afgestemd op de 1,5 m samenleving. Dat houdt in dat alle groepsactiviteiten en vrijwilligersbijeenkomsten nu op andere locaties plaatsvinden dan voorheen. Dat vroeg aanvankelijk wat aanpassingsvermogen van de knuffelaars onder ons maar blijkt ook snel te wennen, getuige de bijdragen over de jaarlijkse BBQ en de Muziekingbo van de hand van Henri Steenman in deze *Kompassie*.

Onze vereniging 'van, voor en door inwoners uit Nieuwegein' bestaat inmiddels 46 jaar en

wij prijzen ons gelukkig met een schare trouwe vrijwilligers. Met trots presenteren wij dan ook de lange lijst met 45-, 40-, 35-, 15-, 10- en 5 jarige jubilarissen. Met het klimmen van de jaren, ontvangen wij helaas ook geregeld overlijdensberichten van (oud) vrijwilligers. Zo bereikte ons het nieuws dat op 7 mei jl. Herman Idema, oud-wethouder van Nieuwegein, op 84-jarige leeftijd is overleden. Hij heeft zich op vele manieren ingezet voor de Nieuwegeinse samenleving en was van 2003 tot 2007 bestuursvoorzitter van de AHN. 'Zijn hoofd zat nog vol plannen, maar zijn lichaam kon niet meer' vermeldt de overlijdensadvertentie treffend. Wij zijn dankbaar voor zijn belangeloze inzet en betrokkenheid bij de AHN. In deze *Kompassie* wordt ook stilgestaan bij Trudi van Luttelvelt, die op 6 mei jl overleed en velen van jullie waarschijnlijk nog kennen uit de periode dat zij contactpersoon was bij de AHN.

Iemand die waarschijnlijk minder bekend is en toch al enige tijd actief is als AHN-vrijwilliger, is Sakoentla Soekhlal. Daarom treft u in deze nieuwsbrief een interview met haar aan.

Tot slot wijs ik u graag op de activiteitenagenda voor AHN-vrijwilligers. Uiteraard bent u ook welkom bij onze sociale groepsactiviteiten die toegankelijk zijn voor alle inwoners van Nieuwegein.

Wij wensen u veel leesplezier en blijf gezond!

Monique Laurier



Ton en Joke van Uden, resp. 35 en 45 jaar AHN-vrijwilliger



Lepasova Stancovic, 45 jaar AHN-vrijwilliger

Workshops en trainingen voor vrijwilligers

Dit najaar staan er weer interessante en leerzame workshops op ons programma, tevens een leuke manier om met andere vrijwilligers in contact te komen.

Vrijdagochtend 9 oktober Gepke Keizer:
workshop 'Trek je grens'

De kunst is beter aan te voelen waar de grens van jou als vrijwilliger ligt en die grenzen ook daadwerkelijk te stellen zonder jezelf daar schuldig over te voelen. Soms (h)erken je pas achteraf dat jouw grens (of die van de organisatie) is overschreden. Soms verwacht of moet je (te)veel van jezelf qua vrijwilligerswerk/hulp richting jouw hulpvrager. Met deze workshop word je toegerust om je grenzen te stellen op een respectvolle manier, zowel voor jezelf als ook voor de ander. Gepke Keizer is trainer/coach op het gebied van zorg en welzijn en heeft veel ervaring met vrijwilligers(werk). Het wordt een waardevolle workshop die op de praktijk gericht zal zijn.

Vrijdagochtend 20 november Roel van Beveren:
workshop 'In je kracht staan en omgaan met ongewenst en grensoverschrijdend gedrag'

Dit belooft een interessante (en een beetje 'rebelse') workshop te worden over zelf in je

kracht (blijven) staan, positieve beïnvloeding en beter, efficiënter omgaan met ongewenst en grensoverschrijdend gedrag van de ander. Roel van Beveren geeft ons een nieuwe, frisse kijk en aanpak op deze uitdaging in het omgaan met 'lastige' hulpvragers. In zijn dagelijks leven is hij actief als coach/trainer op sportief gebied en in persoonlijke ontwikkeling/leiderschap. Van harte aanbevolen!

Najaar 2020:

Basistraining Nibud: 'Helpen met de thuisadministratie'

Een training die bestaat uit een gezamenlijke startbijeenkomst, gevolgd door 8 individuele online-lessen, tussentijds een bijeenkomst met WIL/Sociaal raadvrouw en de training wordt afgesloten met een groepsbijeenkomst. Deze training geeft nieuwe vrijwilligers extra kennis en vaardigheden om hulpvragers te kunnen ondersteunen op weg naar financiële redzaamheid. Tevens dient het als opfriscursus voor de oude, vertrouwde vrijwilligers met kijk op nieuwe aspecten. Data volgen z.s.m.

Koffieochtend vrijwilligers 15 oktober

Een gezellig en ontspannen ochtendje om elkaar te ontmoeten, ervaringen uit te wisselen en te genieten van een kopje koffie/thee.

ook behoorlijk cryptisch.

Vol verwachting ging de muzikdame van start. Er werden vele gouwe ouwe hits gespeeld en er werd driftig naar de formulieren gekeken of de gespeelde hit daarop voorkwam. De spanning was te snijden maar al gauw werd er 'bingo' geroepen en werd er na controle een prijs uitgereikt. Na nog meer 'bingo's' waren de meeste formulieren gevuld en werd een pauze ingelast. Daarin werden allerlei lekkernijen uitgedeeld en drankjes gehaald. Na verzadiging van de inwendige mens werd de tweede ronde gespeeld. De aanstekelijke melodieën leidden regelmatig tot vrolijk meezingen en dansen. Het was ronduit gezellig en dat zie je dan ook aan de vrolijke gezichten op bijgevoegde foto's.

Henri Steenman

Jubilea

45 jaar:

- Lepasova Stancović
- Joke van Uden

40 jaar:

- Annemarie Roos-de Bruijn

35 jaar:

- Ton van Uden

15 jaar:

- Bets Rijdes

10 jaar:

- Guusta de Beaufort
- Joost-Jan van Ieperen
- Johan van Oort
- Ramon Rila

5 jaar:

- Shirley van der Bilt
- Tom van Boven
- Gerard Olthuis
- Shulamit Levine-Helleman
- Alinda Levine-Helleman
- Dirk den Uyl

Van harte gefeliciteerd met jullie jubileum bij de AHN en bedankt voor jullie bijzondere inzet.

Zomerfestival Muziekbingo op 18 juli 2020.

Op deze zonovergoten zaterdag ging ik vol verwachting richting Petanque-centrum. Bij een bingo wordt normaliter een verkregen getal omgeroepen waarna alle aanwezigen naarstig naar hun formuliertjes kijken en met rode konen van spanning het betreffende getal wel of niet aankruisen. Vandaag geen getallen maar muziekfragmenten. Iedere deelnemer kreeg een vel papier met kernachtig een aantal muziekstukken beschreven. Van sommige stukken wist je al direct welk melodietje er achter verscholen zat maar sommige waren

Welkom...

...nieuwe vrijwilligers:

- Irene Bakker-Sterk
- Frans Boomer
- Henk Govers
- Janny Miltenburg
- Frans Kamps
- Mounya Philipoom
- Ralph Remkes
- Marieke Straver
- Ilse Schuttevaer
- Carina Verleun

Wij wensen iedereen een fijne tijd toe bij de AHN!

Foto impressie Muziekbingo



Zwemmen in onrustige en onbekende wateren

Het jaar 2020 begon voor de AHN met de nodige uitdagingen die van buiten op de AHN afkwamen en vroegen om een adequate reactie teneinde de doelen van onze vereniging zo goed mogelijk overeind te houden.

Het begon met een gedeeltelijke afwijzing van onze subsidieaanvraag 2020, waardoor onze groepsactiviteiten op een andere wijze en lager uitvoeringsniveau dan beoogd moesten worden ingericht. Deze andere werkwijze was nog net niet geïmplementeerd toen er half maart een 'intelligente lockdown' werd afgekondigd. Alle plannen voor groepsactiviteiten en ook vrijwilligersbijeenkomsten gingen de koelkast in om half juni, weer voorzichtig van start te gaan. Deze hernieuwde start bleek duidelijk in een behoefte te voorzien. Mensen waren blij elkaar weer in 'real life' te kunnen ontmoeten en bij te praten. Nogal wat vaste bezoekers van onze groepsactiviteiten hadden maanden, veelal alleen, thuis gezeten, verstoken van dagbesteding, sociale contacten en structuur in hun bestaan. En alhoewel Rina en veel AHN-belmaatjes wekelijks contact hebben onderhouden met hulpvragers en deelnemers, blijkt het fysieke contact (ook al is het op 1,5 meter), van essentieel belang voor het welzijn van de mens. Sinds wij weer opgestart zijn met onze groepsactiviteiten, hebben wij meer aanmeldingen dan ooit tevoren. Dankzij een enthousiast team van vrijwillige coördinatoren, begeleiders, maatjes en vervoervrijwilligers en een netwerk van getalenteerde inwoners die veelal belangeloos zorgen voor de nodige ontspanning, verwelkomen wij nu wekelijks zo'n 40-45 inwoners die voor een gezellige middag uit komen.

Het effect van de 'intelligente lockdown' op de individuele hulpverlening was verrassend. Terwijl wij ons opmaakten voor een hoos aan nieuwe hulpvragen van kwetsbare inwoners voor het doen van boodschappen, bleef deze vraag uit. Sterker nog, het aantal (nieuwe) hulpvragen zakte vrijwel over de hele linie in, terwijl het aanbod van nieuwe vrijwilligers enorm steeg. Inwoners die

vanwege hun werk (tijdelijk) aan huis gebonden waren, toonden zich bereid om tussen de bedrijven door een boodschap voor een ander te doen. Maar hier was dus geen vraag naar.

Onze zorg ging ook direct uit naar onze vaste hulpvragers, deelnemers van groepsactiviteiten en vrijwilligers, die voor een belangrijk deel ook tot de risicogroepen behoren. Ook kregen wij via samenwerkingspartners regelmatig aanvragen voor belmaatjes. Ter voorkoming van eenzaamheid en isolement zijn er allerlei vormen van contact ingericht, zoals belmaatjescontacten, het AHN-telekoffiepraatje, de wekelijkse nieuwsbrief 'harte groeten' en (handgeschreven) kaartenacties. Dat bleek in een behoefte te voorzien en werd enorm gewaardeerd door onze hulpvragers. (zie inzet)

“ Wilt u mijn belmaatje namens mij zeer hartelijk danken voor alle mooie gesprekken. Zeg tegen haar dat ze goud waard is. En mag ik nog eens een beroep op u doen bij een eventuele 2e lockdown? ”

Mailbericht van hulpvrager met psychische problematiek uit juli 2020

Daarnaast vervulden wij door sociale contacten te onderhouden ook een signaleringsrol naar professionele organisaties door zorgwekkende situaties

op te pakken (bijvoorbeeld ernstig gewichtsverlies bij een vaste deelnemer van onze groepsactiviteiten). In ons streven zoveel mogelijk te doen voor kwetsbare gezinnen die vanwege de lockdown aan huis gekluisterd waren, hebben wij onze zwerfboekenkast opengesteld en heeft de Speelgoedbank (die gesloten was) kinderboeken, spelletjes en puzzels hiertoe beschikbaar gesteld. Ook hier werd gretig gebruik van gemaakt. En al snel werden wij benaderd door talloze inwoners die hun boeken en DVD's graag aan ons doneerden! Inmiddels zijn veel belmaatjes-contacten omgezet in maatjescontacten en bezoeken velen ook onze groepsactiviteiten die vanaf juli weer van start zijn gegaan. Hier vinden de zwerfboeken ook nog steeds hun weg naar nieuwe lezers.

Naast het inspelen met nieuw en aangepast hulpaanbod, blijkt 92% van onze vrijwilligers met langlopende hulpinzetten hun hulpverlening aan bestaande hulpvragers, ook tijdens de lockdown, gewoon doorgezet te hebben, weliswaar in aangepaste vorm. Dat bleek uit onderzoek onder 45 (33%) van onze vrijwilligers medio mei 2020.

Het blijft een spannende tijd. Niemand weet hoe de coronapandemie zich verder zal ontwikkelen en ook hoe de subsidieverlening vanuit de gemeente zal gaan verlopen. Terwijl wij met onze dienstverlening goed hebben weten in te spelen op de ondersteuning van kwetsbare inwoners, is dit wel gepaard gegaan met extra kosten als gevolg van de eisen die de 1,5 m-maatregel vereist. Voor de continuering van onze groepsactiviteiten in het najaar zullen we dan ook extra subsidie bij de gemeente gaan aanvragen. Hoe de gemeente hierop zal reageren zullen we moeten afwachten. Het waar blijven maken van onze doelstellingen in deze onzekere tijden voelt momenteel als zwemmen in onrustige en onbekende wateren, maar gelukkig zijn wij inmiddels geoefende zwemmers!

Monique Laurier

AHN-groepsactiviteiten afgestemd op de 1,5 m samenleving.



Interview Sakoentla

Een echt buitenmens met een gouden hart.



Sakoentla is een vrijwilliger die de nodige activiteiten bij de AHN verricht. Hoog tijd om aandacht aan haar te besteden. Op de fiets kwam Sakoentla bij mij op bezoek. Door haar enthousiasme voor onze tuin en onze inrichting wist zij zich al heel gauw geliefd te maken. Nadat het ijs gebroken was vuurde ik onder het genot van een kopje koffie mijn vragenlijst op haar af.

Sakoentla is begin jaren vijftig van de vorige eeuw in Suriname (district Wanica) geboren. Uit het gezin dat bestond uit tien kinderen was zij nummer zeven. Het was een gelukkig gezin. Zij heeft vier grote zussen boven zich zodat alles van het huishouden haar met de paplepel is ingegoten. Haar vader had een boerderij met koeien en kippen. Alle kinderen hadden daar hun taak. Sakoentla had een speciale band met één speciale koe. Deze lievelingskoe raakte op een dag dat zij niet thuis was verlamd en is met spoed naar het abattoir vervoerd. Bij thuiskomst zag zij de sleepsporen in de aarde staan. Dit heeft haar enorm aangegrepen. Naast het huishouden was er natuurlijk ook het onderwijs. Na de MULO heeft zij de opleiding van apothekersassistente en een typediploma behaald. Zij heeft tot haar 19e jaar daar gewoond waarna zij

met haar echtgenoot naar Nederland is verhuisd. De eerste jaren in Utrecht was het wel behoorlijk wennen. Met een warm hart denkt zij toch terug aan de hulp die zij van haar omgeving kreeg. Zij heeft hier in Nederland de normen en waarden leren kennen. Sakoentla woont nu al weer 35 jaar in Nieuwegein. In deze mooie stad heeft zij 26 jaar geleden haar zoon gekregen. Zij is reuze trots op hem hetgeen een goede moeder natuurlijk betaamt.

Zij heeft haar hele leven bij de afdeling diergeneeskunde van de Universiteit Utrecht gewerkt. Op de eerste werkdag kreeg zij te horen dat er net een koe was binnengebracht met verlamingsverschijnselen. Dat horende schoot zij vol vanwege wat het er in het verleden gebeurd was.

Bij haar pensioen enkele jaren geleden had zij er 42 dienstjaren opzitten. Het werk dat zij verrichtte was administratief en secretariael. Zij heeft al die jaren met veel plezier gewerkt maar ondanks dat, is zij na haar pensionering niet in een diep gat gevallen. Sakoentla houdt namelijk enorm van wandelen, fietsen en mensen. Iedere dag tref je Sakoentla in het wild aan in

Nieuwegein en/of omstreken. Omdat zij wat voor de mensheid wilde doen, is zij vijf jaar geleden op onderzoek gegaan om te kijken wat zij in dat kader kon betekenen. Via Geynwijs is zij in het vrijwilligerswerk terecht gekomen. Zij heeft haar plekje gevonden bij de AHN. Zij heeft daar drie cliënten onder haar hoede waar zij sociaal contact mee heeft, boodschappen doet, koffie drinkt en soms de administratie op orde brengt. Zij doet dit werk met veel plezier maar is toch nog op zoek naar andere activiteiten.

Op mijn vraag of er nog verbeterpunten zijn bij de AHN zegt zij dat zij het op prijs zou stellen als er vanuit kantoor regelmatig bij vrijwilligers geïnformeerd wordt of alles naar wens verloopt. Voor wat betreft de sterkte punten van de AHN is zij vol lof over alle activiteiten die er georganiseerd worden. De saamhorigheid die gecreëerd wordt is een goed iets. Voor wat betreft het zomerfestival is zij vooral content over de doe-activiteiten. Wat minder muziek zou naar haar mening wel mogen. Zij voorziet een mooie toekomst voor de AHN, een club waar Nieuwegein niet zonder kan.

Henri Steenman

Jaarlijkse BBQ op 7 juli 2020

De bbq is een eetfeestijn waar ik mij ieder jaar op verheug. De hoge opkomst liet zien dat de vrijwilligers echt zin hadden in een feessie na die vervelende lock-down periode.

Vanwege Corona was de AHN wel genooddakt de gebruikelijke omstandigheden aan te passen. De bouwspeeltuin Jeugdland was dit jaar vanwege alle maatregelen niet voorhanden. Op 7 juli zijn wij uitgeweken naar het Petanque centrum. Op zich

een geschikte locatie maar vanwege de beperkende maatregelen wat minder ongedwongen dan vorige jaren. Dit jaar geen aangeschoten grillmeesters maar schalen met gegaarde vleesstukken en de vrolijk gekleurde zelf gemaakte salades zijn vervangen door plastic bakjes met wat knabbelgroente. Alles werd buiten opgediend en zowel binnen als buiten opgepeuzeld. Het belangrijkste is elkaar weer zien en spreken en ondanks de anderhalve meter was de sfeer goed, overal hoorde je opgewekte gesprekken.

Aan het einde van dit eetfeestijn werd er nog één van onze vrijwilligers in het zonnetje gezet. Erik Settels gaat na vele jaren trouwe dienst de AHN verlaten. Vanwege zijn verhuizing naar de bollenstreek moeten zijn cliënten het nu zonder zijn hulp en aandacht stellen. Al met al een geslaagde bijeenkomst hetgeen ook wel blijkt uit de bijgevoegde opnames.

Henri Steenman



Wist je dat.....

- het AHN Zomerfestival veel belangstellenden trekt en er gemiddeld op een zaterdag 45 deelnemers verwelkomd worden;
- de hulpvrager nog steeds op kosten van het AHN-solidariteitsfonds getrakteerd mag worden op kopje koffie/thee op een terrasje, iets lekkers bij de koffie of een ijsje. Informeer voor de voorwaarden bij kantoor@hulpdienstnieuwegein.nl;
- wij in het najaar weer gaan starten met onze kookworkshops en soosmiddagen op de zaterdag maar nu op Buurtplein Batau;
- wij nog steeds benieuwd zijn of er nog leuke (creatieve) ideeën/bezigheden bij jullie leven voor de zaterdagmiddag-soos;
- wij voor onze levensboek schrijvers op zoek zijn naar mensen die hun levensverhaal willen laten optekenen in een levensboek;
- onze 'grote klussengroep' onlangs bij twee hulpvragers van een woeste tuin weer een ordelijke tuin hebben gemaakt waardoor deze mensen weer op weg geholpen zijn naar overzicht en structuur;
- dat er ondanks het coronavirus toch gebruik wordt gemaakt van beide duo-fietsen maar dan voornamelijk door huisgenoten;
- onze vrijwilligers Ron en Nynke de trotse ouders van een dochter Noé zijn geworden;
- onze penningmeester Leon van Leeuwen onlangs getrouwd is met zijn vriendin Nina.

Bedankt...

...en tot ziens:

- Albert Florie
- Agus Labage
- Erik Settels

Bedankt voor jullie
bijzondere inzet!

In Memoriam Trudi van Luttelvelt



Op 6 mei jl. is onze oud-vrijwilligster Trudi van Luttelvelt op 77-jarige leeftijd overleden. Trudi meldde zich in 2012 als vrijwilliger bij de AHN. Haar tennismaatjes, Lilian van der Stoep en Aard Schoonewagen hadden haar enthousiast gemaakt voor onze vrijwilligersorganisatie, die haar

bleek te passen als een oude jas. Zij werd contactpersoon en heeft talloze hulpvragers gekoppeld aan vrijwilligers. Ze stelde veel belang aan autonomie en zelfredzaamheid en bezorgde hulpbehoevende inwoners dan ook graag een steuntje in de rug als dat nodig was om zelfredzaam te blijven. Zij bemiddelde vele vrijwilligers naar hulpvragers, maar bij 'flauwekulvragen' zoals het vastzetten van een losgeraakte wc-bril werden hulpvragers geïnstrueerd hoe zij zichzelf konden helpen.

Alhoewel ze altijd bereid was een ander te helpen, wilde zij een ander nooit tot last zijn. Tekenend is dat ze, toen zij in 2014 midden in de nacht een tia kreeg, zij tot de ochtend gewacht heeft om haar zoon te bellen. Deze tia maakte dat Trudi halfzijdig verlamd raakte en daardoor moest stoppen

met haar vrijwilligerswerk bij de AHN. Maar bij onze jaarlijkse BBQ's en Kerstetentjes was Trudi nog lang van de partij.

Vorig jaar bleek Trudi longkanker te hebben en omdat diverse behandelingen teveel vroegen van haar kwaliteit van leven, besloot ze tot euthanasie. Maar niet eerder dan dat ze haar uitvaart tot in de puntjes zelf geregisseerd had. Bij de AHN gedenken wij Trudi als een leuke en pittige collega, met gevoel voor humor en een uitgesproken mening, altijd in voor gezelligheid en een goede grap, maar bovenal een autonoom mens!

Wij wensen haar kinderen en kleinkinderen veel sterkte met het gemis.

Monique Laurier

Contact

Redactie

Henri Steenman, Monique Bouwman en Monique Laurier.

Heeft u kopij, vragen of opmerkingen naar aanleiding van deze nieuwsbrief, bel ons dan op (030) 307 3574 of stuur een mail naar kantoor@hulpdienstnieuwegein.nl.

Kompassie verschijnt 3 keer per jaar.

**Vereniging Algemene Hulpdienst
Nieuwegein**

Tel: (030) 606 7409

info@hulpdienstnieuwegein.nl

www.hulpdienstnieuwegein.nl



“ Geluk is het
enige wat zich
verdubbelt als
men het deelt. ”