



Mei 2022-6



Welkom bij de nieuwsbrief voor alle vrijwilligers Stichting Humanitas

Voorwoord

Beste en zeer gewaardeerde vrijwilligers,
Humanitas is in ontwikkeling! Er wordt hard gewerkt aan de strategie voor 2030. Dat lijkt wellicht nog ver weg, maar willen we Humanitas verder op de kaart zetten, dan is het nodig om daar nu alvast een begin mee te maken. Sommige van jullie hebben ook al meegedacht met de strategie. Binnenkort hoop ik dat vanuit het bestuur gedeeld wordt wat al is opgehaald en besproken in diverse sessies.



Met de Vrijwilligersraad hebben we een begin gemaakt met het bekijken van beleid, scholing en brieven. Heel fijn dat de vrijwilligers adviezen hebben kunnen geven, zodat uiteindelijk de juiste en begrijpbare informatie naar alle vrijwilligers wordt gestuurd. Zo is bijvoorbeeld de trainingskalender voor vrijwilligers aangepast n.a.v. het advies. Meteen ook een oproep, de Vrijwilligersraad bestaat nu uit 3 vrijwilligers en we streven naar minimaal 6 vrijwilligers. We hebben momenteel ruim 1100 vrijwilligers, dus dat moet lukken toch? Is je interesse gewekt?

Stuur mij dan een mail: aarts@stichtinghumanitas.nl

Momenteel wordt ook hard gewerkt aan de website van Humanitas. Begin mei zal deze live gaan. Hiermee hopen we ook nog meer vrijwilligers aan te trekken, want we hebben zowel in de zorg als bij de projecten nog veel vrijwilligers nodig. Wellicht weet jij nog iemand die je enthousiast kunt maken? De beste ambassadeurs voor al het mooie en belangrijke vrijwilligerswerk zijn jullie tenslotte!

In deze nieuwsbrief kun je lezen over andere vrijwilligersprojecten, scholing en een interview met een vrijwilliger samen met een cliënt.

Dank weer voor je aandacht! Jullie maken echt het verschil!

Hartelijke groet,

Astrid Arts, manager vrijwilligersprojecten en de Maia



In het zonnetje...de Klussendienst

De Klussendienst is een club van vrijwilligers die graag wat voor de medemens van Humanitas doen. Volgend jaar bestaan ze al weer 10 jaar. In al die jaren zijn er heel wat mensen geholpen, met een diversiteit aan klussen, zoals:



- Tuintjes onkruid vrij maken, het snoeien van struiken of bladeren opvegen door vrijwilligers met groene vingers;
- Bij het project "Frisse Vensters" werken vrijwilligers met een oog voor schoon en worden de binnen ramen gezeemd bij cliënten;
- Er worden schilderijen en lampen opgehangen en kasten in elkaar gezet door vrijwilligers met een technisch oog en 2 rechterhanden;
- Vrijwilligers met sterke armen doen kleine verhuisklusjes, zowel bij cliënten als op locaties van Humanitas;
- Er worden deuren geverfd en muren gesausd door vrijwilligers met een schildersblik.

Deze actieve vrijwilligers zijn tevreden en voldaan als er weer een klus is geklaard. Ze kunnen altijd nog meer helpende handen gebruiken. Wil je meer informatie en/of je aanmelden als vrijwilliger, bel of mail dan naar Elly Bekker, coördinator Klussendienst klussendienst@stichtinghumanitas.nl of 010-2365210

Aktie Frisse Lucht

Aktie Frisse Lucht is een project wat al decennia lang vakanties organiseert voor basisschoolkinderen uit Rotterdam. Kinderen die niet of nooit op vakantie (kunnen) gaan, krijgen hier de mogelijkheid op een zorgeloze vakantie bij een enthousiast gastgezin. Op deze manier kunnen ouders even op adem komen en zijn de kinderen even in een geheel andere omgeving.

Ook dit jaar hebben we weer een flink aantal fantastische gastgezinnen in Zeeland bereid gevonden om een Rotterdams kind mee te laten draaien met het gezin.

Zaterdag 23 juli zullen we gezamenlijk, per touringbus, naar Zeeland vertrekken, waar de kinderen worden opgewacht door de gastgezinnen. Op zaterdag 30 juli komen de kinderen gezamenlijk weer aan in Rotterdam; voldaan en vol prachtige verhalen over hun ervaring. Er zijn nog plekken beschikbaar voor kinderen uit Rotterdam en omgeving uit groep 3 tot en met 8 van de basisschool. Ook kunnen we nog hulp gebruiken voor het voeren van kennismakingsgesprekken met de kinderen en hun verzorger(s).

Wil je helpen bij deze gesprekken, ken je een kind die in aanmerking komt en/of wil je meer informatie, neem dan contact op met de coördinator, Rebecca Leidelmeijer via afl@stichtinghumanitas.nl en/of 06-83551839.





Annemieke ontmoet... ...Lex Voorbach en zijn maatje Saeed Hassas



De bijna 90-jarige meneer Voorbach, zeg maar Lex, woont sinds kort op de Hofjes. Saeed Hassas is sinds kort daar gestart als vrijwilliger.

Vanaf het eerste moment dat ze elkaar ontmoeten via welzijnswerker Jaimie den Uijl is er een bijzondere klik tussen hen en komt Saeed wekelijks als maatje bij Lex op bezoek.

Tijdens het gesprek voor dit verhaal, worden er grapjes gemaakt en is de connectie tussen deze 2 mensen voelbaar. Lex houdt rekening in het gesprek

met Saeed, checkt af en toe of hij begrijpt wat er wordt gezegd. Als Lex vertelt over het werk bij een betonmortelbedrijf, volgt er een moedige poging om dit woord uit te leggen aan Saeed....maar eindigt met gelach en een vraagteken boven het hoofd van Saeed.

Het gesprek krijgt meer diepgang als er wordt gevraagd aan Lex wat het bezoek van Saeed voor hem betekent. Lex vertelt over zijn situatie, de verhuizing, het wonen in een verpleeghuis en dat hij het er moeilijk mee heeft.

Hij is graag op zichzelf, altijd geweest, maar het bezoek van Saeed is fijn. *“Hij rolt mij en ik help hem met de taal. Onderweg komen we van alles tegen, zojuist nog de etalage van de slager, Saeed spreekt de woorden uit en ik leg uit wat het is: kip, rundvlees enz.”*

Als er aan Saeed wordt gevraagd wat het vrijwilligerswerk en het bezoek aan Lex voor hem betekent, vertelt hij over zijn situatie. Als politiek vluchteling met zijn vrouw en inmiddels 7-jarig zoontje 3 jaar geleden naar Nederland gekomen vanuit Iran. Inmiddels is het gezin uitgebreid sinds een jaar met een dochttertje. Zijn ouders en grootste gedeelte van de familie zijn nog daar. Hij geeft aan Lex als familie te voelen, als een opa. Dit ontroert Lex zichtbaar. Van een universitaire studie en baan in Iran, is Saeed nu hard aan het studeren om het Nederlands onder de knie te krijgen, zodat hij kan gaan starten met een MBO-4 opleiding, richting welzijn. Het contact wat hij heeft met Lex helpt hem om de taal beter te leren spreken en begrijpen. De keuze voor Humanitas omdat het helpen van ouderen hem aanspreekt. Zijn vrouw is aangestoken door het enthousiasme van Saeed en gaat ook binnenkort starten met vrijwilligerswerk op de Bergweg.

Twee mannen, twee verhalen, twee culturen ontmoeten elkaar in oprechte interesse voor elkaar en gelijkwaardigheid.

Spreekt het je ook aan om als maatje ingezet te worden? Op een zorglocatie of bij één van de projecten? Stuur dan een mail naar ikwilhelpen@stichtinghumanitas.nl en we gaan op zoek naar een zo goed mogelijke match, passend bij jou en je interesses.



Scholingskalender vrijwilligers mei t/m juli 2022

<p>12 mei 2022 14.00–16.00 uur</p>	<p>Workshop Dementie i.s.m. Samen Dementie Vriendelijk Voor wie: Vrijwilligers die werken met mensen met dementie of interesse hebben in dit onderwerp. Inhoud: Hoe ga je om met iemand met dementie? Waar moet je op letten, wat doe je wel en wat juist niet om iemand met dementie te ondersteunen. Dit zijn de vragen waar we het met elkaar over hebben tijdens deze workshop. Locatie: Pieter de Hoochweg 110 Inschrijving: kvanhengel@stichtinghumanitas.nl</p>
<p>17 mei 2022 13.30–16.00 uur</p>	<p>Online training Verdiepend luisteren Voor wie: Vrijwilligers die meer willen leren over gespreksvoering, het nut van vragen stellen. Omschrijving van de workshop: Een verhaal gaat verder dan alleen de feiten. Ook emoties en gedachten bij de situatie spelen in een verhaal een rol. Net als de betekenis die de persoon eraan geeft. En het raakt ook aan de waarden die voor de ander van belang zijn. Deze vier lagen in een gesprek kunnen aangeboord worden. Na deze workshop ben je je er nog meer van bewust dat je vragen moet stellen om een ander te begrijpen. Aan de orde komen: Zelfervaring van het gelaagde gesprek; resoneren van waarden in een gesprek; ontdekken van welke vragen wat oproepen. Locatie: online Inschrijven: www.luistergoud.nl/openworkshops</p>
<p>19 mei 2022 13.30-15.30 uur</p>	<p>Informatiebijeenkomst “Kleine inleiding in de Psychiatrie ” Voor wie: Voor alle vrijwilligers die hierin geïnteresseerd zijn. Omschrijving van de workshop: 2 Psychiatrisch verpleegkundigen geven een kijkje in de wereld van de psychiatrie. Locatie: Pieter de Hoochweg 110 Inschrijven: kvanhengel@stichtinghumanitas.nl</p>
<p>13 juni 2022 14.00–16.00 uur</p>	<p>Workshop Talentenscancoach Voor wie: vrijwilligers die zich willen inzetten als talentenscancoach. Omschrijving van de workshop: De talentenscan methodiek is een kortdurend traject van 3 stappen, waarbij de senior samen met de vrijwillige coach gaat (her-)ontdekken waar de talenten, interesses en mogelijkheden liggen en om deze desgewenst in te zetten bij een activiteit of passend vrijwilligerswerk in de omgeving. Aan de hand van een goed doordacht kaartenspel visualiseren getrainde vrijwillige Talentenscan Coaches samen met senioren wat deze willen en kunnen. Locatie: Pieter de Hoochweg 110 Inschrijving na kennismaking: Jveraart@stichtinghumanitas.nl</p>



<p>28 juni 2022 13.30–16.00 uur</p>	<p>Online training Actief luisteren Voor wie: Vrijwilligers die graag hun luistervaardigheid willen verbeteren. Omschrijving van de workshop: Luisteren lijkt passief maar wanneer je écht naar iemand luistert, is dat een actieve bezigheid. Je biedt niet alleen je aandacht aan, maar je zet ook vaardigheden in; vaardigheden die leiden tot een beter contact. Deze vaardigheden zijn: aandachtig zijn, aansluiten en doorvragen. En daarmee gaan we in deze bijeenkomst aan de slag. Stroop de mouwen alvast maar op! Locatie: online Inschrijven: www.luistergoud.nl/openworkshops</p>
<p>7 juli 2022 14.00–16.00 uur</p>	<p>Ondersteunen bij bewegen Voor wie: vrijwilligers die werken met ouderen, die mensen begeleiden met wandelen, die geïnteresseerd zijn in het onderwerp. Omschrijving van de workshop: Hoe beweeg ik samen met een ouder iemand? Hoe begeleid ik iemand verantwoordelijk tijdens het wandelen met een rollator? Of hoe rijden we een rolstoel goed en veilig de stoep op en af? Dit zijn onderwerpen die aan bod komen in deze workshop. Locatie: waarschijnlijk Akropolis Inschrijving: kvanhengel@stichtinghumanitas.nl</p>

Reacties op deze Nieuwsbrief, ideeën, mooie verhalen voor de volgende Nieuwsbrief of ga je een bijeenkomst bijwonen of een training volgen en vind je het leuk om hier een verslag van te maken? Stuur een mail naar aouwerkerk@stichtinghumanitas.nl

Kijk op <http://www.stichtinghumanitas.nl/vrijwilligers> voor meer informatie over vrijwilligerswerk en -vacatures. En like onze 'Humanitas vrijwilligers' pagina op Facebook!