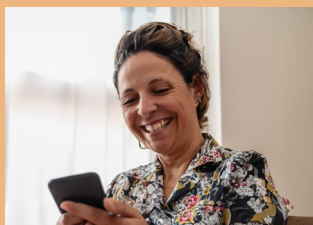




## Stichting Humanitas

Nieuwsbrief voor vrijwilligers



### Kom eens een kijkje nemen!

Heb je al eens een kijkje genomen op de pagina die we op Facebook hebben? Daar plaatsen we in ieder geval al onze oproepen voor vrijwilligers, maar ook alle andere berichten die we graag met de buitenwereld willen delen.

[Bezoek de pagina](#)

### In deze nieuwsbrief

- Voorwoord
- Kennismaken met... Thea Graafland en Dahlak Tsigé
- Humanitas Got Talent
- In het zonnetje...



Beste vrijwilligers,

Op 1 februari is Nico Zijnstra begonnen als directeur Langer Thuis en Hulpverlening. Hiermee is de directie nu echt compleet. Nico maakt graag kennis met vrijwilligers, om te horen over al het mooie en zinvolle werk wat er wordt gedaan. De komende tijd zal hij dan ook op diverse plekken te zien zijn. Welkom Nico!

Jullie werk voor kwetsbare Rotterdammers en in de verzorgingshuizen van Humanitas wordt gezien en is ook heel belangrijk in de strategie 2030 van Humanitas. Dit betekent dat we ons ook gaan bezig houden met systemen om het voor jullie makkelijker te maken om declaraties in te dienen of in te schrijven voor een training. We vragen nog wel even geduld, want het moet eerst nog allemaal goed getest worden, voordat we het kunnen uitrollen.

Wat wel alvast in de agenda gezet kan worden, is de finale van Humanitas Got Talent op 31 mei. Op deze dag is er ook een Humanitas Got Talent braderie, waar je een kraampje kunt reserveren om je talent op een ander gebied te laten zien, misschien maak je zelf sieraden of kan je lekkere dingen bakken bijvoorbeeld. Als het goed is heb je hier al een mail over ontvangen, maar verderop in deze nieuwsbrief is ook alle informatie nogmaals te vinden.

# Stichting Humanitas

Nieuwsbrief voor vrijwilligers

vervolg voorwoord

Momenteel lees ik het boek "Be Useful" van Arnold Schwarzenegger. Een prachtig boek waarin hij aangeeft dat je groot moet denken. Ik heb dan ook de ambitie gesteld om dit jaar het aantal vrijwilligers bij Humanitas te verdubbelen! Je kunt hieraan meehelpen door familie en vrienden te vertellen over je mooie vrijwilligerswerk voor Humanitas, om hen wellicht te inspireren om ook vrijwilliger te worden. Ik ga in ieder geval bij bedrijven praten of werknemers ook wat vrijwilligerswerk bij ons mogen doen. Mocht je hier ideeën voor hebben dan hoor ik het graag!

Alvast bedankt voor jullie inzet en het meedenken!

Astrid Arts

Manager Vrijwilligersafdelingen en opvang de Maia  
[aarts@stichtinghumanitas.nl](mailto:aarts@stichtinghumanitas.nl); 06-44853923

## Kennismaken met... Thea Graafland en Dahlak Tsigé

Beiden werken op de locatie Zilverlinde in Schiebroek-Hillegersberg. Op deze locatie wonen 22 cliënten, verdeeld over 2 etages.

Dahlak is bijna tien jaar vrijwilligster bij Stichting Humanitas en ondersteunt 1 morgen in de week de gastvrouw op de huiskamer. Tafels dekken, ontbijt verzorgen, opruimen, koffie zetten; ze draait er haar hand niet voor om. In 2014 is ze gestart op Akropolis middels een traject van de gemeente en vervolgens is Dahlak nooit meer weggegaan. Na ongeveer vijf jaar als vrijwilliger op Akropolis is ze op de Zilverlinde gaan werken, waar ze nu nog steeds met veel plezier werkt. De bewoners zitten in haar hart. Wegens fysieke klachten is ze wel minder moeten gaan werken. Dankzij het traject en de kans die ze indertijd kreeg van collega Marjon de Vos heeft ze zich de Nederlandse taal sneller eigen kunnen maken. In de praktijk een taal leren werkt het snelst. Dahlak ervaart het team van de Zilverlinde als heel fijn, een hecht team, waar ze als vrijwilliger deel van uitmaakt.



Dahlak

Thea werkt sinds 2013 bij Humanitas, heeft hier haar opleiding Verzorgende Individuele Gezondheidszorg (VIG) gedaan en onlangs de opleiding Maatschappelijke Zorg (MZ) positief afgerond. Ze werkt op de Zilverlinde in een combinatiefunctie van welzijnsmedewerker en VIG'er. Thea is 63 jaar, moeder van vier kinderen, waarvan de jongste dochter nog thuis woont. Dat ze in de zorg ging werken, was niet vanzelfsprekend. Ze heeft als styliste kinderkleding gewerkt en samen met haar zus een kinderkledingwinkel gehad. Ze heeft op een reisbureau gewerkt, waarbij vooral het contact met de klanten door haar als zeer fijn werd ervaren.

# Stichting Humanitas

Nieuwsbrief voor vrijwilligers

## Kennismaken met

*Thea Graafland en Dahlak Tsige (vervolg)*

Doordat het reisbureau failliet ging, kon ze zich bezinnen op wat nu en door een tip van een klant van het reisbureau is ze bij Humanitas terecht gekomen. Een stap waar ze nooit spijt van heeft gekregen. Ze doet het werk met veel plezier en ook bij Thea zitten de bewoners in haar hart. Daarnaast is het een fijn en hecht team waarin ze werkt.



Thea

Met name fysiek valt de zorg Thea soms wat zwaar, reden ook om de opleiding MZ te gaan volgen. Op de Zilverlinde is het echter niet mogelijk om volledig als welzijnsmedewerker te werken, vandaar de dubbelfunctie. Overstappen naar een andere locatie is vooralsnog geen optie. Thea is te gehecht aan de bewoners en de werkplek.

Wat betreft vrijwilligers geeft Thea aan dat ze veel betekenen voor de bewoners en het team. Ze ondersteunen het team door werkzaamheden te doen waar de collega's geen ruimte voor hebben of waardoor ze juist ruimte hebben voor andere zaken. En voor de bewoners zijn ze zo waardevol, door de extra aandacht die ze kunnen geven, de rust op een huiskamer die ze creëren of het klaarstaan met een kopje koffie. De ondersteuning van voldoende vrijwilligers is tegenwoordig bijna noodzakelijk om de kwaliteit van zorg te kunnen borgen, geeft Thea aan. Ze benadrukt ook het belang van mantelzorgers, zij staan dicht bij hun naasten en weten daardoor goed hoe zij het welzijn kunnen bevorderen of aan toevoegen.

Wil je ook graag onderdeel uitmaken van dit hechte team als vrijwilliger? Of wil je eerst meer informatie over de mogelijkheden, neem dan contact op met Marjon de Vos, vrijwilligersfunctionaris, [mdevos@stichtinghumanitas.nl](mailto:mdevos@stichtinghumanitas.nl); 010-2713800.

## Humanitas Got Talent

*Finale, braderie en weggeefhoek*



Na twee spetterende voorrondes, vindt op 14 maart de laatste voorronde plaats van Holland Got Talent in de Hoekstee in Hoek van Holland.

Aanmelden als publiek kan via deze link:

<https://forms.office.com/e/tCwMnmSzA9>

Hier kan je je ook gelijk aanmelden voor de Grande Finale op vrijdag 31 mei op Akropolis, onze hoofdlocatie in Schiebroek-Hilleegersberg.

# Stichting Humanitas

Nieuwsbrief voor vrijwilligers

## Humanitas Got Talent

*Finale, braderie en weggeefhoek (vervolg)*

Op deze dag is er ook een Humanitas Got Talent braderie in Akropolis. Ben jij klaar om je creatieve talenten te delen? Dan is hier je kans! We nodigen je uit om deel te nemen aan onze braderie, waar je een kraampje kunt inrichten en jouw handgemaakte, zelfgebakken, of interactieve items kunt presenteren. Of het nu gaat om zelfgemaakte sieraden, kunstwerken, lekkernijen, workshops etc. jouw bijdrage aan de braderie zal deze feestdag nog specialer maken! Inschrijfformulier braderie (uiterste inschrijfdatum 29 maart 2024).

<https://forms.office.com/e/c8QpWsEiAB?origin=lprLink>

Er is ook een weggeefhoek. Hiervoor kunnen we niet of nauwelijks gebruikte spullen gebruiken, waar je een ander blij mee kunt maken.

De inleverdatum voor deze spullen is op 27, 28 en 29 mei 2024 op Akropolis.

Heb je nog vragen of suggesties? Stuur dan een mail naar

[communicatie@stichtinghumanitas.nl](mailto:communicatie@stichtinghumanitas.nl).

## In het zonnetje...

*Maatjesprojecten Langer Thuis en Hulpverlening*

In elke nieuwsbrief zetten we een project, een locatie, een afdeling of een medewerker in het zonnetje. Deze keer zetten we alle maatjesprojecten van Langer Thuis en Hulpverlening in het zonnetje. Humanitas biedt professioneel aangestuurd vrijwilligerswerk. Dit betekent dat alle projecten door een betaalde coördinator worden ondersteund.

## Expertisecentrum Seksualiteit Sekswerk en Mensenhandel (ESSM)



Binnen het maatjesproject wordt een slachtoffer van mensenhandel of een uitstappende sekswerker (cliënt) aan een maatje (vrijwilliger) gekoppeld. Een vrijwilliger onderneemt activiteiten met de cliënt zodat hij of zij wat afleiding heeft en zich kan ontspannen, bijvoorbeeld door samen te koken, wandelen of uitstapjes te maken. Tegelijkertijd biedt dit de cliënt de gelegenheid om nieuwe contacten op te doen. Een maatje kan ook

ondersteuning bieden bij praktische zaken, bijvoorbeeld door het samen invullen van formulieren, het bezoeken van instanties of te oefenen met de Nederlands taal. Het kan gaan om de eenzaamheid te doorbreken en/of om specifieke doelen te bereiken. Bij het maken van een koppeling is een klik van belang. Het contact is voor maximaal een jaar, afhankelijk van de verblijfsvergunning en de verblijfplaats.



# Stichting Humanitas

Nieuwsbrief voor vrijwilligers

## In het zonnetje...

**Expertisecentrum Seksualiteit Sekswork en Mensenhandel (ESSM)- vervolg**



LHBTIQ+ Support biedt een veilige omgeving waar je kunt praten over je seksuele geaardheid en intersekse conditie. Naast een veilige omgeving waar je in gesprek kunt gaan met een van onze maatschappelijk werkers staat LHBTIQ+ Support voor een plek waar je jezelf kunt zijn. Hulp wordt geboden in de vorm van individuele gesprekken en groepsbijeenkomsten. Vaak door een professional, maar er zijn ook vrijwilligers actief. Je bent ook welkom om gelijkgestemden te ontmoeten in The Hang-Out 010 (LHBTIQ+ jongeren) Ook daar zijn vrijwilligers actief. Zij helpen mee bij de activiteiten van de Hang-out.



De Roze Salons van Humanitas zijn bijeenkomsten, die drie keer per week door de doelgroep voor de doelgroep worden georganiseerd: LHBTIQ+ ouderen. De bijeenkomsten vinden plaats op twee vaste locaties (Bergweg en Hoogvliet). De vrijwilligers organiseren, coördineren en promoten zelf de activiteiten. Hierbij worden ze ondersteund door een vrijwilligerscoördinator.



Buddyzorg Plus biedt ondersteuning aan mensen die een ernstige chronische of levensbedreigende ziekte hebben. Vrijwilligers worden gekoppeld als buddy. Ook hier kan de ondersteuning heel divers zijn, een luisterend oor, praktische ondersteuning of leuke dingen doen.



Bij Home-Start bieden vrijwilligers opvoedondersteuning bij gezinnen met kinderen tot zes jaar of zelfs tot 17 jaar in omliggende gemeenten. Tevens wordt ondersteuning geboden aan zwangeren. Eén keer per week of één keer per 14 dagen ga je bij het gezin op huisbezoek en bied je een luisterend oor of geef je advies. Het is belangrijk dat je affiniteit hebt met opvoeden. Humanitas biedt Home-Start aan in Rotterdam, Capelle a/d IJssel, Zuidplas, Schiedam en Nissewaard.

# Stichting Humanitas

Nieuwsbrief voor vrijwilligers

## In het zonnetje...

### Maatjesprojecten Langer Thuis en Hulpverlening - vervolg



Steun bij Verlies en Rouw biedt individuele begeleiding, groepsbegeleiding (lotgenoten-groepen) en organiseert een aantal keer per jaar het Rouwcafé voor mensen die te maken hebben gehad met verlies. Vrijwilligers worden ingezet als maatje voor een luisterend oor en zetten methodieken in om het verlies draaglijker te maken.



De thuisadministratie biedt hulp aan mensen met een WMO indicatie en/of cliënten van Stichting Humanitas met een hulpvraag rondom financiën. Vrijwilligers worden ingezet als maatje met als doel het ordenen en bijhouden van de administratie en toe te werken naar schuldhulpverlening indien nodig.



Re-integratie biedt nazorg aan mensen die uit de gevangenis komen. De ondersteuning is vrijwillig en dus geen onderdeel van de straf. Vrijwilligers worden op verschillende onderdelen ingezet:

- Begeleiden ex-gedetineerden  
Je werkt in een team op onze locatie aan de Westblaak. Daar ontvang je de cliënt en werk je in tweetallen aan de praktische hulpvragen die de cliënt heeft. Je neemt niets uit handen,

maar leert de cliënt zelfredzaam te worden. Ondertussen bied je een luisterend oor.

- Schuldenspreekuur: Eén dagdeel per week (doordeweeks) sta je gedetineerden te woord in PI Krimpen a/d IJssel of PI de Schie betreft schulden.
- Wandelend spreekuur: Eén keer in de maand op de tweede zaterdag van de maand in PI Hoogvliet en op de vierde zaterdag van de maand in PI De Schie. Er gaan dan twee vrijwilligers op de afdeling in gesprek met de gedetineerden.



Verbonden in Rotterdam is er voor ouderen die zich eenzaam voelen en voor mensen met een ernstige chronische of levensbedreigende ziekte. Vrijwilligers worden op verschillende manieren ingezet:

- Als maatje, om wekelijks de oudere te bezoeken om een luisterend oor te bieden en samen
- activiteiten te ondernemen of als belmaatje,
- wekelijks telefonisch contact hebben voor het
- luisterende oor te bieden.

# Stichting Humanitas

Nieuwsbrief voor vrijwilligers

## In het zonnetje...

### Verbonden in Rotterdam- vervolg

- Als ondersteuning bij activiteiten die regelmatig worden georganiseerd.
- Als talentescan coach. Aan de hand van een goed doordacht kaartenspel visualiseren vrijwilligers samen met de cliënt waar diens interesses en kwaliteiten liggen. Aan de hand van de uitkomst kan de vrijwilliger de cliënt ondersteunen bij het vinden van passende dagbesteding.



Eén keer per jaar, in de zomervakantie, organiseren we een vakantieweek voor kinderen. De kinderen mogen een week lang logeren bij een gastgezin in Zeeland. Als vrijwilliger ga je in het voorjaar op huisbezoek bij de aangemelde kinderen. Je voert een intakegesprek met ouder/verzorger en het kind (aan de hand van een vragenlijst) en weet tussen de regels door opvallende eigenschappen van het kind te signaleren. De bevindingen schrijf je op en geef je door aan de coördinator.

Mocht één van deze projecten je aanspreken of wil je meer informatie, bel naar 010-2365210 of mail naar [ikwilhelpen@stichtinghumanitas.nl](mailto:ikwilhelpen@stichtinghumanitas.nl)

## Zijn wij nog te volgen?



[stichtinghumanitas.nl/vrijwilligers](http://stichtinghumanitas.nl/vrijwilligers)



Facebook vrijwilligers



LinkedIn Stichting Humanitas



Instagram Stichting Humanitas



Youtube Stichting Humanitas



## Leuk idee?

Heb je een leuk idee voor deze Nieuwsbrief? Of wil je ergens op reageren? Stuur dan een mail naar [aouwerkerk@stichtinghumanitas.nl](mailto:aouwerkerk@stichtinghumanitas.nl) of bel naar 010-2713800.