



Nieuwsbrief vrijwilligerswerk voorjaar 2024

GGz Centraal regio Eemland

Beste vrijwilligers van de regio Eemland.

Het nieuwe jaar 2024 lacht ons toe! Hopelijk een jaar met mooie kansen en boeiende ontmoetingen.

Het afgelopen jaar heeft helaas nog veel in het teken gestaan van het herstellen van alle perikelen rond Corona. Hopelijk kunnen wij deze misère nu achter ons laten.

Ons Maatjesproject is weer op gang gekomen en er zijn de afgelopen tijd tal van nieuwe initiatieven ontwikkeld.

Zo zijn er vrijwilligers die je een rondleiding geven door het prachtige groen van de locatie Zon & Schild (de Groene GGZ) en is er op onze locatie een heus fiësta geweest.

Verschillende bedrijven hebben zich ook de afgelopen periode weer maatschappelijk ingezet.

Vrijwilligster **Welmoed Loots** neemt vertelt ons meer over het werk van onze vrijwillige familiecoaches.

Bij de sectie ambulante ouderen (in de stad) is het project **WaVe** van start gegaan. Hierbij wandelen werknemers – vrijwilligers (in de baas zijn tijd) met ouderen (60+) met milde psychiatrische problematiek.

Ook vertellen we je graag over ons project Dierbare Aandacht. Een project waarin vrijwilligers samen met hun huisdier contact maken met patiënten van de afdeling Eikenstaete.

Natuurlijk doen wij een vooraankondiging van onze Anti Stigma dag in september en stellen je vast op de hoogte over onze komende Fancy Fair. Bij deze fancy fair worden artikelen te koop aangeboden die afkomstig zijn uit museum Grombaard.

Gelukkig kunnen we melden, dat 'Wegwijs op Zon & Schild' weer van start is gegaan.

Tot slot uiteraard (niet onbelangrijk) onze actuele vrijwilligersvacaturebank. Ben of ken je iemand die het leuk vindt om bij ons aan de slag te gaan als vrijwilliger: 'laat het ons weten'.

Ik wens jullie allemaal veel leesplezier!

Wellicht tot ziens bij een van onze projecten.

Claudia Barneveld

Coördinator Vrijwilligerswerk/Maatschappelijke Inzet
GGZ Centraal, regio Eemland.

Maatjesproject

Ook in 2023 en begin 2024 hebben wij weer een aantal Maatjes in ons midden mogen verwelkomen. Geweldig, dat we op deze wijze een bijzondere vorm van 'exclusieve aandacht' aan onze cliënten kunnen bieden. Helaas zijn een aantal van onze cliënten die verbonden waren aan het Maatjesproject afgelopen jaar overleden.

Uitstapjes in het kader van Appeltjes van Oranje

Het is alweer enige tijd geleden dat we via het Oranje Fonds in het kader van Appeltjes van Oranje een mooie geldprijs in de wacht sleepten voor het Maatjesproject van de regio Eemland.

Dit geld wordt besteed aan leuke activiteiten of uitstapjes samen met het maatje. Een activiteit waar normaal geen financiële ruimte voor is. Per activiteit/uitstapje wordt maximaal €100,- vergoed.

Er zijn al een aantal activiteiten/uitstapjes geweest. Zo was er onder andere een duobehandeling in een nagelstudio, een diner voor twee in een Grieks restaurant, een bezoek aan Sea life (met lunch) in Scheveningen, een diner voor twee in restaurant de Spitsheuvel, een etentje in de Kabouterhut en midgetgolf met pannenkoek in de Lage Vuursche.

Op zaterdag 4 november gingen Lisa en haar maatje Eveline helemaal los in een plaatselijke kapperszaak. *Vrijwilligster **Eveline** doet verslag.*

Highlights en lowlights met een maatje

'Toen ik Lisa vertelde dat er budget was om iets leuks te gaan doen was ze meteen erg enthousiast. Wel vond ze het best lastig om een keuze te maken. Ze twijfelde tussen uit eten gaan, een gezamenlijk bezoekje aan de schoonheidsspecialist of naar de kapper gaan. Het werd uiteindelijk dat laatste. We besloten om allebei ons haar te laten verven. Lisa ging voor highlights en ikzelf voor lowlights. Ook wilde Lisa haar haar graag laten knippen. Het was een lange maar gezellige zit. De kapster was erg vriendelijk en onder het genot van een kopje thee konden Lisa en ik even goed bijkletsen. We waren allebei zeer tevreden over het eindresultaat. Toen we klaar waren bij de kapper hebben we nog een bezoekje aan een kringloopwinkel gebracht. Al met al een zeer geslaagd uitje!



Terug van weggeweest! Op dinsdag 16 april organiseren wij weer een bijeenkomst voor de Maatjes van de regio Eemland.

Datum: dinsdag 16 april 2024

Locatie: Gildenhof; inloopruimte

Tijd: 19.30 u – 22.00 uur

Begeleiding deze avond:

Caroline Mc Cabe, regie/coördinerend verpleegkundige Eikenstaete (ouderenpsychiatrie)

Claudia Barneveld, coördinator Vrijwilligerswerk/Maatschappelijke Inzet

Ontwikkeling folder: Erop uit met je Maatje; leuke en goedkope , of gratis uitjes in de omgeving van Amersfoort.

De afgelopen tijd is er bij onze afdeling Repro hard gewerkt aan de ontwikkeling van een de folder: 'Erop uit met je Maatje'. Annet heeft zich niet onbetuigd gelaten en is op het internet driftig gaan speuren naar leuke, goedkope of zelfs gratis mogelijkheden in de omgeving van Amersfoort.

Alle Maatjes zullen hier binnenkort een (digitaal) exemplaar van uitgereikt krijgen.

Nominatie digicoach van het jaar

Jazeker, ook een van de vrijwilligers van de regio Eemland kreeg een nominatie voor de titel 'digicoach van het jaar'. Ewout Baardman, vrijwilliger van onze Repro afdeling werd hiervoor voorgedragen. Ewout verzorgt onder anderen de opmaak van deze Nieuwsbrief, maar draagt ook zorg voor de opmaak van allerlei ander informatiemateriaal, visitekaartjes, folders alsook mailings. Dit alles GGz Centraal – breed. Ik (Claudia) heb Ewout hiervoor persoonlijk voorgedragen en wel om de volgende redenen: 'Ewout helpt mij zeer regelmatig uit de brand, geeft tips, 'redt' me als er digitaal iets mis is gegaan en helpt met 'spoedklussen'. Dit alles altijd even vriendelijk en met tomeloos geduld'.

Aan deze nominatie was een Bol.com bon en een certificaat verbonden.



Ewout trots op zijn certificaat

Wegwijs op Zon & Schild

Uitreiking cadeaubon quiz Wegwijs op Zon & Schild

Op 5 december was het d-day! Niet de goedheiligman, maar de vrijwillige gidsen Ben & Ina van de tour "Wegwijs op Zon & Schild" deden een verrassingsoverval tijdens de vergadering van de cliëntenraad.

De reden hiervoor: **Ineke Dokter**, bevlogen lid van de cliëntenraad regio Eemland, was in de prijzen gevallen. Ineke was een van de inzenders van de quiz die verbonden is aan deze tour. Uit de goede inzendingen werd de hare getrokken.

Blij verrast nam Ineke de VVV-bon in ontvangst. Wij hopen, dat zij hier een leuke bestemming voor zal vinden. Van harte gefeliciteerd, Ineke! Nieuwe tours, begeleidt door Ben & Ina, oud – cliënten van GGz Centraal, zullen in het voorjaar weer van start gaan. Via intranet kunnen de aankondigingen over de nieuwe data in de gaten worden gehouden.



De Groene GGZ gaat weer van start

Ook in 2024 zullen een aantal vrijwilligers van ons project: **'de Groene GGZ'**, wandelingen op het terrein van de locatie Zon & Schild gaan verzorgen. Je bent hiervoor van harte uitgenodigd. Aan de deelname aan de wandeling zijn geen kosten verbonden en je hoeft je niet op te geven. Wellicht een goede tip voor een leuk uitje met 'je Maatje'.

Start: **Restaurant 't Raakpunt**

Tijd: **14.00 uur.**

Programma:

24 maart: Diapresentatie natuur door de jaren heen (in de hal van Eikenstaete)

28 april: Historische wandeling met Ben Kok

26 mei: Lentewandeling

30 juni: Botanisch stoepkrijten

28 juli: Ontdek de Vlindertuin

25 augustus: Insecten en Vlinders

29 september: Natuurbelevingswandeling

27 oktober: Paddenstoelen

24 november: Dierensporen

Dieren in het nieuws; DIERBARE AANDACHT

Van 'Dierbare Aandacht' naar Dierbare Vriendschap.

Het hebben van huisdieren is gezond en kan een mens zelfs gelukkiger maken. Maar het is niet voor iedereen mogelijk om een huisdier te hebben en te verzorgen. Zo ook niet voor de bewoners van Eikenstaete. Tot een verpleegkundige de wens hardop uitsprak, huisdieren op de afdeling te hebben. Juist om die gezondheidsredenen, juist om te kijken of er geluksmomentjes gecreëerd konden worden door de patiënten (weer) in contact te laten treden met huisdieren.

Verpleegkundige Rachel ging te rade bij Claudia Barneveld, coördinator vrijwilligerswerk/maatschappelijke inzet bij GGz Centraal, regio Eemland. Zij ontdekte dat dit een wens was die in vervulling zou kunnen gaan. Maar wel een wens die de nodige voeten in de aarde had, zo zou later blijken.

Huisdieren en hun baasjes moeten uiterst zorgvuldig geselecteerd worden en getraind worden. Beiden moeten kunnen omgaan met de bewoners en hun, soms unieke, gedrag en voorbereid zijn en kunnen omgaan met onverwachte situaties.

Budget was niet beschikbaar en dus ging Claudia samen met Nathalie Bertollo (voormalig fondsenwerver van Stichting Vrienden van GGz Centraal) aan de slag om gelden voor dit project binnen te halen. Na een mooi artikel in het AD werd een crowdfunding-actie opgestart en werden er fondsen (onder andere "Stichting Vrienden van GGz Centraal") aangeschreven om zo het plan onder de aandacht te brengen. Er is werd voldoende gedoneerd om een stichting in te kunnen schakelen die samen met Claudia en mij de selecties uitvoerden. In een later stadium werden trainingen verzorgd. Hier waren ook medewerkers van de afdeling Actief Herstel actief op betrokken.

En zo is het project van start gegaan. Het traject ervan was intensief en had een lange aanloop.

We kunnen inmiddels concluderen dat dit het wachten waard was.

Het project 'Dierbare Aandacht' is een enorm succes en maakt meer moois los dan we ooit hadden kunnen bedenken.

Met 4 baasjes, 3 honden en een rode kater zijn we van start gegaan. Helaas heeft de kater al snel moeten afhaken vanwege gezondheidsproblemen.

Die start was best even spannend....

Voor zowel de patiënten op Eik, de betrokkenen bij het project als voor de dieren en hun baasjes zelf.

Maar de gezichten van de patiënten, die zichtbaar blij oplichtten bij het zien van een hond of een kat, het dier te mogen aaien of een snoepje geven, maakte dat er al snel gewinning en vriendschappen ontstonden.

Met de dieren en met hun baasjes.

De baasjes, die dit allen op vrijwillige basis doen, raakten steeds meer bekend met de patiënten. Zodoende zorgden zij al snel voor 'bezoek op maat.'

Ze weten welk patiënten graag met hun huisdier omgaan en hoe. Of wie er alleen wil kijken. Wie er net even dat beetje extra aandacht nodig heeft. Van henzelf of van hun huisdier.

Rozella & Beau, Linda & Cooper, Hansje & Balou, ze horen inmiddels bij Eikenstaete. Ze zijn betrokken bij de afdeling en bij de patiënten. Er wordt reikhalzend naar hun bezoeken uitgekeken.

Ze zijn er ook als het moeilijk is, bijvoorbeeld door aanwezig te zijn bij een uitvaart of een uitgeleide. Zo nemen zij, met of zonder hun hond, ook afscheid van een patiënt van wiens leven zij inmiddels deel uitmaakten.

En zo zijn er nog meer mooie verhalen over hoe het project de afdeling heeft verrijkt en de patiënten heeft geraakt. Een aantal daarvan worden hier verteld door:

Linda; (baasje van Cooper)

"Ik ben nog steeds ontroerd door het enorme enthousiasme waarmee Cooper wordt ontvangen. Haar aanwezigheid brengt veel ontspanning en vrolijkheid. Laatst had J. W. voor mij een magazine bewaard waarin een artikel stond over een labrador met overgewicht. Cooper mag namelijk niet te veel koekjes eten want dan wordt ze te dik en daar maken we vaak grapjes over. N. vindt de hondenkoekjes die Cooper krijgt namelijk belachelijk klein.

Als het weer het toelaat (en er is zin) gaan we ook een stukje wandelen. J. B. vindt dat met name heel fijn. Laatst kwam hij aangelopen toen Cooper en ik in de hal zaten.

Hij was helemaal gehaast: "Ik lag nog in bed en ze hebben helemaal niet gezegd dat je zou komen!!" Heel leuk om te merken dat ze echt op haar zitten te wachten. Letterlijk vaak. Cooper doet vrij weinig, laat zich het liefst lekker aaien en kroelen, maar haar waarde is enorm."



Linda en Cooper

Rozella (baasje van Beau)

"Hij kan zelf niet goed pakken. Ik pak zijn hand om de bal erin te leggen, zodat hij die voor Beau kan weggooien. De twinkeling in zijn ogen is onbetaalbaar.

Ik roep vanuit de gang naar haar: Hoi, Beau is er voor je... En ze roept heel hard Beau, Beau, ik ben hier. Kom maar. En Beau duwt enthousiast zijn natte neus tegen haar hand.

Mag ik water voor Beau halen? Jazeker mag dat. Het heeft tijd nodig in verband met haar rollator, maar Beau loopt geduldig mee. Achter zijn bak aan, waar zo water in komt. Zij vult zijn bak met water, zet het voor hem neer en Beau begint te drinken. Zij is verrukt, Beau drinkt van haar water.

Mevrouw, mevrouw, wilt u even bij onze nieuwe bewoner komen? Ik moet eigenlijk gaan in verband met een afspraak bij een vriendin. Okay eventjes, de volgende keer kom ik dan langer. De nieuwe bewoner kletst makkelijk, maakt kennis met Beau, begint te lachen en gooit zijn balletje weg dat ik hem geef. Als ik zeg dat ik elke twee weken kom en of hij het leuk vindt als ik elke keer even bij hem langskom, schiet hij vol.

"Komt hij dan elke keer ook bij mij?" vraagt hij verbaasd en ontroerd.

Ik vergeet meteen de tijd en blijf nog even langer.

Op mijn weg naar buiten vul ik mijn tas met een mooie tekening die weer van Beau is gemaakt."



Rozella en Beau

Ook de behandelaren is het effect van het project niet ontgaan. **Roy Sonderen**, verpleegkundig specialist en behandelaar op Eikenstaete, loopt graag even langs en ziet en hoort zodoende wat er gebeurt:

"Wat ik mooi vind aan het project Dierbare Aandacht is dat mensen op Eikenstaete al ruim van tevoren op eigen initiatief plaatsnemen in de hal (ruimte waar de dieren komen) in afwachting van de komst van het huisdier. Er hangt dan een soort van goede gespannen sfeer. Daarnaast en misschien wel het alle mooiste is dat niet alleen de mensen die bij alle activiteiten aanwezig zijn gebruik maken van de dieren, maar dat de vrijwilligers van Dierbare Aandacht ook langsgaan bij de minder zichtbare mensen die veel op hun kamer blijven en vaak ook weinig bezoek krijgen. Ook deze mensen leven toe naar het bezoek en beleven hier veel plezier aan."

Het is duidelijk welke prachtige impact dit project heeft op Eikenstaete en haar bewoners. Hoezeer er genoten wordt, hoeveel er gesproken wordt door patiënten over de huisdieren die ze vroeger zelf hadden. Hoe het gooien van een balletje dat dan door de hond weer teruggebracht wordt, een lach en licht kan veroorzaken. Inmiddels is het project bekend geworden en is er interesse vanuit andere afdelingen en instellingen. Het zou dan ook heel mooi zijn als ook zij en hun patiënten de kans kregen om een moment van ontspanning en geluk te beleven.

*Door dierbare aandacht te krijgen.
En dat ook terug te mogen geven.*



Balou

Carolien Mc Cabe, regie/coördinerend verpleegkundige Eikenstaete

Dreamteam Verwenzorg gaat van start

In 2023 is een nieuw dreamteam van start gegaan en wel het **dreamteam Verwenzorg**. Zowel op Eikenstaete als op DAC de Boeier worden zij een aantal keren per jaar ingezet om het ultieme verwenmoment te verzorgen. Ankie, Marianne, Marie – Louise en Ria... Ze gaan helemaal los! Nagels lakken, een crèmepje, make – up, de haren in de krullers, handmassage: het kan niet op .. Even heerlijk een momentje van totale ontspanning

Vrijwilligers project familiecoaching

Al voor een periode van 10 jaar worden binnen de regio Eemland vrijwilligers ingezet om familieleden van mensen met psychiatrische problemen te ondersteunen.

Welmoed Loots – van Ham, een van de gedreven vrijwilligers van dit project, vertelt wat familiecoaching inhoudt:

Familiecoaching in de regio Eemland

Familieleden en betrokkenen kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan het herstel van mensen met psychiatrische problemen. Zij kennen de persoon als geen ander. Maar de zorg voor iemand met psychiatrische problemen is zwaar. Om hen te ondersteunen is er familiecoaching mogelijk. Deze wordt gegeven door getrainde coaches : een familie-ervaringsdeskundige, die zelf met een eigen familielid ervaren heeft wat er allemaal op je afkomt en een hulpverlener van GGZ Centraal die geen bemoeienis heeft met de betreffende patiënt.

Sinds tien jaar hebben we ervaring opgedaan met deze manier van ondersteunen van de naasten in de regio Eemland, zowel voor de kliniek als voor de ambulante teams. De familie-ervaringsdeskundigen (FED's) zijn zelf ouder, broer/zus, kind of partner van iemand met psychiatrische problemen en hebben ruime ervaring met de zorg voor een naaste met verschillende problematiek. Voorbeelden uit eigen ervaring van wat dit van je vraagt en waar je tegenaan kan lopen spreken vaak meer aan dan boekenwijsheid. De FED is een vrijwilliger die in de eigen situatie een vorm van balans heeft bereikt en is getraind in het voeren van coachingsgesprekken. De problematiek van de gezinnen is vaak complex en indringend. Dit vraagt om draagkracht en de vaardigheid om de problemen van de familie weer los te laten. Binnen het team van de familieiecoaches is er alle ruimte om daar aandacht aan te geven. De professional kan uitleg geven over ziektebeelden, medicatie, wat men van de hulp kan verwachten e.d.

De coaching bestaat uit meerdere gesprekken over een soms langere periode. We merken dat deze vorm van ondersteuning van de naasten erg op prijs wordt gesteld en dat steeds meer hulpverleners de naasten naar ons doorverwijzen. Om in alle rust je zorgen en problemen te kunnen bespreken helpt in het eigen verwerkingsproces. Er is veel aandacht voor het omgaan met het vaak moeilijke gedrag van de patiënt en voor het contact met het behandelteam. De coaching is gericht op het ondersteunen van de behandeling maar staat hier los van.

Ondersteuning van de naasten past helemaal in het familiebeleid van GGZ Centraal. Vanaf 1 maart zal Heidi Heuvelman als nieuwe coördinator van het familiebeleid en

dus ook van de familiecoaching starten. Dit geeft ons nog meer mogelijkheden tot professionalisering en een goede inbedding in de organisatie.

We willen ons team graag nog uitbreiden nog meer coaches. De FED werkt als vrijwilliger tegen onkostenvergoeding en bepaalt zelf hoeveel uur men beschikbaar is.

Intervisie en (bij)scholing wordt verzorgd. Het is soms veeleisend, maar erg dankbaar om te doen!

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Barbara Vink 0613605012 (huidige coördinator) of Welmoed Loots 06 83118424 (FED) of stuur een mail naar familiecoaching@ggzcentraal.nl

Maatschappelijke inzet

Randstad Zorgt

Behalve dat Randstad Zorg het gehele jaar werknemers werft en plaatst die een professionele bijdrage leveren aan zorg en welzijn, organiseert Randstad ook eens per jaar een landelijke vrijwilligersdag. Samen met een “zorgorganisatie” wordt gekeken welke activiteit mensen blij maakt. Randstad realiseert de wens door het inzetten van enthousiaste en betrokken vrijwillige medewerkers en een financiële bijdrage voor de noodzakelijke benodigdheden. Zo ook vandaag bij GGz Centraal. Bij bijna tropische temperaturen kwamen de vier kanjers van Randstad, paviljoen Eikenstaete binnenlopen om jawel... pannenkoeken te bakken. Na een voorstelronde en korte intro werd in twee groepjes aan het bakken geslagen. En uiteindelijk lagen er niet de bedachte 75 maar wel 150 pannenkoeken klaar. De geur en de sfeer in de huiskamers trokken veel ouderen die wel trek hadden. Pannenkoeken gaan er immers altijd wel in. Binnen een uur waren ze op. Als verrassing trakteerde Randstad als afsluiting op waterijsjes. De middag was een klein feestje. Blijde gezichten en vrolijke mensen. Dank je wel Randstad. We zien jullie graag volgend jaar weer!

Marie – Louise Hehenkamp, vrijwilligster Evenementenpoule regio Eemland

Dias Latinos

Wat een mooi feest hebben we gehad op vrijdag 30 juni, met Dias Latinos op onze eigen locatie Zon & Schild!! In de ochtend klonken al de eerste Salsa klanken tijdens het inspelen van de band. Ondertussen werd het terrein omgetoverd in een heuse Latin sfeer en werd er met verve gewerkt aan het klaarmaken van de exotische hapjes.

Rond 14.00 uur kon het spektakel beginnen. Na de officiële opening door directeur bedrijfsvoering Dienne Hedemann, die dit samen deed met 'special guest' **Jörgen Raymann**, barstte het feest los. Het orkest van **Gerardo Rosales** zweepte ons op tot grote hoogte en daagde ons uit om onze beste 'dansbeentjes' voor te zetten.

Over dansen gesproken: **Marielle van Ramshorst** was ook aanwezig met haar **ML Dance Centre**. Naast de spetterende demonstraties dansten zij ook met de bezoekers. Op deze plaats veel dank aan alle optredens!

De drankjes en hapjes werden uitgeserveerd door studenten van **MBO Amersfoort** (sectie maatschappelijke zorg).

Zij verzorgden daarnaast de 'wellness hoek', waar gasten hun nagels konden laten lakken in mooie Dias Latinos kleuren. Ook konden bezoekers die hier prijs op stelden hun haren prachtig laten invlechten om zo 'op en top' de dansvloer te kunnen betreden. Dit alles vond plaats onder toeziend oog van **wethouder Ben van Koningsveld**.

Het was een heel feestelijke middag, waar de circa 100 aanwezige cliënten ongetwijfeld met heel veel plezier op terug kijken.

Zo'n feest kan alleen georganiseerd worden met extra handen, daarom heel veel dank aan alle vrijwilligers die hebben geholpen met de opbouw en het opruimen van de feestlocatie na afloop, het aansturen van de studenten bij hun taken en het begeleiden van de gasten:

- Dank aan de studenten en hun docenten van MBO Amersfoort voor het opbouwen en opruimen van de locatie, het klaarmaken en uitserveren van hapjes en drankjes en het begeleiden van de gasten.
- Dank ook aan de collega's uit onze organisatie die zich extra ingezet hebben om deze dag tot een onvergetelijke belevenis te maken:
 - Ralf & Carmen voor het begeleiden van de band
 - Desiree voor het maken van de foto's
 - Leo voor het maken van de prachtige cadeau kaarsen
 - En last but not least de medewerkers van Actief Herstel voor het begeleiden van de cliënten.

Zonder de medewerking van **Jolien Klaarenbeek van Dias Latinos** en alle sponsors was dit evenement niet mogelijk geweest, heel veel dank daarvoor!

Officiële opening door Jörgen Raymann
en regio Eemland directeur Dienne
Hedemann.



Lekkere exotische hapjes verzorgd door
studenten van MBO Amersfoort.



Al het lekkers werd uitgedeeld door de
studenten van MBO Amersfoort.



Latin dansdemonstraties verzorgd door
ML Dance Centre Amersfoort



Carmen samen met Jörgen Raymann

WaVe

In het project Wandelen voor Verbinding (WaVe) worden ouderen (60+) met een psychische aandoening samengebracht met werknemers van een commercieel bedrijf met als doel om eenzaamheid te bestrijden en hun mentale welzijn te verbeteren.

Psychische aandoeningen zoals depressie, somberheid of geheugenproblemen komen bij ouderen veel voor. Daarbij kan ook eenzaamheid voor ouderen ook afdoen aan de kwaliteit van leven. Om oudere cliënten te helpen, is WaVe opgestart. WaVe koppelt deze ouderen aan 'wandelaarjes' om samen te wandelen. Het is bekend dat zowel fysieke als sociale activiteiten bijdragen aan een goede mentale gezondheid, evenals preventie en herstel van psychische aandoeningen bij ouderen. Wandelen werkt stressverlagend voor beide partijen. Ouderen genieten van het sociale contact. Wandelmaatjes met bijvoorbeeld een zittend beroep komen in beweging. Bewust is gekozen voor werknemers van commerciële bedrijven als wandelaarjes, omdat zij vaak afstand ervaren tot de doelgroep. Kristel van Kraanen, een onderzoekster die betrokken is bij het project, legt uit: "Wandelen is een laagdrempelige manier om verbinding met elkaar aan te gaan en iets aan je leefstijl te doen. Bovendien kan bijna iedereen wandelen."

Wat houdt WaVe in?

De bedoeling van WaVe is dat cliënten en werknemers een periode van drie maanden een aantal keer een half uur gaan wandelen. Het gaat hierbij om cliënten met lichte- tot matige symptomen. De rol van de werknemers - vrijwilligers is puur het wandelen en er zijn voor de cliënt. Naast het streven om duurzame wandelrelaties tussen de koppels tot stand te brengen, focust WaVe zich op het in kaart brengen van bevorderende en belemmerende factoren rondom het wandelproject. Wat is er allemaal nodig om een dergelijk project succesvol te maken? Dit is nuttige informatie voor het opzetten van toekomstige samenwerkingen tussen de GGZ en lokale bedrijven.

Het project is van start gegaan.

De zoektocht naar bedrijven die zouden willen participeren bleek geen eenvoudige. Er zijn tal van bedrijven (maar liefst 250) door **Kristel van Kraanen** benaderd. Kristel is als onderzoekster betrokken op dit project.

- De ervaring leerde dat veel bedrijven wel open stonden voor een interview om belemmerende en bevorderende factoren te bespreken, maar er is tot nu toe slechts 1 bedrijf, dat de stap heeft willen zetten. Door personeelstekorten en naschokken van Corona bleek het tot erg lastig om bedrijven enthousiast te maken. Maar we zijn heel erg blij, dat het bedrijf **Mewa Textiel Service B.V.**, producent van bedrijfstextiel en aanverwante productengevestigd in Vathorst, zich met een aantal van zijn medewerkers heeft aangesloten bij dit project!

In december 2023 is het startschot voor dit project gelost. De eerste wandelkoppels zijn inmiddels enthousiast van start gegaan.

NL Doet 2024; ZOO gaan wij op pad

Ook in 2024 doen wij uiteraard weer mee met NL Doet. NL Doet is een jaarlijks terugkerende grote vrijwilligersactie geïnitieerd door het Oranje Fonds.

NL Doet zet vrijwillige inzet in de schijnwerpers en activeert door een publiekscampagne zoveel mogelijk inwoners van Nederland om een dag vrijwilligerswerk te doen en zo te ervaren wat ertoe doet als vrijwilliger met je doet.

Dit jaar is het thema: **‘ZOO gaan wij op pad!’**

Samen met medewerkers van VFM facilitair adviesbureau en medewerkers van Actief Herstel, gaan wij op stap met bewoners van Eikensteete. We bezoeken eerst pannenkoekenrestaurant de Kabouterhut, voor een smakelijke lunch, ons allen aangeboden door dit bedrijf. Daarna maken wij de oversteek naar Dierenpark Amersfoort voor een bezoekje aan deze prachtige dierrijke omgeving.

Mededelingen

Museum Grombaard, Berkenrode 2e etage gaat sluiten.

Enige tijd geleden is besloten om het historisch museum (**museum Grombaard**), locatie Zon en Schild na 38 jaar te sluiten. Geopend op 16-10-1986 gaan we zaterdag 1 juni aanstaande sluiten vanwege de grote veranderingen welke in toekomst gaan plaatsvinden op het terrein van de locatie Zon & Schild.

Het museum is ontstaan door grote inzet van medewerkers die veelal hun vrije tijd gaven om de eerste jaren na de opening de collectie op te bouwen en het museum te beheren.

Bij elke verbouwing, schoonmaak, opruiming, verhuizing of sluiting van de vele gebouwen kwamen de museumvrijwilligers in actie om te “redden wat er te redden viel” Vele, niet meer bruikbaar geachte verpleegkundige materialen, apparaten, boeken, schilderijen, meubeltjes, documenten, uniformen en overig materiaal werden verzameld, geordend en bewaard op 1 centrale plaats: Berkenrode 2e etage.

Het museum bleek een succes te worden. Elke maandagmiddag was het museum geopend met veel belangstelling en uiteraard vele verhalen over “vroeger” en vele bezoekers schonken hun Zon en Schild “memorabilia” waardoor de collectie bleef groeien.

Tevens waren er vele rondleidingen van het ROC, MBO opleiding verpleegkunde, verpleegkundige teams en vele anderen welke met veel interesse het museum bezochten. Wellicht was jij één van de bezoekers!

Wat gaan we doen?

Woensdag 29, donderdag 30 mei en zaterdag 1 juni, van 10.00 tot 16.00 uur organiseren wij een Fancy Fair. Drie verkoop dagen waar we vele materialen te koop aanbieden. We mogen dat gelukkig doen in het gebouw **Berkenrode** (links van het hoofdgebouw de Brink) begane grond waardoor het eenvoudig is om de Fancy Fair te bezoeken.

Voor deze drie dagen kunnen we je hulp gebruiken. Tot nu toe hebben 7 vrijwilligers toegezegd maar de vrijwilligers van het museum hebben ongetwijfeld meer vrijwilligers nodig.

Mail met Claudia Barneveld als je tijd en ruimte hebt om mee te werken.

Leuk om te vertellen is dat de opbrengst gedeeld wordt over twee goede doelen

- St. Mind
- St. Vrienden van GGZ Centraal.

Wiebe Buwalda, Fré Colenbrander, Wout van Wieringen en Ben Kok, vrijwilligers museum Grombaard

Workshop omgaan met mensen met een psychische kwetsbaarheid

Ontdek meer over psychische kwetsbaarheden en hoe je hier mee om kan gaan. Indebuurt033 biedt aan vrijwilligers die werken met mensen met een psychische kwetsbaarheid een bijeenkomst aan om met elkaar in gesprek te gaan over dit onderwerp.

De bijeenkomst wordt gehouden op **20 maart 2024**.

Tijd : **14.00 uur – 16.30 uur**

Adres: **Dorpshuis de Neng
Englaan 7
Hoogland**

Heb je in je vrijwilligerswerk te maken met mensen met een psychische kwetsbaarheid? En vraag je je soms af hoe je het beste met hen kunt omgaan? Volg dan deze interactieve en praktische workshop, gegeven door Miranda Vogel van Piniosabio

We bespreken wat iemand psychisch kwetsbaar maakt, hoe dit zich kan uiten in zijn of haar gedrag en welk gedrag je als vrijwilliger hier het beste tegenover kunt stellen. Na afloop heb je meer kennis van en begrip voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Ook krijg je een aantal praktische tips en adviezen mee ten aanzien van benadering en omgang.

Het is een interactieve workshop met ruimte voor eigen inbreng. Voorkennis is niet noodzakelijk.

Voor wie?

Deze workshop is bedoeld voor vrijwilligers die tijdens hun vrijwilligerswerk in contact staan met mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Aanmelden :

Stuur een mail naar va@indebuurt033.nl

Regeling reiskostenvergoeding 2024

GGz Centraal biedt haar vrijwilligers een reiskostenvergoeding (woon/werkverkeer) van 0,36 per km. Er wordt per keer maximaal tot een straal van 20 km vergoed (dus maximaal 20 km heen en 20 km terug). Het aantal te vergoeden kilometers wordt bepaald aan de hand van de ANWB routeplanner.

Hoe gaat het declareren in zijn werk?

- De declaratieformulieren zijn verkrijgbaar via de coördinator vrijwilligerswerk. Voor vragen over declaratie en/of uitbetaling kunt u terecht bij de coördinator vrijwilligerswerk.
- De declaratietermijn is maximaal een kwartaal. Declaraties over een afgelopen jaar dienen uiterlijk in de eerste week van het nieuwe jaar ingeleverd te zijn. Houdt u er rekening mee dat een vakantieperiode of griepgolf een maand vertraging kan veroorzaken.
- Declaraties worden telkens op de vrijdag door de financiële administratie uitbetaald, nadat de salarisadministratie een en ander gecontroleerd en verwerkt heeft. Uw persoonsgegevens (NAW-gegevens, geboortedatum en BSN) worden alleen in de salarisadministratie opgenomen om uw declaratie te kunnen verwerken.
- Op het bankafschrift wordt de betaling als volgt omschreven: GGz Centraal, reiskostenvergoeding + maand. Van de betalingen ontvangt u geen specificaties. Voor uw eigen administratie kunt u zo nodig een kopie van de ingeleverde declaratie maken.
- **Belastingdienst:** een vrijwilliger mag in 2024 maximaal €210,- netto per maand, of maximaal €2100,- netto per jaar vergoed krijgen zonder dat er belasting over betaald hoeft te worden. Als u maandelijks het maximale reiskostenbedrag van € 210,- ontvangt, dan kunt u dus 10 maanden declareren zonder boven de 2024-grens van € 2100,- te komen.

Er wordt door GGzCentraal niets aan de Belastingdienst doorgegeven, tenzij het maximale normbedrag (voor 2024) van € 210,- per maand of € 2100,- per jaar wordt overschreden. Bij overschrijding wordt het totaal van de aan u uitbetaalde bedragen van dat kalenderjaar bij de Belastingdienst gemeld. Dit gebeurt via een IB47 jaaropgaaf, u ontvangt hiervan een kopie. De belastingdienst heft vervolgens over het gehele vergoedingsbedrag van dat jaar belasting (dus niet alleen over het deel dat over de € 210,- per maand of € 2100,- per jaar grens heen gaat).

- **Uitkeringsinstanties:** wanneer u een uitkering ontvangt, moet u bij uw uitkeringsinstantie melden dat u vrijwilligerswerk doet en hier een reiskostenvergoeding voor krijgt. Zolang u binnen de normen blijft (maximaal € 210,- per maand of € 2100,- per jaar) heeft dit geen invloed op de hoogte van uw uitkering.
- **Let op!** De bedragen die steeds genoemd worden (maximaal € 210,- per maand of € 2100,- per jaar) zijn de totale bedragen die u per maand/jaar belastingvrij mag ontvangen. Doet u bij meerdere organisaties vrijwilligerswerk, tel dan uw vergoedingen bij elkaar op en zorg dat u niet over de grens gaat. U bent altijd zelf verantwoordelijk voor uw juiste aangifte inkomstenbelasting.

Vooraankondiging Anti Stigmadag

Ook in 2024 zal er weer een Anti Stigma Dag worden georganiseerd. Op dit moment wordt er druk gewerkt aan de voorbereidingen van het programma. Mocht je interesse hebben in het bijwonen van een Anti Stigma Dag, reserveer dan de datum **19 september** vast in jouw agenda! Op een later moment volgt er meer informatie.

Vriendelijk verzoek

Wij houden graag ons vrijwilligersbestand up – to – date. Mocht je nog post, e-mails, apps ontvangen die gaan over het vrijwilligerswerk bij GGz Centraal (regio Eemland) en je bent niet meer actief als vrijwilliger, dan dit graag even melden aan de coördinator Vrijwilligerswerk. Dit voorkomt dat je geregistreerd blijft staan, terwijl dit niet meer de actuele situatie is. Het voorkomt ook onnodig post/mail/app verkeer. Wanneer je stopt als vrijwilliger, dit svp melden aan de coördinator Vrijwilligerswerk. Dit graag per e-mail:

c.barneveld@ggzcentraal.nl

Naambadge

Mij bereikte recent de vraag of het mogelijk is om een naambadge te verkrijgen, om hiermee duidelijk herkenbaar te zijn als vrijwilliger. Op dit moment is dit nog niet gangbaar dat vrijwilligers met een naambadge lopen, maar zeker niet onmogelijk.

Mocht je hier behoefte aan hebben, laat mij dit dan even (per mail: c.barneveld@ggzcentraal.nl) weten. Dan vraag ik onze Repro afdeling er een voor je te maken.

Vrijwilligersvacaturebank regio Eemland

Bent of ken je iemand die zich graag nuttig zou willen maken binnen onze instelling, dan komen wij graag met je in contact.

Wij zoeken:

- Vrijwilligers voor ons Maatjesproject;
- Vrijwilligers voor ons nieuw op te starten project: Gastheer/Gastvrouw op Eikenstaete;
- Vrijwilligers voor onze Evenementenpoule;
- Vrijwilligers voor het verzorgen van een weekendactiviteit op afdeling Eikenstaete;
- Vrijwillig buschauffeur voor het besturen van onze elektronische bus (halen en brengen van cliënten naar verschillende activiteiten);
- Vrijwilliger als begeleider naar/tijdens ziekenhuisbezoek van cliënten van afdeling Eikenstaete
- Vrijwilliger voor ons dreamteam verwenzorg
- Vrijwilliger voor de begeleiding van de zondagse kerkdienst (1x per maand)
- Vrijwilliger met groene vingers voor het onderhouden van een moestuin op de locatie Zon & Schild.
- Vrijwilligers voor ons project familie – coaching
- Vrijwillig gastheer/gastvrouw voor DAC (DagActiviteitenCentrum)de Boeier in de binnenstad van Amersfoort.