



Maatjesprojecten



Ben jij er
ook voor mij?



2



Ben jij er
ook voor mij?

Voorwoord

Geachte lezer,

In deze gids treft u een overzicht van verschillende organisaties die op zoek zijn naar maatjes. Maatje word je voor iemand die eens in de zoveel tijd wat extra aandacht, ondersteuning of begeleiding nodig heeft. Dat kan op veel verschillende manieren: samen koffie drinken, wandelen of hardlopen, voorlezen, boekhouden, taallessen, theater bezoeken en nog veel meer.

Of je nu een man bent of een vrouw, fulltime werkt of parttime, nog studeert of al met pensioen bent, financieel onderlegd bent of écht iets met kinderen hebt, je wekelijks je steentje wil bijdragen of eens in de zoveel tijd. Iedereen is welkom en past bij één van onze organisaties, zolang je maar plezier beleeft aan de omgang met mensen!

Hoe lang en hoe vaak je maatje bent, verschilt per maatjesproject. Er is altijd iemand die jouw hulp kan gebruiken, op welke manier jij ook beschikbaar bent of over welke vaardigheden jij ook beschikt.

We hebben onze krachten gebundeld om kennis en ervaringen uit te wisselen, een passende plek te vinden voor een ieder die maatje wil worden, met zijn allen meer zichtbaar te worden in Rijswijk en jullie, als aanstormend maatje beter te bereiken. Een grote oproep vanuit een kwetsbaar mens.

'Ben jij er ook voor mij?'

Kijk eens rond in onze gids en ontdek welk verschil jij kunt maken.

Contactgegevens

Wijkcentrum Stervoorde

Dr.H.J. van Mooklaan 1
2286 BA Rijswijk
Tel.: 070 757 92 00

Vrijwilligerscentrum

Dr.H.J. van Mooklaan 1
2286 BA Rijswijk



Welzijn Rijswijk

MET DE KRACHT VAN SAMEN



Woonzorgcentra Haaglanden

*“De waardering is
het belangrijkste!”*



5



11

Buddy Netwerk

*“Buddy zijn
maakt me rijker!”*

Vrijwilligers Terminale Zorg

*“Een waardevolle
toevoeging.”*



17

Inhoud

pagina

Woonzorgcentra Haaglanden	4
Humanitas	6
Vrijwillige Thuishulp	8
Buddy Netwerk	10
Stichting Vitalis	12
Vriendendienst Haagrond Reakt	14
Vrijwilligers Terminale Zorg	16
VluchtelingenWelzijn Welzijn Rijswijk	18
Voormekaar Welzijn Rijswijk	20
Mantelzorg Welzijn Rijswijk	21
Vrijwilligerscentrum Welzijn Rijswijk	22
Contactformulier	23

3



Ben jij er ook voor mij?



4

WoonZorgcentra Haaglanden
WoonZorgcentra Haaglanden is een grote zorgaanbieder met 12 locaties en thuiszorg in de regio Haaglanden.

Onze doelgroep bestaat uit kwetsbare ouderen met een somatische of psycho-geriatrieische ondersteuningsvraag en mensen met Niet-Aangeboren Hersenletsel. Vanuit de behoefte en noodzaak aan welzijn, verzorging, behandeling en geborgenheid doen zij veelal een beroep op ons.



Contact

Conny van Dam
Relatiebeheerder Vrijwilligers

T 06 224 421 39

070 756 17 00

E cvdam@wzh.nl

W www.wzh.nl

WoonZorgcentra Haaglanden

LEEFTIJDGROEP

Iedere vrijwilliger is binnen WZH welkom, van jong tot oud. Wij hanteren een onderste leeftijdsgrens van 16 jaar. Bij interesse van een vrijwilliger maken we altijd een afspraak om kennis te maken met de mens achter de vrijwilliger, om samen te kijken naar de mogelijkheden en interesses van de betreffende vrijwilliger.

(LEVEN)ERVARING/KENNIS/ACHTERGROND

Voor de meeste vrijwilligersfuncties wordt geen ervaring, kennis of achtergrond vereist. Mocht dit wel het geval zijn, dan staat dit altijd in de vacature vermeld. We bieden diverse trainingen aan om de kennis met onze doelgroepen te vergroten. Deze zijn kosteloos.

WERKZAAMHEDEN

Vrijwilligers worden betrokken bij diverse activiteiten. Dat kunnen activiteiten zijn als wandelen met een bewoner, een praatje maken of een kopje koffie drinken, maar ook groepsactiviteiten zoals een spelletjes middag, zingen, beweegactiviteiten en dergelijke.

DE VERWACHTE SAMENWERKING MET ANDEREN

Een vrijwilliger kan individueel met een bewoner een activiteit doen, maar ook aansluiten bij groepsactiviteiten. Ook dit wordt bij de kennismaking besproken. Samenwerken met andere vrijwilligers en medewerkers van de organisatie is een vereiste. De vrijwilliger werkt altijd onder de aandacht van een medewerker van de locatie. Alle activiteiten worden in overleg met een vaste medewerker gedaan.

HOEVEEL UUR BESCHIKBAAR?

Het aantal beschikbare uren voor vrijwilligerswerk is altijd in overleg. Vanaf 2 uur per week is mogelijk. Het is ook mogelijk om vrijwilligerswerk in de avonden of weekenden te komen doen.

AFFINITEIT VRIJWILLIGER

Affiniteit met het werken met ouderen, mensen met dementie of mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel is een vereiste.

PERSOONLIJKE VAARDIGHEDEN

Van onze vrijwilligers verwachten wij dat zij sociaal zijn ingesteld en het prettig vinden om iets voor onze bewoners te kunnen betekenen.

Afhankelijk van de activiteit wordt gekeken naar andere vaardigheden. Verder vragen wij een flexibele houding.

Praktijkverhaal

WoonZorgcentra Haaglanden



De waardering is het belangrijkste!

Armband Biharie (26) werkt, studeert en is al bijna 5 jaar vrijwilliger bij WZH. Je studie en werk combineren met vrijwilligerswerk is goed te doen, volgens Armand. Hij heeft als vrijwilliger in de wijk een hechte band met zijn 'Nani', mw. Bhondoe.



Wekelijks belt hij mevrouw Bhondoe op om te bespreken waarmee hij haar kan helpen. "Misschien zijn er boodschappen die ontbreken of zijn er andere dingen te doen thuis die niet door de reguliere thuiszorg worden gedaan," vertelt Armand enthousiast. "Dat bespreek ik van tevoren met haar, zodat ik op de afgesproken dagen langs kan komen."

Wekelijks bezoek

Armband bezoekt mevrouw Bhondoe één keer in de week. "Dat heb ik afgesproken met mijn coördinator. Mocht het nodig zijn dan ga ik

vaker, twee a drie keer. Maar één keer is goed te doen in combinatie met werk en mijn studie."

"Als hij mij komt helpen ben ik altijd blij."

Waardering

De hulp van Armand wordt erg gewaardeerd. "Ik zie dat ze er heel blij van wordt en ook heel tevreden is met mijn hulp," vertelt hij. "Dat drukt ze ook uit naar mij toe." Mevrouw Bhondoe bevestigt dit:

"Als hij mij komt helpen ben ik altijd blij. Ik heb kinderen, maar die kinderen wonen ver weg en eentje is soms bij mij. Maar straks gaat die naar een eigen huis en dan heb ik niemand in de buurt."

5

De kleine dingen

Mevrouw vraagt bij specifieke klusjes de hulp van Armand. Niet voor het wassen van kleding of strijken, geeft ze aan. "Alleen de kleine dingen die ik nodig heb, die vraag ik hem."

Hechte band

De band tussen mevrouw Bhondoe en Armand is inmiddels erg hecht. Armand noemt mevrouw Bhondoe altijd 'Nani'. "Nani is moeders' mama," zegt mevrouw Bhondoe. Armand valt haar bij: "Ja moeders' moeder, 'oma' eigenlijk dus."

Hoe meer zielen

Wanneer je vrijwilliger bent bij WZH dan krijg je goede begeleiding, scholing en een onkostenvergoeding. Maar daar doet Armand het niet voor, de waardering van mevrouw Bhondoe is voor hem het belangrijkste. Hij roept iedereen op om vrijwilliger in de thuiszorg te worden. "Nederland vergrijsst, dus eigenlijk zou je kunnen zeggen 'Hoe meer zielen hoe meer vreugd'," zegt hij lachend.



Ben jij er ook voor mij?

In de gemeente Rijswijk zijn wij actief met de volgende activiteiten:

Home-Start voor opvoed-ondersteuning aan gezinnen met kinderen van 0 - 14 jaar.

Steun bij Rouw en Verlies voor individuele steun en begeleide lotgenotengroepen.

Thuisadministratie voor hulp bij het op orde brengen van je geldzaken en administratie.

Contact

Janine Gilliot
Home-Start

T 06 510 495 69
E j.gilliot@humanitas.nl
W www.home-start.nl

Pauline Stadhouders
Steun bij rouw en verlies

T 06 512 973 26
E rouwenverliesrijswijk@humanitasdelft.nl
W www.humanitas.nl

Marlies Steur
Thuisadministratie

T 06 512 102 17
E m.steur@humanitas.nl
W www.humanitas.nl

Humanitas

LEEFTIJDSGROEP

Bij interesse van een vrijwilliger maken we altijd een afspraak om kennis te maken met de mens achter de vrijwilliger, om samen te kijken naar de mogelijkheden en interesses van de betreffende vrijwilliger. Gezien de thema's van onze activiteiten gaat onze voorkeur uit naar vrijwilligers van boven de 20 jaar oud met ervaring op de betreffende gebieden van de uitvoerende activiteiten.

(LEVEN)SERVARING/KENNIS/ACHTERGROND

Humanitas werkt vanuit de 4 waarden: 1. Behoud van regie over eigen leven, 2. Gelijkwaardigheid, 3. Verantwoordelijkheid voor jezelf en je medemens en tot slot 4. Vraaggericht werken. Voor de vrijwilligersfuncties worden affiniteit en ervaring gevraagd met de betreffende vrijwilligerstaken. Voorafgaand aan de koppeling met een deelnemer is het voor nieuwe vrijwilligers verplicht de introductietraining te volgen en een VOG te overleggen. Daarnaast bieden wij diverse trainingen aan om de kennis over onze doelgroepen, activiteiten en de vrijwilligersvaardigheden te vergroten. Deze zijn kosteloos.

WERKZAAMHEDEN

Onze vrijwilligers helpen mensen om regie over hun leven (weer) op te pakken. Uitvoerende vrijwilligers worden gekoppeld aan een deelnemer en bezoeken deze regelmatig om te ondersteunen met de aangegeven vraag. De ondersteuningsactiviteiten vinden plaats; bij gezinnen met kinderen, (Home-Start, wekelijks en gedurende maximaal een jaar), bij deelnemers met een vraag op het gebied van hun financiële administratie (Thuisadministratie) of bij deelnemers die te maken hebben met rouw en verlies of in begeleide lotgenotengroepen op locatie. (Steun bij Rouw en Verlies).

DE VERWACHTE SAMENWERKING MET ANDEREN

Een vrijwilliger kan individueel een deelnemer ondersteunen. Dit gebeurt thuis bij de deelnemer of op een afgesproken locatie. Dit wordt bij de kennismaking besproken. De lotgenotengroepen vinden plaats in een aparte locatie in Rijswijk. De vrijwilliger werkt voornamelijk zelfstandig en krijgt begeleiding van de vrijwilligerscoördinator. Daarnaast ontmoeten vrijwilligers elkaar een aantal keer per jaar voor uitwisseling, scholing en intervisie.

HOEVEEL UUR BESCHIKBAAR?

Afhankelijk van de activiteit vragen wij 2 - 4 uur per week, inclusief het bezoek aan de deelnemers en de vrijwilligers bijeenkomsten.

AFFINITEIT VRIJWILLIGER

Affiniteit met de vier humanistische waarden is een basisvereiste. Afhankelijk van de activiteit wordt gekeken naar specifieke vaardigheden en ervaring op het gebied van financiële administratie, opvoeden of rouw.

PERSOONLIJKE VAARDIGHEDEN

Van onze vrijwilligers verwachten wij dat zij sociaal zijn ingesteld en het prettig vinden om iets voor onze deelnemers te kunnen betekenen. Geduld, stabiliteit en een luisterend oor kunnen bieden zijn belangrijke vaardigheden daarbij.

Praktijkverhaal

Humanitas Home-Start

Bijstaan met raad en daad

Een alleenstaande moeder met 2 jonge kinderen kwam bij Home-Start met de vraag om ondersteuning. Ze was na haar scheiding verhuisd naar Rijswijk, had geen netwerk meer in de buurt en kende de omgeving niet. Ze had ook geen idee waar ze moest beginnen. Na de eerste kennismaking met de coordinator van Home-Start volgde er een tweede afspraak waarbij een Home-Start vrijwilliger kennis kwam maken. Er was een klik en ze werden gekoppeld.



De vrijwilligster bezocht het gezin elke woensdag. Ze voerden samen gesprekken over opvoeden, gingen op pad om Rijswijk te ontdekken en waar kon, stond de vrijwilliger de moeder bij met raad en daad. Na een jaar hadden ze samen speeltuintjes bezocht in Rijswijk, was een van de kinderen ingeschreven op een sportclub, waren ze naar de kringloop geweest om een

fiets te kopen en hadden ze vele gesprekken gevoerd. Ze bespraken wat kinderen nodig hebben, hoe je vrienden maakt en houdt, en nog veel meer.

Door de komst van de vrijwilligster kwam er extra structuur en werd het gezin weer zelfredzaam. De moeder had iemand waar ze haar zorgen mee kon delen en



7

samen kon nadenken over oplossingen. De vrijwilligster nam namelijk niets over, maar ondersteunde moeder bij het zoeken naar haar oplossingen door mee te denken en voorbeelden te geven uit haar eigen leven. En ze besprak vooral ook met de moeder wat er allemaal goed ging in het gezin.

Door de komst van de vrijwilligster kwam er extra structuur

Bij het afronden van de koppeling gaf de moeder aan dat ze heel tevreden was over de ondersteuning. Ze had het gevoel dat er goed naar haar geluisterd was en had nieuwe mensen en plekken in Rijswijk leren kennen. Ook praktische problemen waren samen opgelost. Ze voelde zich veel zekerder. Er was een vertrouwensband opgebouwd en voor zowel voor het gezin als de vrijwilligster was het een goede ervaring.



Ben jij er ook voor mij?

De doelgroep van de Vrijwillige Thuishulp bestaat uit mensen met een verstandelijke beperking, lichamelijke beperking, niet aangeboren hersenletsel, chronische ziekte en/of een vorm van autisme.

Kinderen en volwassenen met een beperking hebben soms anderen nodig om aan het gewone leven te kunnen deelnemen; een vrijwilliger. Iemand om gezellig thuis iets te doen of om er even samen op uit te gaan, kan daarom een enorme uitkomst zijn. Als vrijwilliger van VTV word je gekoppeld aan iemand die jouw aandacht en ondersteuning goed kan gebruiken en maak je simpelweg door er te zijn een groot verschil. Door samen koffie te drinken bij een kennis of familielid, een middagje op stap te gaan, een ochtendje te gaan zwemmen of juist een broertje of zusje van een kind met een beperking wat extra aandacht te geven, maak je als vrijwilliger het gewone leven een beetje bereikbaarder. Wie ga jij helpen het leven bereikbaarder te maken?

Contact

José Lüling
Consulent Vrijwillige Thuishulp

T 06 107 848 93

E j.luling@meezhhn.nl

W www.vrijwilligethuishulp.nl

Vrijwillige Thuishulp

LEEFTIJDGROEP

Vrijwilligers vanaf 16 jaar zijn bij ons van harte welkom. Bij interesse van een vrijwilliger maken we een afspraak voor kennismaking waarbij wederzijds informatie wordt gegeven en wordt gekeken naar de voorkeuren van de vrijwilliger. Vervolgens wordt gekeken naar een hulpvrager met wie een goede match mogelijk lijkt.

(LEVEN)ERVARING/KENNIS/ACHTERGROND

Kennis, ervaring met de doelgroep is fijn, maar zeker GEEN vereiste. Als vrijwilliger bij het VTV staan respect, tijd en begrip centraal. Wij zoeken daarom vrijwilligers die bekend zijn met kinderen en/of volwassenen met een beperking, of die hier van nature belangstelling voor hebben, en die een paar uur per week vrij willen maken voor een ander.

Wij bieden de vrijwilliger een introductiecursus bij aanvang en we organiseren tussentijds regelmatig scholings- en informatiebijeenkomsten. Bijeenkomsten die gericht zijn op het vergroten van deskundigheid en die onderlinge uitwisseling mogelijk maken en het plezier in het vrijwilligerswerk vergroten.

WERKZAAMHEDEN

Voorbeelden van werkzaamheden zijn:

- Hulp bij vrijetijd besteding of 'erop uit': samen naar een activiteit
- Oppassen: een avond of een middag oppassen in het gezin
- Speelhulp: bijvoorbeeld samen een spelletje doen of samen knutselen
- Gastgezin of logeeraadres: het kind verblijft een dag of een weekend in een ander gezin
- Speciaal aandacht voor brusjes: iets leuks doen met het broertje of zusje van het kind met een beperking.

SAMENWERKING MET ANDEREN

De vrijwilliger van de Vrijwillige Thuishulp werkt in principe alleen bij de hulpvrager thuis. Er is regelmatig contact met de consulent en er worden ook regelmatig activiteiten/cursussen georganiseerd waar vrijwilligers elkaar ontmoeten.

HOEVEEL UUR BESCHIKBAAR?

Het aantal beschikbare uren is minimaal 2 en maximaal 4 uur per week. Het is ook mogelijk vrijwilligerswerk in de avond en weekend te doen.

AFFINITEIT VRIJWILLIGER

Het is belangrijk dat de vrijwilliger affiniteit heeft met de doelgroep.

PERSOONLIJKE VAARDIGHEDEN

Van onze vrijwilligers verwachten we dat zij sociaal zijn ingesteld en het prettig vinden om iets voor een ander te betekenen. Daarnaast is het belangrijk dat vrijwilligers veel geduld hebben.

Praktijkverhaal

Vrijwillige Thuishulp



Er op uit op woensdagmiddag

Marijke is een alleenstaande moeder met 3 kleine kinderen. Bas is 9 jaar, Nienke is 7 jaar en Naomi is 3 jaar oud. Naomi heeft het syndroom van Down. De vader van de kinderen is 2 jaar geleden overleden en Marijke zorgt alleen voor de kinderen. Gelukkig woont de moeder van Marijke in de buurt, zodat zij af en toe kan inspringen. Oma is wel al op leeftijd en Marijke vindt het vervelend om te veel een beroep op haar te doen. Marijke heeft verder niet veel mensen waar zij op terug kan vallen.



Via de consulent van stichting MEE is Marijke bij Vrijwillige Thuishulp terecht gekomen. Tijdens een kennismakingsgesprek met Marijke en de kinderen heeft Marijke aangegeven dat Naomi veel aandacht vraagt en zij weinig tijd heeft om leuke

dingen te doen met de twee oudste kinderen. Zij zou graag een vrijwilligster voor de woensdagmiddag willen en zou het fijn vinden als de vrijwilligster zich met Naomi bezig houdt, zodat zij zich meer op Bas en Nienke kan richten.

De consulent plaatst een advertentie waarin de situatie en vraag van Marijke wordt beschreven.

9

Na een korte periode reageert Lucy, een jonge vrouw op de advertentie. Tijdens het kennismakingsgesprek vertelt Lucy dat zij parttime werkt en tijd heeft en het leuk vindt om een paar uur per week iets voor een ander te doen. Zij houdt van kinderen, heeft zelf een nichtje met het syndroom van Down. Er wordt een afspraak gemaakt voor een kennismakingsgesprek en er blijkt al snel een klik tussen Marijke en Lucy. Er worden afspraken gemaakt voor de bezoeken en de begeleiding start.

De vrijwilligster heeft zelf een nichtje met het syndroom van Down

Inmiddels is het 4 maanden verder. Er is regelmatig contact geweest tussen de consulent, Marijke en Lucy. Het blijkt dat iedereen erg blij is met deze bezoeken. De oudere kinderen doen op de woensdagmiddag leuke dingen met hun moeder. Lucy speelt met Naomi en gaat met haar naar kinderboerderij het Akkertje. Voor het hele gezin een leuke middag!!



Ben jij er ook voor mij?

Buddy Netwerk

10

Buddy Netwerk is een vrijwilligersorganisatie die zich inzet in regio groot Haaglanden voor de ondersteuning van volwassenen en kinderen met een chronische en/of levensbedreigende ziekte en mensen die zich eenzaam voelen en/of een zeer gering sociaal netwerk hebben.

We duiden onze cliënten aan met de term 'maatjes'. De ondersteuning van maatjes gebeurt via de inzet van professioneel opgeleide vrijwilligers (buddy's). Ons motto "tijd, aandacht en versterking" staat centraal in onze dienstverlening.

Contact

Bregje Brekelmans
Communicatie adviseur

T 070 364 95 00
E info@buddynetwerk.nl
W www.buddynetwerk.nl

LEEFTIJDGROEP

Bij Buddy Netwerk zijn alle vrijwilligers welkom. Wij hanteren geen minimum of maximum leeftijdsgrens voor vrijwilligers maar gangbaar is vanaf 18 jaar. We letten hierbij sterk op hoe de persoon in kwestie in het leven staat.

(LEVEN)SERVARING/KENNIS/ACHTERGROND

Om vrijwilliger bij Buddy Netwerk te worden is geen specifieke ervaring, kennis of achtergrond vereist. Wel is belangrijk dat men het eigen leven redelijk op orde heeft, zodat er voldoende ruimte is voor het verhaal van de ander. Na een kennismakingsgesprek met een van de coördinatoren worden vrijwilligers anderhalve dag door professionele trainers getraind, alvorens een kennismakingsgesprek met een cliënt wordt ingepland. Op deze manier komt men als vrijwilliger goed beslagen ten ijs.

WERKZAAMHEDEN

Naast aandacht voor de beleving van het ziek zijn of de eenzaamheid, kan er bij cliënten de behoefte zijn om juist dingen te ondernemen die (nog) wel kunnen. Dit kunnen activiteiten zijn als wandelen in een park, een bezoek aan de supermarkt, een kopje koffie drinken, muziek luisteren, het oppakken van een 'oude' hobby, etc. Het contact is persoonlijk en geeft ruimte aan wat er op dat moment leeft bij de cliënt. Een vrijwilliger bij Buddy Netwerk is betrokken en geeft tijd en aandacht aan het alledaagse en het bijzondere. Men is altijd alert op mogelijkheden om de leefwereld van de cliënt te vergroten en/of te versterken.

DE VERWACHTE SAMENWERKING MET ANDEREN

Een vrijwilliger is persoonlijk en op interesses gekoppeld aan een 'maatje'. De samenwerking met de coördinatoren van Buddy Netwerk is een belangrijke factor. Er bestaat direct contact tussen alle partijen, om het contact tussen cliënt en de vrijwilliger goed te laten verlopen.

HOEVEEL UUR BESCHIKBAAR?

Het aantal beschikbare uren voor vrijwilligerswerk bij Buddy Netwerk is 2 tot 4 uur per week of per twee weken gedurende 1 jaar.

AFFINITEIT VRIJWILLIGER

Contact en affiniteit met het werken met zieke ouderen en kinderen en eenzame mensen is een vereiste.

PERSOONLIJKE VAARDIGHEDEN

Van onze vrijwilligers verwachten wij dat zij sociaal zijn ingesteld en willen werken aan versterking en de uitbreiding van het sociale netwerk van onze cliënten.

Praktijkverhaal

Buddy Netwerk



Buddy zijn maakt me rijker!

Dat is de mening van Christien (29). Binnenkort sluit ze officieel haar traject als buddy af met mevrouw van der Hoeven (69). Dan zijn ze een jaar lang regelmatig met elkaar in contact geweest.



Moeilijke tijden

"In dat jaar hebben we veel bereikt. Ik trof mijn maatje zo'n 6 maanden na het overlijden van haar man. Hij overleed vrij plotseling en mevrouw had veel last van het gemis en daarbij komende stress. Dat stond nog eens los van de fibromyalgie (reumatische aandoening) in combinatie met diabetes waaraan mevrouw leed. Het was begrijpelijk dat mevrouw helemaal uit haar doen was meent Christien. Mevrouw van der Hoeven was bij

Buddy Netwerk aangemeld door een psychiatrisch verpleegkundige".

In het begin

"In het begin moet je elkaar leren kennen en aftasten wat de mogelijkheden en de wensen zijn. Mijn maatje had de wens geuit er zelf meer uit te willen gaan, dingen te ondernemen en ook haar leven meer in balans zien te krijgen".

"We spraken iedere woensdag aan

het eind van de ochtend met elkaar af. We hebben goede en mooie gesprekken gevoerd. Mijn maatje heeft een brede kennis en was leergierig. Ik heb haar aangemoedigd om haar fysieke conditie te verbeteren, dus we hebben veel gewandeld en gefietst. Ze heeft zich aangesloten bij een fietsclubje. Ook heb ik haar vertrouwd gemaakt met een computer. Nu een jaar later zie ik een ander maatje. Ze is zelfverzekerd, bulkt van het vertrouwen en ziet steeds minder tegen het alleen zijn op".

"In het begin moet je elkaar leren kennen en aftasten wat de mogelijkheden en de wensen zijn."

Maak het verschil

"Buddy zijn voegt een belangrijke extra ervaring toe die ervoor zorgt dat je leven leuker is. Niet alleen voor het maatje, maar ook voor mij als buddy: het maakt je rijker! Ik kan niet wachten tot ik weer een nieuw maatje krijg".



Dank je wel voor de leuke dag!
Zo luidt het motto van Stichting Vitalis. Vitalis is een professionele non-profit organisatie en heeft als doelstelling het begeleiden van kinderen in de leeftijd van 5 tot en met 18 jaar, die zich als gevolg van een tekort aan aandacht in een kwetsbare positie bevinden en het risico lopen in de problemen te raken. Dit ter voorkoming van intensieve professionele jeugdhulpverlening.

Contact

Annemiek Kraayenbrink
Casemanager Randgemeenten

T 06 246 678 74
070 345 75 71

E a.kraayenbrink@vitalismaatjes.nl
W www.vitalismaatjes.nl

Stichting Vitalis

LEEFTIJDGROEP

Of je nu een man bent of een vrouw, fulltime werkt of parttime, nog studeert of al met pensioen bent. Iedereen is welkom, zolang je maar plezier beleeft aan het omgaan met kinderen of jongeren!

(LEVEN)SERVARING/KENNIS/ACHTERGROND

Wij vragen niet om bepaalde vooropleidingen, ervaring of kennis, alleen om affiniteit met kinderen.

WERKZAAMHEDEN

Een vrijwilliger is een dagdeel in de week, of in de twee weken verantwoordelijk voor 'een leuke dag' met zijn/haar kleine maatje. De vrijwilliger pikt het kind thuis op en brengt het na afloop van hun uitje ook weer thuis. Samen beleven jullie in het bos, op het strand, in de bioscoop of bij de vrijwilliger thuis een gezellige onbezorgde middag; door koekjes te bakken, te zwemmen, spelletjes te spelen of lekker buiten tegen een bal te trappen. Individuele aandacht staat hierbij centraal.

DE VERWACHTE SAMENWERKING MET ANDEREN

Samenwerken met andere vrijwilligers hoeft bij Vitalis niet, maar het kán en mág wel. Soms besluiten vrijwilligers dat het bijvoorbeeld leuker is met een groepje te bowlen, dan met zijn twé-tjes. Er kan dan een oproep worden gedaan bij de casemanager, tijdens intervisiebijeenkomsten of in de besloten Facebook community wie het leuk lijkt mee te bowlen. Daarnaast zijn er maandelijkse intervisiebijeenkomsten waar je andere vrijwilligers en jouw eigen casemanager kan zien en spreken om bijvoorbeeld te sparren over iets waar je tegenaan loopt in jouw koppeling.

HOEVEEL UUR BESCHIKBAAR?

Wij vragen een dagdeel (ongeveer 4 uur) per week, of per twee weken beschikbaarheid van onze vrijwilligers. Wanneer de voorkeur uit gaat naar een kind van basisschoolleeftijd is het daarbij handig dat de vrijwilliger in ieder geval de woensdagmiddag óf in het weekend beschikbaar is.

Als er gekozen wordt voor wekelijks afspreken duurt een koppeling binnen Vitalis één jaar, wanneer gekozen wordt voor om de week afspreken duurt een koppeling anderhalf jaar. Daarna ronden we vanuit Vitalis af en is het aan de vrijwilliger en het kind zelf hoe het contact voortgezet wordt. Wanneer je maatje wordt bij Vitalis ga je dus in ieder geval voor één jaar een commitment aan.

AFFINITEIT VRIJWILLIGER

Plezier beleven aan een leuke middag met kinderen tussen de 5 en 18 jaar.

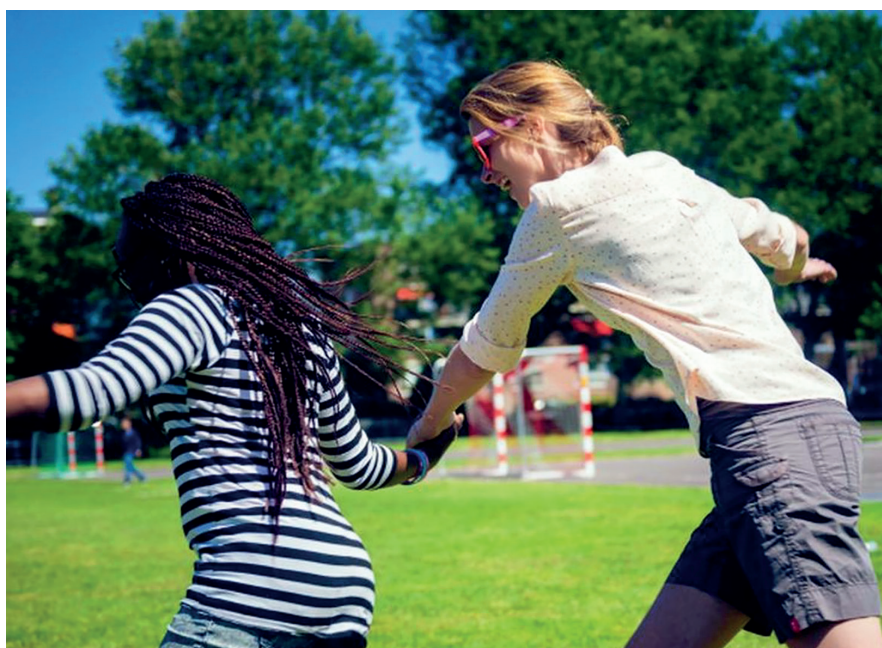
PERSOONLIJKE VAARDIGHEDEN

Zoals eerder beschreven vragen wij niet om bepaalde kennis of achtergrond. Ook qua persoonlijke vaardigheden is iedereen welkom, bij ieder kind past weer een andere vrijwilliger. Van belang is voornamelijk dat de vrijwilliger plezier beleeft aan een middagje optrekken met kinderen tussen de 5 en 18 jaar. Afhankelijk van de activiteit wordt gekeken naar andere vaardigheden. Verder vragen wij een flexibele houding.



Samen de wereld ontdekken

Emma is 14 jaar oud. Zij woont samen met haar vader, moeder en broertje. Het gezin is jarenlang slachtoffer geweest van burenruzies, waardoor er veel spanning in het gezin heeft geheerst. De hulpverlening in het gezin was en is met name gericht op die ruzies en de ondersteuning van broertje die een verstandelijke beperking heeft. Emma wil ook graag iemand om te kunnen ventileren, iemand waar zij op kan bouwen en mee naar buiten kan.



Emma is een onwijs lief, pienter, enthousiast meisje dat graag de wereld wil ontdekken. De ouders van Emma staan niet altijd op één lijn wat betreft hun opvattingen over de opvoeding. Moeder wil graag dat Emma de wereld ontdekt, maar is zelf niet in staat dit samen met haar te doen. Vader vindt dit erg spannend en wil zijn kleine meisje graag behoeden voor de

boze wereld. Na wat aandringen van moeder is er toch een aanmelding gedaan bij Vitalis voor een maatje. Vader was bij alle kennismakingsgesprekken en raakte steeds iets enthousiaster over het maatje voor zijn dochter.

Emma is gekoppeld aan Samira. Samira is 21 jaar oud en moet vanuit school praktijkervaring

op doen in een maatjesproject. Bewust koos zij voor de doelgroep 5-18 jaar binnen Vitalis, omdat ze daar later graag mee wil werken. Samira is heel enthousiast, zacht-aardig en kon niet wachten op pad te gaan met Emma.

Samen hebben Emma en Samira het ontzettend leuk. Samira geeft aan dat het voelt alsof ze een klein zusje heeft, waar ze het ontzettend gezellig mee heeft. Emma kan niet stoppen met glimlachen wanneer zij praat over de uitjes met Samira, ze heeft al zo veel geleerd en ontdekt. Emma appt met Samira wanneer ze ergens mee zit en ze noemt Samira een maatje voor het leven!

Emma kan niet stoppen met glimlachen wanneer zij praat over de uitjes met Samira.

Vader en moeder zijn ook erg blij met de heerlijke recepten die Samira Emma leert, die worden veelvuldig thuis herhaald!



Vriendendienst Haagrand koppelt mensen die kwetsbaar zijn op psychisch/psychiatrisch gebied aan een vrijwilliger. Vriendendienst Haagrand is een project van Reakt in de plaatsen Rijswijk, Leidschendam-Voorburg en Wassenaar. Reakt is onderdeel van Parnassia.

Contact

Annette Pronk
Casemanager Randgemeenten

T 088 357 78 70
06 415 946 08

E a.pronk@reakt.nl

W www.reakt.nl
www.reaktvriendendienst.nl

Vriendendienst Haagrand

LEEFTIJDSGROEP

Iedereen tussen de 18 en 80 jaar is welkom. Bij interesse van een vrijwilliger maken we altijd een afspraak voor een kennis-makingsgesprek, om onder andere hobby's en interesses te bespreken.

(LEVEN)SERVARING/KENNIS/ACHTERGROND

Voor de vrijwilligersfuncties worden geen ervaring, kennis of achtergrond gevraagd. Je gaat met elkaar om als was de ander je buurman, buurvrouw, of je neef of nichtje. Vrijwilligers-bijeenkomsten worden georganiseerd waarbij ervaringen worden uitgewisseld en de deskundigheid bevorderd wordt. Bovendien is de coördinator bereikbaar voor eventuele vragen.

WERKZAAMHEDEN

Vrijwilligers gaan samen met hun maatje 'leuke' dingen doen, voor zowel de een als de ander. Dat kan zijn wandelen, fietsen, naar zee, naar een museum, samen koken, naar de bibliotheek, samen schilderen, ergens een kopje koffie drinken, winkelen, etc.

DE VERWACHTE SAMENWERKING MET ANDEREN

Voor alle koppels van Vriendendienst worden ook activiteiten georganiseerd, zoals een gezamenlijke lunch, wandelingen, concerten op de binnenplaats van Reakt.

HOEVEEL UUR BESCHIKBAAR?

Het aantal beschikbare uren voor vrijwilligerswerk is altijd in overleg, minimaal een dagdeel per twee weken. Het is ook mogelijk om het vrijwilligerswerk in de avonden of weekenden te doen.

AFFINITEIT VRIJWILLIGER

Affiniteit met de wereld van psychische/psychiatrische klachten, en een steuntje in de rug te kunnen zijn in een 1 op 1 contact.

PERSOONLIJKE VAARDIGHEDEN

Van onze vrijwilligers verwachten wij dat zij het prettig vinden om samen met iemand activiteiten te ondernemen, iemand die door de klachten vaak geïsoleerder leeft dan diegene graag zou willen.

Praktijkverhaal

Vriendendienst Haagrand



Motivatie om door te gaan

Al jaren was ze onder behandeling. Soms werd ze opgenomen, vaak was ze erg somber. Thuis deed ze de gordijnen dicht en sloot ze de wereld buiten. Waar ze wel af en toe kwam, was bij Reakt, als het een beetje goed met haar ging. Daar keek ze toch wel naar uit.

Op een gegeven moment werd ze gekoppeld aan een leuke jonge vrijwilligster. Ze ging dingen doen die ze nooit alleen durfde: wandelen, fietsen, naar de bibliotheek. Het contact was erg fijn, ze spraken honderduit. Over het leven, wat hen allebei bezighield. De dingen die ze samen met haar vrijwilliger ondernam, gaven haar moed. De moed om ook alleen op pad te gaan. Deze moed leidde tot nordic walking, en zelfs tot instructrice.

Langzaam maar zeker ging ze meedoen aan steeds meer activiteiten in haar woongroep.

De dingen die ze samen met haar vrijwilliger ondernam, gaven haar moed.

“Ik ben zo blij dat ik dit allemaal weer kan doen”, vertelt ze.

“Dankzij de openbaring van Reakt Vriendendienst en mijn eigen wilskracht vond ik de moed om weer wat van het leven te gaan maken. Het heeft lang geduurd om eruit te komen, en ik moet er nog steeds voor waken om staande te blijven, want je blijft wel gevoelig voor triggers die je omver dreigen te halen. Deze activiteiten, en het persoonlijke contact, motiveren me echter om door te gaan.”

15



Ben jij er ook voor mij?



Vrijwilligers Terminale Zorg

16

Vrijwilligers Terminale Zorg is een organisatie die hulp biedt in de laatste levensfase.

Als mensen hun laatste levensfase ingaan, hebben ze vaak de voorkeur om thuis of in het verpleeghuis te sterven.

Een vertrouwde omgeving met geliefden om hen heen. In deze situatie kan een vrijwilliger helpen door er 'te zijn', zodat bijvoorbeeld een mantelzorger er even tussenuit kan.

Contact

Maud Beunis
Vrijwilligers Terminale Zorg

T 070 754 13 30
06 408 327 73

E info@terminalezorg.nl
W www.terminalezorg.nl

LEEFTIJDGROEP

Iedere vrijwilliger is welkom. Bij interesse van een vrijwilliger maken we een afspraak om kennis te maken met de mens achter de vrijwilliger, om samen te kijken naar de mogelijkheden en interesses van de betreffende vrijwilliger.

(LEVEN)SERVARING/KENNIS/ACHTERGROND

Wij hebben geen specifieke wensen omtrent ervaring, kennis of achtergrond. Wel vragen wij om een Verklaring Omtrent Gedrag. Voordat het vrijwilligerswerk begint, volgt een vrijwilliger een introductie cursus. Daarnaast worden er verschillende scholingsbijeenkomsten georganiseerd om de kennis met de doelgroep te vergroten. De cursus en scholingsbijeenkomsten zijn kosteloos.

WERKZAAMHEDEN

Vrijwilligers worden betrokken bij diverse activiteiten. Een vrijwilliger kan de cliënt of de mantelzorger een luisterend oor bieden, samen de krant doornemen of helpen bij praktische zaken zoals eten, drinken en begeleiden naar het toilet.

DE VERWACHTE SAMENWERKING MET ANDEREN

De wensen van de cliënt en diens omgeving vormen het uitgangspunt. Een vrijwilliger komt bij mensen thuis of in het verpleeghuis. Er kunnen contactmomenten zijn met bijvoorbeeld de huisarts of (wijk)verpleging, maar de inzet van een vrijwilliger is aanvullend op de professionele zorg en geen vervanging. Een vrijwilliger wordt persoonlijk begeleid door de coördinator.

HOEVEEL UUR BESCHIKBAAR?

Een vrijwilliger wordt maximaal twee keer per week vier uur ingezet, indien er een hulpvraag is die bij de wensen van de vrijwilliger past.

AFFINITEIT VRIJWILLIGER

Een vrijwilliger heeft affiniteit met steeds wisselende gezins- en leefsituaties. Een vrijwilliger kiest bewust voor deze kortdurende, intensieve zorg en is gemotiveerd om mensen in hun laatste levensfase en hun naasten bij te staan.

PERSOONLIJKE VAARDIGHEDEN

Wij verwachten een flexibele, zelfstandige en betrokken vrijwilliger met een groot inlevingsvermogen.



Praktijkverhaal

Vrijwilligers Terminale Zorg



Een waardevolle toevoeging

Toos is een positief ingestelde dame van 75 jaar en woont al jaren met haar man in Den Haag. Vroeger maakte zij iedere dag een wandeling van anderhalf uur, waarbij zij veel sociale contacten opdeed. Haar man, voormalig conducteur, is regelmatig in het buurthuis te vinden voor een praatje.

Sinds enkele jaren heeft Toos last van artrose, waardoor zij het wandelen steeds meer moest afbouwen. Vorig jaar kwam daar darmkanker bij, waardoor Toos het huis tegenwoordig niet meer uit kan. In het ziekenhuis heeft Toos te horen gekregen dat ze niet meer kan worden genezen. Ze kunnen haar nog wel palliatief behandelen, om het zo draaglijk mogelijk voor

haar te maken. Hiervoor gaat Toos een traject volgen in een revalidatiekliniek en dat vindt ze erg spannend.

Toos heeft door haar artrose en ouderdom een klein netwerk. Veel vriendinnen zijn overleden en ze heeft geen kinderen. Ze heeft eigenlijk alleen haar man om mee te praten en, zo vertelt ze, “die heeft alles al honderd keer gehoord.”

Carola heeft geen haast, wel tijd en aandacht.

17

Vrijwilliger Carola bezoekt Toos nu iedere week om te bespreken hoe het met haar gaat. Ook gaat Carola mee naar bezoeken in het ziekenhuis en bespreken zij samen de toekomst. Een waardevolle toevoeging, vinden zowel Toos al haar man. Want Carola heeft geen haast, wel tijd en aandacht. Een mooie aanvulling op de professionele zorg.



Ben jij er ook voor mij?



Welzijn Rijswijk

MET DE KRACHT VAN SAMEN

18

Welzijn Rijswijk versterkt het welzijn van mensen door de kracht van samen optimaal in te zetten en behartigt ook de belangen van migranten en vluchtelingen in Rijswijk. Er wordt juridisch advies gegeven, maatschappelijke begeleiding en taalondersteuning. De taalondersteuning bestaat uit taallessen op verschillende niveaus, het Taal Café en het Taalmaatjes project. Er zijn op dit moment 90 actieve taalkoppels, maar de behoefte aan nieuwe taalcoaches blijft groot. Er staan altijd meer taalvragers op de wachtlijst, dan dat we taalcoaches hebben.

Contact

Caroline van de Vijver
Nicole van der Spek
VluchtelingenWelzijn

T 070 757 92 20
070 757 92 47

E taalmaatjes@welzijn-rijswijk.nl
W www.welzijn-rijswijk.nl

VluchtelingenWelzijn Welzijn Rijswijk

TAALMAATJE

LEEFTIJDGROEP

We hebben op dit moment taalcoaches in de leeftijd tussen 25 en 80 jaar. We proberen een taalvrager in eerste instantie te koppelen aan een leeftijdsgenoot. Dit naar voorkeur van de taalcoach en taalvrager. Dit geldt ook voor het geslacht.

(LEVEN)ERVARING/KENNIS/ACHTERGROND

Openstaan voor andere culturen/geïnteresseerd in andere mensen/Nederlandse spreekvaardigheid: goed tot zeer goed. Een docentenachtergrond heeft natuurlijk de voorkeur, maar iedereen kan taalcoach zijn is ons motto. Het doel is spreken.

WERKZAAMHEDEN

Actieve houding/betrouwbaar/integer/signaleren, flexibele instelling, ruimdenkend, grenzen aan kunnen geven.

DE VERWACHTE SAMENWERKING MET ANDEREN

In principe samenwerking met de taalvrager en de taaldocent die de training Taalmaatjes geeft. De begeleiding is 1 op 1. Ook wordt een actieve en enthousiaste inzet gevraagd in de intervisiebijeenkomsten (1x per kwartaal), Taal Café en taalactiviteiten zoals Taalproeverij. Dit is niet verplicht natuurlijk.

HOEVEEL UUR BESCHIKBAAR?

Minimaal 1 uur per week, maar meer mag ook. Dit gaat in overleg met de taalvrager.

AFFINITEIT VRIJWILLIGER

Affiniteit met andere culturen en affiniteit met taal.

PERSOONLIJKE VAARDIGHEDEN

Van onze taalcoaches verwachten we dat ze sociaal zijn ingesteld, contact kunnen maken/nieuwsgierig naar anderen en andere culturen, tolerant en geduldig zijn. Een luisterend oor bieden zijn belangrijke vaardigheden.

Praktijkverhaal

VluchtelingenWelzijn Welzijn Rijswijk



Samen oefenen met spreken en luisteren

Halima is 32 jaar oud. Zij woont samen met haar drie kinderen. Het gezin is vier jaar geleden gevlucht uit Syrië.

Halima is een stille en gemotiveerde vrouw die graag buiten komt, maar het moeilijk vindt om op pad te gaan omdat zij de taal niet machtig is. Zij beseft dat hoe beter zij de taal spreekt, hoe beter zij zichzelf kan redden. Halima wil graag de taal leren.

Al snel meldt zij zich bij VluchtelingenWelzijn met een taalvraag. Naast haar taallessen wil ze ook graag een Taalmaatje waarmee ze kan oefenen.

Bij VluchtelingenWelzijn wordt Halima taallessen aangeboden en een Taalmaatje.

Met een Taalmaatje kan ze zelf de tijd en locatie afspreken.

***Hoe beter zij
de taal spreekt,
hoe beter zij
zichzelf kan
redden.***

Halima is gekoppeld aan een Taalmaatje en oefent wekelijks met spreken en luisteren. Hierdoor durft zij sneller vragen te stellen in de supermarkt en bij haar burens. Het Taalmaatje heeft ook een aantal keer de bibliotheek en een museum bezocht met Halima.

Ze hebben het samen ontzettend leuk en Halima geeft aan dat het voelt alsof ze een nieuwe vriendin heeft. Ze heeft zo al veel geleerd en ontdekt in Nederland.

19



Ben jij er ook voor mij?



Welzijn Rijswijk

MET DE KRACHT VAN SAMEN

Voormekaar Welzijn Rijswijk

20

Iedereen kan een positieve bijdrage leveren aan het welzijn van anderen. Mensen zijn al gebaat bij een klein gebaar als samen een boodschapje doen of een kopje koffie drinken met elkaar.

Voormekaar is er voor Rijswijkers die weinig tot geen beroep (meer) kunnen doen op hun eigen netwerk en behoefte hebben aan een wandelmaatje, samen boodschappen doen, een kopje koffie of er even 'gewoon' op uit.



Contact

Harley Willemse
Coördinator Voormekaar

T 06 364 358 78

E harley.willemse@welzijn-rijswijk.nl

W www.welzijn-rijswijk.nl

LEEFTIJDSGROEP

Iedere vrijwilliger is welkom bij Voormekaar, van jong tot oud. Bij interesse van een vrijwilliger maken we altijd een afspraak om kennis te maken met de mens achter de vrijwilliger, om samen te kijken naar de mogelijkheden en interesses van de betreffende vrijwilliger. Wij hanteren een onderste leeftijdsgrens van 18 jaar.

(LEVEN)ERVARING/KENNIS/ACHTERGROND

Bij Voormekaar vinden we het belangrijk dat je je kan inleven in de persoonlijke achtergrond van de cliënt en haar situatie.

WERKZAAMHEDEN

Vrijwilligers kunnen worden ingezet voor diverse activiteiten. Dat kan zijn wandelen, samen een boodschapje doen of bij de cliënt thuis een kopje koffie drinken. Vaak bestaan de werkzaamheden uit een combinatie hiervan.

DE VERWACHTE SAMENWERKING MET ANDEREN

De inzet van de vrijwilliger vindt 1 op 1 plaats. Welzijn Rijswijk organiseert bijeenkomsten voor de vrijwilligers van Voormekaar om elkaar te leren kennen, te informeren, signalen te delen, trainingen te geven en waar nodig de dienstverlening te verbeteren. De coördinator van Voormekaar is het aanspreekpunt van de vrijwilliger.

HOEVEEL UUR BESCHIKBAAR?

Het aantal beschikbare uren voor vrijwilligerswerk is altijd in overleg. Vanaf 1 uur per week is mogelijk. Het is ook mogelijk om vrijwilligerswerk van Voormekaar in de avonden of weekenden te doen.

AFFINITEIT VRIJWILLIGER

Een vrijwilliger met affiniteit in het werken met ouderen, mensen die eenzaamheid en/of een sociaal isolement ervaren heeft de voorkeur.

PERSOONLIJKE VAARDIGHEDEN

Van onze vrijwilligers verwachten wij dat zij sociaal zijn ingesteld en het prettig vinden om iets voor inwoners van Rijswijk te kunnen betekenen.



Welzijn Rijswijk

MET DE KRACHT VAN SAMEN

Een mantelzorger is iemand die zorgt voor een zieke of gehandicapte naaste, bijvoorbeeld een partner die dementie heeft, de ziekte van Parkinson of een beroerte gehad heeft. Om deze zorg vol te houden is het belangrijk om soms tijd vrij te hebben, er even tussenuit te kunnen om op te laden. Het is fijn als men dit vanuit de eigen omgeving kan organiseren met familie, vrienden of bureu. Maar soms is er niemand in de omgeving om daarbij te helpen.

Een vrijwilliger van 'vervangende mantelzorg' kan dan af en toe, of wekelijks, de zorg overnemen van de mantelzorger. Dit houdt in dat de vrijwilliger de zieke of gehandicapte persoon gezelschap houdt. Bijvoorbeeld iemand mee naar buiten nemen voor een wandeling of boodschap, een kopje koffie drinken of een gezelschapsspelletje te spelen. Het is maar net waar iemand behoefte aan heeft of wat u en de ander leuk vinden om te doen. Op die manier bent u als vrijwilliger van grote waarde voor zowel de mantelzorger als de zieke naaste! Bij interesse volgt eerst een intakegesprek met een coördinator. In dit gesprek worden o.a. de wensen van de vrijwilliger in kaart gebracht.

Contact

Manon van Oostenbrugge
Wallie van Yperen
Mantelzorg Welzijn Rijswijk

T 070 757 92 00

E mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl

W www.welzijn-rijswijk.nl

Mantelzorg Welzijn Rijswijk

VRIJWILLIGERS VOOR 'VERVANGENDE MANTELZORG' (RESPIJTZORG)

LEEFTIJDGROEP

Vrijwilligers van alle leeftijden zijn welkom.

(LEVEN)SERVARING/KENNIS/ACHTERGROND

Voor deze vrijwilligersfuncties wordt geen speciale ervaring, kennis of achtergrond vereist.

We bieden diverse trainingen en themabijeenkomsten aan om de kennis van bijvoorbeeld bepaalde ziektebeelden te vergroten.

WERKZAAMHEDEN

De vrijwilliger gaat meestal naar het huis van de persoon met een ziekte of beperking toe om diegene te bezoeken en gezelschap te houden. Van tevoren wordt er afgesproken welke activiteiten er ondernomen kunnen worden; een wandeling maken, een goed gesprek voeren en/of een spelletje spelen bijvoorbeeld.

DE VERWACHTTE SAMENWERKING MET ANDEREN

De vrijwilliger werkt samen met de persoon die ziek of beperkt is, de mantelzorger en een coördinator van Mantelzorg. De vrijwilligers worden door ons goed voorbereid op deze taak. We houden rekening met de verschillende wensen en bijzonderheden van zowel de mantelzorger, de vrijwilliger als de zieke of gehandicapte persoon voor wie gezorgd wordt. Op basis hiervan proberen we een goede 'match' te maken tussen de verschillende personen, een goede persoonlijke klik vinden we belangrijk.

HOEVEEL UUR BESCHIKBAAR?

Een vrijwilliger wordt minimaal 1,5 en maximaal 4 uur per week of per 2 weken ingezet. Soms kan iemand ook incidenteel ingezet worden, bijvoorbeeld als de mantelzorger een avondje naar het theater gaat.

De tijden en dagen worden vooraf afgesproken, aanpassingen kunnen in samenspraak gemaakt worden.

AFFINITEIT VRIJWILLIGER

Affiniteit met mantelzorg, mensen met dementie en mensen die een beroerte hebben doorgemaakt is een pré.

PERSOONLIJKE VAARDIGHEDEN

Er kunnen 'zijn' voor andere mensen.

Goed kunnen luisteren en jezelf niet op de voorgrond plaatsen. Hulp bieden waarbij je de mantelzorger ontlast en er bent voor de persoon met een ziekte of beperking.

Vrijwilligerscentrum Welzijn Rijswijk

22

Het Vrijwilligerscentrum is er voor alle inwoners in Rijswijk die belangstelling hebben voor vrijwillige inzet. Onze medewerkers hebben ruime ervaring in het informeren en adviseren over vrijwilligerswerk.

Iedereen heeft eigen redenen om vrijwilligerswerk te doen. Wij vinden het belangrijk dat iemand op een goede plek terecht komt. Bemiddeling via intakes en de vacaturebank behoren tot de belangrijkste activiteiten binnen het Vrijwilligerscentrum.

Vacaturebank

Bent u op zoek naar vrijwilligerswerk? Wij helpen u graag op weg! Onze vacaturebank staat vol met

actuele vacatures. Neem een kijkje en wellicht vindt u een vacature die bij u past. U kunt onze vacaturebank vinden op onze website www.vrijwilligerscentrum.nl.

Intake

Wilt u vrijwilligerswerk doen en wilt u meer informatie of weet u nog niet wat helemaal bij u past? Kom dan langs voor een intakegesprek. U kunt altijd bij ons terecht.

Vrijwilligersacademie

Wilt u deelnemen aan één van de workshops of cursussen van de Vrijwilligersacademie, dan bent u van harte welkom.

Heeft u als vrijwilliger misschien zelf een idee voor een cursus of training? Zeg het ons en wij zorgen voor een passend aanbod!

Vrijwilligerspas

Het Vrijwilligerscentrum en de Gemeente Rijswijk waarderen alle inwoners van Rijswijk die vrijwilligerswerk doen onder andere door het verstrekken van een vrijwilligerspas waarmee zij kortingen kunnen krijgen.

SOCIAL MEDIA VRIJWILLIGERSCENTRUM

Facebook: <https://www.facebook.com/Vrijwilligerscentrum/>
Instagram: https://www.instagram.com/vrijwilligerscentrum_rijswijk/?hl=nl
Twitter: <https://twitter.com/VrijwilligerWR>



Locatie

Stichting Welzijn Rijswijk
Wijkcentrum Stervoorde
Wijkcentrum Stervoorde
Dr. H.J. van Mooklaan 1
2286 BA Rijswijk

Vrijwilligerscentrum

T 070 757 92 41
070 757 92 42
070 757 92 43
E info@vrijwilligerscentrum.nl
W www.vrijwilligerscentrum.nl





Contactformulier

Maatjesprojecten



Wilt u een oriënterend gesprek? Vul onderstaande gegevens in en dan nemen wij contact met u op!

Naam:

Adres:

Postcode/woonplaats:

Telefoonnummer:

E-mailadres:

23

Ik heb affiniteit met (aankruisen a.u.b.):

☐

Jongeren

☐

Ouderen

☐

Mensen met een beperking

☐

Zieken

U kunt het ingevulde formulier in een envelop opsturen naar:

Welzijn Rijswijk
t.a.v. Het Vrijwilligerscentrum
Antwoordnummer 10307
2280 WB Rijswijk

Een postzegel is niet nodig.



Ben jij er ook voor mij?

