



Beste vrijwilligers,

In deze eerste *Kompassie* van 2012 een trots verslag van de uitreiking van de 'Meer dan Handen Awards 2011'. We blikken terug op 2011, het Europese Jaar van het Vrijwilligerswerk. Voor de AHN een productief en mooi jaar.

Verder richten wij de schijnwerpers op Anna Marie Roos. Zij is al sinds 1980 actief voor de AHN en werd onlangs 80 jaar. Deze geëmancipeerde dame is onze oudste vrijwilliger, maar ze is nog lang niet toe aan een plek achter de geraniums!

Dankzij een aantal mooie matches op de Beursvloer in oktober 2011, kunnen wij u dit jaar een gevarieerd programma bieden. Willem de Grootte van GezondWerk verzorgde op 5 maart bijvoorbeeld al de workshop Mindfulness.

Dankzij de Beursvloer kunnen wij ook Mérit Michielsen en Isabel Kleijne verwelkomen. Zij zijn communicatieadviseur bij Rabobank Utrecht en hebben voor 2012 de redactiecoördinatie voor de *Kompassie* op zich genomen. Ook verwelkomen we Rita Bos en Henri Steenman als nieuwe redactieleden. Wij wensen jullie allemaal veel succes.

Per 1 januari is Margot Leerdam naast bestuurssecretaris ook vrijwilligerscoördinator. Zij coördineert het contactpersonenwerk en is uw aanspreekpunt bij vragen en/of klachten. U kunt haar bereiken via het mailadres: coördinator@hulpdienstnieuwegein.nl.

2012 wordt weer een bruisend jaar!

Monique Laurier
Voorzitter AHN



Jubilea

- Bert Feeburg 5 jaar (31-05-07)
We feliciteren hem met zijn eerste lustrium bij de AHN en hopen nog lang gebruik te mogen maken van zijn diensten.

Welkom nieuwe vrijwilligers

- Marijke Ahsmann
- Raymond Kombelé Essola
- Martin Peeters
- Danny van Rooijen
- Marga de Vast

We zijn blij dat we zoveel nieuwe vrijwilligers hebben mogen verwelkomen. We wensen iedereen een fijne tijd toe binnen de AHN.

Dank je wel en tot ziens

- Gerard Hartman
- Janneke Hartemink
- Peggy Jacobson
- Richard Langerak
- Herman van der Klij
- Joop Mieris
- Sandra van der Voorn

We bedanken hen voor hun bijzondere inzet.

Winnaar Meer dan Handen Awards 2011!

Zelfs Rene Froger, de Sonny's Inc band en het showballet van Gerda Kagie waren erbij op zaterdag 28 januari 2012, bij de uitreiking van de Nieuwegein Awards 2011. Dit keer stond de award in het teken van het Europees Jaar van het Vrijwilligerswerk. Nieuwegeinse organisaties en inwoners die zich op dit gebied verdienstelijk hebben gemaakt, werden in het zonnetje gezet. In een bomvol Nieuwegeins Business Center maakte presentator Rene Hansen de winnaars bekend.

Als eerste werd bekend gemaakt dat de 'Meer dan Handen Awards' voor Passie is toegekend aan, jawel! ...de Algemene Hulpdienst Nieuwegein! Anna Marie

Roos, Aard Schoonewagen en Monique Laurier waren aanwezig bij de uitreiking en hadden hier totaal niet op gerekend. Monique: 'We kregen een plek toegevoegd achter in de zaal, dus dachten dat een prijs aan ons voorbij zou gaan. Het duurde even tot het doordrong dat we op het podium verwacht werden om de prijs in ontvangst te nemen! Wij kregen champagne, waarmee we ook hebben getoast op Anna Marie. Zij is al sinds 1980 actief voor de AHN en vierde een dag eerder haar 80e verjaardag. Dubbel feest!' Monique is trots op de prijs en vooral op alle vrijwilligers van de AHN. 'Namens het bestuur wil ik alle vrijwilligers feliciteren met deze wel-



Foto: Allesvan.nl – Hans van Kleinwee

verdiende prijs. Sinds de oprichting van de AHN in 1974 zetten zij zich met passie en uit passie voor hun medemens belangeloos in voor een sociaal Nieuwegein!

Terugblik op 2011

We kijken terug op een mooi en productief jaar waarin wij met elkaar veel hebben kunnen betekenen voor onze plaatsgenoten. Samen hebben we 2.756 hulpinzetten voor bewoners gedaan. Niet alleen directe hulp, maar ook bemiddeling. Wat betreft aantallen is dit een stijging van in totaal 12% ten opzichte van 2010. Door de nauwere samenwerking met de professionele zorg neemt ook de complexiteit van de bemiddelingen toe. Waar alle type hulpvragen zijn gestegen, zien we een opmerkelijke daling van de vraag naar vervoer en/of begeleiding. Een reden is hiervoor niet direct te geven. Kan het zijn dat niet alle vrijwilligers hun inzetlijsten bijhouden of is er structureel iets anders aan de hand? We gaan dit verder uitzoeken. Een even opmerkelijke stijging is overigens de vraag naar klusjes in/om het huis. De verleende hulp bij het doen van boodschappen, is na een dip in 2010, weer iets (4%) boven het niveau van 2009.

2011 was door de Europese Unie uitgeroepen tot 'Jaar van het Vrijwilligerswerk'. Naast een productief jaar ook een oogstjaar voor de AHN.

- De gemeente verhoogde de productsubsidie van de AHN. Hiermee kunnen we de ingezette verbeteringen bestendigen en blijven werken aan de aandachtspunten die vrijwilligers en klanten aangedragen.
- In het voorjaar van 2011 toonden tevredenheidsonderzoeken aan dat de AHN het bijzonder goed doet met een gemiddelde vrijwilligerstevredenheid van 84% en een klanttevredenheid van maar liefs 98%!
- Ook prijzen wij ons gelukkig met een gestage groei van het aantal vrijwilligers; in 2011 steeg het aantal van 41

| | 2011 | 2010 | Trend |
|---|-------|-------|-------|
| Totaal aantal hulpinzetten | 2.756 | 2.464 | +12% |
| • Bemiddeling hulp | 1.343 | 1.123 | + 20% |
| • Feitelijke hulp | 1.413 | 1.278 | + 11% |
| Vervoer en/of begeleiding | 430 | 622 | -31% |
| Sociale begeleiding: contact, wandelen, liplezen, regelhulp, administratie | 396 | 379 | +4% |
| Boodschappen | 370 | 134 | +176% |
| klusjes in/om huis | 192 | 123 | + 65% |
| Informatie en doorverwijzing | 25 | 20 | +25% |
| Vervallen hulpvragen | 43 | 63 | |

(in januari) naar 52 (in december). Hier zijn we erg blij mee, want de vraag naar vrijwillige hulpverlening zal de komende jaren alleen maar toenemen door de vergrijzing en bezuinigingen in de professionele zorg. Wij hebben uw hulp dus hard nodig om kwetsbare inwoners te kunnen blijven ondersteunen.

- De Vrijwilligers- en Mantelzorgcentrale Almere heeft haar digitale administratiesysteem gratis beschikbaar gesteld aan de AHN. Met het systeem kunnen wij sneller en nauwkeuriger werken met ons vrijwilligersbestand om een 'match op maat' te maken. Ook kunnen we met dit systeem goed inspelen op de flexibiliseringstrend onder vrijwilligers. We zijn dus goed toegerust voor de toekomst.
- In oktober hebben wij weer mooie matches gemaakt op de Beursvloer, georganiseerd door Samen voor Nieuwegein:
 - De afdeling Communicatie van Rabobank Utrecht heeft de AHN omarmd. Mérit Michiels en Isabel Kleijne nemen in 2012 de redactiecoördinatie voor de *Kompassie* op zich. Zij vervangen Janneke Hartemink die vanwege een nieuwe baan en het volgen van

een opleiding gestopt is. Op de laatste pagina van deze nieuwsbrief stellen Isabel en Merit zich aan je voor.

- We hebben twee workshops 'gemacht'. Willem de Grootte van GezondWerk verzorgde op 5 maart jl. de workshop Mindfulness (zie verderop op deze pagina) en in oktober geeft Tessy Walenkamp een presentatie over kleding, stijl en kleur.
- Via de Speelgoedbank hebben we 15 cadeautjes gekregen voor kinderen van mantelzorgers. Deze match hebben wij overgedragen aan het steunpunt Mantelzorg.
- Tot slot hebben wij nog een match gemaakt met R.W. Verbrugge. Zij bieden aan een diner voor twee te maken of voor een groep te koken (op locatie). Hiervoor zoeken we nog een passende bestemming.
- Als klap op de vuurpijl werd tijdens de uitreiking van Nieuwegein Awards 2011 bekend gemaakt dat de AHN de Meer dan Handen Awards 2011 in de rubriek 'passie' heeft gewonnen. Passie voor de medemens, daar gaat het tenslotte om bij de AHN!

Workshop Mindfulness

Op 5 maart verzorgde Willem de Grootte van GezondWerk een gratis workshop mindfulness. Mindfulness staat voor 'met aandacht zijn in het moment'.

Aan de hand van een aantal praktische oefeningen uit de mindfulness-trainingen hebben de negen deelnemers kunnen ervaren wat mindfulness inhoudt. Tevens is ingegaan op de theoretische achtergrond.

Ook is de aandacht uitgegaan naar de rol van de zorgvrijwilliger. Wat mindfulness kan bijdragen om die rol met zorg en aandacht voor zowel jezelf als voor de zorgvrager goed in te kunnen blijven vullen. De deelnemers waren enthousiast

over de eenvoud en toegankelijkheid van deze methodiek die in het geheel niet 'zweverig' bleek te zijn.

Willem de Grootte is naast trainer, ook fysiotherapeut en haptonoom en begeleidt mensen met depressieve klachten en chronische pijnklachten (SOLK= Somatische Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten). Door het beoefenen van mindfulness verdwijnen de klachten niet, maar leren mensen op een andere manier met hun klachten om te gaan.

Zie voor meer informatie en mogelijkheden om een kennismakingsworkshop

Mindfulness in Nieuwegein te volgen: www.gezondwerk.nl.



Mindfulness: met aandacht zijn in het moment

Anna Marie Roos; een leven lang zorg voor anderen

Interview met mevrouw A.M. Roos – de Bruijn



Voor de AHN-leden die deze prominente 80-jarige vrijwilligster niet hebben ontmoet, wordt het hoog tijd haar beter te leren kennen. Mevrouw Roos doet namelijk al meer dan 30 jaar vrijwilligerswerk bij de AHN. Volgens de redactie van Kompasie een goede reden voor een korte terugblik op haar leven en haar werk.

Mevrouw Roos, voor intimi Anna Marie, is in het voormalige Nederlands Indië (nu Indonesië) geboren. Haar Nederlandse vader was instrumentmaker bij de PTT. Wellicht door hem schuwt Anna Marie het niet om technische klusjes te verrichten. Haar Chinese moeder was eigenlijk te lief voor deze wereld. Ook hiervan heeft Anna Marie trekjes. Haar jeugd heeft Anna Marie niet als prettig ervaren. "Ik mocht niet met de kinderen uit mijn omgeving spelen vanwege hun Indische afkomst. Al was het leventje in Indië wel reuze luxe, aangezien we veel bedienden in huis hadden." In 1940 brak de oorlog uit waardoor Anna Marie haar lagere school niet heeft af kunnen maken. 'Tijdens de 3,5-jarige bezetting door Japan hebben we het moeten stellen zonder vader', aldus Anna Marie. 'Hij was geïnterneerd in een kamp waaruit hij gelukkig weer levend terugkwam.'

Met de boot

In 1950 kwam er een grote verandering in haar leven vanwege het noodgedwongen vertrek uit het toen al zelfstandige Indonesië. Soekarno, de toenmalige president, wenste geen Nederlanders meer in zijn land. Het gezin ging derhalve noodgedwongen zonder huisraad en kleding met de boot naar Rotterdam.

Anna Marie vertelt: "Een maand na aankomst kreeg ik er een zusje bij. Ik was toen achttien jaar en heb mijn moeder daarna nog zes jaar geholpen met het grote gezin van totaal zeven kinderen." Toen Anna Marie 24 jaar was ging zij werken bij de (MARVA) Koninklijke Marine waar zij, hoe kan het ook eigenlijk anders met zoveel mannen, haar echtgenoot vond. In 1966 zijn ze getrouwd, in 1967 kwam haar eerste dochter en in 1969 haar tweede dochter.

"Mijn man inspireerde me voor het vrijwilligerswerk"

Verleiden

Het gezin heeft een leuke tijd gehad temeer omdat haar echtgenoot al op 50-jarige leeftijd in 1970 met pensioen ging. "Hij ging zich naast de vakanties met de vouwwagen bezighouden met vrijwilligerswerk", vertelt Anna Marie enthousiast. "Na verloop van tijd liet ik me ook verleiden om hier aan te beginnen. Ik was al drie jaar bezig als vrijwilligster toen ik in 1980 bij een bezoek aan de huisarts een folder van de Algemene Hulpdienst Nieuwegein (AHN) aantrof. De organisatie trok me aan en ik werd lid." Dat was dus het begin van een langdurige band met de hulpdienst.

"De AHN is professioneler geworden"

De AHN

De AHN van toen is niet te vergelijken met die van nu, weet Anna Marie te vertellen. "Niet alleen de omvang maar ook de grote mate van amateurisme zijn naar mijn mening de grootste verschillen tussen toen en nu. De AHN is professioneler geworden.' De activiteiten die Anna Marie toentertijd verrichtte zoals huishoudelijk werk, kleine klusjes, boodschappen doen et cetera verschillen niet als zodanig. Door haar gevorderde leeftijd en de daarmee samengange gebreken is de inzetbaarheid de laatste jaren wel enigszins beperkt. Maar ondanks dat draagt zij nog zorg voor vervoer van cliënten en het sturen van een felicitatiekaart, namens de AHN, aan iedere vrijwilliger die jarig is. "Ik ben niet van plan achter de geraniums te gaan zitten en zal mijn werk voor de AHN blijven doen zolang als het kan", sluit Anna Marie vol trots af.

Henri Steenman



mevrouw A.M. Roos – de Bruijn

Versterking begeleid vervoer en samenwerking eerstelijnszorg

Martin Peeters is een van onze nieuwe vrijwilligers. Hij is namens het bestuur van de AHN in overleg met het St. Anthonius Ziekenhuis en de eerstelijnszorg over samenwerking.

Primaire doel hiervan is dat inwoners met beperkingen gewezen worden op het hulpaanbod van de AHN.

In het gesprek dat Martin onlangs met een huisartsenpraktijk en het ziekenhuis had, kwam naar voren dat er vraag is naar 'begeleid vervoer plus'. Dit houdt in dat u als 'maatje' van de cliënt optreedt bij bezoek aan een arts. De nadruk voor de vrijwilliger ligt hierbij op de sociaal-emotionele ondersteuning van de cliënt bij het artsbezoek en niet op het vervoer zelf. Onder de vrijwilligers die begeleid vervoer doen hebben wij een eerste peiling gedaan of zij ook 'vervoer plus' zouden willen doen. Het enthousiasme hiervoor blijkt ruim voldoende om met deze nieuwe dienst actief naar

buiten te treden. Afgesproken is dat wij alle huisartsen(posten) benaderen met een informatiebrief (eind maart). Eind april willen wij bij alle huisartsen(posten) een gesprek aanvragen om het hulpaanbod van de AHN en deze nieuwe dienstverlening onder de aandacht te brengen. Het makkelijkste gaat dat als vrijwilligers hun eigen huisarts benaderen. Wilt u hieraan meewerken? Maak dit kenbaar door een mail te sturen naar voorzitter@hulpdienstnieuwagein.nl



Een inhoudelijke samenwerking

De afdeling Communicatie en Coöperatie van Rabobank Utrecht heeft voor een jaar een redactiefunctie van *Kompassie* van de AHN op zich genomen. Isabel Kleijne en Merit Michielsen, beide communicatieadviseur, nemen vanuit de afdeling deze taak op zich.

'In 2011 waren we voor de tweede keer aanwezig op de Beursvloer Nieuwegein', vertelt Merit Michielsen. 'We vinden het als afdeling belangrijk, maar vooral leuk om vrijwillig wat terug te geven aan de maatschappij. De Beursvloer is een ideale plek om een goede match te kunnen maken'. 'Wegens het succes van 2010 waren we ook bij de tweede

Beursvloer van de partij', vult Isabel aan. 'We wilden ons graag opnieuw inzetten voor een organisatie. Maar we zochten wel een match waar we onze ervaring uit het communicatievak in konden zetten. 'Schilderen bijvoorbeeld kan heel nuttig zijn, maar we willen graag een inhoudelijke samenwerking waarin we onze kennis delen met anderen. De Algemene Hulpdienst Nieuwegein is een van de drie projecten die we dit keer hebben omarmd. Wij helpen de AHN bij de nieuwsbrief die vier keer per jaar verschijnt. Merit vervolgt: 'We nemen de taak over van Janneke Hartemink... Eigenlijk komen we in een gespreid bedje terecht. De Nieuwsbrief zit al goed in elkaar. In de redactie zitten veel nieuwe mensen, maar het zijn enthousiaste mensen die zich met passie inzetten voor de AHN. Leuk dat we hier een steentje aan bij kunnen dragen. 'Waar we nog wat kunnen aanscherpen, is het strakker vastleggen van alle voorbereidingen voor de Nieuwsbrief', aldus Isabel. 'We hebben een jaarplanning gemaakt en willen per pagina van de nieuwsbrief vastleggen hoeveel woorden deze mag bevatten. De lezer zal hier niets van merken, maar het zorgt er wel voor dat het maken van de nieuwsbrief nog vlotter kan gaan. 'We willen alles zo structureren dat iedereen over een jaar eenvoudig onze taak weer over kan nemen,' sluit Merit af. 'Maar eerst een jaar bijdragen aan het mooie AHN!'



l: Merit Michielsen, r: Isabel Kleijne

**Geluk:
de kunst om een
boeketje te maken
met bloemen uit je
naaste omgeving.**

(Jean-Luc Godard)

Agenda 2012

De AHN organiseert dit jaar een aantal activiteiten. Noteer onderstaande bijeenkomsten vast in uw agenda!

15 mei - Koffieochtend
(10.30-12.00 uur, 't Veerhuis)

29 augustus - Workshop Manga Tekenen door Kim Houtzager van Keep-in-mind
(9.30-12.00 uur, locatie volgt)

4 oktober - Workshop over kleding, stijl en kleur door Tessy Walenkamp van FM Group Nieuwegein
(9.30-12.00 uur, locatie volgt)

December - Jaarafsluiting

De agenda, *Kompassies* en andere nieuwsberichten kunt u terugvinden op onze website:
www.hulpdienstnieuwagein.nl.

Contact

Heeft u kopij, vragen of opmerkingen naar aanleiding van deze nieuwsbrief, bel ons dan op (030) 606 74 09 of stuur een mail naar redactie@hulpdienstnieuwagein.nl.

Redactie

Rita Bos, Merit Michielsen (Rabobank Utrecht) en Henri Steenman

Kompassie verschijnt 4x per jaar

Stichting Algemene Hulpdienst Nieuwegein

Richterslaan 60
3431 AK Nieuwegein
www.hulpdienstnieuwagein.nl