

Careyn Vrijwilligerskrant



*Samen is
alles leuker*

RIEK BEVING:

'De mensen zo blij maken, geeft me veel voldoening'

Al jaren organiseert Riek Beving samen met een vriendin de bingo bij zorgcentrum Weddesteyn in Woerden: 'Het is ontzettend leuk om te doen. De belangstelling is groot – vaak zitten mensen al een uur van tevoren klaar!'

Haar vrijwilligerswerk begon nadat haar moeder, die in Weddesteyn woonde, overleed. 'Ze vroegen me of ik wilde helpen, en dat wilde ik graag. Met evenementen zoals bingo brengen we afwisseling in de dag. Het geeft me veel voldoening om mensen zo blij te zien.'

Eerder hielp Riek ook mee met rolstoeldansen, samen met andere vrijwilligers, die niet voor niets nog steeds de 'dansmariekes' worden genoemd: 'We haalden mensen op en vertelden dat we gingen dansen. Dan zeiden ze vaak: "Maar ik kan niet dansen met mijn rolstoel." Maar zodra wij met hen dansten, zagen we hoe gelukkig ze werden.' Tegenwoordig wandelen de dansmariekes

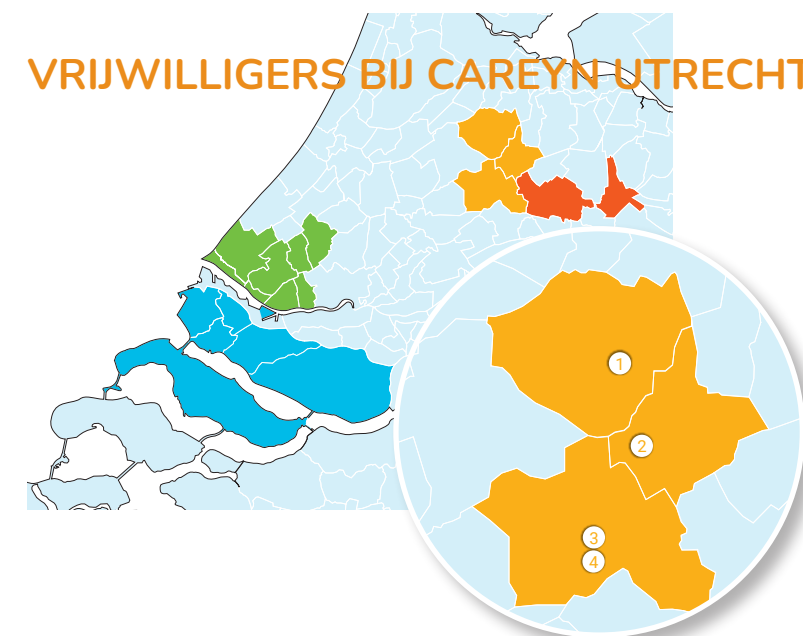
om de week in plaats van te dansen. Dat geeft niet alleen plezier, maar zorgt ook voor een sterke band: 'We zijn echt vrienden geworden. We steunen elkaar in verdriet en vieren samen de mooie momenten.'

Ook het wandelen zelf brengt veel vreugde, zowel voor de bewoners als voor Riek: 'Bewoners komen niet vaak buiten. Maar de wind door de haren, zon op het bolletje, dat is echt een feestje.' Ze kan dan ook iedereen aanraden om vrijwilligerswerk te doen: 'Het is zo belangrijk. Je betekent alles voor die mensen, je haalt ze uit hun isolement. En zelf word je er ook blij van!'

Vrijwilligers zijn goud waard in de zorg. Voor veel bewoners zijn vrijwilligers de vertrouwde gezichten die de tijd en aandacht geven waar zoveel behoefte aan is. Met een ongekend enthousiasme en hart voor de mensen toveren zij dagelijks een lach op het gezicht van onze bewoners. Of het nu gaat om bingo-avonden, kerkbezoek, iftars, wandelingen of fietsritjes, rollatorreparaties, gezamenlijke maaltijden, persoonlijke gesprekken of het luisteren naar levensverhalen – onze vrijwilligers maken het mogelijk. Dit verdient alle lof en waardering. De kijk op zorg en ondersteuning is de afgelopen jaren veranderd. Waar de ondersteuning eerder vooral gericht was op de medische aspecten, staat nu het welzijn centraal. We willen nog meer aansluiten bij de wensen en behoeften van bewoners en cliënten. Ook vrijwilligers spelen hier een essentiële rol in. We zien dat hun aantal de afgelopen jaren is afgenomen en dat de jongere vrijwilliger niet duurzaam aan onze organisatie verbonden wil of kan blijven. Deze krant is een ode aan alle vrijwilligers. Lees de verhalen en kom ook in actie. Verderop in de krant staat hoe u zich kunt aanmelden.

Chantal Beks,
Raad van Bestuur





1. Maria-Oord / Vinkenoord - Vinkeveen
2. Snavelenburg - Maarssen
3. Het Waterschapshuis - Kamerik
4. Weddesteyn - Woerden

ROGIER CROES:

'We kunnen allemaal ons steentje bijdragen'

Naast zijn eigen bedrijf in de zorg voelde Rogier Croes de behoefte om iets extra's te doen om bij te dragen aan betere zorg. Daarom gaat hij wandelen met mensen bij Snavelenburg in Maarssen: 'Ik vind het heel bijzonder om te doen. Zorgmedewerkers hebben het vaak heel druk, als vrijwilliger heb je alle tijd voor een praatje en herinneringen ophalen.'

Een bijzondere band
Als vrijwilliger bouw je vaak een hechte band op met bewoners. Dat kan ook confronterend zijn. Rogier deelt een ervaring: 'Ik ging elke week met een

mevrouw wandelen, en op een dag zei ze: "Nou jongen, dit is de laatste keer dat we elkaar zien." Ze kreeg euthanasie. Dat vond ik heel lastig; het komt echt dichtbij.'



'Ze verwachtte nooit iets van mij, maar als ik er was, was ze heel blij om mij te zien.'

Klein geluk

Vanuit zijn werk ziet Rogier hoeveel eenzaamheid er is bij bewoners en hoe belangrijk klein geluk is: 'Een praatje maken. Dat was bij die mevrouw ook zo. Ze verwachtte nooit iets van mij, maar als ik er was, was ze

heel blij om mij te zien. Altijd dankbaar voor elke aandacht.'

Iedereen kan helpen
Rogier kan dan ook iedereen aanraden om vrijwilligerswerk te doen: 'Eigenlijk kan iedereen wel helpen op een bepaalde

manier. Al is het maar een kopje koffie drinken. Eenzaamheid is heel groot in verpleeghuizen. Wij kunnen allemaal ons steentje bijdragen om het leuker te maken.'

JOOST VAN WAERT

'Tijd voor wat menselijkheid in een drukke wereld die vooral aan ouderen voorbij raast'

Joost van Waert rijdt een dag per week op de duofiets met bewoners van Careyn Swellengrebel. Dat doet hij sinds mei 2024.

Wat Joost er het leukste aan vindt: 'Als de bewoners genieten van het buiten zijn, dan geniet ik daar weer van. Iedereen vindt het leuk om de wind door de haren te voelen.'

En het meest bijzondere tot nu toe: 'Dat een bewoonster die erg in zichzelf gekeerd was

tijdens het fietsen plotseling zei: "Alles is goed!"

Joost kan het belang van vrijwilligerswerk niet genoeg benadrukken en raadt het iedereen aan: 'Als vrijwilliger kun je rustig de tijd nemen voor een individuele bewoner. Tijd voor wat

menselijkheid in een drukke wereld die vooral aan ouderen voorbij raast... En je krijgt er zoveel voor terug!'

Ook ervaart hij waardering vanuit de organisatie en vaste krachten: 'Bij Huize Swellengrebel worden de vrijwilligers erg gewaardeerd door de



vaste krachten. Ik hoef op zich geen waardering te krijgen, maar als je het wel krijgt is het toch prettig.'

Samen is alles leuker



Careyn zoekt vrijwilligers

Heb je een beetje tijd over? Een uurtje in de week of een middag in de maand? Onze bewoners willen heel graag wandelen, fietsen of samen een activiteit ondernemen. We kunnen ook hulp gebruiken bij de maaltijd of koffieuurtje. Kom je ons een handje helpen?

Bel voor meer informatie: 088 - 123 99 88

JAN MOES, DE PLAATJESMAN:

'Je moet iets doen wat je leuk vindt en goed kan'

Jan Moes staat in Het Waterschapshuis en Weddesteyn bekend als de plaatjesman. Elke maand draait hij daar plaatjes, vooral uit de jaren 40 en 50: 'Qua vrijwilligerswerk moet je iets doen wat je leuk vindt en goed kan. Voor mij is dat plaatjes draaien.'

Muziek zit diep in het geheugen van mensen, dat merkt Jan ook: 'Mensen zakken weg door dementie, maar zodra ik muziek aan zet, gebeurt er iets. Je ziet de voeten op en neer gaan, soms gaan ze zelfs dansen. Ik laat ook foto's zien van de artiesten, zoals Willeke Alberti.

Voor hen zijn dat gouden herinneringen.' Soms komen mensen nieuwsgierig bij zijn karretje staan, want Jan gebruikt een koffiekarretje met daarop pick-ups, singles en lp's: 'Ik gebruik ook een bakeliet platenspeler, dat zijn dikke 78 toeren-platen van

vroeger. Ik vertel over de muziek en de artiesten, zoals Elvis of The Beatles.'

Vrijwilligers vindt hij goud waard: 'Het is een roeping voor mensen met geduld. En zelf vind ik het prettig om onder te mensen zijn, dus ik blijf voorlopig mijn plaatjes draaien!'



JACQUELINE VAN NIEUWENHUIZE:

'Ik word er een blijer mens van'

Structuur in de week, dat is waar Jacqueline van Nieuwehuize behoefte aan had toen ze was afgekeurd voor werk. Haar vrijwilligerswerk bij Snavelenburg in Maarssen brengt haar precies wat ze wil.

Jacqueline: 'Het geeft invulling aan mijn dag, ik heb weer een doel. Ik stap mijn bed uit en denk: lekker, ik ga zo weer naar Snavelenburg.' Jacqueline wordt er fitter van en heeft het gevoel dat ze weer nodig is: 'Ik word er een blijer mens van.'

Kleuren

Jacqueline drinkt koffie met bewoners, speelt spelletjes en op

donderdagen ondersteunt ze bij het schilderen en kleuren: 'Daar worden bewoners heel ontspannen van. Ze zitten er helemaal in en het is dan ook hartstikke stil als ze bezig zijn.' Dat is bijzonder, want er zijn mensen bij die normaal heel beweeglijk zijn, maar tijdens het kleuren rustig worden. Sommige mensen vullen kleurplaten in, geen kinderachtige, maar voor

volwassenen. Andere verzinnen zelf iets.

Een voldaan gevoel

Jacqueline bouwt een band op met de bewoners, maar probeert wel afstand te bewaren door niet steeds bij dezelfde mensen te zitten. Maar ze moet toegeven, er is één mevrouw waar ze een zwak voor heeft: 'Dat voorkom je niet.'



CORINE LUITWIELER:

'De verhalen over vroeger zijn prachtig'

Elke week eet Corine patat met de bewoners van zorgcentrum Weddesteyn in Woerden: 'Ik neem elke keer een ander groepje mee.' vertelt ze. "Ben ik al aan de beurt?" hoor ik dan elke week. Dat betekent dat ze het fijn vinden en dat vind ik ook!

Ook is Corine onderdeel van de dansmariekes en gaat ze om de week wandelen met bewoners: 'Mensen zijn heel blij als ze naar buiten gaan en ikzelf ook. Het doet me goed.'

Ze bouwt ook een band op met bewoners: 'Er is een mevrouw die niet vaak bezoek krijgt van haar

dochter. Dan zeg ik: "Ik kom elke week, dan ben ik even jouw dochter." Dat vindt ze heel fijn.'

Vrijwilligerswerk vindt Corine noodzakelijk: 'Ik vind dat je mensen moet helpen,' legt ze uit. 'De jongelui hebben geen tijd voor vrijwilligerswerk, maar wij wel. Veel mensen vervelen zich te pletter als

ze gepensioneerd zijn. Van vrijwilligerswerk word je vrolijk, je knapt ervan op, je voelt je nuttig.' Corine houdt ook van de verhalen over vroeger: 'Die zijn prachtig, dan zie je niet meer dat iemand oud is!'

CARLA SWIERS:

'Het is belangrijk dat bewoners naar de kerk kunnen'

Voor veel mensen die niet meer thuis wonen, is het gemis van de wekelijkse kerkgang groot. Gelukkig zijn er vrijwilligers zoals Carla Swiers, die ervoor zorgen dat bewoners toch naar de kerk kunnen.

Carla: 'Mijn moeder heeft in Snavelenburg in Maarssen gewoond. Ik ging vaak met haar mee naar kerkdiensten en merkte toen dat er een tekort was aan vrijwilligers.'

Carla besloot om mee te helpen. Na een kopje koffie met de vrijwilligers maken ze de zaal klaar, halen ze de bewoners en schenken na de dienst wat te drinken in voor de bewoners en brengen ze terug: 'Ik ben zelf gelovig



en vind het heel belangrijk dat er voor deze mensen een kerkdienst is. Anders komen ze nooit meer in

een kerk. Het geeft mij veel voldoening.'

Een van haar mooiste

momenten was toen de organisten een bekend lied speelden. Een van de bewoners met dementie

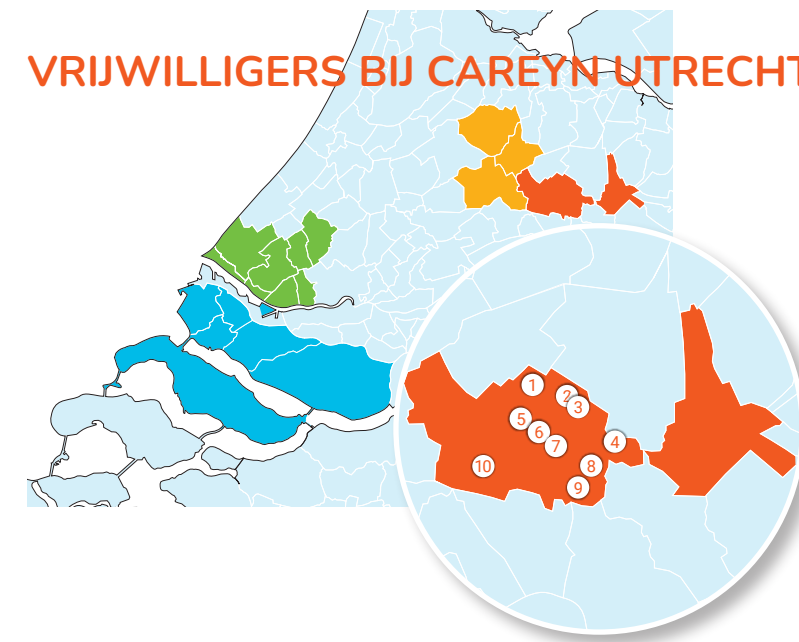
begon ineens luidkeels mee te zingen, vanaf het begin van het lied: 'We

hebben haar helemaal laten uitzingen. Dat was zo bijzonder.'



WILLEM GROOT DIRECTEUR US – UW:

'Van een gewone dag een fijne dag maken voor onze bewoners en cliënten, daar zijn onze vrijwilligers goed in. En dat wordt door iedereen binnen Careyn gezien en gewaardeerd. Dank jullie wel.'



1. Rosendaal
2. Warande
3. Nieuw Tamarinde
4. De Buitenhof
5. De Prinses
6. Nieuw Chartreuse
7. De Geuzenveste
8. Swellengrebel
9. Plettenburgh
10. Parkwijk

*Samen is
alles leuker*

JANET VAN DER POL:

'Het kost niets en je maakt veel mensen blij'

*'Het is altijd weer
leuk om te zien dat
mensen het naar hun
zin hebben.'*

Sinds 2000 werkt Janet van der Pol als recreatievrijwilliger bij Swellengrebel in Utrecht. Zij helpt bijvoorbeeld bij de bingo, fantasydinershow, uitjes, artiesten en nog veel meer.

Janet: "Ik doe dit werk om mijzelf nuttig te maken voor onze medemens. Ik kan het iedereen aanbevelen, je krijgt er zoveel voor terug. Iemand blij zien is de kroon van het vrijwilligerswerk. En: het kost niets, maar je

maakt veel mensen blij. Wat zou het fijn zijn als je later zelf oud mag worden en dan hulp krijgt van een vrijwilliger.

Een grappige anekdote: "We maakten een mooie wandeling in de zomer

en bezochten daarna de ijssalon. De dame met wie ik liep, nam een lekker ijsje. Deze was na 30 seconden verdwenen en zat in haar tas... Dan had ze nog iets lekkers voor thuis.'



JEANNETTE BERENDS:

'Ik geniet van de twinkeling in zijn ogen als ik bij hem ben'

Sinds 2 jaar is Jeannette vrijwilliger bij verpleeghuis Buitenhof in Utrecht. Ze heeft de bouw ervan meegemaakt, omdat ze er vlakbij woont: 'Toen het werd gebouwd, dacht ik al: daar zou ik graag vrijwilligerswerk willen doen. Ik hoef er niet voor te reizen. Ik ben 69 jaar en ik vind het prettig om niet te ver van mijn huis vrijwilligerswerk te doen.'

'Toen ik mij aanmeldde, kreeg ik alle gelegenheid om mij te oriënteren op wat voor mij een goede 'match' zou zijn. Ik mocht op de verschillende afdelingen gaan ervaren hoe de bewoners leefden in het verpleeghuis. Ik

merkte al gauw, dat het vooral de bewoners met dementie waren die mij 'raakten'. Waarom? In mijn eigen leefwereld had ik al enige 'ervaring' met de ziekte dementie. Mijn moeder en schoonmoeder kregen deze ziekte. Ik werd toen al getroffen door de enorme impact die deze ziekte heeft op iedereen. Niet alleen op die mens zelf, maar

ook op de naasten om haar/hem heen.'

In het verpleeghuis ziet Jeanette dat de bewoners met dementie in een vrij kleine wereld leven: 'De meesten van hen kunnen niet zelfstandig naar buiten. Ik vind het echt van grote waarde als er - buiten de bekende verzorgenden - ook wat 'energie' van buiten komt. Als vrijwilliger kan en mag ik zelf bepalen hoeveel tijd ik bij een bewoner ben. Ik ben daarbij - in overleg met de coördinator vrijwilligerswerk - vrij om te voelen wat op dat moment voor de bewoner fijn en passend voelt. Momenteel bezoek ik wekelijks een bewoner die aangaf zijn leven nu

moeilijk te vinden. Ik geniet van de twinkeling in zijn ogen als ik bij hem ben. Maar ook assisteer ik, in alle eenvoud, een kunstenaar, die als welzijnsmedewerkster met en bij de bewoners probeert te helpen bij het uitdrukking geven aan wat hen raakt en beroert.'

'Ook mag ik assisteren bij de diensten van de geestelijk verzorgster. Ook al is dat meestal alleen het halen en brengen van de bewoners. Dat ik mee mag ervaren wat deze vieringen met de bewoners doen, en dat is dikwijls ontroerend veel... een geschenk voor mij!'

*'Ik geniet van de
twinkeling in zijn ogen'*



MARION BOON:

'Ouderen hebben een heel leven achter zich, dat vind ik mooi'

De doelgroep van ouderen met dementie spreekt Marion Boon aan en daarom helpt ze elke donderdagavond bij de activiteiten van Buitenhof in Utrecht en bij uitstapjes. Op donderdagavond doen ze bijvoorbeeld spelletjes, bingo, een (muziek-)quiz of is er een optreden. Marion: 'Iedere bewoner moet je anders benaderen, en dat kan ook weer verschillen van dag tot dag door hun gemoedstoestand. Daar leer ik elke keer weer van.' Het leukste vindt ze om te zien dat mensen het naar hun zin hebben: 'Dan gaan ze meezingen of meedeinen of zelfs dansen. Muziek vinden ze altijd heel erg leuk.'

'Het is altijd weer leuk om te zien dat mensen het naar hun zin hebben. Dan gaan ze ineens meezingen of meedeinen. Muziek slaat altijd heel erg aan.'

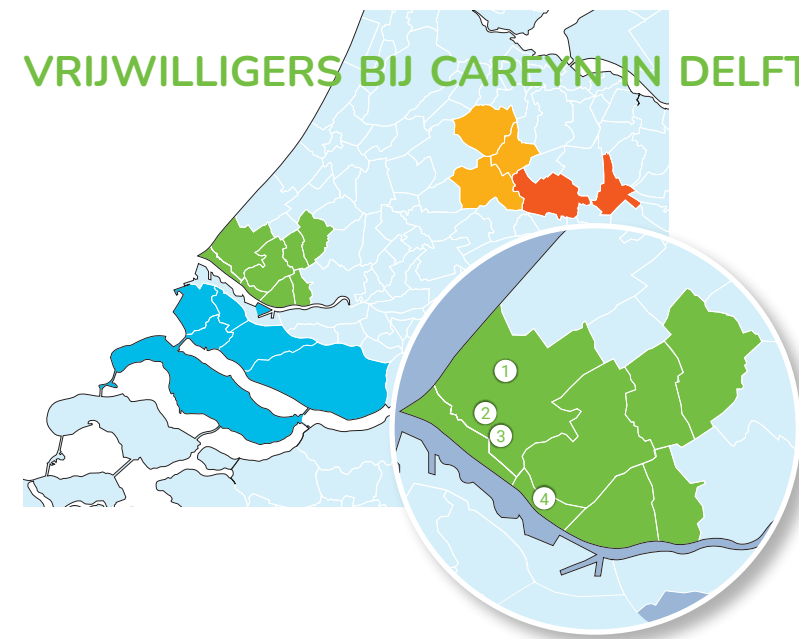
Plakspullen voor de fietsband
Ze vertelt over haar ervaringen. Eén daarvan staat haar nog goed bij: Dit was bij een groepsge-sprek met bewoners toen

ze nog vrijwilligerswerk bij Tamarinde deed: 'Een man ging opeens op zijn knieën zitten en kroop wat rond. Toen ik vroeg wat er was, gaf hij aan dat hij de plakspullen van zijn fietsband

kwijt was. Ik ging naast hem zitten en zocht met hem mee. Toen ik zei dat het misschien wel op zijn kamer lag, zijn we daar samen naar toe gelopen. Onderweg wat hij alweer kwijt wat we gingen doen. Dat je iemand uit de onrust kunt halen en geruststellen, vind ik fijn.'

In vrijwilligerswerk kun je alles kwijt
Wat Marion fijn vindt aan vrijwilligerswerk is dat je alles wat je zelf leuk vindt erin kwijt kunt: 'Als je van wandelen houdt, kun je wandelen. Als je

van puzzelen houdt, kun je puzzelen en ga zo maar verder. Er is zo ontzettend veel vraag naar en die wordt alleen maar groter.' Sommige mensen beginnen er niet aan, omdat ze niet structureel willen of kunnen komen, maar dat is ook niet nodig, zegt Marion: 'Ik ben zelf zzp-er en kan daarom niet op een vast dagdeel komen. Ik heb de vrijheid om te komen wanneer dat uitkomt voor de bewoner(s) en voor mij, dat vind ik fijn.'



1. De Ark – Wateringen
2. Woerdblok – Naaldwijk
3. Rozenhof – Naaldwijk
4. De Vloot - Maassluis

JAAP BULSING:

‘Manusje van alles’

Verstopte toiletten en douches herstellen, douchekoppen of lampen vervangen, kledingkasten van bewoners uit elkaar halen en nieuwe plaatsen. De banden van rolstoelen oppompen... Je kunt het zo gek niet bedenken of Jaap doet het wel.

Jaap Bulsing werkt als vrijwilliger in woonzorgcomplex De Ark in Wateringen. Hij helpt de huismeester met allerlei klusjes in en rondom het wooncomplex. En bij evenementen als de najaarsmarkt helpt Jaap met het opbouwen van kramen etc. Bij een bewonersuitje begeleidt hij de bewoners die rolstoelafhankelijk zijn.

Ex-politieman
Jaap werkt sinds augustus 2023 als vrijwilliger in De Ark. Hiervoor heeft hij ruim 39 jaar bij de politieregio Rotterdam gewerkt: ‘In dit boeiende werk sta je midden in de maatschappij. Behalve het vangen van boeven behoort tot onze taakstelling eveneens hulpverlening aan wie dit nodig heeft. In die zin heb ik heel veel voor mensen kunnen betekenen. Dit werk heeft

mij dan altijd ook veel voldoening gegeven.’ Eenmaal met pensioen wilde Jaap opnieuw invulling aan zijn leven geven door iets voor andere mensen te betekenen: ‘Ik heb veel hobby’s en ik verveel mij nooit, maar ik kreeg meer en meer de behoefte om mij nuttig te maken; iets te betekenen voor mijn medemens. Ik had al contacten in De Ark, omdat mijn moeder daar een plekje had gekregen. Ik zag hoe de verzorgers(sters) zich daar voor de volle honderd procent inzetten om de bewoners te verzorgen. Dat dwingt echt respect af. Dit gaf mij het laatste zetje om te informeren of ik in De Ark terecht zou kunnen als vrijwilliger. Zo ben ik erin gerold. Eerst dinsdags om de week en sinds kort elke dinsdag of wanneer nodig met sjouwwerk voor de opbouw van evenementen en feesten.’

Leuke contacten en prettige samenwerking
Jaap ziet dat hij zich in dit werk nuttig kan maken voor de bewoners. ‘De waardering die je van bewoners en medewerkers krijgt voor de gedane werkzaamheden, geeft een fijn gevoel. Ook is het leuk om sociale contacten op te bouwen en de samenwerking met andere vrijwilligers. Ik denk ook aan het uitje voor bewoners naar de dierentuin, een aantal maanden geleden. Ik was begeleider voor een bewoner in een rolstoel. Ik zag wat een plezier die mensen hadden en na aftoep hun waardering daarover uitspraken. Het deed mij deugd, dat ik als rolstoelbegeleider daar een aandeel in heb kunnen leveren.’

Straks verder in Epe
Jaap ziet dat zorginstellingen erg afhankelijk zijn van vrijwilligerswerk. ‘Zonder vrijwilligers zouden heel veel dingen niet mogelijk zijn. Ik kan uit ervaring spreken dat vrijwilligerswerk heel veel voldoening geeft. Je krijgt er ontzettend veel waardering voor terug, dus ik kan het iedereen aanraden die de mogelijkheid heeft. Het maakt echt het verschil. Ik moet helaas begin maart 2025 stoppen met mijn vrijwilligerswerk in De Ark. Ik ga namelijk verhuizen naar Epe. Ik ga de samenwerking met collega-vrijwilligers en de opgebouwde contacten echt missen. Ik ben zeker van plan als ik samen met mijn vrouw gesetteld ben in Epe, daar weer aan de slag te gaan in een woonzorgcomplex.’

‘De waardering van bewoners en medewerkers voor mijn werk geeft een fijn gevoel’



MARJOLEIN VAN BOMMEL
DIRECTEUR DWO-NWN:

‘Vrijwilligers spelen een onmisbare rol in onze locaties. Dank jullie wel voor alles wat jullie doen – jullie zijn van onschatbare waarde!’

MIEKE DE GOEDE:

‘Het is elke keer weer anders!’

Mieke de Goede is gepensioneerd en doet vanaf eind 2024 vrijwilligerswerk op de afdeling KSW (kleinschalig wonen) in de Vloot te Maassluis: ‘Het leuke is dat de bewoners meestal wel zin hebben om te knutselen of een spelletje te doen. Of ik maak gewoon een praatje, even wat aandacht schenken aan een bewoner als je ziet dat hij/zij niet zo goed in het vel zit.’

Elke dag is goud waard
Eerder deed Mieke vrijwilligerswerk op een lagere school en heeft zij jarenlang animatie voor kinderen verzorgd op een camping in Renesse: ‘Door de corona-tijd is er een beetje de klad in gekomen en daarna wist ik eigenlijk niet wat ik wilde gaan doen. Toen zag ik dat ze bij de Vloot vrijwilligers vroegen. Met deze groep bewoners is het elke keer weer anders, door hun mentale gezondheid kunnen ze heel wisselend

reageren. Daar moet je op inspelen om de bewoners erbij te houden met wat we aan het doen zijn. Soms lukt het, maar ook soms niet. Ik vind het heel ontroerend als een bewoner opeens mijn hand pakt of zegt: ‘Je bent lief.’ Dat is toch goud waard!’
Je doet het ook voor jezelf
‘Ik kan iedereen aanraden om vrijwilligerswerk te gaan doen, je doet het voor de mensen maar zeker ook voor jezelf. Het geeft

heel veel voldoening. Je krijgt er ook een geweldige team verzorgenden bij dus ook andere contacten. Ik vind het heel belangrijk dat je de bewoners met respect behandelt. Zij zijn ook ooit jong en mooi geweest en hebben een werkzaam leven gehad in vaak slechte omstandigheden.’



CLIËNTENRADEN VAN CAREYN

Waardering voor alle leden van onze Cliëntenraden

Binnen Careyn zijn ook vele vrijwilligers actief als lid van een Cliëntenraad. Ze denken en praten mee over allerlei onderwerpen die alle cliënten aangaan, dat is belangrijk en verdient onze waardering. Careyn hecht aan goede en intensieve contacten met haar klanten. Zodat de geleverde zorg en ondersteuning optimaal op hun behoeften en wensen kan worden afgestemd en de organisatie weet wat er leeft.



Op alle locaties zijn lokale cliëntenraden actief die de belangen van de bewoners behartigen. Dat varieert van het monitoren van de kwaliteit van de zorg en de kwaliteit van de maaltijden tot het houden van enquêtes en het begeleiden van nieuwbouwprojecten. Daarnaast is er een Centrale Cliëntenraad. Die coördineert en ondersteunt waar nodig de activiteiten

en onderhoudt het contact met de raad van bestuur.

Cliëntenraden ook in de thuiszorg

Al eens gedacht om lid van de Cliëntenraad te worden? Ga het gesprek aan met een van onze Cliëntenraden en overweeg of het u wat lijkt. Versterking uit de wijken die thuis zorg ontvangen zijn van harte welkom. De klanten in de wijk hebben

immers grotendeels dezelfde belangen. De cliëntenraden gaan regelmatig op pad, om klanten thuis op te zoeken. Daarbij gaat het niet alleen om formele belangenbehartiging, maar ook om signalen oppikken over allerlei praktische zaken. De bezoeken thuis worden erg op prijs gesteld. Het is een goede manier om uit te leggen hoe zaken geregeld zijn en het beleid

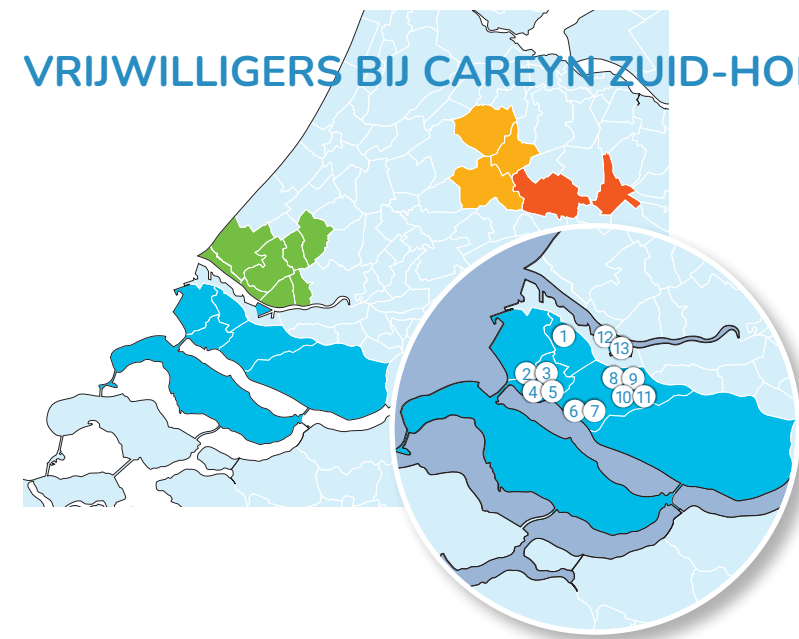
van de organisatie toe te lichten. Maar uiteindelijk gaat het vooral om het gesprek, de persoonlijke aandacht en een luisterend oor. Daar heeft iedereen behoefte aan.

Meer weten?

Wilt u meer weten over de werkzaamheden van de cliëntenraad? Of heeft u een idee in het belang van de cliënten?

Of denkt u erover om lid te worden? Mail dan naar clienraden@careyn.nl. Vermeld daarbij de plaats waar de zorg plaats vindt. We horen graag van u!





1. De Plantage - Brielle
2. Torenhoeve - Hellevoetsluis
3. Dierenriem - Hellevoetsluis
4. De Rozenhoek - Hellevoetsluis
5. Grootenhoek - Hellevoetsluis
6. Bernissesteyn - Zuidland
7. Hart van Zuidland - Zuidland

8. De Vier Ambachten (Revalidatie) - Spijkenisse
9. Hart van Groenewoud - Spijkenisse
10. Herman Gorterhof - Spijkenisse
11. De Zes Rozen - Spijkenisse
12. Blankenburg - Rozenburg
13. Hart van Rozenburg KSW - Rozenburg

BRIGITTE VAN DEN BOUWHUIJSEN:

'Het is prettig om eens in een andere omgeving te verkeren'

Jezelf nuttig maken in de maatschappij met dingen die je zelf leuk vindt. Dat is waarom Brigitte van den Bouwhuisen met vrijwilligerswerk is begonnen. Ze vindt het prettig om in een andere omgeving te verkeren dan tijdens haar werkzame leven.

De moeder van Brigitte woonde in een verpleeghuis ver weg, waardoor het moeilijk was om veel leuke dingen samen te ondernemen. Brigitte: 'Ik dacht: dan doe ik met iemand hier

in de buurt wat ik graag met mijn moeder had willen doen. Ik ben niet zo goed in binnen zitten en spelletjes doen, ik wil graag naar buiten.'

Met de duofiets een frietje halen

Brigitte is met bewoners van de Dierenriem in Hellevoetsluis gaat wandelen of fietsen. Vooral fietsen met de duofiets, een fiets waar twee mensen naast elkaar op kunnen fietsen, vindt ze geweldig: 'Ik ben er helemaal enthousiast over. Het is een heerlijke fiets. Ook al doet de ander niets, dat maakt niets uit, je komt wel vooruit. Bovendien kom je met de fiets op veel meer plekken dan wandelend.' Een van de leukste tochtjes vond ze die met een bewoonster die haar hele leven in Brielle had gewoond: 'We fietsten er samen heen, haalden een frietje in haar vertrouwde cafetaria en dronken een kopje koffie. Heel erg fijn om iemand zo te zien genieten.'

'Misschien zit ik er zelf wel over tien jaar' Het wekelijks vrijwilligerswerk geeft Brigitte structuur, iets waar



'Ik doe met iemand hier in de buurt wat ik graag met mijn moeder had willen doen.'

ze behoefte aan heeft na 40 jaar werken: 'Ik vind het ook prettig dat ik hier in een heel andere omgeving verkeer dan gedurende mijn werkzame leven. Ik leer een hoop van andere sectoren van de maatschappij.'

Ze waardeert het personeel in de zorg: 'Ik ben heel erg blij met hun inzet: misschien zit ik er zelf wel over tien jaar. Ik zou het niet erg vinden om in de Dierenriem te wonen, het lijkt me een fijne plek.'

HENNIE DE WEIJER:

'Het kopen van de spulletjes voor de bingo vind ik een sport'

Al 33 jaar is Hennie de Weijer vrijwilliger bij de Rozenhoek in Hellevoetsluis. Ze heeft er van alles gedaan: 'Ik ben begonnen in het winkeltje. Daar verkochten we beschuit, rolletjes drop, advocaat, allemaal lekkers.' Maar ze heeft ook jarenlang rommelmarktspullen gesorteerd en verkocht. Daarvan werd het kerstdiner betaald.

Verjaardagskaarten naar vrijwilligers

Tegenwoordig verstuurt Hennie verjaardagskaarten naar de vrijwilligers en organiseert ze de bingo: 'Het kopen van de spulletjes voor de bingo vind ik een sport. Mensen betalen een euro om mee te doen en daar koop ik leuke prijsjes van.' Vaak is dat iets lekkers, zoals een mok met kersenbonbons,

maar Hennie breidt ook tasjes van lapjes en maakt dekentjes die mensen over de benen kunnen leggen als ze in een rolstoel zitten. Genoeg variatie dus!

Zo komen mensen van hun kamer af

Hennie ging in het verleden elke dag naar haar moeder die tot op hoge leeftijd nog op zichzelf woonde. Toen zij overleed, viel ze in een

gat: wat moest ze doen met haar tijd? Vrijwilligerswerk, bedacht ze. Ze zag een advertentie in de krant van de Rozenhoek en zo geschiedde. Ze merkt dat vrijwilligerswerk door al die jaren heen steeds belangrijker is geworden: 'Anders komen mensen niet van hun kamer af. Ik doe het in ieder geval graag!'



SHALIKA ROOPRAM:

'Kleur brengen in het leven van bewoners bij de Dierenriem'

Careyn zet zich in om mensen met een verstandelijke beperking betekenisvol vrijwilligerswerk te laten doen. Een voorbeeld hiervan is Shalika Roopram die twee dagen in de week helpt bij de Dierenriem in Hellevoetsluis: 'Met de mensen kletsen vind ik het leukst.'

In de watten leggen

De taken van Shalika variëren van koffie inschenken en spelletjes doen tot koken. Het is haar persoonlijke aandacht voor de bewoners die haar zo bijzonder maakt: 'Ik lak bijvoorbeeld hun nagels en leg ze echt in de watten.'

Ze merkt dat sommige mensen extra aandacht nodig hebben, omdat ze alleen zijn. Met hen praat ze over vroeger, het weer of maakt ze grappjes.

Samen wachten bij de bushalte

De dagen bij de Dierenriem zitten vol onverwachte momenten. Shalika: 'Soms gebeurt er iets gek, zoals een bewoner die ineens begint te dansen of zingen. Of we staan samen te wachten op de bus naar hun werk, en die komt maar niet. Ik geef ze dan gewoon de tijd en luister naar wat ze willen zeggen.'

Emoties een plek geven

Ook Rafaëla, de begeleider van Shalika, ziet hoeveel plezier Shalika uit haar werk haalt. 'Ze komt vaak thuis met grappige verha-

len, maar soms is ze ook verdrietig. Bijvoorbeeld als een bewoner met wie ze een klik had, is overleden. We praten daar goed over met haar, zodat ze die emoties een plek kan geven. Al met al past dit werk heel goed bij haar: ze is ontzettend goed in mensen bedienen en gezellig met ze kletsen.'

Een waardevolle toevoeging

Shalika's werk biedt haar de mogelijkheid om haar talenten in te zetten en tegelijkertijd mooie ervaringen op te doen. Voor de bewoners van de Dierenriem is haar aanwezigheid een waardevolle toevoeging. Het laat zien hoe vrijwilligerswerk zowel voor de vrijwilliger als de mensen om hen heen een positieve impact kan hebben.



'Met de mensen kletsen vind ik het leukst.'

ARJO HOOGWERF, DIRECTEUR ZHE:

'Niets is zo waardevol als de warmte en aandacht die onze vrijwilligers elke dag brengen. Jullie inzet maakt niet alleen het verschil voor onze bewoners, maar ook voor onze hele organisatie.'

HEIDI SCHIPPERS:
Het leukste werk dat er is

Heidi Schippers maakt niet zo'n verschil tussen vast of vrijwilligerswerk: 'Ik ben begonnen in vaste dienst, wat ze nu zorgassistent noemen.'

Na 18 jaar vaste dienst is Heidi nu met pensioen, maar ze doet het werk eigenlijk nog steeds, maar nu als vrijwilliger in Rozenhoek: 'Voor mij is dat hetzelfde: mensen helpen, daar gaat het me om. Ik vind dit het leukste werk dat er is.'

Herkenning
De doelgroep ouderen met dementie spreekt haar het meest aan: 'Bewoners met zware dementie weten mijn naam niet, maar ze herkennen me wel. Ik klets graag met ze.' Heidi vindt

het ook belangrijk om zo normaal mogelijk met hen om te gaan: 'Ik wil ze niet als kleine kinderen behandelen die niet voor zichzelf kunnen opkomen.'

Geduld
Tegenwoordig bakt ze veel en dat vraagt om geduld: 'Als ik op tafel alles in de kom doe, dan krijg ik commentaar, dat wil je niet weten. Maar dat vind ik juist leuk!' Dementie is een lastige ziekte, maar ze maakt ook grappige momenten mee, zoals een vrouw van 93 die iemand

van de directie wilde spreken: 'De jongen van de balie vroeg waarom. Toen zei ze: "Ja, ik ben nu 65 en ik ga morgen met pensioen en dat wil ik even melden." Kijk, dat is nou waarom ik dit werk zo lang mogelijk wil blijven doen'

'Mensen helpen, daar gaat het me om'



LEEN EN LENIE VAN DER HOEK
Het aquarium en de vijver in de Rozenhoek: weinig kosten, veel plezier

Leen en Lenie van der Knaap kwamen regelmatig in de Rozenhoek voor Lenies oma, die daar van haar 75e tot haar 101e jaar heeft gewoond.

Na haar overlijden bleven ze betrokken: 'We vinden het contact met de bewoners altijd zo gezellig.' Ze besloten de vijver op te knappen en legden een tegelpad aan, kochten nieuwe vissen en regelden een pomp. Het vinden van vissen is voor hen een sport: 'We krijgen altijd leuke reacties van mensen die ons dit gunnen. Soms komen ze ze zelfs brengen, omdat ze even willen kijken.'

Speciale rol voor bewoner Aad
Leen en Lenie doen al 35

jaar vrijwilligerswerk, maar het zorgen voor de vissen doen ze niet alleen. Ze hebben bewoner Aad ingeschakeld als opzichter: 'Hij zit vaak voor het glas om alles in de gaten te houden en voert de vissen. Zelfs 's nachts, als hij niet kan slapen, kijkt hij naar het aquarium.' Speciaal voor Aad hebben ze lichtgevende vissen, neontetra's, toegevoegd: 'Zo heeft hij altijd iets bijzonders om naar te kijken.'

Het effect van het aquarium
Het aquarium en de vijver

zijn veel meer dan alleen decoratie. Ze brengen ontspanning en verbinding, niet alleen voor bewoners, maar ook voor bezoekers: 'Voor bewoners met kinderen en kleinkinderen is het echt een uitje. De vissen zwemmen nieuwsgierig met je mee, want mensen betekent vaak voeren. En voor anderen is het rustgevend om gewoon even te kijken. Kortom, met weinig kosten veel plezier voor iedereen!'