

Informeel

JUNI NR1 - 2020 - JAARGANG 6 - STICHTING DE KAP APELDOORN

*Drie vrijwilligers
aan het woord*

Gastcolumn

*Het is niet mijn verdriet,
toch ben ik verdrietig*

*Zorgzaam, een
goede buur vertelt*

Verbinden



Beste, lieve lezers,

Vandaag valt het magazine van de Kap bij u op de mat met het thema 'Verbinden'.

Wie had in januari, toen wij met de redactie bij elkaar kwamen, ooit kunnen bedenken dat dit thema op dit moment zo van toepassing zou zijn.

Op het moment van schrijven zijn we inmiddels, na ruim acht weken, gewend aan ons 'nieuwe' leven. Geen files op de weg, geen strepen in de lucht, restaurants gesloten, de scholen dicht, leven in en om het huis, de intelligente lockdown en de anderhalvemetersamenleving.

Waar we niet aan wennen is: het gemis van sociale contacten, de fysieke nabijheid, de verdrietige en zorgelijke verhalen. De dagelijkse berichten over het aantal bezette IC-bedden, overledenen en ziekenhuisopnames. Het niet kunnen bezoeken van dierbaren.

En maken we ons zorgen over de economie, bedrijven die omvallen en de mensen die in de schulden komen ondanks alle steunpakketten van de overheid.

Een onwerkelijke wereld in een nieuwe werkelijkheid.

Dwars door dat alles heen, ontstaat er verbinding. Verbinding in de breedste zin van het woord. Van digitaal lesgeven en vergaderen tot het zich echt verbonden voelen met de ander, saamhorigheid, omzien naar elkaar. Er ontstaan allerlei creatieve initiatieven om de ander te helpen, een hart onder de riem te steken, of gewoon wat op te beuren.

Onze vrijwilligers, waarvan een deel zelf tot de risicogroep behoort, zoeken naar mogelijkheden om hun hulpvragers toch de nodige hulp en aandacht te geven. Ze zetten een pannetje soep voor de deur, halen de boodschappen, brengen een bloemetje of sturen een extra kaartje. Maar ze bellen vooral heel, heel veel met hun hulpvragers. Zo houden zij een oogje in het zeil.

Daarnaast melden zich ook nieuwe vrijwilligers met de



VOORWOORD

vraag: "wat kan ik betekenen?" Fantastisch!

Mantelzorgers draaien overuren. Ervaren een enorme verzwaring van hun taak omdat bijvoorbeeld de dagbesteding is gesloten. Was werk en mantelzorg voorheen al een uitdaging? In deze tijd legt het een extra druk op de thuissituatie. We bieden mantelzorgers zoveel mogelijk een luisterend oor. En proberen te ondersteunen waar mogelijk. Gelukkig zijn de maatregelen voor ouders van zorgintensieve kinderen versoepeld en mogen zij na de meivakantie weer naar school.

Trots ben ik op onze vrijwilligers en mantelzorgers. Maar ook op de samenleving die ik tevoorschijn zie komen. Een samenleving waarin zorgen voor elkaar voorop staat. Een samenleving waar we weer naar elkaar omkijken en een beetje onthaasten. Ondanks de onzekerheid die deze situatie met zich meebrengt hoop ik dat we de verbinding die we met elkaar voelen vast blijven houden.

Wanneer u dit leest is het juni. Ik hoop van harte dat de situatie dan nog meer onder controle is en dat we weer meer voorzichtige stappen mogen maken.

Lieve mensen ik wens u veel leesplezier, een zonnige zomer, maar vooral heel veel gezondheid; want dat is toch het allerbelangrijkste!

Houd moed, houd vol!

Warme groet op afstand,

Erna van Bussel (directeur)

Inhoud

De artikelen en foto's in deze uitgave zijn deels voor en deels tijdens de coronapandemie gemaakt.

03

VOORWOORD

24

ER TOE DOEN

05

GASTCOLUMN VAN PIETER VD HOEK

28

STRIP

06

INTERVIEW VAN VRIJWILLIGERS

29

PUZZEL

12

JONGE MANTELZORGER

30

RECEPT EN BOEKTIP

14

VOOR HET VOETLICHT VOEDSELBANK

16

FOTOCOLLAGE #CORONATIJD

18

IN GESPREK MET ZORGSAAAM

COLOFON

Jaargang 6 nr 1- juni 2020

Informeel is een informatief magazine van de Stichting de Kap voor haar vrijwilligers, mantelzorgers, vrienden en belangstellenden. Het blad verschijnt twee maal per jaar.

REDACTIE:

Elien van Schot, Karin Fennes en Astrid van Grol

EINDREDACTIE: Erna van Brussel

VORMGEVING: Sanne Roelvink-Krist

UITGEVER: DNB Groep B.V. Hoogezand

OPLAGE: 7500

©Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen of verspreid zonder toestemming van de redactie. De Kap en de uitgever zijn niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties. Ondanks de uiterste zorg bij de tot standkoming van dit blad aanvaarden wij geen aansprakelijkheid voor onvolledig of onjuiste weergegeven informatie.

Het is niet mijn verdriet, toch ben ik verdrietig ...



COLUMN

Op een ochtend in april 2020 hield ik, in volledige persoonlijke bescherming, de telefoon vast voor een mevrouw van in de tachtig. Niet omdat ze wilde beeldbellen, maar omdat dat de enige manier was om de afscheidsdienst van haar man mee te maken. Dit echtpaar woonde een kleine twee maanden 'bij ons'. Terwijl iedereen zich zorgen maakte om de gezondheid van mevrouw, was haar man zieker dan we aan de buitenkant konden zien. Na één nacht is hij op een ochtend overleden, onverwacht snel.

Meer mensen maken het nu mee dat je met 30 mensen bij een afscheid mag zijn en als je ziek bent blijf je thuis, nu helemaal. Doordat mevrouw positief getest is op Covid-19, oftewel Corona mocht ze niet naar het afscheid. Zij wilde vooral dat de kinderen en kleinkinderen daar wel zouden zijn. We werken al enkele weken met een minimale bezetting doordat iedereen die niet echt nodig is, er niet is. Om die reden kon ik op dat intieme en verdrietige moment haar hand vast houden.

Zo onwerkelijk, zo verdrietig. Haar kinderen en kleinkinderen kunnen (o)ma niet vasthouden of troosten. Na 59 jaar huwelijk ben je alleen en houdt een vreemde behandschoende hand, je hand vast. Het was voor mij een eer om aanwezig te zijn bij deze mooie beelden en woorden over deze man, vader en opa. Met aandacht voor moeder/oma die thuis zat met de telefoon.

In de media vallen we over elkaar heen; kijk eens wat wij als alternatief bedacht hebben. Want als elkaar ontmoeten niet echt kan dan is beeldbellen, achter (plexi)glas, in een container, in een tent of in een hoogwerker een mooie oplossing.

Er komen kaartjes, bloemen, muziek, telefoontjes, teke-

ningen van kinderen uit de buurt. Aan aandacht geen gebrek, maar het is zo'n surrogaat als je zo verdrietig bent of zo alleen ...

De oudere mensen worden de meest kwetsbaren in onze samenleving genoemd. In mijn beleving en ervaring doet deze bescherming veel kwaad en kan dit de laatste periode van een leven tot een periode maken met intens gemis. Natuurlijk gun ik niemand een akelige ziekte of een akelig sterven, maar óók niet een akelig laatste deel van het leven uit bescherming.

Als juist onze kwetsbare mensen keuzes mochten maken. Wat zouden zij dan kiezen?

De mensen die ik spreek zijn er best duidelijk in: als ik mijn kinderen en kleinkinderen maar gewoon even kon zien, vasthouden. Met een mondkapje en handschoenen? Prima. Naar buiten voor een wandelingetje, de wind door mijn haar of een regendruppel.

De afgelopen decennia waren we druk met persoonsgerichte zorg, de cliënt centraal, eigen regie en familieparticipatie. Daar is half maart abrupt een einde aangekomen. Natuurlijk komt dat weer terug en misschien wel beter dan ooit tevoren. Deze ellende brengt vast ook weer mooie verbeteringen voort.

Het is goed om stil te staan bij het feit dat de bescherming die we de kwetsbaren nu bieden zeer doet. En er dus ouderen zullen zijn die deze 'bevrijding' niet meer mee zullen maken. Misschien niet eens met Corona gestorven, maar wel opgesloten gestorven.

Pieter van der Hoek

directeur-bestuurder Talma Borgh

Verbinders

bijzondere mensen

Elke week weten vele mensen de Kap te vinden met een ondersteuningsvraag. De vrijwillige coördinatoren van de Kap zoeken vervolgens naar een passende vrijwilliger. Binnen de Kap zijn er ongeveer 24 vrijwilligers die deze matching op zich nemen.

De vrijwillige coördinator heeft een belangrijke rol in het verbinden van een vrijwilliger met een hulpvrager. We vragen een aantal van deze “verbinders” hoe ze hier naar kijken.

GUUS SWAGEMAKERS

Guus Swagemakers (78) is al vanaf 2002 verbonden aan de Kap. Op dat moment als vrijwilliger bij ‘ContactPersonen in de Buurt’. In 2010 begint hij als vrijwillige coördinator bij HulpSaam en

sindsdien besteedt hij zo’n tien uur per week aan zijn vrijwilligerswerk. Samen met twee collega’s bemant hij het stadsdeel Noordoost.

Bij HulpSaam komen de hulpvragen via de beroepscoördinator terecht bij de vrijwillige coördinator.

“Zodra ik een mail krijg, neem ik zo spoedig mogelijk contact op met de hulpvrager en maak ik een afspraak om langs te komen. Een enorm belangrijk bezoek. Ik probeer me een beeld te vormen van wat precies de hulpvraag is. Ook wil ik weten wie degene is die om een vrijwilliger vraagt. Wat is zijn situatie? Wat zijn zijn wensen? Tegelijkertijd leert de hulpvrager mij ook kennen. Het is belangrijk dat ze vertrouwen in mij hebben want stel dat de koppeling met een vrijwilliger niet lekker loopt, dan durven ze dat ook tegen mij te zeggen. Vervolgens zoek ik dan in ‘mijn’ groep vrijwilligers naar iemand die het beste past bij deze vraag. We werken in de wijk met drie vrijwillige coördinatoren. Ieder van ons beheert een groep van ongeveer 25 vrijwilligers. In eerste instantie kijk

Guus werkt vanuit huis maar is op vrijdag vaak op kantoor te vinden.





Intensief contact met vrijwilligers en hulpvragers.

“ HET IS ZO BELANGRIJK DAT JE ECHT LUISTERT NAAR DE MENSEN. LUISTERT MET EEN LEEG HOOFD. NIET AL TE SNEL GAAN INVULLEN. ”

ik binnen mijn eigen groep. Uiteraard maken we ook gebruik van elkaars vrijwilligers. Het is maar net wie het beste past bij deze vraag.”

Guus geniet al jaren van het maken van de best passende match. Met stralende ogen vertelt hij over een recent gemaakte koppeling waarbij de betreffende mensen hem allebei hebben verteld hoe blij ze met het contact zijn.

“Het is machtig mooi als ik twee mensen gelukkig kan maken. De vrijwilliger die graag iets voor een ander wil doen, verbinden aan een hulpvrager die iets zoekt. Het allerbelangrijkste van mijn vrijwilligerswerk is dat ik iets voor twee mensen kan betekenen doordat ik ze aan elkaar koppel. Het gaat om de klik! Soms

is het echt puzzelen om maatwerk te leveren. Ik vraag mezelf dan af: wat maakt dat deze twee mensen bij elkaar passen?”

Een echte verbinder is Guus. Die ons wel wil laten weten wat het allerbelangrijkste ingrediënt is bij het maken van een koppeling: goed luisteren.

“Het is zo belangrijk dat je echt luistert naar de mensen. Luistert met een leeg hoofd. Niet al te snel gaan invullen. Luisteren en kijken, wat zegt iemand mij? Wat voor persoon is hij. Of zoals laatst zo mooi verwoord op zijn meditatiëkalender:

‘Wanneer je praat herhaal je wat je al weet. Als je luistert zou je iets nieuws kunnen leren.’

Als je goed luistert, weet je ook beter wat iemand vraagt. Zodat je vervolgens de best passende match kan maken.”

VERBINDERS IN DE ECHT VERBONDEN

Willem Zonnenberg (68) bemant, samen met twee anderen, de afdeling ‘Klussen, tuinen en PC’. Eigenlijk noodgedwongen. Als vrijwilliger gaat Willem, nadat hij eind 2012 werkeloos is geraakt, aan de slag bij de ThuisAdministratie. Tot in 2014 een aantal complicaties bij twee operaties ervoor zorgen dat hij volledig in een rol-

stoel terecht komt. Gelukkig ontstaat er op dat moment een vacature voor vrijwillige coördinator. Willem grijpt deze kans met beide handen aan.

“We hebben telkens twee weken ‘dienst’. In die weken zorgen we voor het uitzetten van de binnenkomende hulpvragen. Dat kan bij ons van alles zijn; klein tuinonderhoud, het ophangen



Vrijwillige coördinator, Willem greep de kans met beide handen aan.

“ IK HEB EEN PRACHTBAAN. AL
DIE CONTACTEN MET MENSEN.
ENERZIJD DE VRIJWILLIGERS EN
ANDERZIJD DE HULPVRAGERS ”

rond. Dat maakt ook dat er een andere binding is tussen de vrijwilliger en de hulpvrager. Hoewel deze laatste bij een nieuwe hulpvraag nog wel eens vraagt om zijn ‘vertrouwde’ vrijwilliger. “Over het algemeen geven we gehoor aan deze verzoeken. Het is ook begrijpelijk dat mensen vertrouwde gezichten weer terug willen zien. Uiteraard altijd in overleg met de vrijwilliger. Van beide kanten moet de klik er zijn. Onze vrijwilligers komen bij veel mensen thuis. Eigenlijk altijd voor praktische zaken. Het komt wel eens voor dat ze situaties aantreffen waarbij ze zich zorgen maken. Dit geven ze altijd aan mij door en ik kijk dan verder wat er nodig is. Op deze manier hebben we oog en oor voor bredere problemen, ook al is onze insteek altijd een praktische klus.”

van een schilderijtje, hulp bij het in elkaar zetten van een kast of de uitleg van de werkwijze van een tablet. Het allerbelangrijkste van mijn werk is het zoeken van de juiste vrijwilliger bij de klus. Door de jaren heen weet ik precies hoe mijn vrijwilligers zijn. Waar ze goed in zijn en wat voor soort klussen ze leuk vinden. Als de vrijwilligers een klus hebben geklaard, krijg ik ook altijd een terugkoppeling. Daaraan merk ik ook of iemand de klus fijn heeft gevonden. De hulpvragers steken hun dankbaarheid niet onder stoelen of banken. Veel vrijwilligers laten dan weten ‘daar doen we het voor’. Soms stuurt de hulpvrager een bedankje.”

Deze afdeling verschilt van de andere afdelingen door de kortdurende contacten tussen hulpvrager en vrijwilliger. Als een klus is geklaard, is het contact immers afge-



Willem en Gonnie samen aan de keukentafel.

WILLEM
& GONNIE

“Ik heb een prachtbaan, al die contacten met mensen. Enerzijds de vrijwilligers en anderzijds de hulpvragers.” De Kap zit Willem in het bloed. Elk jaar maakt hij deel uit van het belteam dat mantelzorgers ondersteunt bij het aanvragen van de mantelzorgwaardering. Ook zijn vrouw, Gonnie (68), werkt sinds een jaar bij de Kap. Zij is vrijwillige coördinator bij de Terminale Zorg.

“Een wereld van verschil,” zegt ze lachend, “niet te vergelijken met Willem’s baan.”

Wat verbindt jullie in relatie tot de Kap?

“Dat we beiden heel graag iets willen betekenen voor een ander. Dat we kunnen doen wat bij ons past en wat past in onze situatie. Het is prachtig dat de Kap zo’n ontzettend breed aanbod van vrijwilligerswerk heeft. Van zelf naar de mensen toe gaan tot achter de schermen dingen regelen. Het heeft er voor ons voor gezorgd dat we iets kunnen doen naast Willem’s beperkingen, dat er andere gesprekstof is, we verbinding houden met andere mensen. We genieten er beide enorm van.”

HENRY STEUR

Henry Steur (46 jaar) is nu zo’n vier jaar vrijwillige coördinator bij de ThuisAdministratie.



Hij doet dit samen met Ria van Eek. De ene maand heeft Henry ‘dienst’ en is Ria vrij. De maand daarop ruilen ze. Bij de ThuisAdministratie doet de beroepscoördinator van de Kap de intake van de hulpvraag. Zij vraagt wat er aan de hand is en beoordeelt of de vraag passend is bij de Kap. Vervolgens brengt zij de dienstdoende vrijwillige coördinator op de hoogte van de nieuwe hulpvraag. Op dat moment begint Henry’s taak: het zoeken naar een passende vrijwilliger.

“Er zijn vaak zo’n 25 tot 30 vrijwilligers beschikbaar. Ik ken ze allemaal. Toen ik begon als coördinator heb ik iedereen gesproken om me een beeld te kunnen vormen. Daarna leer je de mensen steeds beter kennen. Hoe pakt iemand iets aan? Wat is hij of zij voor persoon? Een goede match is bij de ThuisAdministratie enorm belangrijk. We hebben korte trajecten van enkele weken maar het kan ook voorkomen dat iemand maanden of soms jaren wordt ondersteund. Dat doe je als vrijwilliger alleen maar als er een klik is.”

Henry is blind. Zijn beperking maakt naar zijn ervaring geen enkel verschil bij het zoeken

van de juiste match. “Het gaat om het goed luisteren. Ik plaats de vrijwilliger voorop. Hij zet zich in zijn vrije tijd in voor iemand anders. Het is enorm belangrijk dat hij iets doet waar hij plezier aan beleeft. De hulpvrager moet bij de vrijwilliger passen. Ik zeg ook altijd tegen degene die ik koppel: vind je het niets, geef het dan meteen aan. Schroom niet, dan zoeken we iemand anders. Het moet eigenlijk vanzelf lopen, de klik moet er zijn. Ik vind het belangrijk dat ik de ander niets opleg. Iemand doet dit werk op vrijwillige basis, plezier erin hebben staat voorop.”

Soms verbindt Henry ook tussen de vrijwilligers onderling. Met name als het gaat over deskundigheid op het financiële vlak. Als iemand vragen heeft en hij weet wie daar veel kennis over heeft, koppelt hij ze aan elkaar. Het allerbelangrijkste van zijn eigen functie, naast het matchen, vindt hij dat hij klaarstaat voor de vrijwilligers die het werk doen. “Het is niet altijd vanzelfsprekend dat onze hulpvrager open staat voor de vrijwilliger. Bij

“ HET IS ENORM BELANGRIJK
DAT HIJ IETS DOET WAAR HIJ
PLEZIER AAN BELEEFT.
DE HULPVRAGER MOET BIJ DE
VRIJWILLIGER PASSEN. ”

de ThuisAdministratie komt een groot deel van de klanten via de professionele hulpverlening bij ons binnen. Dat betekent dat lang niet altijd het contact meteen vanzelf loopt. Als een vrijwilliger mij belt met de mededeling: ‘ik sta voor de tweede keer voor een gesloten deur’, dan probeer ik mee te zoeken wat er aan de hand zou kunnen zijn. Vaak weten we niet precies wat iemands situatie is. Er heerst ook veel schaamte. Iemand kan psychische problemen hebben. Eigenlijk zijn de vrijwilligers zelf meesters in het maken van een goede verbinding.”

Henry en Ria
voeren een
kennismakings-
gesprek met een
nieuwe vrijwilliger.



Dewi, jonge mantelzorger

Dewi is sinds kort de nieuwe ambassadeur voor jonge mantelzorgers. Ze is 17 jaar en woont samen met haar moeder en twee zusjes in Apeldoorn. Het is deze keer geen 'gewoon' interview. We spreken elkaar, vanwege de coronaperikelen, namelijk via de telefoon. Allebei achter onze laptop aan onze eigen eetkamertafel. Dewi is druk met schoolwerk maar maakt graag tijd vrij voor dit gesprek.

THUISSITUATIE

Vijf jaar geleden zijn Dewi haar ouders gescheiden. Haar vader is psychisch ziek en het ging thuis gewoon niet meer. Door zijn ziekte was het gedrag van haar vader onvoorspelbaar. Als jong meisje maakte ze mee dat de crisisdienst ingeschakeld moest worden. Het heeft grote impact gehad op haar leven.

Dat haar ouders gingen scheiden vond ze niet gemakkelijk. Ook dat ze voor de rechter moest verschijnen en moest kiezen bij wie ze wilde wonen was niet fijn. Maar ze wist precies wat ze wilde en wat ze moest zeggen. Ze mist haar vader. Maar de scheiding heeft het allemaal wel beter gemaakt ondanks dat er ook nog zorgen zijn voor en over haar zusje met ADHD en autisme. Het is thuis nu veel rustiger en ze kan ook gewoon met vrienden op pad of uitgaan.

VERBINDING

Voor Dewi is het altijd belangrijk geweest om met andere mensen buiten haar gezin verbonden te blijven. In de periode rond de scheiding kon Dewi terecht bij HalteZ. Met één van de medewerkers

bouwde ze een bijzondere verbintenis op. Ze ondernamen samen leuke dingen én ze kon met haar praten. Bij haar kon ze haar verhaal kwijt en dat heeft haar enorm veel steun gegeven.

Verbonden zijn met leeftijdgenoten die hetzelfde meemaakten als zij, was een andere steunpilaar voor Dewi. Bij de Kap deed ze mee aan activiteiten voor jonge mantelzorgers. "Dat was heel fijn. Op Jouw Avond deden we leuke activiteiten; koken, spelletjes, een spooktocht. Je hoeft even niet aan je zorgen te denken. En tegelijkertijd, doordat iedereen thuis iets heeft meegemaakt, hoef je niets uit te leggen. We begrijpen elkaar en dat is genoeg. Nu ga ik er niet meer naar toe en soms mis ik dat. Mijn zusjes gaan er trouwens wel naar toe. Ik ben ook mee geweest naar het kamp voor jonge mantelzorgers. Dat was echt geweldig. Je hebt geen verplichtingen en alles wordt voor je gedaan. Er wordt gekookt en zelfs de afwas wordt gedaan."

CONTACT

Met de jonge mantelzorgers die Dewi bij de activiteiten heeft ontmoet, heeft ze nog steeds contact. Die verbondenheid met elkaar blijft. "Natuurlijk heb ik ook andere vrienden met wie ik uit ga. Zij weten hoe mijn thuissituatie is. Met andere jon-



ge mantelzorgers hebben we een groepsapp. We spreken vaak af om iets leuks te gaan doen. Dan gaan we bijvoorbeeld wandelen op Bussloo. Dat kost namelijk niets. En voor veel jonge mantelzorgers is dat belangrijk. Daarom vind ik ook dat activiteiten voor jonge mantelzorgers niets moeten kosten. Als ambassadeur wil ik ook graag helpen bij deze activiteiten.”

AMBASSADEUR

Dewi is door de mantelzorgconsulent gevraagd om ambassadeur te worden. Omdat ze goed kan praten, voor de dingen uitkomt en haar eigen situatie helder kan uitleggen. “Ik wil het heel graag doen omdat veel jongeren niet weten dat ze zelf jonge mantelzorger zijn. Ik wil dat ze zich daar bewust van worden. En als ze zich belemmerd voelen, weten dat ze hulp kunnen krijgen. Ik heb gehooft dat ik naar familie, vrienden of burens kon als de nood thuis hoog was. Ze lieten me dan maar even mijn gang gaan. En op de middelbare school had ik steun aan de maatschappelijk werkster. Ze vroegen hoe het met me ging en of ik extra hulp nodig had. En als ik iets niet op tijd af had dan ging ze praten met de docent.”

Ook vindt Dewi het belangrijk dat volwassenen weten hoe het is om jonge mantelzorger te zijn. Daarom wil ze graag voorlichting geven. Een eerste optreden was tijdens de politieke markt in het najaar van 2019. Raadsleden van de gemeente Apeldoorn waren diep onder de indruk van Dewi haar verhaal.

TOEKOMST

Met een moeder die in de thuiszorg werkt als voorbeeld, en misschien ook een beetje door haar ervaringen als jonge mantelzorger, heeft Dewi gekozen voor de opleiding ‘verzorgende IG en maatschappelijke zorg’. Ze wil graag dat anderen het ook goed hebben. “Sommige vakken zijn con-

fronterend. Bijvoorbeeld als het gaat over psychische problematiek en dood. Maar docenten zijn van mijn situatie op de hoogte. Als het niet lukt loop ik de klas uit. Aan de andere kant heb ik ook een voorsprong op andere leerlingen. Ik weet hoe het in het echt is en soms kan ik iets uitleggen waardoor mijn klasgenoten het beter begrijpen.” Ondanks de beperking van het elkaar niet ‘live’ ontmoeten, spat door de telefoon het enthousiasme om ambassadeur jonge mantelzorgers te worden er vanaf. Reken maar dat u meer van Dewi gaat horen. De Kap heeft aan haar een goede verbinder. Ze verbindt eigenlijk de verborgen problemen van andere jonge mantelzorgers aan haar eigen situatie. En hoopt hen zo te helpen; dat ze het herkennen, om hulp durven vragen en zich gesteund voelen.

We wensen Dewi veel succes toe en hebben er het volste vertrouwen in dat ze het ambassadeurschap een mooie invulling gaat geven.

Dewi trad onlangs als ambassadeur op in het televisieprogramma ‘Herman helpt een handje’



Voedselbank

Eten is een eerste levensbehoefte. Soms is echter het inkomen te laag om voldoende gezonde boodschappen te doen. De Voedselbank in Apeldoorn zorgt er voor dat bij zo'n 220 tot 270 huishoudens (700 inwoners van Apeldoorn) een gezonde maaltijd op tafel staat. De Kap is een van de doorverwijzende instanties en in die zin werken we nauw samen.

WAT ONZE ORGANISATIES VERBINDT?

We werken beide met enthousiaste en betrokken vrijwilligers met hart voor de medemens. Zowel de Voedselbank als de Kap is er met elkaar, voor elkaar. In dit Informeel over verbinding mag daarom de Voedselbank niet ontbreken.

HOE IS HET OOIIT BEGONNEN?

In 2001 zijn Sjaak en Clara Sies in Rotterdam de eerste Nederlandse Voedselbank gestart.

In Apeldoorn startten vrijwilligers in 2006 met een Apeldoornse variant en sinds 2011 mogen zij zich met trots onderdeel noemen van het netwerk van Voedselbanken Nederland.

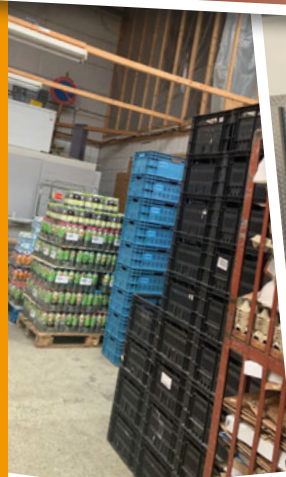
DE AANVRAAG

Mensen die bij de Voedselbank komen, kloppen niet zo maar aan. Het is het einde van een lang, en vaak bijzonder, verhaal. Door een bewindvoerder of andere hulpverlener kan, onder andere via de Kap, een aanvraag gedaan worden voor een voedselpakket. Bij de Kap is Lucia de verbindende schakel naar de Voedselbank. Zij informeert bij de bewindvoerder of hulpverlener of er een budgetplan is, informeert naar de gezinssituatie en vult de inkomenstoets in. Vervolgens verstuurt ze de aanvraag naar de Voedselbank. Ook onze eigen vrijwilligers van de ThuisAdministratie melden kandidaten bij haar aan. Deze vrijwil-

ligers zijn dan bij de aanvrager thuis geweest om de analyse voor de inkomenstoets te doen. Als de aanvraag door de Voedselbank is goedgekeurd, laat ze de mensen vervolgens weten hoe het bij de Voedselbank werkt. Zo is het voor de eerste keer noodzakelijk om een legitimatie te laten zien en handig om voldoende boodschappentassen mee te nemen.

HOE GAAT HET VERDER?

Een voedselpakket kan op drie verschillende momenten in de week opgehaald worden. De klanten worden op één van die momenten ingedeeld. En sinds december 2019 is dat mogelijk in een geheel verbouwde en vernieuwde winkel. Voortaan hoeft niemand meer buiten in de kou te wachten. De garage is omgetoverd tot een gezellige wachtruimte waar een kop koffie of thee gedronken kan worden. Wachtende klanten kunnen zo ook gemakkelijk met elkaar aan de praat raken. Van een kale kille loods is een functionele winkelruimte gemaakt waar kratten met producten in houten stellingen staan en waar koel- en vrieseilanden gevuld zijn. Klanten kunnen nu zelf met een winkelkar door de winkel lopen om bijvoorbeeld uit te kiezen of ze pasta of rijst willen eten en of ze zin hebben in sla of spruitjes. Tijdens het winkelen kunnen de vrijwilligers, als dat nodig is, uitleg en tips geven bij bepaalde producten.



PRAKTISCHE INFORMATIE:

Bezoekadres en uitgiftepunt
Kanaal Noord 147
7317 AB Apeldoorn

www.voedselbank-apeldoorn.nl
info@voedselbank-apeldoorn.nl

Uitgiftetijden

Dinsdag: 15.30 - 18.30 uur
Woensdag: 11.00 - 14.00 uur
Donderdag: 13.30 - 16.30 uur

Vanwege de maatregelen rondom corona is de uitgifte aangepast: zie hiervoor de website.



#coronatijd

Ondanks de situatie maken we er allemaal het beste van. De vrijwillige hulp ging in aangepaste vorm door. Zo ging Henk op gepaste afstand wandelen met Jaap. Nam Henri menig tuintje onder handen en maakte Debbie, die door de RIVM regels niet fysiek op bezoek kon, voor haar hulpvragers bijzondere kaarten. Mantelzorgers kregen een kaartje van de burgemeester. Hiermee wilde de gemeente Apeldoorn samen met de Kap hen een hart onder de riem steken. Bloembollenbedrijf Baltus stelde voor alle vrijwilligers een tas vol bollen ter beschikking. Geweldig!



Wandeling van Maatjes Apeldoorn.
Henk neemt Jaap mee.



Onze collega Truus overhandigt een bollenpakket aan een van de vrijwilligers

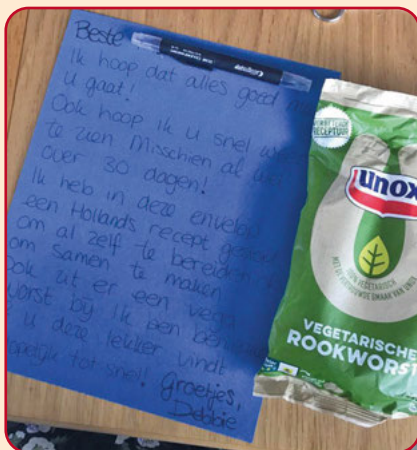


In April hadden we in een mantelzorg nieuwsbrief een oproepje geplaatst voor wol hier de reactie van ontvanger Ina: *Hartelijk dank voor de wol die ik gekregen heb! Ik haak warme omslagdoeken voor de WHOE. Deze organisatie zorgt voor onze medemens in Oost-Europa die het ontbreekt aan "van alles". Dankzij uw wol en mijn omslagdoeken bezorgen we hen "warmte en aandacht" en daar heeft ieder mens behoefte aan.*





Henri is druk in de tuin van meneer B.



Debbie maakt kaarten voor haar hulpvragers, ze kan nu niet op bezoek. Ze is in maart meteen enthousiast begonnen.



Beste mantelzorger(s),

Het coronavirus heeft ons leven en de wereld om ons heen volledig veranderd. In deze voor ons allen zo bijzondere tijden, willen wij van harte onze waardering voor u uitspreken. De coronacrisis maakt het leven van mantelzorgers bepaald niet makkelijk. Daarom dit hart onder de riem.

Wij wensen u en uw dierbaren veel kracht, wijsheid en liefde toe. Houd vol, houd moed.

Wij denken aan u,

Ton Heerts
burgemeester van Apeldoorn

Erna van Bussel
directeur Stichting de Kap

Voor ondersteuning, informatie en advies is de Kap telefonisch bereikbaar via 055 529 55 20 of neem een kijkje op de website www.dekap.nl.

De kaart voor de mantelzorgers

IN GESPREK MET DE BUREN:

Verbinden als basis

Aan het woord is Rolf Striekwold (61 jaar), algemeen manager van Kruisvereniging Zorgsaam in Apeldoorn. Al ruim 12 jaar werkt hij bij deze prachtige organisatie. Was dat bij aanvang één dag in de week, inmiddels is zijn pakket uitgebreid en vult hij vier dagen van de week met deze baan.

VERENIGING

In haar oorsprong is Zorgsaam een Kruisvereniging. Kruisverenigingen zijn particuliere verenigingen met een lange traditie die teruggeloopt tot eind 19e, begin 20e eeuw. Kruisverenigingen hadden van oudsher een reeks doelen: het geven van voorlichting op het terrein van volksgezondheid, de bevordering van hygiëne, het voorkomen en bestrijden van besmettelij-

ke ziektes, infecties en epidemieën, het verzorgen en verplegen van zieken thuis, uitlenen van verpleegartikelen en hulpmiddelen en het opleiden van pleegzusters. De kruisverenigingen waren georganiseerd naar geloofs- of politieke richting, zoals dat tot de jaren tachtig van de vorige eeuw in Nederland gebruikelijk was. Om van de diensten gebruik te kunnen maken moest men lid zijn.

Midden jaren 70 werd de zorg in Nederland anders gefinancierd. Er ontstonden thuiszorgorganisaties die veel taken van de kruisverenigingen overnamen.

KRUISVERENIGING ZORGAAM

Zorgsaam is een kruisvereniging, ontstaan uit het samengaan van een zestal kruisverenigingen uit Apeldoorn en omgeving. Zorgsaam heeft ca. 23.000 leden die gebruik maken van de diensten en producten. Er werken dertien medewerkers (winkel, klantenservice, administratie) en ruim 125 dienstverleners die diensten aan huis verzorgen.

VERBINDEN ALS BASIS

Het wezen van verenigingen is 'samen doen'. Samen ergens voor staan geldt ook voor Zorgsaam

Rolf Striekwold



en haar leden. Onze vereniging ondersteunt ouderen om langer zelfstandig thuis te wonen. Daarbij richten we ons op gezond zijn en blijven in de meest ruime zin van het woord. Door lid te zijn van Zorgsaam maak je het, samen met andere leden, mogelijk dat de kruisvereniging haar werk kan doen. Die verbinding vormt de basis voor Zorgsaam en al onze activiteiten. Of het nou gaat om diensten aan huis, advies over veiligheid in de badkamer, een goed bed en matras, een rollator die het best past, een bloeddrukmeter of het uitlenen van loophulpmiddelen; we nemen de tijd voor onze leden.

ADVIES. PRODUCTEN EN DIENSTEN

Onze dienstverlening beweegt zich op verschillende gebieden. Een ieder kent ons waarschijnlijk wel van het uitlenen van hulpmiddelen. Krukken, hoog-laagbedden, ondersteek, rollators of rolstoelen.

Een andere belangrijke rol is advisering. We



Eén van de medewerkers van Zorgsaam achter de balie.

hebben veel kennis en ervaring in huis om mensen te adviseren. Niet alleen in het goed gebruiken van de verschillende hulpmiddelen. Ook veiligheid in en om het huis is een belangrijk onderwerp bij advies. Een drempelloze douche, een gidslicht in de slaapkamer dat automatisch aanspringt, zelf nog de trap op naar de slaapkamer of toch een traplift aanschaffen. Voor al dit soort vragen zijn we er. We adviseren in de winkel en telefonisch via onze klantenservice. Onze klantenservice beantwoordt wekelijks zo'n 250 telefoontjes en in onze winkel komen wekelijks ongeveer 300 klanten.

Zorgsaam biedt ook 'Diensten aan huis' aan. Denk hierbij aan huishoudelijke hulp, hulp bij de belastingaangifte, maaltijden aan huis, hulp in de tuin. Voor onze leden wordt deze hulp aangeboden tegen een gereduceerd tarief. In onze winkel hebben we ledenprijzen met extra kortingen. Op www.zorgsaam.nl kan men ons gehele aanbod vinden.

Wellicht een wat minder bekende dienst van ons is de rijbewijskeuring. Deze is verplicht voor ouderen vanaf 75 jaar en wordt door onze keuringsartsen gedaan.

De vereniging voert al haar activiteiten uit zonder winstoogmerk. We zijn een maatschappelijke organisatie. Door onze inkomsten kunnen we een

Het pand waar Zorgsaam en stichting de Kap samen in gehuisvest zijn.



een hoog serviceniveau bieden. We nemen ruim de tijd om een mobiele telefoon of een apparaatje voor personenalarmering uit te leggen. Een kruk instellen of een scootmobiel thuis uitproberen? Natuurlijk doen we dat. Het hoort bij de service van een ledenvereniging.

CORONATIJD

Net als elke organisatie ervaren wij ook direct de gevolgen van de coronamaatregelen. Bijna alle dienstverlening is stilgevallen. Uiteraard hebben we goed in kaart gebracht of er daarvoor situaties in de knel komen. In een enkel geval hebben we noodmaatregelen kunnen treffen. De winkel is wel open maar ook veel stiller. We proberen contact met onze leden te houden. Dat gebeurt zowel telefonisch maar ook via de digitale nieuwsbrief die we maandelijks uitbrengen.

Het is best een onzekere en lastige situatie. Dat geldt voor onze leden en dienstverleners en voor de vereniging. Zorgsaam maakt geen gebruik van overheidssubsidies. De ledenvereniging bedruipt zichzelf en dat moet nu met minder inkomsten. Maar het allerbelangrijkst voor nu is dat we met zijn allen zo gezond mogelijk blijven.

VERBINDING MET DE KAP

We zijn elkaars burens en alleen van daaruit al verbonden met elkaar. Deels bedienen we dezelfde doelgroep. Over en weer verwijzen we naar elkaar als dat beter past. In die zin werken we aanvullend aan elkaar. Er zijn ook wel verschillen. Zorgsaam is meer gericht op het praktisch ondersteunen; met welke middelen kan iemand zo comfortabel mogelijk thuis blijven wonen. De Kap is soms langduriger bij iemand thuis en met een andere insteek. Dan denk ik bijvoorbeeld aan mantelzorgondersteuning, steun bij rouwverwerking of de cursussen en trainingen die de Kap haar doelgroep aanbiedt.

TROTS

Tot slot wil ik nog benoemen dat Apeldoorn en omgeving best trots mag zijn op deze vereniging. Met 23.000 leden, zowel individuele leden als gezinnen, zijn we een organisatie die veel betekent voor zowel de leden als de niet leden. Samen proberen we de Apeldoorners zo goed mogelijk te ondersteunen in de thuissituatie. Lid zijn, en je verbinden aan de kruisvereniging, maakt dat Zorgsaam haar werk kan blijven doen voor Apeldoorn en omgeving.



De winkel van binnen met de vele hulpmiddelen en diensten die Zorgsaam biedt.

HULP NODIG?

De Kap verwijst mantelzorgers en hulpvragers met regelmaat naar Zorgsaam. In Apeldoorn zijn nog meer aanbieders van betaalde diensten. We hebben er een aantal voor u op een rij gezet. Dit overzicht is zeker niet volledig, we willen u een indruk geven van de verschillende mogelijkheden.

HULP BIJ VERHUIZINGEN

Kawin:

info@kawin.nl of 06 420 180 37

- ✓ Helpt bij ontruimen, verhuizen en opruimen
- ✓ Particulier



Seniorverhuizer:

info@seniorverhuizer.nl of 026 702 42 60

- ✓ Administratie, in-uitpakken, montage, oplevering, apparatuur, schilderwerk, verhuizen
- ✓ Particulier

HULP THUIS BLIJVEN WONEN

Huur een buur:

anita@huur-een-buur.nl of 06 103 596 44

- ✓ Hulp bij het plezierig thuis blijven wonen
- ✓ Particulier

Seniorservice:

apeldoorn-noord@seniorservice.nl
of 06 304 827 30

- ✓ Lichte zorg, slaap/waakdiensten/begeleiding
- ✓ Particulier en/of vanuit WLZ PGB



Diensten voor thuis:

info@dienstenvoorthuis.nl of
055 303 06 28

- ✓ Allerlei diensten, o.a. huishoudelijk, arts bezoek, klussen, tuin e.d.
- ✓ Particulier



Mijn mantelzorg student:

info@mijnmantelzorgstudent.nl of
033 202 27 32

- ✓ Ondersteuning en gezelschap
- ✓ Particulier

**Home Instead:**

info.apeldoorn@homeinstead.nl

of 055 207 06 09

- ✓ Persoonlijke verzorging, WMO, WLZ, begeleiding, huishoudelijk
- ✓ Particulier en/of via ziektekostenverzekering

Zorgregie:

zorgregie@ansdeblaauw.nl

of 06 180 240 56

- ✓ Aanvragen en administratie bij WLZ PGB, hulp bij vinden van hulpverleners
- ✓ Particulier



HULP THUIS BLIJVEN WONEN

**Steunpunt het Loo:**

info@steunpunthetloo.nl

of 06 546 132 65

- ✓ Begeleiding, gezelschap, luisterend oor, eten koken
- ✓ Particulier

Zorgsaam:

info@zorgsaam.nl. of

055 588 98 58

- ✓ Hulpmiddelen, begeleiding artsen, belastingaangifte hulp, computerhulp
- ✓ Particulier

**Centrum voor levensvragen:**

06 294 461 03

- ✓ Voor mensen boven de 50 jaar, thuiswonend en in palliatieve fase van leven
- ✓ Gratis dienstverlening via het Netwerk palliatieve zorg

**EQUI-LIBRE:**

info@equilibrecounseling.nl

06 465 007 96

- ✓ Begeleiding en advies bij levensvragen, mantelzorg, dementie, verlieservaringen

ZINGEVING EN VERLIES

Oog voor Verlies

info@oogvoorverlies.nl

06 158 422 45

- ✓ Verlies- en rouwbegeleiding

MAALTIJDVOORZIENING**FreshFoodApeldoorn:**

info@freshfoodapeldoorn.nl

055 355 46 92



Zes jaar Ertoe doen, verbinding leggen in de informele zorg

Zes jaar geleden besloot de gemeente Apeldoorn, samen met de Kap, tot het aanstellen van een ‘regisseur netwerk informele zorg’. Jo-anne van Zaanen (49 jaar) kreeg deze functie. We blikken met haar terug op de afgelopen jaren. Helaas via de telefoon omdat we allemaal thuis zitten. Gelukkig sprankelt Jo-anne ook door de telefoon. Een bevlogen uurtje volgt. Over de informele zorg, het netwerk van vrijwilligersorganisaties en het belang van elkaar kennen en elkaar iets gunnen.



Wat heeft destijds gemaakt dat jij op deze functie hebt gesolliciteerd?

“Het is een functie na aan mijn hart. In de banen daarvoor heb ik in verschillende zorgsettings gewerkt (huisartsenzorg, asielzoekers, jeugdzorg). Op al die plekken heb ik de grens van professionele ondersteuning ervaren. Uiteindelijk zullen mensen hun problemen zelf moeten zien op te pakken, ondersteunt door hun eigen netwerk. Ik geloof enorm in de eigen regie van mensen en het belang die van dichtbij te versterken. Vrijwilligers en mensen in hun netwerk doen dat op een hele natuurlijke manier. Het spreekt mij aan om te werken in een organisatie als de Kap die dit voorop heeft staan.”

Een ‘regisseur netwerk informele zorg’ klinkt best ingewikkeld. Welke opdracht kreeg je bij aanvang van je functie?

“Eigenlijk is de kern van mijn functie verbinden. Mijn opdracht bij aanvang was om het netwerk van ruim 20 vrijwilligersorganisaties op het ge-

bied van welzijn en zorg verder te versterken. Alle betrokken organisaties bieden vrijwilligershulp in de thuissituatie aan. Naast verbinding moest er ook een gezamenlijk Knooppunt Vrijwilligers en Verenigingen komen. Waarbij naast het domein zorg en welzijn, ook aandacht was voor vrijwilligerswerk binnen de sector sport, cultuur en natuur. Kortom, een opdracht gericht op elkaar leren kennen en elkaars kennis uitbreiden en vergroten.”

Hoe heeft dat er vervolgens in de praktijk uitgezien?

“Voor mij betekende dat enorm veel contacten leggen met de verschillende organisaties. Denk aan Humanitas, de vele kerken in Apeldoorn, de Zonnebloem, ontmoetingsplekken, Stimenz, de Kap... ga zo maar door. Vervolgens heb ik geprobeerd de organisaties met elkaar te verbinden. Daarbinnen wilde ik faciliterend zijn voor een ieder. Dus als er vragen voor scholing ontstonden op een bepaald vlak, dan ging ik zoeken

naar wie wat daarvoor kon betekenen.

Al werkend en zoekend met elkaar ontstond 'Ertoe doen', een fysiek en digitaal platform van alle samenwerkende organisaties. Op deze manier was er een zichtbare lijn naar elkaar. Men kon elkaar vragen stellen via een forum en zichtbaar zijn voor vrijwilligers en hulpvragers in Apeldoorn (www.ertoe-doen.nl). In de loop van de jaren werd het vooral een website waar vrijwilligers en hulpvragers konden zoeken welke organisaties in Apeldoorn bij ze zouden kunnen passen. De organisaties bleken beter hun onderlinge contact te onderhouden via telefoon en mail."

Wat is er bereikt de afgelopen jaren?

"Er is veel bereikt in de afgelopen jaren. Zo heeft de informele zorg in Apeldoorn een hele duidelijke stem gekregen binnen de gemeentepolitiek. Er is kennis gebracht naar en uitgewisseld met de gemeente. Kennis over de positie van vrijwilligers, de grenzen van vrijwilligerswerk en de relatie tussen de informele zorg en de formele zorg. Ook heeft de gemeente Apeldoorn structureel ruimte gemaakt voor de financiering van de ondersteuning van vrijwilligerswerk.

Daarnaast is het Knooppunt Vrijwilligers en Verenigingen, onder de naam van Apeldoorn Pakt Aan verder doorontwikkeld. De gezamenlijke vacaturebank werd interactiever en laagdrempeliger in gebruik. Kon je voorheen vooral zoeken op beschikbare vrijwilligersvacatures nu kan een vrijwilliger zichzelf ook aanbieden. Organisaties die mensen zoeken kunnen daar dan op reageren. (www.apeldoornpaktaan.nl)

Een ander bereikt resultaat is de vrijwilligersacademie. Hierbinnen werken organisaties (bijvoorbeeld Stimenz, de Kap en MEE) samen aan de scholing van vrijwilligers. Scholing die voor alle vrijwilligers toegankelijk is en de organisatiegrenzen overstijgt.



Tot slot is de laatste drie jaar gezamenlijk 'De Proeverij Vrijwilligerswerk' vormgegeven. Een dag waarop burgers van Apeldoorn kunnen proeven van de vele verschillende vormen van vrijwilligerswerk. De betrokken organisaties treffen elkaar op deze dag en geven samen vorm aan de vrijwilligersmarkt. Daarmee is het eigenlijk ook een markt voor netwerken geworden. Als je samen iets organiseert, leer je elkaar immers ook kennen. En als je elkaar kent, weet je elkaar te vinden bij het zoeken naar oplossingen."

Welke ontwikkeling springt er voor jou uit?

"Waar ik altijd enorm veel energie van heb gekregen zijn de tweejaarlijkse bijeenkomsten van het platform 'Ertoe doen'. Twee keer per jaar komen de aangesloten organisaties bij elkaar. Het is van groot belang dat mensen elkaar kennen, weten wie wie is, van elkaar weten wat de ander doet. Daar zijn we dan ook mee begonnen. Vervolgens ontstond er een uitwisseling over onderwerpen die voorbij de eigen organisatiegrenzen gaan. Hierbij staat telkens de individuele ondersteuning van mensen in Apeldoorn centraal. Wat kunnen we verbeteren? Hoe kunnen we beter samenwerken? Welke gaten zien we en hoe kunnen we daarin iets betekenen? Ook hebben we onderwerpen die alle organisaties tegenkomen, gezamenlijk besproken. Hoe kunnen we van elkaar leren als het gaat om AVG (privacywetgeving)? Wat doen we voor die vrijwilligers die in

situaties komen waarbij ze zich zorgen maken om hun hulpvrager? Allemaal vraagstukken die vanuit de mensen zelf ingebracht werden en waarbij we zochten naar samenwerking, uitwisseling en van elkaar leren.”

Het thema van deze Informeel is ‘Verbinden’. Kan jij een voorbeeld geven van hoe dit eruit kan zien binnen het Platform?

“Zeker, alleen al het elkaar treffen op de platformbijeenkomsten zorgt voor onderlinge verbinding. Samen maken we ons sterk voor de informele ondersteuning bij mensen thuis. Ook is er veel verbinding op onderwerpen waar nog geen passende antwoorden op zijn. Witte vlekken in het aanbod. Neem de dementievriendelijke samenleving of de samenwerking rondom minderjarige asielzoekers. Met elkaar hebben we besproken hoe die eruit zou kunnen zien. Wat kunnen wij doen om daar aan bij te dragen? Welke partners hebben we allemaal nodig? Wie heeft welke netwerken en vindt het leuk om mee te denken? Zo kleuren we de witte vlekken samen steeds meer in.”

Welke uitdagingen zie je voor de toekomst?

“De toenemende vergrijzing gaat een steeds grotere druk leggen op de mantelzorgers. Dat vraagt ook meer vrijwilligers die zich hierop willen richten, vrijwilligers die iets willen betekenen voor de ontlasting van deze situaties. Sowieso verwacht ik dat in de toekomst de situaties thuis complexer zullen worden. Waar ligt straks de grens van het vrijwilligerswerk en de beroepskracht? Wat kunnen en willen we aan vrijwilligers vragen? In hoeverre kunnen vrijwilligers zorgtaken overnemen ter ontlasting? Of moeten we daar juist meer betaalde krachten voor inzetten en de vrijwilligers de ruimte laten voor net iets extra’s. Het luisterende oor, de aan-

dacht zonder tijdsdruk. Allemaal vraagstukken voor de toekomst denk ik.”

Tot slot, Jo-anne je gaat het stokje overgeven. Hoe zie je de toekomst wat de informele zorg betreft?

“Mijn ideaal voor de toekomst is dat wat we met elkaar hebben gerealiseerd vasthouden. Geen grote stappen meer willen maken, maar stabiliseren en verder uitbouwen. In mijn ideale plaatje blijft er iemand in Apeldoorn de belangen van de mensen in de thuissituatie centraal stellen. Samen met de vele verschillende organisaties die allemaal met vrijwilligers iets voor deze groep mensen doet. Voordat je het weet is elke organisatie druk met zijn eigen zaken. De kracht van een goed netwerk is enorm groot. Een netwerk werkt goed als de mensen die er aan deelnemen elkaar kennen. Doordat ze elkaar kennen, vertrouwen ze elkaar en lukt het om elkaar iets te gunnen. Om samen te ontwikkelen. Om zich samen sterk te maken voor de beste ondersteuning aan mensen in de thuissituatie!”



Aan wie zal Jo-anne het stokje overdragen?



Robert Hofstede. Deelnemer van Kunstzinnig-Brein een collectief van kunstenaars die op latere leeftijd hersenletsel hebben opgelopen.

1

STRIP



"IK HEET U ALLENUANHARTE WELKOM
OP ONS JAARLIJKSE BLIKT BBQ-FEEST
MET ALS THEMA "VERBANDEN" WENS IJ DAN OOK
EET SMAKELIJK."

4



NOW MOET IJ EENS FF GOED NAAR
MIJ LUISTEREN SHERLOC HOLMES, IJ
ZET DIETWEE WALGELIJKE BLURNAAMEN
STRAK NAAST ELKAAR EN VRAAGT ZE
OF ZIJ WILLEN MEE WERKEN MET MIJ
AAN DEZE BEWUSTE THEMA-BBQ

2



IK VRAAG MIJ TOCH ECHT AFKOO'S
WAAR IJ DIT TOCH ALLEMAAL VOOR
MODIG HEBT VOOREEN THEMAAVOND
KUN IJ JE DAT VOORSTELLEN?

3



IK BEN NU ECHT AAN HET
ONDERZOEKEN WAAROM HEB
IJ ZO VEEL BESTELDEN GEROCHT?

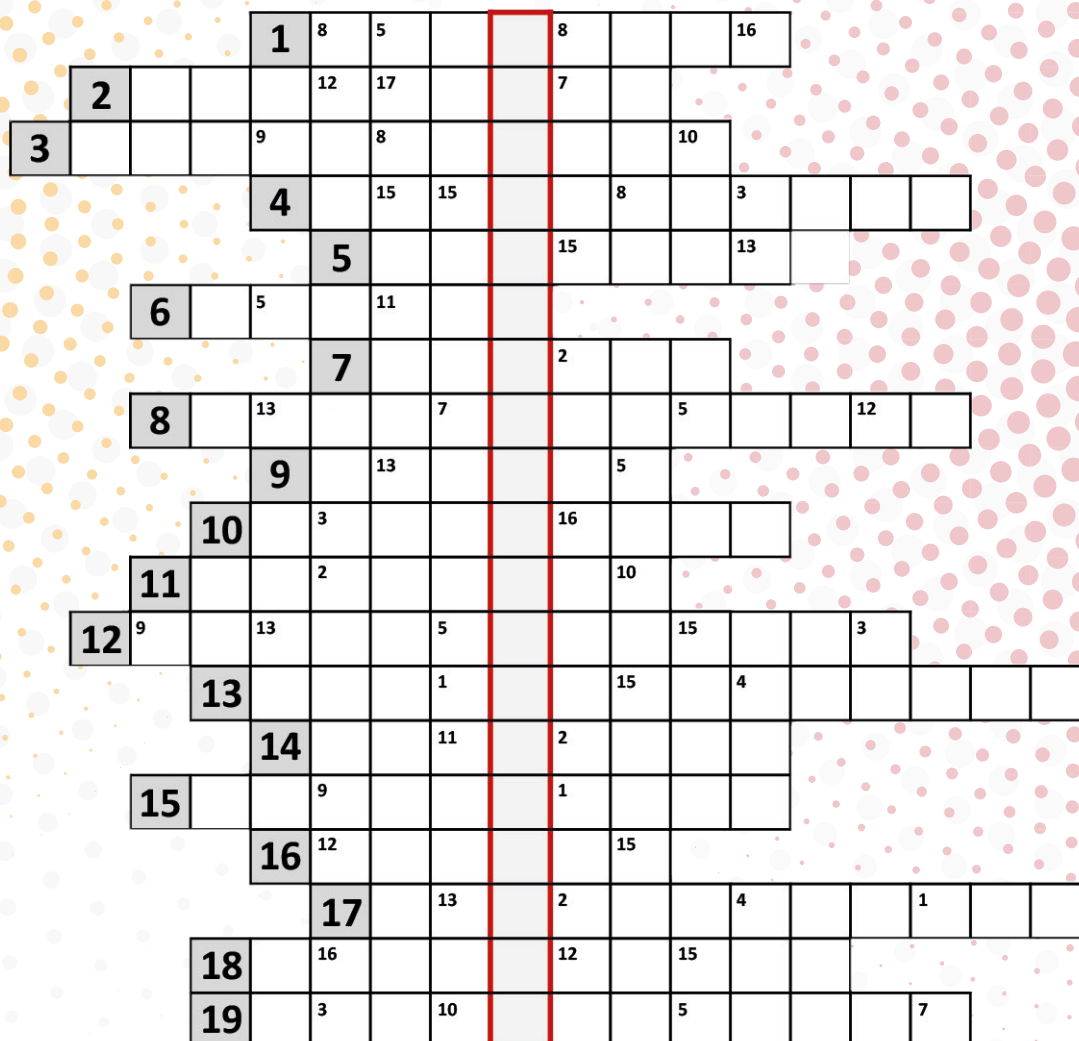
5



DANKJE VOOR JOUW HULP IK BEN
TEUREN OVER MIJN BIJDRAGE
AAN DE BLIKT BBQ THEMA-AVOND

Vul in het diagram de woorden in volgens de omschrijving hieronder. Gelijke getallen zijn gelijke letters. Bij juiste invulling ontstaat in het gemarkeerde deel een tekst die wereldwijd emotie oproept en troost biedt.

1. Verwachten sommige mensen over enkele maanden als gevolg van de coronacrisis.
2. Had lang een tekort aan beschermingsmiddelen. 3. Werd tijdens een debat onwel.
4. Populaire manier van communiceren in coronatijd. 5. Hier hoesten en niezen we in. 6. Daar is het wachten op. 7. Noord-Europees land waar de horeca aanvankelijk open bleef. 8. Valt dit jaar voor veel mensen in het water. 9. Branche die zwaar lijdt onder de coronamaatregelen. 10. Dier waarvan het virus afkomstig lijkt te zijn. 11. Dit thuis geven vonden veel ouders zwaar. 12. Kunnen ondernemers een beroep op doen.
13. Bewoners hiervan kregen lange tijd geen bezoek. 14. Die van ons was intelligent.
15. In een aantal landen is het dragen hiervan verplicht. 16. Epicentrum van de corona-uitbraak in Europa. 17. Worden in coronatijd voor de deur afgeleverd. 18. De vraag is of je dit voldoende hebt als je de ziekte hebt doorgemaakt. 19. Gingen veel mensen massaal inslaan bij uitbraak virus.





Tomatentaart met zoete ui

Iets wat altijd lukt en makkelijk is.

Je kan het meenemen of delen met anderen.

Weinig tijd? Maak de taart al een dag van tevoren. Hoeft ie alleen de oven nog in.

vegetarisch en vooraf te maken

hoofdgerecht 4 personen • 480 kcal voedingswaarden • 20 min. bereiden 35 min. wachten

Ingrediënten:

5 vellen diepvries bladerdeeg
4 tomaten
1 zoete ui

3 middelgrote eieren
2 el crème fraîche
150 g geraspte belegen kaas
1 tl gedroogde rozemarijn
1 tl gedroogde tijm
1 mespunt kristalsuiker
2 el couscous

Keukenspullen:

lage taartvorm (Ø 24 cm)
aluminiumfolie

Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat het bladerdeeg ontdooien. Snijd de tomaten in plakken, verwijder de pitjes en het vocht. Snijd de ui in ringen.

Klop de eieren los met de crème fraîche, de kaas, de rozemarijn, de tijm, de suiker en zout en peper naar smaak.

Vet de taartvorm in en bekleed de vorm met het ontdooide bladerdeeg, druk goed aan en bestrooi de bodem met de couscous. Verdeel de plakken tomaat en de uiringen over de bodem en schenk het eimengsel erover.

Bak de tomatentaart in het midden van de oven in 35 minuten gaar, dek na 20 minuten de bovenkant van de taart af met aluminiumfolie.



Geef de moed niet op

Deze poëziebundel is het debuut van Toyo Shibata. Een Japanse vrouw die binnenkort honderd jaar wordt.

In eenvoudige, lichtvoetige haiku-achtige verzen haalt ze herinneringen op aan haar leven. Ze spoort ons als lezer aan tijd vrij te maken om naar de lucht te kijken. Om momenten van vriendschap te koesteren. De gedichtjes zijn optimistisch en vol levenswijsheid. Een heerlijk boekje om zelf te hebben of om cadeau te geven.



MET ELKAAR. VOOR ELKAAR

De Kap is een stichting voor informele zorg en biedt hulp en ondersteuning in de thuissituatie. Het gaat om zorg en ondersteuning waarvoor onvoldoende of geen beroep gedaan kan worden op de formele zorg of het sociale netwerk. De Kap faciliteert en ondersteunt en gaat uit van de eigen kracht van de mens. Zij is er voor hulpvragers, vrijwilligers en mantelzorgers.

Wilt u het werk van de Kap financieel steunen?
Dat kan op IBAN NL77 INGB 0003 4055 65 t.n.v.
Vrienden van de Kap. Hartelijk dank!



MANTELZORGERS EN VRIJWILLIGERS

Stichting de Kap
Regentesselaan 2 B
7316 AC Apeldoorn



055 529 55 20
www.dekap.nl
info@dekap.nl