

Info rmeeel

• JUNI 2022 • JAARGANG 8 NR 1 • STICHTING DE KAP APELDOORN •

VRIJWILLIGE HULPDIENTEN

Vrijwilligers spelen belangrijke rol in **dorpen**



POLITIEK

Zorg & welzijn op agenda nieuw Apeldoorns college

MANTELZORG

Netwerkorganisatie **Kémi** brengt tegenstrijdige stromingen **bij elkaar**

de kap
MANTELZORGERS EN VRIJWILLIGERS



DANK JE WEL



RERSPIJTOPVANG

Mevrouw de Bruïne gaat uit **logeren**

• **SAMENWERKEN** •

Beste lezers,

Het is juni 2022, alweer een half jaar ben ik actief bij de Kap. Wat gebeurt er veel! In deze Informeel lees je op één pagina samengevat wat de vrijwilligers van de Kap in 2021 deden: met 665 actieve vrijwilligers voerden we 2144 hulpvragen uit. Van vervoer tot thuisadministratie en wekelijkse bezoeken tegen eenzaamheid of om mantelzorgers te ontlasten. Er stonden 6853 mantelzorgers ingeschreven, die bij de Kap terecht kunnen voor informatie & advies en diverse ontmoetingen.

Wat heb ik het afgelopen half jaar veel bevlogen mensen ontmoet. Mantelzorgers die extra baggage hebben, maar dit ook positief inzetten, zoals ouders met een zorgintensief kind. Veel actieve vrijwilligers, met elk hun eigen drijfveren. De één zag op tegen lange winters, de ander is nieuw in Apeldoorn en weer een ander wil naast zijn werk 'iets' voor anderen doen. Allemaal redenen om je in te zetten voor een ander en daar zelf ook energie van te krijgen. Een mooie opdracht aan het team van de Kap om te zorgen dat er een goede balans is tussen geven en ontvangen.

De afgelopen maanden heb ik ook veel samenwerkingspartners leren kennen: de (nieuwe) raadsleden, welzijnsorganisaties, partners in de jeugd- en ouderenzorg, collega's van andere vrijwilligersorganisaties en ga zo maar door. Mooi om te ervaren dat de wil om samen te werken groot is in Apeldoorn. Dat lees je ook in deze Informeel. Je leest hoe we samenwerken met Talma Borgh en Home Instead om mantelzorgers een adempauze te geven met respijtzorg. Dat doen we met



beroepskrachten én vrijwilligers. Je leest hoe we met SIZA naast mensen met niet-aangeboren hersenletsel ook hun mantelzorgers ondersteunen. Ook brengen we in beeld hoe we samenwerken met vrijwilligersinitiatieven in de dorpen en hoe we samen met Kémi Apeldoorners met een migratieachtergrond bereiken.

Deze samenwerking is waardevol en wordt de komende jaren alleen maar belangrijker. Eind mei kwam er een rapport uit van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS), een landelijke adviesraad onder leiding van oud-minister Jet Bussemaker, met als titel *'Anders leven en zorgen'*. Ze omschrijft het belang van een 'gelijkwaardig samenspel' tussen mantelzorgers, vrijwilligers en beroepskrachten. Ik zie goede wil in Apeldoorn om dit samen vorm te geven. De praktijk is soms weerbarstig. Maar met onze gezamenlijke goede wil én met een nieuw college dat preventie, zorg en mantelzorgondersteuning prioriteit geeft, heb ik het volste vertrouwen in ons Apeldoornse samenspel.

Lineke Maat

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

Inhoud

03

VOORWOORD LINEKE MAAT

05

GASTCOLUMN ANGELINO MARTENS

06

ZORG & WELZIJN OP POLITIEKE
AGENDA APELDOORNS COLLEGE

08

DE KAP 2021 IN CIJFERS

09

HUISBEZOEK MAAKT GROTE INDRUK
OP COÖRDINATOR HULPSAAM

10

MEVROUW DE BRUÏNE GAAT AF EN
TOE LOGEREN BIJ TALMA BORGH

12

BEHANDELPROGRAMMA HERSENZ.
LEREN OMGAAN MET GEVOLGEN NAH

14

VRIJWILLIGERS SPELEN
BELANGRIJKE ROL IN DORPEN

15

DORPSGENOTEN WORDEN ALTIJD
GEHOLPEN DOOR 'DINGE DOEN'

16

KRACHT VAN 'GRAAG GEDAAN'
IS HET 'ONS KENT ONS' GEVOEL

19

'HELPEDE HANDEN' LEVERT
KLARENBEKERS MAATWERK

20

NETWERKORGANISATIE KÉMI BRENGT
TEGENSTRIJDIGE STROMINGEN BIJ ELKAAR

24

DANKJEWEL IN BEELD

26 + 27

NIEUWE PUBLICATIES DE KAP

28

JOOST WIL BRUGGEN SLAAN

30

PRIJSPUZZEL

COLOFON

Jaargang 8 nr 1- juni 2022

REDACTIE: Elien van Schot, Karin Fennes,
Nathalie Postma, Jos Diender en Astrid van Grol

EINDREDACTIE: Lineke Maat

VORMGEVING: Jos Diender

UITGEVER: DNB Groep B.V. Hoogezaand

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.

Wij ondersteunen óók de mantelzorger

Bij Home Instead zien we dagelijks hoe belangrijk onze niet-medische thuiszorg is voor onze klanten. Daarnaast hebben we ook oog voor de mantelzorger. We bieden ondersteuning zodat je even op adem kunt komen terwijl je (schoon)ouder, partner of kind de beste en meest liefdevolle hulp krijgt.

Wij bieden respijtzorg, ofwel vervangende mantelzorgondersteuning. Onze CAREGivers nemen de zorg tijdelijk en volledig over. Bijvoorbeeld tijdens een vakantie of als het hem of haar even te veel wordt. Mantelzorgen doe je vanuit je hart en vaak in combinatie met gezin en werk. Juist die grenzeloze vanzelfsprekendheid zorgt ervoor dat de rek eruit gaat. De dagen vliegen voorbij en voor jezelf zorgen staat op de laatste plek.

Door extra ondersteuning krijgt de mantelzorger meer de balans terug in zijn of haar eigen leven en kan hierdoor de zorg voor de naaste langer volhouden. Even vrij zijn van je mantelzorgtaken en ruimte voor ontspanning. Incidenteel, maar ook wekelijks een dagdeel of maandelijks een weekend. Alles in overleg.

Het is zo belangrijk dat iedere mantelzorger weet dat er hulp is én dat dit in veel gevallen ook finan-

cieel ondersteund wordt. Bijvoorbeeld door de zorgverzekeraar, via de Wet langdurige zorg of door de Wmo (gemeente). Ook hebben we een samenwerking met Zilveren Kruis, waardoor mantelzorgers met een aanvullende polis vervangende mantelzorg vergoed krijgen.

Wij werken met de Kap erg prettig samen in een combi van hun vrijwilligers en onze CAREGivers. We weten als geen ander dat mantelzorgers onder druk staan, ze het beste willen voor hun naaste en het essentieel is dat de hulp goed geregeld is. Door onze samenwerking zet je alle beschikbare hulp zo goed mogelijk in. De klik met de Kap is er, omdat ook Home Instead vanuit een sterke motivatie werkt om te helpen. Niet voor niets zeggen we: 'geef vertrouwen, maak het verschil vanuit het hart'. Een mooie parallel met de vrijwilligers van de Kap.

Angelino Martens,
Directeur Home Instead
Apeldoorn & Zwolle



Zorg & welzijn op politieke agenda nieuw Apeldoorns college

Een goede gezondheid en een sociaal netwerk waar je op terug kunt vallen, we wensen het iedere inwoner van de gemeente Apeldoorn toe. Helaas is dit niet voor iedereen weggelegd. Wat zijn de plannen van het nieuwe college van B&W om deze mensen te steunen?

De Kap nodigde vlak voor de gemeenteraadsverkiezingen alle politieke partijen uit voor een inspiratiesessie over het thema 'Samen zorgen voor Apeldoorners'. Dat deden we samen met diverse zorg- en welzijnsorganisaties. Bijna alle fractievoorzitters en raadsleden waren bij deze bijeenkomst aanwezig en onderstreepten het belang van dit thema.

De formele zorg door beroepskrachten en de informele zorg door mantelzorgers en vrijwilligers is in Apeldoorn goed georganiseerd. Door vergrijzing en personeelstekorten neemt de druk op de hulpverlening echter steeds meer toe.

MANTELZORGERS

Deze toenemende druk raakt in het bijzonder de mantelzorgers. Apeldoorn telt zo'n 49.000 inwoners die voor een naaste zorgen. Bijna 10% van hen is overbelast. Gelukkig bieden veel Apeldoornse vrijwilligers praktische en sociale hulp. Samen met professionals in zorg en welzijn zetten zij zich in voor goede hulp en ondersteuning. Alleen door samen te werken kunnen we de uitdagingen die op ons afkomen het hoofd bieden. Tijdens de bijeenkomst vroegen we om

een geïntegreerde preventie-aanpak en om bij beleidsvorming oog te hebben voor de verbinding tussen informele en formele zorg.

PRESENTATIES

Met vijf korte presentaties lieten we de aanwezige politici zien hoe we samenwerken. Dat doen we bijvoorbeeld bij het ondersteunen van kwetsbare gezinnen, waar Wieny Tietema van Humanitas over vertelde. En bij vervangende mantelzorg (respijtzorg), waar zorgprofessionals en vrijwilligers mantelzorgers tijdelijk ontlasten zodat ze even op adem kunnen komen. Kap-mantelzorgconsulent Tineke Vollebregt vertelde samen met Angelino Martens, directeur van Home Instead, over de successen, maar ook over de knelpunten van respijtzorg, zoals de financiering.

AMBITIE

Greet Bouman van Stimenz en Rianne Burgers van Atlant vertelden over de nauwe samenwerking tussen beroepskrachten in zorg en welzijn en vrijwilligers. En tot slot gaf Sari van Veen van Klein Geluk een inkijkje in hoe zorgprofessionals worden opgeleid om de samenwerking met mantelzorgers nog beter vorm te geven.



Woensdag 20 april tekenden de fractievoorzitters van VVD, Lokaal Apeldoorn, GroenLinks, SGP en SP het nieuwe coalitieakkoord 'Handen uit de mouwen en aan de slag!'. Een akkoord op hoofdlijnen.

foto: Rob Voss

Samen spraken de organisaties de ambitie uit de samenwerking waar nodig naar een hoger plan te tillen en vroegen het nieuwe college van B&W dit te ondersteunen. Bijvoorbeeld door een 'aanjager' aan te stellen. Iemand die met vertegenwoordigers uit de formele en informele zorg pilots ontwikkelt, goede voorbeelden deelt en knelpunten zo veel mogelijk oplost.

PREVENTIE

De verkiezingen zijn geweest, het nieuwe college is gevormd. Het coalitieakkoord *'Handen uit de mouwen en aan de slag'* van VVD, Lokaal Apeldoorn, GroenLinks, SGP en SP is kort, maar krachtig. Wat zien we terug van onze inbreng? Aandacht voor preventie is zeker aanwezig. Het college wil werken aan *"Een sterke sociale basis waardoor Apeldoorners mee kunnen doen aan de samenleving op een manier die bij hen past. En bovendien: voorkomen is beter dan genezen. Preventie is één van de belangrijkste elementen van onze aanpak."*

ACTIELIJSTJE

Het aanstellen van een 'aanjager' zien we nog niet terug in de plannen. In de actielijst bij het nieuwe coalitieakkoord zien we gelukkig wel meerdere prioriteiten terugkomen, zoals: het stimuleren van samenwerking in de zorg, het versterken en intensiveren respijtzorg en mantelzorg, meer inzetten op de positie en de waardering van vrijwilligers en samen met de instellingen voor de gezondheidszorg en het onderwijs minimaal 1.000 mensen omscholen ten behoeve van de zorg.

Vraag is natuurlijk hoe dit in de praktijk vorm gaat krijgen. In het periodiek bestuurlijk overleg tussen de gemeente en lokale partners in zorg & welzijn zullen we voorstellen blijven doen hoe we deze prioriteiten concreet kunnen maken. Begin juni geven we gezamenlijk de nieuwe raadsleden een (nog) beter inzicht in ons werk. Samen hopen we de komende jaren onze ambities te kunnen realiseren. (Lineke Maat)

• in cijfers •

2021

De Kap is de organisatie voor informele zorg in Apeldoorn. Dankzij de inzet van de ruim 600 vrijwilligers konden inwoners van Apeldoorn en de dorpen in 2021 langer zelfstandig blijven wonen, meedoen in de samenleving en waren zij minder eenzaam.

Aanbod praktische en sociale ondersteuning van de Kap



Klus-, tuin- en pc hulp



Thuis administratie



Vervoer en begeleiding



Sociale steun



Boodschappen doen



Mantelzorg ondersteuning



Maatjes

665
actieve
vrijwilligers

(incl. bestuur en
36 vrijwillige
coördinatoren)

2144
uitgevoerde
hulpvragen



*Bezoekdienst
na partnerverlies 24
Palliatieve zorg 28
Pilot respijtzorg 6

6853
ingeschreven
mantelzorgers

(waarvan 541 jonger
dan 18 jaar)



Met het Stedelijk Knooppunt Mantelzorg Apeldoorn zorgen we ervoor dat mantelzorgers in Apeldoorn worden ondersteund. Dit geeft verlichting en helpt mantelzorgers om hun zorgtaken uit te voeren en vol te houden.



Ontmoeten



Persoonlijk gesprek



Palliatieve zorg



Emotionele ondersteuning



Mantelzorg waardering



Informatie en advies



Belangen behartiging

Huisbezoek maakt grote indruk op coördinator HulpSaam

Op een koude decemberdag ging Nathalie Postma, coördinator van de afdeling HulpSaam van de Kap, langs bij een mevrouw die om hulp had gevraagd. Een huisbezoek dat grote indruk op haar maakte.

“We zitten samen in haar woonkamer”, vertelt Nathalie. “Zij zit op de stoel naast het raam en ik op de bank tegenover haar. Het is koud in huis, de luxaflexen zitten praktisch dicht, waardoor het huis donker lijkt.” Mevrouw huilt. “Ik ben zo moe en voel me ziek”, zegt ze. “Niemand helpt me en ik maak me grote zorgen om mijn moeder. Zij heeft dementie en krijgt geen hulp meer omdat er niemand beschikbaar is.”

Twee keer per dag gaat ze naar het appartement van haar moeder om medicijnen te geven en om haar te helpen met het eten. Mevrouw maakt zich grote zorgen. “Laatst was moeder handdoeken aan het drogen op de gietijzeren potkachel, de bruine vlekken zaten al in de handdoeken.”

Nathalie: “Ik zie een vrouw vol van machteloosheid. Zelf ziek en toch belast met de volledige zorg voor haar moeder omdat de thuiszorg vanwege corona is afgeschaald. De boodschappen die ze normaliter online bestelt kunnen nu op zijn vroegst pas volgende week geleverd worden. Maar ze heeft nú eten en drinken nodig. Ik heb de boodschappentas gepakt en ben voor haar naar de supermarkt gegaan, zodat ze weer

voor even is geholpen.” Terug op kantoor bespreekt Nathalie met haar collega’s wat ze heeft aangetroffen. Samen bekijken ze wat voor vervolgacties er ondernomen moeten worden om deze oververmoeide mantelzorger verder te ondersteunen.



Illustratie **Robert Hofstede**, deelnemer van Kunst-zinnig-Brein, een collectief van kunstenaars die op latere leeftijd hersenletsel hebben opgelopen.

Als u als mantelzorger even op adem wilt komen, wilt u de zorg voor uw naaste met een gerust hart uit handen kunnen geven. Bij Talma Borgh kunt u gebruik maken van een zgn. 'respijtkamer'. Hier is 24 uur zorg en begeleiding en kan gebruik worden gemaakt alle de aanwezige voorzieningen.

Mevrouw de Bruïne gaat uit **logeren** bij Talma Borgh

Mijnheer de Bruïne zorgt met veel liefde voor zijn vrouw. Toch heeft hij ook af en toe wat tijd voor zichzelf nodig om nieuwe energie op te doen. Daarom vraagt hij via de Kap respijtopvang aan, zodat zijn vrouw een paar dagen uit logeren kan bij Talma Borgh.



De mantelzorgmakelaar van de Kap gaat op huisbezoek bij de familie de Bruïne en regelt vervolgens een logeerkamer bij Talma Borgh.



Nadat de indicatie is aangevraagd kan mevrouw de Bruïne gebruik maken van de respijtopvang.



Na een warm welkom door de receptioniste wordt mevrouw door een zorgmedewerker opgehaald en naar haar kamer gebracht.



Een medewerker van Talma Borgh komt regelmatig even langs om te vragen of alles naar wens is en of er nog iets nodig is.



Als ze wil kan mevrouw de Bruïne meedoen met de activiteiten die bij Talma Borgh worden georganiseerd, maar ze kan ook gewoon haar eigen ding doen op de kamer. Achter Talma Borgh ligt een prachtige binnentuin waar het goed vertoeven is.



*Mandy Ekkelenkamp,
psychomotorisch therapeut Siza*

Behandelprogramma Hersenz Leren omgaan met gevolgen NAH



In deze rubriek brengen we een initiatief of organisatie voor het voetlicht. Dit keer staat Siza met het behandelprogramma Hersenz in de schijnwerpers. Wat brengt het mensen met niet-aangeboren hersenletsel en hun naasten?

Regelmatig ontvangen we van Siza aankondigingen voor informatiebijeenkomsten over Hersenz. Omdat ook mantelzorgers ons vertellen hoe belangrijk dit programma voor hen is geweest, besteden wij hier graag aandacht aan in deze Informatie.

Hersenz is een behandelprogramma op maat voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel en hun naasten, in de chronische fase. Het programma wordt landelijk door 13 zorgorganisaties aangeboden. In de omgeving van Apeldoorn verzorgt Siza het programma bij het Regionaal Expertise Centrum in Teuge.

HERSENLETSEL

Een beroerte, ongeluk, hartstilstand of hersenaandoening kan leiden tot blijvend hersenletsel. Als gevolg daarvan is iemand vaak moe, vergeetachtig, snel boos of kan zich niet goed meer concentreren. Met de behandeling van Hersenz leren mensen met niet-aangeboren hersenletsel en hun naasten om te gaan met de ingrijpende verande-

ringen. Men leert de energie goed te verdelen en handig om te gaan met bijvoorbeeld vergeetachtigheid, concentratieverlies of moeite met organiseren. Ook wordt gewerkt aan de fysieke conditie om weer vertrouwd te raken met het eigen lichaam.

Sinds 2019 werkt Mandy Ekkelenkamp als psychomotorisch therapeut (PMT) binnen het Regionaal Expertise Centrum in Teuge. Mandy: "Ik werk nu drie jaar bij Siza. Wat Hersenz zo bijzonder maakt is dat het echt een behandeling op maat is. De behandeling wordt aangepast aan de wensen en mogelijkheden van de cliënt. Er zijn groepsbehandelingen, er is een bewegingsprogramma en er komt een behandelaar thuis. Daarnaast werken we in een multidisciplinair team en betrekken we ook de naasten bij de behandeling. Kortom: we denken met de cliënt en naasten mee. We doen het samen."

ACCEPTEREN

Zo heeft Ans, mantelzorger, dat ook ervaren. "Mijn partner heeft jaren geleden hersenletsel opgelopen. Daar leefden we mee. Maar sinds ik met pensioen ben en we dichterbij elkaar zitten, kreeg ik daar meer problemen mee. Mijn man heeft het programma doorlopen en gaat nu nog steeds 1x per week naar Teuge. Ik heb veel aan de module voor partners gehad. Het was soms moeilijk en confronterend, maar ik heb leren accepteren dat de situatie is zoals hij is."

Onbewust was ik altijd nog een beetje boos op de situatie. Een oefening met blokjes over draaglast en draagkracht heeft mij hierin inzicht gegeven. Daardoor is mijn draagkracht groter geworden." Over het behandelprogramma Hersenz bij Siza zijn regelmatig open dagen. Voor een vrijblijvend gesprek in Teuge kunt u contact opnemen met Riet Vreeman, riet.vreeman@siza.nl



**PRAKTISCHE
INFORMATIE**

Regionaal Expertisecentrum NAH Teuge
Rijksstraatweg 236, 7395 MG Teuge
Tel. 088 378 01 95

Vrijwilligers spelen belangrijke rol in dorpen

Hoenderloo, Loenen en Klarenbeek hebben een eigen vrijwillige hulpdienst, speciaal voor inwoners die geen beroep kunnen doen op hun eigen netwerk of de formele hulp. Denk daarbij aan praktische hulp als vervoer naar bijvoorbeeld het ziekenhuis, boodschappen doen of de klussendienst. Maar ook eenzaamheidsbezoek en samen leuke dingen doen. De vrijwilligers van 'Dinge Doen' (Hoenderloo), 'Graag Gedaan' (Loenen) en 'Helpende Handen' (Klarenbeek) staan 'officieel' bij de Kap ingeschreven, zodat zij gebruik kunnen maken van de faciliteiten van de Kap, zoals scholing en deskundigheidsbevordering.



'Dinge Doen'
06 831 281 88



'Graag Gedaan'
06 380 616 76



'Helpende Handen'
06 122 600 21



Draagt u hulpvragers, mantelzorgers en vrijwilligers een warm hart toe? Word donateur!

Stichting Vrienden van de Kap maakt zich sterk voor financiële ondersteuning van activiteiten van de Kap, met name om een stukje extra waardering voor mantelzorgers en vrijwilligers mogelijk te maken. U kunt hierbij denken aan de Dankjewel-bijeenkomst voor vrijwilligers, de jaarlijkse Week van de Mantelzorg en projecten van stichting de Kap.

Wilt u meehelpen? Dan verwelkomen wij u graag als Vriend van de Kap. Ook bedrijven of instanties die ons willen ondersteunen zijn van harte welkom. Uw bijdrage kunt u overmaken naar rekeningnummer: NL77 INGB 0003 4055 65 t.n.v. Vrienden van de Kap.

Stichting Vrienden van de Kap is een ANBI.

Sandra Thomassen (links) en Tonny Westerveld, de coördinatoren van vrijwilligersdienst 'Dinge Doen' in Hoenderloo: "Je bent het luisterende oor voor je dorpsgenoten. Iets wat je soms helemaal niet direct zo in de gaten hebt."



Dorpsgenoten worden altijd geholpen door ‘Dinge Doen’

Vrijwilligersdienst ‘Dinge Doen’ in Hoenderloo bestaat al vele jaren. Het exacte aantal weten de coördinatoren Sandra Thomassen en Tonny Westerveld niet, maar dat het om en nabij de 20 jaar moet zijn, is duidelijk.

‘Dinge Doen’ is ontstaan op initiatief van een groepje vrouwen die elkaar kenden en die insprongen op de behoefte aan een plek in Hoenderloo waar je naar toe kunt als je echt niet weet waar je hulp kunt vinden. Eerst draaide de club zelfstandig, maar ging al vrij snel onder de Kap verder, omdat het toch prettiger was om onder een professionele organisatie te vallen.

CORONA

“Vaak is het een hele stap om ons te bellen”, vertelt Tonny. “Maar als ze dat eenmaal gedaan hebben, dan weten ze ook dat ze door ons verder

worden geholpen. Of we lossen het op door de inzet van een vrijwilliger, of we kijken waar je wel terecht zou kunnen. We laten de mensen nooit zomaar staan. We hebben een soort van doorgeef-functie.” “En je bent het luisterende oor”, vult Sandra aan. “Iets wat je soms helemaal niet direct zo in de gaten hebt.”

Aanvankelijk organiseerde ‘Dingen Doen’ vooral vervoer van en naar de kerk of naar het ziekenhuis. “Met het openbaar vervoer is dat vanuit Hoenderloo nogal lastig”, legt Sandra uit. “De laatste jaren zijn hier bezoekjes aan eenzame mensen bijgekomen. En dit is alleen maar meer geworden, totdat corona kwam.”

Tonny vervolgt: “Ik heb het idee dat mensen toch weer meer op elkaar zijn gaan steunen, op familie of op de burens. Iets wat eigenlijk heel mooi is. Het is echt een voordeel van een dorp dat mensen

veel meer voor elkaar overhebben.” Al merken de dames wel dat het ook hier anders wordt. De vele nieuwe inwoners zoeken vaak niet het contact met de anderen en zijn veel meer op zichzelf. Hierdoor komt er ook niet echt een nieuwe golf aan vrijwilligers bij die bijvoorbeeld klusjes willen doen, een tuintje willen bijhouden of willen meekijken bij een computer-probleem.

HERHALEN

Sandra: “Maar dat geldt ook voor de nieuwe dorpsgenoten die hulp nodig hebben. Vaak weten die ons niet te vinden omdat ze niet van ons bestaan afweten. Hulp vragen is en blijft moeilijk en er rust toch ook een soort van

schaamte op. Je wilt het liever zelf doen dan dat je iemand anders moet lastigvallen. Wij moeten echt blijven herhalen wie wij zijn en wat wij doen. Met regelmaat laten we onze gezichten zien bij bijeenkomsten van bijvoorbeeld Het Nieuwe Initiatief waar veel dorpsbewoners komen. Of we sluiten aan bij dineren in het dorpshuis, wat één keer in de maand plaatsvindt.”

BLIJ

Tonny: “Ik vind het fijn dat ik weet wat er gebeurt in het dorp, dat ik weet wat er leeft. Ik vind het heel dankbaar werk. Mensen zijn altijd blij met onze hulp en dat je dingen voor hen regelt. Hier krijg ik zelf meer energie van.”

Kracht van ‘Graag Gedaan’ is het ‘*ons kent ons*’ gevoel

Jopie Reinders en Dikkie Kraaijenbrink zijn al jarenlang dé twee gezichten van ‘Graag Gedaan’ in Loenen. Beide dames hebben een staat van dienst van zo’n 20 jaar. Praktisch heel Loenen kent ze. Anneke Zoomer is nog maar kort coördinator bij ‘Graag Gedaan’, maar haar enthousiasme is er niet minder om.

‘Graag Gedaan’ is al jaren een begrip in Loenen. De vrijwillige hulpdienst is in februari 1980 opgericht door twee wijkzusters om, zoals het krantenartikel van destijds vermeld, *‘een helpende hand te bieden in noodgevallen aan mensen die dit kenbaar maken’*. Er was in die tijd al een dringende behoefte aan een soort georganiseerde buren-

hulp. Dat dit een succes is geworden blijkt, want ruim 42 jaar later bestaat ‘Graag Gedaan’ nog steeds.

KLAARSTAAN

Jopie en Dikkie houden zich vooral bezig met het vervoer en de klusjes in huis. Anneke coördineert het geheel en buigt zich over de bezoeken en de wat andersoortige hulpvragen. Op de vraag hoe ze ‘Graag Gedaan’ zou omschrijven antwoordt Jopie: “Dat je altijd klaarstaat, dat je behulpzaam bent. Mijn vader zei altijd: als je wat voor een ander doet, word je daar zelf alleen maar blij van en zo is het ook.”

De dames houden van aanpakken en geven aan dat ze bij iedere hulpvraag vrijwel direct aan de



Krantenartikel uit februari 1980, waarin de oprichting van de Dienst Vrijwillige Hulpverlening in Loenen met de naam 'Graag Gedaan' bekend wordt gemaakt.

slag gaan. “Soms is iets zó geregeld”, vertelt Dikkie. “Maar soms ben ik ook een hele avond aan het bellen. We hebben wel afgeleerd om ook in het weekend door te gaan. Je moet weten wanneer je moet stoppen.”

VERVOER

Op de vraag of er nog veel is veranderd qua hulpvragen in de loop der tijd, zegt Jopie dat het vroeger veelal om vervoer ging. “Maar liefst 130 Loenenaren gingen toen naar de soos en velen hadden hiervoor vervoer nodig. Daar was ik dan een hele dag voor aan het regelen. Nu is dat niet meer. Wel merken we dat er andersoortige hulpvragen komen. Vaak zijn dat vragen die hier toch lastig op te lossen zijn. Loenen vergrijst een beetje en daarom zijn er niet meer zoveel vrijwilligers.”

OPBOUWEN

Anneke: “Door corona is het ontzettend rustig geworden, er werd bijna geen beroep meer gedaan op de diensten van ‘Graag Gedaan’. We moeten weer veel opnieuw opbouwen en dat heeft tijd nodig. We doen dit stapje voor stapje. Je merkt dat de samenleving nog steeds niet helemaal open is.” Voor het grootste deel heeft ‘Graag Gedaan’ vrijwilligers die ingezet worden bij het

vervoer van de oudere inwoners van Loenen. Een ritje naar de dokter, of een boodschapje in Eerbeek. Naast vervoer is het gelijk een moment van sociaal contact. Daarnaast zijn er vrijwilligers die kleine klusjes of de tuin bij mensen thuis doen en er zijn een paar bezoeken vrijwilligers. ‘Ik zou graag willen onderzoeken of dit leeft en of we hier geschikte vrijwilligers voor kunnen vinden. Het is in ieder geval goed dat de inwoners weten dat we in alles met ze willen meedenken.’

VOEDSELBANK

Een grote wens van ‘Graag Gedaan’ is om samen met andere organisaties, huisartsen en thuiszorg te kijken hoe ze elkaar kunnen steunen en samen kunnen kijken hoe de inwoners van het dorp het beste geholpen zijn. Een nieuwe dienst die ‘Graag Gedaan’ samen met de protestantse kerk sinds kort opgepakt heeft, is het vervoer van mensen naar de voedselbank in Eerbeek. Een pittige klus waar Dikkie redelijk druk mee is, maar waar ze veel mensen mee kan helpen.

“De kracht van ‘Graag Gedaan’ is het ‘ons kent ons’. Mensen bellen niet omdat het ‘Graag Gedaan’ is, maar omdat ze Jopie of Dikkie kennen. Mij kennen ze wat minder”, lacht Anneke. “En daarom word ik ook minder gebeld.

‘Helpende Handen’ levert Klarenbekers maatwerk

Hulpdienst ‘Helpende Handen’ is voor Klarenbekers die op de een of andere manier een helpende hand nodig hebben. De hulpdienst bestaat uit ruim 20 vrijwilligers, die veelal vanaf dag 1 meedraaien en tijd over hebben om iets voor een ander te doen.

Anja Boonzaaijer werd in mei 2015 coördinator van ‘Helpende Handen’. De organisatie bestond toen net een paar maanden. Vanwege de aangekondigde veranderingen door de overheid (participatie, het langer zelfstandig thuis blijven wonen) is de hulpdienst destijds opgezet om meer vrijwilligers en inwoners van Klarenbeek in te zetten bij thuiswonende mensen die hulp nodig hadden.

MAATWERK

“We zijn gelijk onder de noemer van de Kap begonnen. Dat was organisatorisch wel zo handig vanwege de ondersteuning en expertise van de Kap”, verklaart Anja deze keuze. “De hulpverzoeken die bij ons binnenkomen bestaan voornamelijk uit vervoersvragen, kleine klussen en bezoeken, soms ook om mantelzorgers te ontlasten. Het is altijd belangrijk om goed te kijken wat er nodig is en hoe we hierop in kunnen spelen. Het is en blijft maatwerk.”

Anja: “Het wonen en werken in een dorp heeft zo zijn voordelen. De lijntjes zijn hier erg kort en we weten elkaar goed te vinden. Maar er zitten grenzen aan het vrijwilligerswerk. Soms vraagt een



Anja Boonzaaijer, coördinator van ‘Helpende Handen’ in Klarenbeek, is trots op haar vrijwilligers.

inzet een wat meer professionele aanpak. We hebben eigenlijk direct vanaf het begin gezegd dat we geen werk van professionals overnemen. Wij zijn echt aanvullend.”

LEEFBAAR

“De hulpvragen komen grotendeels van de inwoners van Klarenbeek zelf, maar ook kinderen melden zich met een vraag namens hun ouders. Ook mantelzorgers die vastgelopen zijn weten ons te vinden. Soms belt een thuiszorgmedewerker, ergotherapeut, huisarts of Wmo-consulent.

Daarnaast bespreken we regelmatig met Klarenbeekse verenigingen en organisaties wat er zoal speelt in het dorp. We stellen elkaar op de hoogte van de laatste ontwikkelingen en bekijken hoe we kunnen samenwerken om Klarenbeek leefbaar te houden. We zijn de spin in het web. Zo hopen we onze inwoners te helpen en daar ben ik best trots op.”

“

ALS WE ELKAAR GEVONDEN
HEBBEN. RAKEN WE ELKAAR
NOOIT MEER KWIJT ”

Ragaiy Sinout, oprichter van Kémi

Mantelzorgers die we bij de Kap nog beter willen bereiken, zijn mantelzorgers met een migratieachtergrond. Kennen zij het begrip ‘mantelzorg’? Weten zij wat de Kap te bieden heeft? Sluit ons aanbod wel aan bij wat zij nodig hebben? Allemaal vragen waar we (nog) geen antwoord op hebben.

Netwerkorganisatie Kémi brengt tegenstrijdige stromingen **bij elkaar**

Om mantelzorgers met een migratieachtergrond te bereiken en de Kap daarmee kleurrijker te maken, hebben we de hulp ingeroepen van Kémi. Dé netwerkorganisatie in Apeldoorn op het gebied van migratie- en integratievraagstukken. Aan Ragaiy Sinout, oprichter van Kémi, vragen we hoe en wanneer Kémi is ontstaan, wat ze doen en hoe ze met de Kap samenwerken.

'KLUSJES'

Ragaiy is in 1997 vanuit Egypte naar Nederland gekomen. Hij heeft een Nederlandse vrouw en werkt sinds 1999 via verschillende organisaties met migranten in Apeldoorn. Hij behaalde een mastertitel in Migratie- en integratiestudies aan de Erasmus Universiteit. Na zijn afstuderen voerde Ragaiy vele projecten uit op het terrein rond migratie- en integratievraagstukken.

Zo was hij opbouwwerker in Apeldoorn, adviseur bij een bureau van de provincie Gelderland en coördinator leefbaarheid bij een woningbouwcoöperatie in Flevoland. “Op een gegeven moment werd ik gevraagd om één dag in de week vrij te houden om ‘klusjes’ te doen, zoals kleine projecten onder migranten in Oude IJsselstreek en

Zutphen. Of om mee te denken en te werken aan projecten rondom het tegengaan van radicalisering in Apeldoorn. Voor die zogenaamde ‘klusjes’ heb ik toen in 2009 Kémi opgericht.”

Ragaiy vertelt dat Oud-Egyptenaren hun land geen Egypte noemden maar Kémi: ‘het vruchtbare welvarende land’. Met deze naam wil Ragaiy ook verwijzen naar het Nederland van nu.

“Mijn droom was dat ik binnen drie of vier jaar klaar zou zijn met dit soort vraagstukken en dat Kémi dan overbodig zou zijn. Maar de klusjes werden klussen en inmiddels werk ik nu de hele week voor Kémi.”

MOTIVATIE

“Ik heb me altijd al bezig gehouden met integratie en participatie. In Egypte probeerde ik tegenstrijdige stromingen bij elkaar te brengen. Zo heb ik in 1994 in het Arabisch een toespraak gehouden voor een grote groep jongeren op een landelijke bijeenkomst. Toen ik in 2004 een toespraak hield voor inburgeraars in het gemeentehuis van Apeldoorn, realiseerde ik mij dat ik precies hetzelfde heb gezegd als tien jaar eerder in

Egypte. Nog steeds probeer ik tegenstrijdige stromingen bij elkaar te brengen.”

“Wat we met Kémi doen is enerzijds organisaties in Apeldoorn bewustmaken van dat mensen met een migratieachtergrond een andere benadering vragen. Anderzijds vragen we van de doelgroep om zich open te stellen voor de Nederlandse samenleving. Ik weet als geen ander hoe het is om vanuit een vreemd land met een heel andere cultuur je weg te moeten vinden in Nederland. Een beter leven is hier mogelijk, bijvoorbeeld via onderwijs en werk. Ik lever graag mijn bijdrage om dat mogelijk te maken.”

NIET 'IK' MAAR 'WIJ'

Als hij het over Kémi heeft spreekt Ragaiy niet over 'ik' maar over 'wij'. Wie zijn die 'wij'? “Wij zijn de 42 leden van Kémi, allemaal ZZP'ers of vrijwilligers met zo'n 16 nationaliteiten. Met elkaar spreken we meer dan 20 verschillende talen! Wat hen aan Kémi bindt is dat zij een positieve houding hebben ten opzichte van Nederland, maar weinig kansen hebben gekregen. Ze hebben geen of niet de juiste opleiding, maar kunnen bijvoorbeeld prima functioneren als begeleider, opvoeder of projectleider. Niet door dat ze een diploma hebben gehaald, maar vanuit hun levenservaring en mensenkennis.”

“Kémi heeft het karakter van een familie. We streven allemaal hetzelfde doel na, namelijk dat alle verschillen verdwijnen. Niet voor niets is de visie van Kémi gebaseerd op oude Koptische spirituele tradities. De begrippen Mettanja (vernieuwen van gedachten), Kenonja (gemeenschapszin) en Diakonja (dienstbaarheid) vormen de basis van onze visie. We proberen ons zonder oordeel te verbinden met onze doelgroepen en daar dienstbaar aan te zijn.”

MANTELZORG

Ook als het over mantelzorg gaat probeert Ragaiy twee werelden bij elkaar te brengen. “Mantelzorgers met een migratieachtergrond beschouwen het als een plicht om voor hun ouders te zorgen. Alles draait om het collectief, de gemeenschap gaat altijd voor en professionele ondersteuning inzetten is niet vanzelfsprekend. Dat getuigt van ondankbaarheid jegens je ouders. Voor mantelzorgers met een westerse achtergrond is het inzetten van professionele zorg niet meer dan vanzelfsprekend. Wat ik boeiend vind is hoe deze groepen mantelzorgers elkaar kunnen ondersteunen.”

SAMENWERKING DE KAP

“Inmiddels hebben we voor alle deelnemers van Kémi twee bijeenkomsten verzorgd over mantelzorg en over wat de Kap doet. Na afloop praten we met de groep altijd na. Ook de deelnemers zelf zijn na gaan denken over mantelzorg. Eén van de verrassingen was de ontdekking dat je als mantelzorger kennis over de ziekte nodig hebt om goed te kunnen zorgen. Je raakt geconfronteerd met je eigen onkunde. Hierin zie ik een rol voor de Kap. Jullie kunnen mantelzorgers bewust maken van wat ze nodig hebben.”

“Ook hebben de deelnemers bij hun eigen achterban onderzocht wie er mantelzorger zijn en voor wie ze zorgen. Nu zijn we zover dat de Kap voorlichting kan geven aan onze achterban zodat ook zij weten dat de Kap er is.”

De laatste vraag aan Ragaiy is wat hij de Kap mee wil geven. “Als je deze doelgroep wilt bereiken vraagt dat tijd. Je hebt een lange adem, geduld en doorzettingsvermogen nodig. Geef nooit op. En weet dat als de tijd rijp is en we elkaar gevonden hebben, we elkaar nooit meer kwijt raken. We horen bij elkaar.”

Kap-vrijwilligers **bedankt** voor jullie geweldige inzet het afgelopen jaar!

Ook dit jaar heeft de Kap haar vrijwilligers met een 'Dankjewel' bedankt voor hun belangeloze inzet voor de inwoners van de gemeente Apeldoorn die wel een extra steuntje kunnen gebruiken.

De Kap-vrijwilligers konden dit keer kiezen uit zes heel verschillende activiteiten: een

wijn- of bierproeverij, twee theatervoorstellingen, een middagje bowlen en een High tea. Er was voor elk wat wils. Met deze 'Dankjewel' wil de Kap haar waardering tonen aan al die vrijwilligers die zich met hart en ziel inzetten voor een ander. Ruim 200 vrijwilligers hebben dit jaar van het gevarieerde aanbod gebruik gemaakt.

Aan het bier bij de Bierproeverij van Brouwerij Puik Bieren



Strijden om de eer op bowlingbaan ZERO55



Genieten van de voorstellingen 'Uitgesproken' van Marc-Marie Huijbregts en 'A Medicine Show' van de Ashton Brothers in Theater Orpheus



Het glas heffen tijdens de wijnproeverij bij slijterij Henri Bloem



High tea bij het Apeldoorns Koffiehuis





Op dinsdag 24 mei - tijdens een bijeenkomst van vrijwilligers Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) van de Kap - nam de Apeldoornse huisarts Juliëtte Verhagen het eerste exemplaar in ontvangst van het boekje 'Wakend bij jou'.

'Wakend bij jou' ondersteuning in de laatste levensfase

Deze dag is niet toevallig gekozen. Om meer bewustzijn en kennis rondom de dood te creëren heeft het Landelijk Expertisecentrum Sterven 24 mei in 2016 uitgeroepen tot de jaarlijkse 'Nationale Dag van Aandacht voor Sterven'. Want ook de laatste periode van het leven vraagt om de juiste zorg. Zorg die zich niet richt op het sterven, maar juist op de kwaliteit van leven en de waardigheid van de mens.



Huisarts Verhagen (links) weet uit eigen ervaring hoe belangrijk de steun van een VPTZ-vrijwilliger kan zijn. In het boekje beschrijft ze hoe ze, tot haar eigen verrassing, in een acute noodsituatie na kantoor-tijd nog een beroep kon doen op een nacht-vrijwilliger van de Kap voor één van haar patiënten die graag thuis wilde sterven.

RUST EN STEUN

Omdat zorgen voor iemand die thuis sterft zwaar kan zijn, richt palliatieve terminale zorg zich óók op het welzijn van de naasten; de mantelzorgers. De VPTZ-vrijwilligers van de Kap zijn getraind in het omgaan met mensen in de laatste levensfase en hun naasten. Ze brengen rust en steun, bieden een luisterend oor en tonen begrip, zowel overdag als 's nachts. Zij ondersteunen of vervangen mantelzorgers, zodat die meer rust krijgen en daardoor hun zorgtaken beter en langer kunnen uitvoeren.

'Wakend bij jou' staat vol praktische informatie over de rol die vrijwilligers kunnen spelen in de laatste fase van het leven, afgewisseld met mooie foto's, gedichten en ervaringsverhalen. Met dit informatieboekje wil de Kap de rol die vrijwilligers kunnen spelen in de palliatieve terminale zorg meer onder de aandacht brengen.

De boekjes 'Wakend bij jou' en 'Gewone jongeren, bijzondere jeugd' zijn gratis af te halen bij de receptie van stichting de Kap aan de Regentesselaan 2-B in Apeldoorn en online te lezen op www.dekap.nl.



Tijdens de landelijke Week van de Jonge Mantelzorger vond in de Muziekkoepeel in het Oranjepark de feestelijke presentatie plaats van *‘Gewone jongeren, bijzondere jeugd’*; een fotoboekje van Tessel Sander waarin Apeldoornse jonge mantelzorgers in beeld worden gebracht.

Tessel heeft het eerste exemplaar overhandigd aan Anja Prins, wethouder Gezondheid en Zorg van de gemeente Apeldoorn.

Jonge mantelzorgers in beeld

Tenminste 1 op de 4 jongeren onder de 23 jaar groeit op in een thuissituatie met één of meerdere gezinsleden met een chronische ziekte, een beperking, psychische problemen of een verslaving. Opgroeien als jonge mantelzorger kan voor een deel van hen zowel op de korte als lange termijn o.a. zorgen voor onzekerheid, slapeloosheid en depressie. Het is daarom belangrijk dat ze tijdig goede ondersteuning krijgen op zowel praktisch-, sociaal- en emotioneel vlak.

BEWUSTMAKEN

Het fotoboekje *‘Gewone jongeren, bijzondere jeugd’* wordt verspreid onder Apeldoornse gezondheidszorgorganisaties, zodat de mensen die daar werken zich realiseren dat er jonge mantelzorgers betrokken kunnen zijn bij hun cliënten en dat ze dat tijdig signaleren. Het boekje moet hen bewustmaken van de impact die ‘het jonge mantelzorger zijn’ heeft op het leven van kinderen en jongeren.

‘Gewone jongeren, bijzondere jeugd’ is een kleurrijk boekje vol vrolijke portretten, aangevuld met

quotes en interviews waarin enkele kinderen over hun bijzondere thuissituatie vertellen. De foto's in het boekje zijn gemaakt door fotografe Tessel Sander. Zij weet uit eigen ervaring hoe het is om voor een naaste te zorgen.



Vanuit haar ervaring als jonge mantelzorger wil Tessel Sander andere jonge mantelzorgers inspireren om hun verhaal te doen. Tessel: “Als ik met mensen praat over jonge mantelzorgers merk ik dat ze er vaak niets of weinig van weten. Daar moet verandering in komen!” Met dit fotoboekje brengt ze jonge mantelzorgers letterlijk in beeld.

Joost wil bruggen slaan



Sinds 1 mei is Joost Leferink (34) de nieuwe Consulent Jonge Mantelzorgers bij de Kap. Hij stelt zich zelf even aan u voor.

“Ik ben geboren en getogen in Apeldoorn. Samen met mijn vrouw en 2 kinderen geniet ik van het moois dat deze omgeving te bieden heeft. In mijn vrije tijd fiets ik graag op de mountainbike of racefiets, of trek er op uit met mijn gezin. Voordat ik bij de Kap begon heb ik ruim 13,5 jaar gewerkt bij Hollander Techniek.

Daarnaast ben ik vrijwillig actief bij verschillende lokale initiatieven, zoals Parc Speldersholt en NewTechPark Apeldoorn. De rode draad in mijn activiteiten is dat ik graag de

brug bouw tussen maatschappelijke vraagstukken en de belangen van het bedrijfsleven. Mijn interesse voor de functie bij De Kap werd gewekt omdat ik hier dezelfde brug kan slaan vanuit een maatschappelijke positie.

Bij de Kap ga ik als consulent mantelzorg mij inzetten voor jonge mantelzorgers door het faciliteren en organiseren van initiatieven samen met o.a. scholen, bedrijven, verenigingen, zorg- en welzijnsorganisaties.

Naast mijn baan bij de Kap ben ik zelfstandig ondernemer. Hiermee help ik bedrijven en maatschappelijke initiatieven door hen zichtbaar te maken en te ondersteunen in de samenwerking tussen overheid, onderwijs, bedrijfsleven en het sociale domein. Ik kijk er naar uit om jullie te ontmoeten bij een van de activiteiten van de Kap!”

Stichting Vrienden van de Kap zoekt **bestuursleden**

Zoals de Kap er is voor hulpvragers, vrijwilligers en mantelzorgers, zo willen wij er zijn voor de Kap!

Stichting Vrienden van de Kap werft donateurs en bedrijven, die haar steunen met een jaarlijkse donatie of een eenmalige gift. Deze gelden kunnen worden besteed aan extra activiteiten die niet uit de reguliere subsidie komen. Door de bijdrage van Stichting Vrienden kan de Kap vrijwilligers een uitje aanbieden, zoals het bezoek aan een voorstelling bij Orpheus of een high tea. Daarmee kan de Kap haar waardering laten zien voor de vele uren die vrijwilligers inzetten. Stichting Vrienden van de Kap is een zelfstandige stichting met een eigen bestuur. Hierin hebben mensen zitting die midden in de Apeldoornse samenleving staan. We zijn een actieve stichting; onze bestuursleden hebben diverse achtergronden en vaardigheden.

We zijn momenteel op zoek naar enthousiaste bestuursleden, die ons team willen komen versterken. Zo komt binnenkort de positie van Secretaris vacant.

Om binnen het bestuur een evenredige vertegenwoordiging te behouden, willen we uitdrukkelijk mannen vragen om te reageren. Het bestuur van ‘Stichting Vrienden van de Kap’ vergadert 6 maal per jaar. Bij interesse en voor nadere informatie kan contact opgenomen worden met José Boers via: jose@joseboers.nl of 06 520 766 22.

Op de website van de Kap vindt u meer informatie over de Vrienden van de Kap.

de kap
STICHTING VRIENDEN VAN DE KAP

Beroepskracht en vrijwilliger werken samen voor inwoners Apeldoorn

Soms is een praatje al voldoende om iemand weer op weg te helpen. Daarom zitten er tijdens de inloopspreekuren van Samen055, naast een team van beroepskrachten, ook vrijwilligers klaar om mensen te helpen. Deze vrijwilligers worden ondersteund door Bianca Alferink, coördinator Vrijwillige hulp bij de Kap.

Sinds het najaar van 2021 kunnen de inwoners van de gemeente Apeldoorn met vragen over de opvoeding van hun kinderen, de zorg voor een ouder, vervoermogelijkheden of over geldzaken terecht bij Samen055; een samenwerkingsverband van de gemeente Apeldoorn, Stimenz, Centrum voor Jeugd en Gezin, MEEVeluwe, Zuid Doet Samen en Don Bosco.

BINNENLOPEN

Op vier locaties van Samen055 staan meerdere spreekuren per week gepland waar men zonder afspraak kan binnenlopen. Deze spreekuren worden steeds beter bezocht en daarmee neemt het aantal hulpvragen die de vrijwilligers oppakken ook toe.

Afhankelijk van het type hulpvraag handelt de vrijwilliger deze zelf af, of bespreekt met de 'achterwacht' een mogelijk antwoord, aanpak of oplossing. Er zijn namelijk altijd beroepskrachten van Samen055 aanwezig voor de meer specialistische vragen.



Ontmoeten & ondersteunen



Werken & bijstand



Opvoeden & opgroeien



Geldzorgen

**SAMEN
055**

Om de vrijwilligers voldoende bagage mee te geven organiseert Bianca samen met Stimenz o.a. trainingen over onderwerpen als informele zorg en mantelzorg en de training 'Wat is gastvrijheid'. Tijdens de trainingen worden actuele casussen behandeld, zodat de vrijwilligers een realistisch beeld krijgen van een mogelijke situatie waarin een hulpvrager zich bevindt.

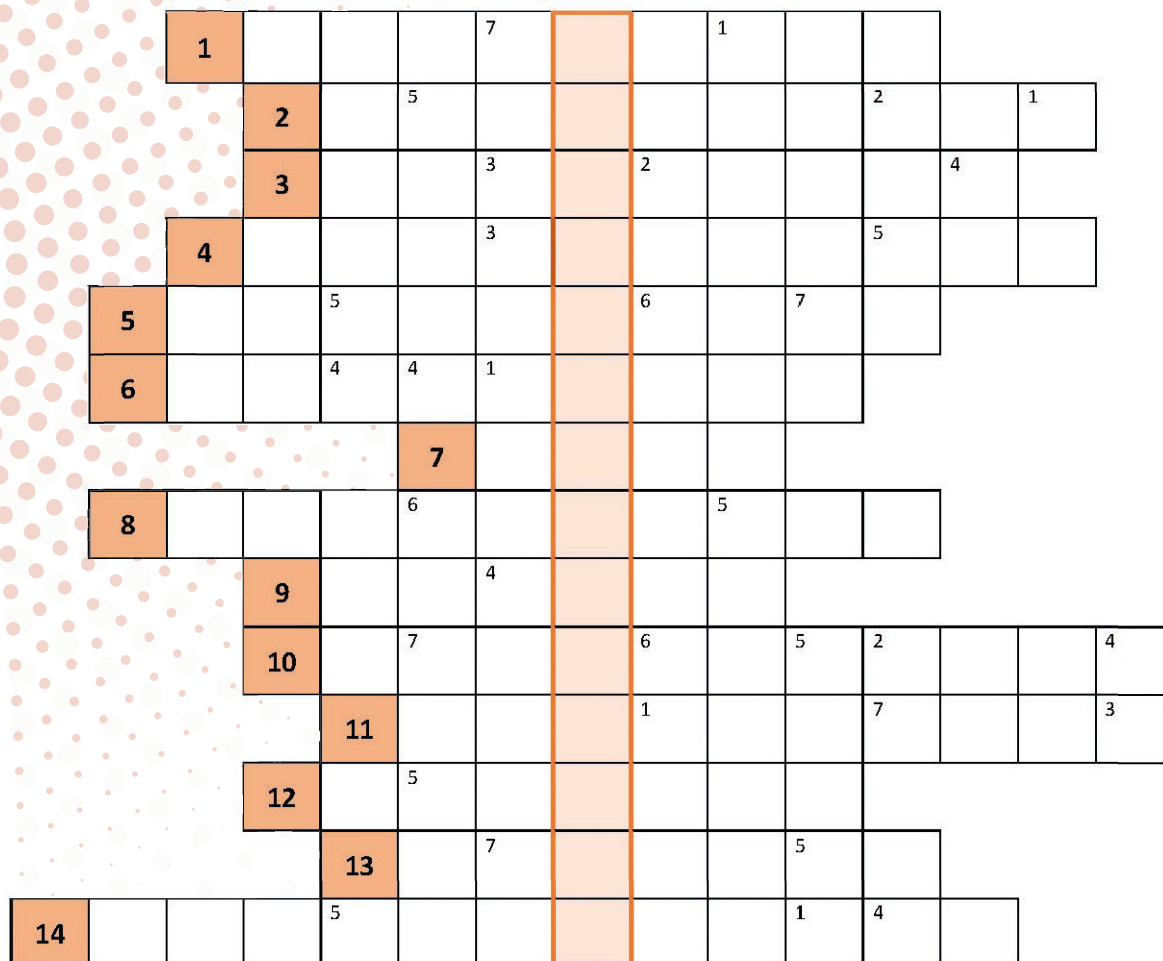
INTERVISIE

Daarnaast nemen de vrijwilligers deel aan inspiratiebijeenkomsten die Samen055 organiseert. Hier worden actuele thema's behandeld zoals gezondheid en leefstijl en financiële regelingen. Binnenkort start de Kap met intervisie-bijeenkomsten. Tijdens deze bijeenkomsten delen en bespreken de vrijwilligers hun ervaringen, zodat ze van elkaar kunnen leren.

Meer informatie over Samen055, de locaties en inlooptijden van de spreekuren vind je op www.samen055.nl.

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 woord. Stuur de oplossing voor 15 augustus per e-mail naar info@dekap.nl o.v.v. Prijspuzzel 2022, of per post naar de Kap, Regentesselaan 2B, 7316 AC Apeldoorn en maak kans op een leuke prijs.

1. Deze acteur gaf de presentator een klap tijdens de Oscar-uitreiking 2022.
2. Vierde in 2021 het 100-jarig bestaan en is toen uitgeroepen tot de mooiste bioscoop.
3. Artistiek leider van een film.
4. Nederlandse acteur die als Floris in 1969 bekendheid kreeg.
5. Nederlandse filmprijs.
6. Deze Italiaanse componist schreef veel beroemde filmmuziek (achternaam).
7. Deze acteur won, onder veel media-aandacht, de rechtszaak van zijn ex, Amber. (achternaam)
8. Veel besproken Nederlandse film uit 1973 waarin de acteur van nr.4 een hoofdrol speelde.
9. Uitgeschreven tekst van de film.
10. Film waar veel publiek op afkomt en dus veel geld zal opbrengen, kaskraker.
11. Allerlaatste stuk van de film.
12. Proefoptreden/sollicitatie voor een rol in een film.
13. Detailopname, ingezoomd beeld.
14. Op feiten gebaseerde film die informatief is.



EN DE WINNAAR IS ...

De winnaar van de prijspuzzel uit het vorige nummer is de heer Westerhof. Hij heeft inmiddels zijn prijs in ontvangst genomen. De juiste oplossing was: **Klimaatcrisis**

MANTEL

*Er hangt een mantel
om mijn schouders.
Een mantel der liefde
voor mijn medemens.*

*De mantel zit
vol goede zorgen.
Maar ook met angst
voor de dag van morgen.*

*Soms is de mantel
te zwaar voor mij alleen.
Ik ben dan zo moe
maar kan nergens heen.*

*Op dat soort dagen
zit ik mij af te vragen.
Is er iemand die voor mij
de mantel even zou willen dragen?*

Hanny Otten

Uit 'Wakend bij jou', het informatieboekje
over ondersteuning thuis in de laatste levens-
fase door vrijwilligers van de Kap.



MANTELZORGERS EN VRIJWILLIGERS

Stichting de Kap
Regentesselaan 2 B
7316 AC Apeldoorn

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

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. De Kap 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!

MET ELKAAR. VOOR ELKAAR