

Jaarbeeld 2010

Stichting Ravelijn • september 2011



In dit Jaarbeeld 2010 o.a.

'Vrijwilligerswerk verrijkt je CV' 8

Aida Badalova burgert in 14

Help Mee Dag 'vreselijk leuk' 16

Stichting Ravelijn • vrijwilligers • mantelzorg • maatschappelijk inzet

ravelijn
goed bezig



Lokaal acteertalent schittert in *Ben Bezig*.

Deze buurtsoap werd herfst 2010 opgenomen door en met bewoners van Liendert. Gewoon om te laten zien hoe leuk en bijzonder deze wijk is. Onderwerp van de soap is Ben. Het leven van Ben staat op zijn kop. En ook zijn vrouw, zijn dochter en zijn kleinkinderen, ja zelfs de hele wijk lijkt de weg een beetje kwijt te zijn. Maar Ben laat het er niet bij zitten. Ben is Bezig! *Ben Bezig* is een project van *Amersfoort Vernieuwt* en werd mede georganiseerd door Ravelijn. Met *Amersfoort Vernieuwt* werken de gemeente Amersfoort en woningcorporaties Alliantie en Portaal aan betere buurten, waar mensen prettig met elkaar samenleven, leren en werken.

colofon

Tekst Natanja Vreugdenhil **Ontwerp** Concreet geeft vorm **Drukwerk** Drukland.nl **Fotografie** voorzijde: Sjoerd Mouïssie, pagina 2: Max Kraaijenbrink, pagina 4: René Rosmolen, pagina 10, foto 1: Max Kraaijenbrink, pagina 12: Hans Niezen, pagina 16: Ruud van der Graaf, pagina 17 rechts: Max Kraaijenbrink, overig: Stichting Ravelijn **Redactieadres** goedbezig@ravelijn.nl.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Stichting Ravelijn verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is of voor het overnemen in enig dag-, nieuws- of weekblad of tijdschrift (al of niet in digitale vorm of online) of in een RTV-uitzending.

Jaarbeeld 2010

Stichting Ravelijn - september 2011

Missie

Maatschappelijke deelname bevordert het welzijn van mensen in die zin dat men zich nuttig voelt, waarde heeft voor een ander, sociale contacten onderhoudt, betrokkenheid ervaart en nieuwe dingen leert. Ravelijn wil de maatschappelijke deelname en betrokkenheid van mensen en partijen in Amersfoort stimuleren rondom de centrale thema's vrijwilligerswerk, mantelzorg, individuele zorg en kennisuitwisseling. Om zo veel mogelijk in de haarvaten van de lokale samenleving te komen wil Ravelijn ook op wijk- en buurtniveau herkenbaar zijn.

Doelstelling

Ravelijn werkt aan de professionalisering en een positief imago van vrijwilligerswerk. Ravelijn zet daadwerkelijk vrijwilligers in en ondersteunt mantelzorgers op het gebied van zorg en welzijn in thuissituaties. Daarnaast wordt met de inzet van vrijwilligers zorg geboden die aanvullend is op de zorg van professionele instellingen, zoals klusdiensten of maatjesprojecten. Inzet van de diensten van Ravelijn moet leiden tot een vermindering van sociaal isolement en de sociale cohesie in de wijken van Amersfoort bevorderen.

Daarnaast bemiddelt Ravelijn in vrijwilligersvacatures, geeft workshops en trainingen, biedt beleidsondersteuning en geeft informatie aan vrijwilligers(-initiatieven). Vrijwilligers, hulpvragers, mantelzorgers, vrijwilligersorganisaties, scholen en bedrijven kunnen bij Ravelijn terecht voor informatie, advies, ondersteuning, bemiddeling, begeleiding en ondersteuning bij beleidsvorming, deskundigheidsbevordering, projectvorming en voor ondersteuning bij nieuwe ideeën en initiatieven.

Ravelijn wil een belangrijke bijdrage leveren aan het sociale cement van de Amersfoortse samenleving. Met de inzet van vrijwilligers wil Ravelijn het leven van vele Amersfoorters lichter, waardevoller en prettiger maken.

Raad van Toezicht 2010

- Mw. Margo van Eijck, voorzitter
- Mw. Els Erkens
- Mw. Mieke Huisman
- Dhr. Harry Schrijer
- Mw. Gon Veltkamp
- Dhr. Cees Louwerse

Inhoud

'Ons motto blijft: iedereen doet mee'	4
Ravelijn, voor een betrokken samenleving	6
'Vrijwilligerswerk verrijkt je CV'	8
Ravelijn in beeld	10
'Vrijwilligers haalden de druk van de ketel'	12
Aida Badalova burgert in	14
Klussen voor een stadsgenoot	16
Caroline Wernas zoekt hulp bij het Steunpunt Mantelzorg	18

Directeur-bestuurder Sylvia Cox:

'Ons motto blijft: iedereen doet mee'





Directeur-bestuurder van Stichting Ravelijn, Sylvia Cox.

Aan het begin van 2010 was het voor iedereen duidelijk. Het zou voor Ravelijn geen rustig jaar worden. Een forse bezuiniging, ingezet in 2009, had in 2010 zijn effect. Het betekende veel onzekerheid bij medewerkers over hun toekomst. Ook waren er vragen over de voortzetting van het niveau van dienstverlening van Ravelijn. Als gevolg van de bezuinigingen moesten we gedwongen van twee medewerkers afscheid nemen. Daarnaast was er minder tijd en aandacht voor het ontwikkelen van grootse nieuwe plannen. Wat niet wil zeggen dat wat we deden geen groots effect had.

Ook in 2010 hebben we weer honderden mensen begeleid naar passend vrijwilligerswerk binnen organisaties in Amersfoort. Succesvol waren de trajecten waarin we mensen die al lange tijd geen betaald werk hadden, naar vrijwilligerswerk begeleidden. Geregeld zagen we hoe het vrijwilligerswerk een opstap was naar betaald werk. Honderden andere Amersfoorters met een vraag om hulp vonden via Ravelijn een geschikte vrijwilliger die hen een helpende hand kon bieden. Vrijwilligers maakten samen meer dan duizend ritten om ouderen naar hun dagbesteding te brengen of naar hun afspraak in het ziekenhuis. Via het maatjesproject en het eetcafé werden mensen met een psychiatrische achtergrond in staat gesteld om onder de mensen te zijn. Zo konden ook zij actief deel te nemen aan de maatschappij. Een groeiend aantal mantelzorgers vond in 2010 de weg naar Ravelijn voor informatie, ondersteuning en advies. Vanuit het *AV Werkpunt* raakten honderden bewoners van de vernieuwingswijken betrokken bij activiteiten in hun eigen buurt.

In dit *Jaarbeeld 2010* laten we u het 'gewone' werk van Ravelijn zien, het werk van alledag. Wat voor ons de normaalste zaak van de wereld is, is voor de betrokkenen van vitaal belang. Zo leest u over het belang van vrijwilligerswerk bij het vinden van een waardevolle invulling van vrije tijd en bij het inburgeren in de Nederlandse samenleving. U leest over de *Ravelijn Help Mee Dag*, die in september 2010 voor het eerst werd gehouden. Op deze dag verzetten Amersfoorters meer dan

vijfhonderd uur aan kluswerk bij kwetsbare mensen thuis. De positieve energie waarmee gewerkt werd, bleef de deelnemers nog lange tijd bij. Ook vindt u in dit Jaarbeeld 2010 een verhaal over een minder bekende activiteit van Ravelijn, de vrijwillige inzet bij palliatieve en terminale zorg voor mensen die niet lang meer te leven hebben. U leest hoe een familie de zorg van deze vrijwilligers heeft ervaren.

Juist de diversiteit aan activiteiten die we ondernemen om alle doelgroepen in Amersfoort mee te laten doen in de maatschappij, is wat mij als directeur trots maakt op Ravelijn. Ik ben ontzettend trots op de zeer betrokken en professionele medewerkers die iedere dag weer veel werk verzetten, of zij nu betaald of vrijwillig aan de slag zijn.

Terugkijkend op 2010 is het inderdaad geen rustig jaar geworden. Maar door de maatregelen die we hebben genomen, kunnen we de toekomst met vertrouwen tegemoet zien. We maken ons op voor een interessant nieuw jaar, het *Europees Jaar van de Vrijwilliger*. Dit thema willen we aangrijpen om aandacht te vragen voor de belangrijke rol van vrijwilligers in de samenleving. Want juist in een tijd van bezuinigingen wordt het extra duidelijk: vrijwilligers houden de maatschappij draaiend. Terwijl er flink wordt gesnoeid in de kosten voor zorg en welzijn, groeit de vraag naar vrijwilligers. Gelukkig willen ook nieuwe generaties zich vrijwillig inzetten, maar dan wel in een meer flexibele en op maat gesneden vorm. Dat vraagt om nieuwe wervingsmethodes en nieuwe vormen van vrijwilligerswerk. We hebben de nodige ambities als het gaat om het creëren van interessante vacatures voor mensen die nu nog geen vrijwilligerswerk doen, om ook hen hiervoor te enthousiasmeren. En we gaan meer in de wijk doen dichtbij de mensen zelf. Ondertussen blijven we ons inzetten voor hulpbehoevenden. Wat dat laatste betreft zal waarschijnlijk blijken dat dat meer en meer nodig is. Hoe dan ook, ons motto blijft: Iedereen doet mee!

Sylvia Cox
Directeur-bestuurder Stichting Ravelijn

Stichting Ravelijn, voor een betrokken samenleving

Stichting Ravelijn werkt aan een samenleving waarin iedereen meedoet. Dat doen we door vrijwilligers te werven en hen te bemiddelen. Soms zijn we er vooral om de weg te wijzen naar die ene leuke vrijwilligersbaan. Maar vaak heeft de vrijwilliger net dat extra duwtje nodig. Bijvoorbeeld als iemand al een tijdje geen betaald werk heeft of moet inburgeren. Ook als we vrijwilligers inzetten bij kwetsbare mensen is zorgvuldige begeleiding van belang. Daarnaast biedt Ravelijn informatie, advies en ondersteuning aan mantelzorgers. We helpen hen de balans te vinden tussen de zorg voor de naaste en de aandacht voor zichzelf. Zo houden zij hun belangrijke zorgtaak langer vol.

Ravelijn bemiddelt naar vrijwilligerswerk

Amersfoorters op zoek naar vrijwilligerswerk, of organisaties op zoek naar vrijwilligers, zijn bij Ravelijn aan het juiste adres. Ravelijn is dé vrijwilligersorganisatie in Amersfoort die bemiddelt in vraag en aanbod van vrijwilligerswerk.

- In 2010 meldden zich 1047 potentiële vrijwilligers bij Ravelijn. Ten opzichte van 2009 is dat een groei van 8,5%. Zij bezochten de informatiebalie of meldden zich via de website (respectievelijk 57% en 43%). 509 keer is een vacature geslaagd bemiddeld.
- 284 vrijwilligers van 55 jaar en ouder schreven zich in bij het Nestorproject, op zoek naar vrijwilligers. De doelgroep senioren vormde daarmee 27% van het totaal aantal vrijwilligers dat zich in 2010 bij Ravelijn meldde.
- De medewerkers van de *Vrijwilligersbemiddeling* zorgden voor een ruime keuze aan vrijwilligerswerk, er werden maar liefst 755 vrijwilligersvacatures gegenereerd.

Ravelijn bevordert inburgering en re-integratie

Bij mensen die al langere tijd geen betaald werk hebben, kan vrijwilligerswerk een sociaal isolement helpen voorkomen. *Nieuwe Nederlanders* helpt het bij het verwerven van de Nederlandse taal. En mensen die al even uit het arbeidsproces zijn, proeven weer aan het werkzame leven. Voor zowel allochtonen als autochtonen kan vrijwilligerswerk een opstap zijn naar betaald werk.

- *All-in* helpt uitkeringsgerechtigden weer actief deel te nemen aan de maatschappij. In 2010 werden 46 nieuwe cliënten aangemeld en begeleid, naast de cliënten die in 2009 al waren aangemeld en in 2010 begeleiding kregen.
- *Duizend-en-één-kracht* helpt allochtone vrouwen met inburgeren door hen te bemiddelen naar vrijwilligerswerk. Vierentwintig vrouwen werden in 2010 aangemeld, waarvan er veertien konden worden bemiddeld. Zes cliënten bleken er niet aan toe te zijn of waren door persoonlijke omstandigheden niet bemiddelbaar.

Ravelijn zet vrijwilligers in bij kwetsbare mensen thuis

Ravelijn ondersteunde en begeleidde in 2010 230 vrijwilligers die werden ingezet bij individuele hulpvragers thuis. Samen hielpen zij 1003 hulpvragers, vaak op meerdere manieren.

- 123 Amersfoorters met een psychiatrische achtergrond kregen bezoek van een vrijwilliger vanuit *Maatjesproject Stimulans*. In Soest werden negen hulpvragers bezocht.
- Vrijwilligers van *Sensor* coachten 25 ouderen bij het uitbreiden van hun sociale netwerk.
- Vrijwilligers van de *Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg* stonden dag en nacht klaar voor 28 hulpvragers en hun dierbaren.
- De vrijwilligers van *Hulp Thuis* bieden ondersteuning die aanvullend is op de beroepsmatige zorg. Zij ondernamen activiteiten met 172 cliënten. Sommige cliënten hadden meerdere hulpvragen, in totaal werden er 211 beantwoord. Acht vrijwilligers waren actief als netwerkcoach en zij begeleidde acht hulpvragers.
- Veilig, prettig en leefbaar wonen, ook voor kwetsbare mensen met een smalle beurs: daarvoor zetten de klusvrijwilligers zich in. In 2010 verzorgden vrijwilligers van de *Klusserij* 514 klussen voor hulpbehoevende Amersfoorters.
- Meer dan vijftig Amersfoorters zetten zich op zaterdag 25 september als vrijwilliger in voor hulpbehoevende stadsgenoten tijdens de *Ravelijn Help Mee Dag*. Tijdens de *Ravelijn Kerstboomactie* werden maar liefst 178 kersbomen bezorgd bij Amersfoorters die het anders door omstandigheden zonder hadden moeten stellen.
- Vervoervrijwilligers verzorgden maar liefst 3.145 ritten (enkele reis) voor kwetsbare mensen van en naar de *Dagbesteding*. Daarnaast werden ook individuele hulpvragen beantwoord (88 ritten).

Ravelijn helpt mantelzorgers de balans te vinden

Mensen die zorgen voor een naaste kunnen bij het *Steunpunt Mantelzorg* terecht voor informatie, advies en praktische en emotionele ondersteuning.

- Eind 2010 stonden 290 mantelzorgers bij het *Steunpunt* ingeschreven (een groei van 32 ten opzichte van 2009).
- De consultants beantwoordden maar liefst 575 hulpvragen en organiseerden diverse workshops en bijeenkomsten. Op 12 november werd de *Dag van de Mantelzorg* gehouden.

Ravelijn zet mantelzorg op de agenda

Aan het *Netwerk Mantelzorg Amersfoort* nemen organisaties deel die de mantelzorgers in eigen kring willen herkennen en ondersteunen.

- Eind 2010 stonden 25 organisaties ingeschreven bij het *Netwerk Mantelzorg*. Zij ontvingen de digitale nieuwsbrief en ontmoetten elkaar tijdens de themabijeenkomst *Werk maken van respijtzorg*.

Het AV Werkpunt bevordert de wijk economie

De gemeente Amersfoort werkt aan het vergroten van de leefbaarheid in de vernieuwingswijken. Ravelijn geeft in opdracht van de gemeente en in samenwerking met vele maatschappelijke organisaties vorm aan het project *AV Werk(t)*, dat inwoners van de vernieuwingswijken stimuleert om actief deel te nemen aan de samenleving. Dat kan op verschillende manieren: middels betaalde arbeid, ondernemerschap, vrijwilligerswerk, maatschappelijke stages, leerwerktrajecten, onderwijs en burgerinitiatieven.

Het *AV Werkpunt* is een laagdrempelige ontmoetingsplek aan de Rietzangerstraat 12, waar iedereen terecht kan op het gebied van vraag en aanbod van ondernemerschap, werk en maatschappelijke inzet. Verschillende diensten in de wijk worden vanuit het *Werkpunt* gecoördineerd.

- Vanuit het AV Werkpunt zijn zeven voormalig uitkeringsgerechtigden begeleid, die de opleiding *Helpende Zorg en Welzijn niveau 2* volgen. Zij kwamen in dienst bij woningcorporatie Alliantie Eemvallei en traden op als buurtvoorlichters, die bewoners persoonlijk betrekken bij activiteiten in de wijk. Tijdens huisbezoeken gaven zij tekst en uitleg over wijkinitiatieven.
- Vrijwilligers van het *WijkServiceTeam* verzorgden 447 klussen voor bewoners van de Amersfoortse vernieuwingswijken.
- 921 leerlingen zijn in 2010 bemiddeld in hun maatschappelijke stage door *Doorgeven.nl*. Ludieke acties geven jongeren spelenderwijs de mogelijkheid zich maatschappelijk in te zetten. Dit geeft een positieve impuls in de wijk en verbindt de activiteiten binnen het AV Werkpunt.
- 364 wijkbewoners zijn actief betrokken bij activiteiten in hun wijk, zoals de buurtsoap *Ben Bezig*, de *Buurt BV*, de *Ravelijn Kerstboomactie* of regulier vrijwilligerswerk.



Audiograffiti, een van de ludieke acties van Doorgeven.nl in de AV-wijken.

'Vrijwilligerswerk verrijkt je CV'

Je zit al even zonder werk. Je bent flink aan het solliciteren, maar het vinden van een nieuwe baan duurt toch langer dan je had gedacht. Inmiddels is je lijst met klusjes in huis behoorlijk geslonken en je begint je nu een beetje te vervelen. Wat te doen? ICT-manager Edwin Moddejonge zat vorig jaar zonder werk en besloot zijn tijd zinvol te besteden als vrijwilliger. "Het vrijwilligerswerk verrijkt je CV. Je laat zien dat je niet bij de pakken gaat neerzitten en je actief genoeg bent om aan het werk te blijven."

De zoektocht naar een nieuwe baan blijkt lastiger dan Edwin Moddejonge had verwacht. "De functies die ik ambieer, trekken de belangstelling van veel andere kandidaten", constateert hij. "De economische crisis bemoeilijkt het vinden van een nieuwe baan. Het is best frustrerend om steeds net niet de juiste kandidaat te zijn."

In november 2009 bezoekt Edwin de *Scholings-en Banenmarkt* in De Flint. Naast een breeds scala aan potentiële werkgevers treft hij hier Stichting Ravelijn, hét Amersfoortse adres voor vraag en aanbod van vrijwilligerswerk. Dat brengt hem op een idee. "Ik wil mijn tijd goed besteden. Als het even nog niet in een nieuwe functie is, dan kan ik misschien als vrijwilliger voor iemand anders iets betekenen."

Edwin Moddejonge meldt zich aan voor de functie van *Netwerkcoach*. "Dit past heel goed bij me. Mijn kracht is dat ik het beste uit mensen weet te halen. Met dit vrijwilligerswerk kon ik mijn coachingsvaardigheden verder uitbreiden."

Hij wordt als vrijwilliger gekoppeld aan een licht verstandelijk beperkte jongen, die naar Amersfoort was verhuisd om zelfstandig te leren wonen. Edwin: "Ik begeleid hem bij het opbouwen van een sociaal netwerk, omdat zijn begeleiders hier helaas geen tijd voor hebben en krijgen. Dat gaat heel goed. Hij gaat nu zelfstandig naar activiteiten en je ziet dat hij er plezier in heeft."

Daarnaast gaat Edwin Moddejonge twee dagen per week als bemiddelaar aan de slag bij Stichting Ravelijn. Hij helpt mensen om vrijwilligerswerk te vinden dat bij hen past. Ook dit is een kolfje naar zijn hand. "Ik ben in mijn werk altijd al bezig geweest met matchen.

Zorgen dat mensen en opdrachten bij elkaar komen en mensen met plezier aan de slag gaan. Geweldig dat Ravelijn een nieuwe bemiddelaar nodig had."

In het zakenleven heb je er geen idee van dat er zoveel vrijwilligerswerk is, stelt Edwin. "Er is echt een heel divers aanbod, zo'n vijfhonderd vacatures afkomstig van uiteenlopende organisaties en verenigingen. Vaak komen mensen bij Ravelijn binnen met het idee: 'ik wil mensen helpen'. Het is dan de uitdaging om hen de deur uit te laten gaan met een aantal vacatures en het idee 'dit lijkt mij leuk om te doen'. Als bemiddelaar moet je creatief zijn."

Zo herinnert hij zich een dame van 80+, die op zoek is naar een andere vrijwillige functie dichterbij in de buurt. "Ze gaat nu koffiedrinken en onderneemt activiteiten met een andere oudere", vertelt Edwin met voldoening. "Als ik zo oud ben, hoop ik dat ik nog steeds andere mensen wil en kan helpen, geweldig!"

Handen uit de mouwen

Gaandeweg wordt Edwin bij Ravelijn op steeds meer terreinen ingeschakeld: hij helpt bij het vernieuwen van de vrijwilligersdatabase, schoolt medewerkers en doet accountbeheer om meer vacatures binnen te krijgen. "Met mijn zakelijke blik en ervaring is het voor mij betrekkelijk eenvoudig om in te spelen op de behoefte", zegt hij. Edwin's enthousiasme om iets voor anderen te betekenen, werkt bij het solliciteren in zijn voordeel. Werkgevers merken op dat hij geen type is dat bij de pakken neerzit, maar de handen uit de mouwen

Ook vrijwilliger worden?

Neem dan vrijblijvend contact op met Stichting Ravelijn, tel. 033-4613000, e-mail bemiddeling@ravelijn.nl of kijk op de website www.ravelijn.nl.



foto

steekt. 'Bijzonder' vinden ze dat. Moddejonge: "Vrijwilligerswerk verrijkt je CV. Je laat zien dat je actief genoeg bent om aan het werk te blijven."

Ook persoonlijk doet het Edwin Moddejonge goed dat hij in zijn vrijwilligerswerk gewaardeerd wordt. "Afgewezen worden bij sollicitaties doet iets met je. De waardering en het plezier in je vrijwilligerswerk, geeft je ook een stuk zelfvertrouwen terug. Ook dat maakt het solliciteren makkelijker."

Na vele brieven en gesprekken is het in april 2010 raak: Edwin vindt een nieuwe baan, bij Centric. "Ik begeleid veertig medewerkers in de ICT, die elders gedetacheerd zijn. Ik houd hen betrokken bij de organisatie, zoek geschikte opdrachten, stimuleer hen om zich te ontwikkelen en beheer het verzuim."

Ondanks het feit dat hij weer betaald werk heeft, is Edwin nog steeds vrijwilliger. "Ik ben nog steeds netwerkcoach via Ravelijn. Daarnaast heb ik me opgegeven voor het project *Coach en Co* pro bij SOVEE. Daar word ik straks als vrijwilliger gekoppeld aan een jongere, die net de overstap maakt van het voortgezet onderwijs naar het Mbo of die een baan zoekt. Vanuit mijn ervaring begeleid ik de jongere om zelf sturing te geven aan zijn of haar toekomst.

"De waardering en het plezier in je vrijwilligerswerk geeft je een stuk zelfvertrouwen terug."

Edwin praat graag met anderen over zijn enthousiasme voor vrijwilligerswerk. Wie het maar horen wil vertelt hij: "Het is maar een kleine moeite voor jou, die grote impact heeft. Als je een heel klein beetje van je tijd opzij zet, kan dit heel veel voor iemand betekenen. En, ook niet onbelangrijk: het kan zelfs je eigen carrière ondersteunen."

Uit je isolement

Vooraf aan mensen die al wat langer zonder werk zitten, adviseert hij om eens vrijblijvend langs te komen bij een van de bemiddelaars van Ravelijn. "Thuiszitten kan een sleur worden. Dan zit je voor de zesde achtereenvolgende dag de Tour de France te kijken of blijf je lang in bed. Vrijwilligerswerk voldoening, structuur aan je week, haalt je uit je isolement en geeft nieuw zelfvertrouwen."

Ravelijn in beeld



Doorgeven.nl deelt free hugs uit op Amersfoort Centraal

Gehaast zet je je fiets op slot, de trein vertrekt zo. Terwijl je verstrooid een blik op de grote stationsklok werpt, bots je tegen een scholier op. Je mompelt een verontschuldiging en wilt snel je weg vervolgen. Maar dan kijk je in de ogen van een vriendelijke jongedame. "Wil je een *free hug*?" vraagt zij. Perplex stamel je: "Eh, ja, doe maar." En dan, heel even, ben je vergeten dat je naar je werk moet voor die belangrijke presentatie. Je voelt twee armen om je nek, een hand wrijft zachtjes over je rug. "Ik wens je een fijne dag", zegt ze. "Ik jou ook", antwoord je. Je stapt het station binnen. Gelukkig, hij staat er nog. Terwijl de deuren zich achter je sluiten, zoek je fluitend een plekje.



'Zomaar iets goeds doen voor een ander, echt een eyopener'

In de decembermaand veel blije gezichten bij Amersfoorters die een kerstboom ontvingen van vrijwilligers van Stichting Ravelijn. Vrijwilligers en buurtvoorlichters bezorgden meer dan honderdvijftig gesponsorde kerstbomen bij mensen die het anders zonder zouden moeten stellen. Buurtvoorlichter Linda (rechts op de foto) doet mee aan de *Kerstboomactie* in het kader van haar opleiding *Helpende Zorg en Welzijn*, een leer-werktraject via het AV Werkpunt in Liendert. "We geven de bomen niet weg omdat wij de ontvangers zielig vinden", benadrukt ze. "Je kunt ook vanuit je eigen vrije wil iets goeds doen voor een ander, uit liefde voor de mensen. Dat vind ik echt een eyeopener."



Mantelzorgers vinden kracht bij Voeding voor de ziel

Bij vrijwilligerswerk en mantelzorg staat dikwijls de verzorgde in het middelpunt. Het is goed om zo nu en dan even tijd te nemen om op adem te komen en de blik naar binnen te richten. Door levensvragen en vragen naar zingeving te durven stellen, ontdekken de deelnemers nieuwe krachtbronnen in zichzelf. Voor dit alles was ruimte op dinsdag 18 mei 2010 tijdens de bijeenkomst *Voeding voor de Ziel*, georganiseerd door Stichting Ravelijn en het *Diaconaal Opbouwwerk* van de Protestantse Gemeente Amersfoort.



Vrijwilligersraad maakt zich sterk voor vrijwilligersovereenkomst

Een nieuwe vrijwilligersovereenkomst met daarin veel aandacht voor de rechten van *Vrijwilligersraad*, daarvoor maakte de Vrijwilligersraad zich sterk. De Vrijwilligersraad komt op voor de belangen van de vrijwilligers van Ravelijn. In overleg met het management en de vrijwilligersconsulenten van Stichting Ravelijn werd er flink gesteggeld en geschaafd aan de tekst. Het resultaat mocht er zijn en op 18 maart 2010 werd de overeenkomst namens de betrokken partijen ondertekend door directeur Sylvia Cox (rechts) en door Bob Derks, die in 2010 voorzitter was van de Vrijwilligersraad.



Rijp ontmoet groen tijdens Amersfoortse introductiedagen

750 kersverse studenten van de Hogeschool Utrecht deelden op 26 augustus 2010 tijdens de *Amersfoortse introductiedagen* hun dromen met Amersfoortse senioren. Zij stelden zich de vraag: 'Wat denk ik te zijn en te doen als ik 65 jaar ben?' Op hun beurt vertelden de senioren hoe hun verwachtingen eruit zagen toen ze als 18-jarige gingen werken of studeren. De dialogen werden als levensverhalen vastgelegd in boekvorm.

'Vrijwilligers haalden de druk van de ketel'

Zorg rondom mensen die thuis willen sterven

Wanneer een dierbare niet lang meer te leven heeft, wil je er voor die persoon zijn. Maar het valt niet altijd mee om de zorgtaken met je werk te combineren. Erwin Broens schakelde vrijwilligers van Ravelijn in toen zijn vader ongeneeslijk ziek was. "Mijn vader genoot van het gezelschap en ik kon even iets anders doen."



Vrijwilligers van de Palliatieve Terminale Zorg van Stichting Ravelijn zijn mensen met tijd, aandacht en begrip.

"Mijn vader leed al een tijd aan COPD, toen hij rugklachten kreeg", vertelt Erwin Broens. "De medici dachten aan botontkalking, een bijwerking van de medicatie. Maar na onderzoek kwam de rauwe boodschap: uitzaaiingen, van de prostaatkanker waarvoor hij eerder was behandeld. Het was alsof de grond onder zijn voeten werd weggeslagen. Het perspectief veranderde volledig."

Kort daarvoor was Erwin bij zijn vader gaan wonen. Zo kon hij de zorgtaken beter in zijn leven inpassen. "Door de COPD werd mijn vader langzamerhand steeds immobielier. Hij wilde met mijn hulp nog een paar jaar thuis wonen en dan naar een verzorgingshuis. Maar nu maakten de artsen duidelijk dat hij op afzienbare termijn zou overlijden."

Sterk

"Mijn vader had tijd nodig om dit nieuws te verwerken", vervolgt Erwin. "Ook was het moeilijk om de pijn onder controle te krijgen. Maar hij was geestelijk enorm sterk. En toen hij het onvermijdelijke verwerkt had, kreeg hij een enorme drive om nog het beste uit het leven te halen. Hij pepte zich op. Hij ging zelfs weer met de rollator naar buiten, iets wat hij al tijden niet meer had gedaan."

De thuiszorg rondom meneer Broens werd flink uitgebreid. Via zorgorganisatie Beweging 3.0 hoorde Erwin over de *Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg* van Ravelijn. "Mijn vader was altijd de grote verzorger van de familie, maar nu het nodig was kon hij zelf ook hulp aanvaarden", zegt Erwin. "Hij was altijd nieuwsgierig naar mensen en hun motivaties. Twee vrijwilligers kwamen er, Jeroen en Monique. Mijn vader heeft ze allebei als prettige personen ervaren."

Afleiding

Jeroen en Monique kwamen wanneer het nodig was. Meestal allebei een middag in de week. Erwin: "Ze zorgden voor afleiding, voor een gesprekje, ze hielpen mee met de boterham of de kop soep. Naarmate

Ruimte voor afscheid

Iemand die ongeneeslijk ziek is, heeft veel aandacht en verzorging nodig. Vrijwilligers van de VPTZ kunnen meerdere dagdelen of nachten per week bij de patiënt aanwezig zijn. Zij kunnen de patient iets te eten of drinken geven. Zij helpen bij de toiletgang. De vrijwilligers zijn mensen met tijd, aandacht en begrip. Zo wordt het voor u als familie en vrienden makkelijker om de zorg vol te houden. En kunt u in alle rust en op uw eigen manier afscheid nemen van elkaar.

Meer weten? Neem dan vrijblijvend contact op met Stichting Ravelijn, tel. 033-4613000, e-mail vptz@ravelijn.nl of kijk op de website www.ravelijn.nl.

het fysiek slechter ging met mijn vader, hielpen ze hem ook bij de persoonlijke verzorging. De bezoeken deden hem goed. Natuurlijk was ik er zelden bij, maar ik pikte wel het gevoel op dat hij aan de bezoeken overhield."

Naast de ondersteuning van de vrijwilligers kreeg meneer Broens bezoek van zijn zus, zijn dochter en de huishoudelijke hulp. "Op deze manier was er elke middag iemand bij mijn vader", zegt Erwin. "De inzet van de vrijwilligers haalde bij mij wat druk van de ketel. Ik kon daardoor ook andere dingen doen. Meestal was dat werk, maar toch."

Na verloop van tijd ging het slechter met meneer Broens. "Soms was er even een opleving, zoals tijdens de kerstdagen. Maar de laatste weken kon hij niets meer zelf. Het was even de vraag of het nog wel mogelijk was om hem thuis te houden. De verpleegkundige holde van adres naar adres, begrijpelijk, maar voor ons niet zo prettig. Het was fijn dat de vrijwilligers tijd en aandacht voor ons hadden. Met name Moniek heeft deze periode intensief met ons meegemaakt."

Koffie met een borrel

"Mijn vader wilde de familie in een goede situatie achterlaten. Hij bleef tot het einde aan wat touwtjes trekken. Zo bracht hij dierbaren nader tot elkaar, steunde een neefje bij het afmaken van zijn studie en zorgde ervoor dat ik in zijn huis kon blijven wonen. Hij stierf met een overdaad van warme emoties. We waren er met z'n allen bij. Mijn vader keek met een tevreden blik om zich heen en vroeg om koffie met een borrel. De klus was geklaard; het was mooi zo."

Erwin kijkt terug op 'een heftige, maar ook gezellige en ontzettend mooie tijd'. "Ik kon het prima met hem vinden en we hebben ook schik gehad. Het is een mooie periode om op terug te kijken. In balans." De inzet van de vrijwilligers kan hij anderen aanraden. "Maar het belangrijkste is wat de patiënt zelf wil", voegt hij daaraan toe.

'Positief tot het laatste moment'

Vrijwilligers Moniek Rijker en Jeroen Sammels herinneren zich meneer Broens als een echt mensen-mens. "Een oprechte man die tot op het laatst genoot, vooral van de mensen om hem heen. Hij sprak heel liefdevol over zijn gezin en bleef positief, ondanks de zorgen die er ook waren."

Op een ochtend troffen de vrijwilligers meneer Broens met zijn handen in de aarde. "Hij was zaden in potjes aan het stoppen. Hij vertelde voluit over het ras en de smaak van de plantjes. Je zou verwachten: er is geen perspectief. Maar dat maakte hem niet uit. Hij was zonder bedenking bezig met de dingen waar hij van genoot."

Wat je de hulpvrager en diens familie kunt bieden, wisselt sterk, stellen de vrijwilligers. Sommige hulpvragers en mantelzorgers vinden het heerlijk om even hun hart te kunnen luchten bij een buitenstaander. Anderen willen liever in alle rust sterven en schakelen de vrijwilliger in voor praktische ondersteuning.

Het werk bij de VPTZ biedt je als vrijwilliger een stukje rust om stil te staan bij de dingen waar het leven echt om draait, vertelt Jeroen. "We gaan altijd maar door en door. Het is goed om het perspectief te zien van de dingen waar je mee bezig bent."



Erwin Broens: "Door de inzet van de vrijwilligers kon ik ook even wat andere dingen doen dan het zorgen voor mijn vader."

Door vrijwilligerswerk te doen bij het Armando Museum leerde Aida Badalova (45) de Nederlandse taal en cultuur beter kennen. Ze werd daarin begeleid door Ria Stam, coördinator van het project *All-In* van Stichting Ravelijn. Dit project bemiddelt mensen langdurig uitkeringsgerechtigden naar vrijwilligerswerk. Aida ziet de toekomst nu met vertrouwen tegemoet.

Aida Badalova burgert in

‘Goed bezig zijn, dat is mijn droom’



Een verzorgde oogopslag, haar kleding piekfijn in orde en de haren mooi gestyled, zo stapt Aida Badalova binnen bij Stichting Ravelijn. Zo op het oog een kordate carrièrevrouw die weet wat ze wil. Maar het verhaal van Aida is niet zo gewoon als je op grond van het plaatje zou verwachten. Ze is nu tien jaar in Nederland, nadat ze Azerbeidzjan ontvluchtte vanwege de politieke situatie.

“De eerste zeven jaren in Nederland waren best moeilijk. Mijn drie kinderen gingen naar school, maar ik moest wachten tot ik een verblijfsvergunning kreeg. Ik leerde de Nederlandse taal vooral van mijn kinderen. Ik heb mezelf Nederlands leren schrijven. Ook leerde ik veel in het contact met Nederlanders.”

In 2007 krijgt Aida Badalova bericht dat ze in Nederland mag blijven. Zonder eerst een taal cursus te volgen, begint Aida direct met de inburgeringscursus, die ze in zes maanden heeft afgerond. Een hele prestatie.

Taalmaatje

Met succes volgt Aida vervolgens de opleiding *Administratief Medewerker niveau 1*. “Ik wilde graag aan het werk, maar ontdekte al snel dat ik daarvoor het Nederlands beter moest beheersen. Via het *NVA, Centrum voor Duurzame Inburgering*, kreeg ik een taalmaatje. Met haar oefen ik elke week een paar uur. Vooral het gebruik van de juiste zinsbouw vind ik best moeilijk.”

Het NVA verwijst Aida door naar het project All-In van Stichting Ravelijn, dat uitkeringsgerechtigden begeleidt naar vrijwilligerswerk. Door als vrijwilliger aan de slag te gaan, leren *nieuwe Nederlanders* onze taal en cultuur beter kennen. Dat vergemakkelijkt het vinden van een betaalde baan.

Aida Badalova zoekt vooral een plek waar ze kan oefenen met de formele taal. “Als administratief medewerker moet je je netjes kunnen uitdrukken”, stelt ze. “Ook goede manieren en correcte kleding zijn belangrijk.” In januari 2009 vindt coördinator Ria Stam van Ravelijn voor Aida een vrijwillige functie bij het Armando Museum.

Aida: “Ik ontvang de bezoekers, verkoop toegangskaarten, geef uitleg over de tentoonstelling en neem de telefoon op. Veel mensen spreken erg snel! Ik probeer goed door te vragen, in mooie zinnen te spreken en de beller met de juiste persoon door te verbinden.”

Hulpbronnen

“De sfeer bij het Armando Museum is heel goed en de mensen die er werken zijn erg behulpzaam”, stelt Aida Badalova. Dat komt goed van



Aida Badalova (links) in gesprek met Ria Stam van Ravelijn.

pas, zeker bij het leren voor het staatsexamen Nederlands. “Ik kan bij mijn museumcollega’s terecht met vragen over het huiswerk. Ook heb ik mijn taalstage hier bij het Armando Museum gedaan. Als ik thuis zou zitten met de kinderen, zonder hulpbronnen, dan zou het huiswerk een stuk lastiger zijn!”

Inmiddels werkt Aida zelfstandig als vrijwilliger bij het museum en is het begeleidingstraject vanuit All-In beëindigd. Aida Badalova kijkt tevreden terug: “Ik heb heel veel geleerd. Mensen zeggen ook: je hebt je taal verbeterd!”

Meer zelfvertrouwen

Het viel Aida zwaar om afscheid te nemen van coördinator Ria Stam die haar vanuit Ravelijn begeleidde. Aida: “Zij heeft mij enorm gesteund. Ik wist dat ik altijd op haar kon terugvallen. Ria vertelde mij keer op keer, dat ik de lat niet te hoog moet leggen, niet te streng moet zijn voor mezelf. Als je doet wat je kunt, dan komt het goed. En als je een keer een fout maakt, komt het ook goed. Ik heb door de gesprekken met Ria meer zelfvertrouwen gekregen.”

Kortgeleden is Aida Badalova gestart met de opleiding *Administratief medewerker niveau 3* aan het ROC. Vijf dagen per week is ze daarmee bezig. Maar in het weekend blijft ze actief in het Armando Museum. Aida verheugt zich erop om vanuit een betaalde baan deel te nemen aan de Nederlandse samenleving. “Ik heb goede hoop dat ik een baan ga vinden.”

Goed voorbeeld

De kinderen van Aida zitten net als hun moeder op school. Aida wil een voorbeeld voor hen zijn. “Ik laat mijn kinderen zien dat ik me inzet om goed te worden in mijn vak. Ik heb alles gedaan voor mijn kids. We hebben het moeilijk gehad, maar het gaat nu goed. Ik wil mijn kinderen laten zien dat ik iets wil betekenen in de samenleving. Ik wil nuttig zijn en heel mijn leven werken. Als mensen iets nodig hebben, wil ik er voor hen zijn. Goed bezig zijn, dat is mijn droom.”

Help Mee Dag

Klussen voor een stadsgenoot:

‘Vreselijk leuk’



Meer dan vijftig Amersfoorters hebben zich op zaterdag 25 september 2010 als vrijwilliger ingezet tijdens de *Ravelijn Help Mee Dag*. Zij deden klussen voor stadsgenoten die dit door omstandigheden zelf niet (meer) kunnen. Tuinieren, plafond afsteken, schilderen, of zelfs het compleet inrichten van een woonkamer; de vrijwilligers zetten er samen de schouders onder.

08.00 uur

De flatwoning van meneer Hendriks ziet eruit als een opslagplaats. Het lijkt alsof er een verhuswagen is langsgereden en de inboedel zojuist is uitgeladen. Bananendozen, een bankstel, de planken van een gedemonteerd meubel, rollen vloerbedekking, alles staat er kriskras door elkaar. Door omstandigheden lukt de bewoner niet om zelf orde in de chaos te scheppen. “Ik ben opgelucht dat ik vandaag hulp krijg van de vrijwilligers”, zegt hij.

09.45 uur

In het *AV Werkpunt* aan de Rietzangerstraat verzamelen zich intussen de vrijwilligers voor de *Ravelijn Help Mee Dag*. Een bont gezelschap van meer dan vijftig Amersfoorters heeft zich aangemeld om iets te

doen voor een stadsgenoot. Buurtbewoners, leden van de Amersfoortse politiek, vrijwilligers en medewerkers van Ravelijn; ze zijn hier om heel concreet verschil te maken. Wethouder Gert Boeve onthaalt hen met koffie. “Hartverwarmend dat jullie hier zijn”, zegt hij. “Ik vind het geweldig dat mensen zo iets voor elkaar doen. Deze activiteit is voor mij echt samen-leven!”

10.15 uur

Vrijwilligers Karel Mul en Hiske Land gaan aan de slag bij mevrouw Bos. Hun opdracht is het verven van de voordeur en de kozijnen in de hal. Hiske, fractievoorzitter van GroenLinks in de Amersfoortse gemeenteraad, schuurt zichtbaar met plezier de deurkozijnen. Ze vindt het bijzonder om bij iemand thuis te mogen klussen. “Moedig om als

hulpvrager onbekenden binnen te laten die je komen helpen.”

Intussen schroeft teamgenoot Karel de kapstok van de muur. In het dagelijks leven maakt hij meubels in opdracht, waarbij hij oog heeft voor elk detail. Ook bij deze klus heeft hij aandacht voor de wensen van mevrouw Bos. “Doordeweeks ben ik druk met mijn zaak, maar in het weekend heb ik best eens wat tijd over. Ik vind het fijn om iets te betekenen voor een ander, het geeft je voldoening.”

“Zo’n dag klussen geeft voldoening. Het leukste is dat je het met z’n allen doet. Het enthousiasme!”



11.30 uur

Bij meneer Hendriks vordert het werk gestaag. Een vrijwilliger staat de keuken te poetsen, terwijl anderen de vloerbedekking leggen. Een van hen is wethouder Ben Stoeltinga. “Hartstikke leuk om iemand te helpen”, zegt hij. “Deze meneer krijgt weer een fijne plek om te wonen. Het team werkt goed, het werk schiet geweldig op.” “Het ziet er al een stuk beter uit” constateert ook vrijwilliger Eltjo Jongema. Teamgenoot Ed van de Pol vult aan: “Iedereen helpt elkaar. Ik vind het vreselijk leuk.”

13.00 uur

De vrijwilligers die ‘s morgens hebben geklust, komen terug in het AV Werkpunt voor een heerlijke lunch. De ruimte vult zich met een gezellig geroezemoes als de vrijwilligers hun ervaringen uitwisselen. Projectleider Joris Steentjes bedankt hen voor hun inzet en verwelkomt de middagploeg. Een aantal vrijwilligers werkt zelfs ‘s morgens én ‘s middag! Joris is blij met de goede opkomst. “Wat we vandaag doen, is op zich niets bijzonders”, zegt hij, “de klusvrijwilligers van Ravelijn doen dit driehonderd dagen per jaar. Tegelijkertijd is de samenstelling van de teams heel bijzonder. Mensen met allerlei achtergronden werken samen. Door de krachten te bundelen kunnen we veel voor de hulpvragers doen. Er wordt vandaag bijna vijfhonderd uur geklust.”

14.00 uur

Vrijwilliger Alex knapt samen met Heleen Vonk twee tuintjes op. De samenwerking verloopt goed, de vaart zit erin. Alex vertelt dat hij al eens eerder vrijwilligerswerk gedaan. “Ik vind het heel leuk, het geeft voldoening. Het is eigenlijk maar een paar uurtjes klussen, en toch hebben we straks echt iets bereikt!”

16.00 uur

Het werk zit erop. Druppelsgewijs komen de vrijwilligers naar het AV Werkpunt om even uit te blazen. Bert Stuivenberg is enthousiast over het werk van zijn team. Hij hielp mee met de woningmetamorfose bij meneer Hendriks. “Het leukste is dat je het met z’n allen doet. Het enthousiasme!” Ook Hiske Land kijkt tevreden terug op de Help Mee Dag. “Zoiets zou je ook met een vriendinnenclub kunnen doen. Iets doen met elkaar schept een band.”

Ook meedoen aan een Help Mee Dag?

Meerdere keren per jaar organiseert Ravelijn een Help Mee Dag. Kijk voor actuele informatie op de www.ravelijn.nl of volg onze berichten via twitter.

Caroline Wernas zoekt hulp bij het Steunpunt Mantelzorg

'De kluwen ontrafelen'

De zorg voor haar moeder groeide Caroline Wernas boven het hoofd. Het Steunpunt Mantelzorg wees haar de weg naar de professionele zorg en hielp haar de balans te hervinden tussen de zorg voor haar moeder en de aandacht voor zichzelf.

"Toen mijn vader overleed, nam ik de administratie van hem over, want mijn moeder had daar geen kaas van gegeten. Natuurlijk nam ik haar ook wel eens mee op stap. Verder had ze haar eigen leventje. Tot ze een jaar of vier geleden wat vergeetachtig werd. Eerst had ik nog niets in de gaten. Maar toch waren er van die voorvalletjes, die mij aan het denken zetten. Ze kreeg een black out en botste met de auto tegen een lantarenpaal. Op vakantie durfde ze niet alleen te zijn. Steeds vaker at ze boterhammetjes, het koken lukte niet meer. Dus bracht ik haar nu en dan een bakje met warm eten. Maar soms stond dat een aantal dagen later nog steeds in de magnetron. Ze had het wel opgewarmd, maar was het vervolgens vergeten. Via de huisarts kwamen we bij de geriater. Die stelde Alzheimer vast, maar mijn moeder wilde er niet aan. Zij ontkende alles, ze was niet ziek! Ik ging meer koken voor mijn moeder, meer steunen en meer boodschappen doen. Mijn moeder viel op haar hoofd en kreeg een hersenschudding. Twee weken logeerde ik bij haar om voor haar te zorgen. Ze is daarna nooit meer de oude geworden. Langzamerhand groeide de zorg voor mijn moeder me boven het hoofd. Het was inmiddels een fulltime baan voor mij geworden.

Aandacht voor jezelf

Via via kwam ik bij het Steunpunt Mantelzorg van Stichting Ravelijn. Daar heb ik veel gesprekken gehad met Heleen Vonk, een van de consulenten. Zij heeft mij geholpen de kluwen wol te ontrafelen. Want veel problemen liepen door elkaar heen. Heleen bood mij een luisterend oor en emotionele steun. Ze hield me een spiegel voor: 'Dat en dat zeg je nu, maar waar ben je eigenlijk mee bezig?' Ik vond het normaal wat ik deed. Het is je moeder, dus je zorgt voor haar. Je cijfert jezelf weg. Gelukkig heeft Heleen mij van de kronkel-

paadjes af, weer op de snelweg gekregen. Natuurlijk moet je het zelf doen, maar bij het Steunpunt sturen ze je weer de goede kant op. Ze helpen je de weg terug te vinden naar dat stukje voor jezelf. Ze stellen je de vraag: 'Wat doe je nu eigenlijk nog voor jezelf?' Als mantelzorgster moet je ook aandacht aan jezelf besteden. Al is het maar een half uurtje per dag. Dat heb ik ook geleerd bij de lotgenotengroep Het deed mij erg goed herkenning te vinden bij anderen. Je leert van de manier waarop anderen met soortgelijke situaties omgaan.

Eindelijk hulp

Verder heeft het Steunpunt Mantelzorg mij wegwijs gemaakt in zorgland. Ik ben bij meerdere bijeenkomsten geweest, waarbij verschillende instanties zich presenteerden. Toen kwam er hulp: de dames van de thuiszorg en hulp in de huishouding. De buurvrouw van mijn moeder is hierbij van grote steun geweest; zij heeft met mij de zorg opgezet, toen ik er zelf helemaal doorheen zat. Onlangs is mijn moeder opgenomen in een verpleeghuis, een crisisopname, het kon niet anders. Thuis wonen was niet meer verantwoord. Het gaat nu beter met mij. Ik raak minder snel in paniek. Ik ben rustiger, ik kan het beter overzien. Ik heb weer vertrouwen in de toekomst. Ik ben er nog niet, maar ik ben wel op de goede weg. Andere mantelzorgers raad ik aan: Zoek zorg, zoek hulp. Blijf niet in het bekende kringetje ronddraaien. Je moet zelf de eerste stap zetten. Het eerste telefoontje is het moeilijkst, daarna komt er van alle kanten hulp."



Caroline Wernas vond steun en advies bij het Steunpunt Mantelzorg.



Samen Online brengt jong en oud bij elkaar. Gedurende zes weken nemen vier studenten acht ouderen aan de hand mee op ontdekkingsreis langs de mogelijkheden van de computer en het internet. Ouderen doen mee aan de training omdat ze willen leren computeren, jongeren ontwikkelen nieuwe vaardigheden. Met dit gezamenlijk project willen *Skanfonds* en *Stichting DOEN* de generatiekloof verkleinen. Dit initiatief wordt mogelijk gemaakt dankzij een bijdrage van de Nationale Postcode Loterij. In Amersfoort gaat Ravelijn dit project vormgeven in samenwerking met ROC Midden Nederland, Woonzorg Nederland en Beweging 3.0. In november 2010 gaat de eerste cursusgroep van start.

Vooruitblik 2011

Stichting Ravelijn zoekt 'keien' van vrijwilligers
Achthonderd Amersfoorters bij première Ben Bezig
Steunpunt Mantelzorg houdt spreekuur bij Service|Punt

Jaarbeeld 2010

betrokken
persoonlijk
samen leven
samen werken



Stichting Ravelijn • vrijwilligers • mantelzorg • maatschappelijke inzet
Bergstraat 24-26 • 3811 NJ Amersfoort • t 033 461 30 00 • info@ravelijn.nl • www.ravelijn.nl

ravelijn
goed bezig