

Foto door: Lucas Kramer

**13** GEBRUIK MAKEN VAN ELKAARS KRACHTEN PROEFTUIN

**19** GEZOND OUDER WORDEN

**21** KEN OF BEN JE EEN MANTELZORGER?

**36**  KANSRIJKE EN GEZONDE OMGEVING VOOR ONZE JONGEREN CREËREN



- 3** In verbinding met elkaar
- 4** Even voorstellen
- 6** Jongerenwerk
- 7** Meiden onder eenkanger
- 8** Jongerencoach
- 9** Jongerenwerker
- 10** Mit Eenkanger: Buurt en welzijnswerker/ Beheerder
- 12** Mit Eenkanger
- 13** Mit Eenkanger: Project: De Proeftuin
- 14** Mit Eenkanger volop activiteiten
- 15** Recept: Pastinaaksoep
- 16** Beheerder/welzijnswerker
- 17** De Rots
- 17** Huis voor Taal
- 18** Cliëntondersteuning: Voorzieningen
- 19** Gezond ouder worden
- 21** Bent u of kent u een mantelzorgers?
- 22** Jonge mantelzorgers; Ma(n)tties
- 23** Voor welke ondersteuning kunnen mantelzorgers terecht bij Caritas Urk?
- 24** Campagne Gezond op Urk om het taboe op angst- en spanningsklachten te doorbreken
- 24** Vroege signalering dementie.
- 25** Themabijeenkomsten: Levend verlies, Autisme en emoties
- 26** Vrijwilligerswerk: Wat is er veel gebeurd
- 27** Vacatures Vrijwilligerswerk
- 28** Vrijwilligerswerk in beeld
- 29** Interview met een maatje
- 32** Sportcoaches
- 34** Zwem- en wandelactiviteiten
- 35** Kleurplaat
- 36** DURF! 'Samen een veilige, kansrijke en gezonde omgeving voor onze jongeren creëren'
- 37** App met baantjes en stages op Urk Nieuw van DURF!
- 38** Training Maatjesprojecten
- 39** Caritas Urk woordzoeker



Anne Salomonson

## IN VERBINDING MET ELKAAR

**Op het moment dat ik dit voorwoord aan het schrijven ben, is de zomervakantie in volle gang. De corona lijkt (nu nog) redelijk onder controle te zijn en hopelijk blijft het ook zo. We kunnen weer meer samenzijn en samendoen.**

De afgelopen jaren hebben ons geleerd dat het (fysiek) samen zijn niet vanzelfsprekend is. Ook worden we door de oorlog in Oekraïne geconfronteerd met het verdriet van mensen, die niet samen met hun dierbaren kunnen zijn. Toch lijkt het in verbinding blijven met elkaar, en er zijn voor elkaar nu actueler dan ooit. Ook op Urk staan wij met elkaar klaar voor de mensen uit Oekraïne, die nu tijdelijk op Urk wonen. Een grote groep vrijwilligers helpt mee, er zijn activiteiten waar de Oekraïense kinderen samen bezig zijn met de Urker kinderen. Ondanks alle ellende en verdriet is er contact met elkaar, er is verbinding met elkaar!

Er zijn voor elkaar, en in verbinding blijven met elkaar is de basis voor het werk vanuit Caritas Urk. Een basis, die altijd belangrijk is, maar in de afgelopen jaren is het belang hiervan nog voelbaarder geworden.

Vanaf het najaar zet Caritas Urk zich in voor de uitvoerende coördinatie van DURF! (Lees hierover meer op pagina 36). Onderlinge verbinding tussen jongeren, hun ouders, vrienden, (sport)verenigingen, scholen, het jongerenwerk en ga zo maar door, staat centraal in het gedachtegoed van DURF! Stimuleren van deze verbinding is een taak, die Caritas Urk graag op zich neemt. En zo willen wij ook met u in verbinding blijven!

Ik wens u veel leesplezier toe met het Caritas Urk Magazine. Er staat allerlei nuttige en leuke informatie in.

Caritas Urk is er voor u, maak er gebruik van!

Vriendelijke groet,  
Mede namens het hele Caritas Urk team

Anne Salomonson  
Directeur-bestuurder Caritas Urk ■

# HET TEAM VAN CARITAS URK GROEIT

in de laatste maanden hebben wij  
5 nieuwe collega's mogen verwelkomen

## ESTHER SCHILDER REGISSEUR DAGBESTEDING

**Hoi! Mijn naam is Esther Schilder, vanaf April werkzaam bij Caritas Urk. Hiervoor heel wat jaren gewerkt bij Kwintess, als ambulante begeleider. Met veel plezier gedaan, maar toe aan een nieuwe uitdaging.**



*Esther Schilder*

Bij Caritas Urk mag ik me nu bezighouden met een vernieuwend project; De Proeftuin, waar je verderop in dit magazine meer over kan lezen.

Waar mijn hart naar uit gaat is, verbinden, creatief denken en doen, nieuwe ideeën bedenken en samenwerken. Perfect voor het project, De Proeftuin.

### Wil jij meer weten?

Mail of bel me. Esther Schilder, [regisseur@caritasurk.nl](mailto:regisseur@caritasurk.nl)  
telefoonnummer: 06 43 78 57 50 ■

## HENNIE GORT PR & COMMUNICATIE

**Hi, Ik ben Hennie Gort-Loosman, getrouwd met Jesse en hele trotse moeder van Yara (1). Ik ben sinds juni aan de slag gegaan bij Caritas Urk en vervul hier de rol van PR&Communicatie. In deze baan kan ik mijn creativiteit eindeloos zijn gang laten gaan, de taken zijn enorm uitlopend en divers en dat maakt het zo leuk.**



*Hennie Gort*

Hiervoor heb ik jaren in de modebranche gewerkt op verschillende inkoopafdelingen. waarvan de afgelopen 5 jaar bij ANWB retail in het ontwerpen, ontwikkelen, inkopen en productie van de jassen collecties.

Toen de vluchtelingenboot in Urk aankwam, had Caritas Urk een oproep gedaan voor vrijwilligers. Hiervoor hebben ze een avond in de Ichtus georganiseerd waar ruim 200 mensen zich voor aangemeld hebben, waaronder ik.

Ik ben aan de slag gegaan als vrijwilliger om te helpen bij de woensdagmiddag knutselmiddagen in de Rots en bracht en haalde de kinderen van en naar de boot. Dit gaf enorm veel energie en voldoening, dus toen ik de vacature voor PR&Communicatie voorbij zag komen heb ik geen seconde getwijfeld om voor zo'n mooie organisatie aan de slag te gaan. ■

## BERT NEDERLOF BEHEERDER / WELZIJNSWERKER

**Ik ben Bert Nederlof getrouwd met Cindy Nederlof-van Veen en trotse vader van Eva (15), Ruben (14), Brian (13) en Roan (11). Sinds 1 juli ben ik werkzaam bij Caritas Urk als beheerder/welzijnswerker.**



*Bert Nederlof*

Hiervoor heb ik 13 jaar gewerkt als voorman/leidinggevende. In deze functie heb ik met veel verschillende mensen gewerkt waarbij het samenwerken en goed luisteren naar elkaar centraal stond.

Ik ben nu alweer een paar weken aan het werk en het gevoel is goed! De afwisseling tussen jong en oud spreekt mij erg aan en ik hoop een luisterend oor te kunnen bieden aan iedereen die dat wil! Ik zal voornamelijk te vinden zijn in De Rots. Kom vooral eens gezellig binnen wuppen. ■

Ook zijn er een aantal collega's en vooral bekende Caritas Urk-gezichten uit dienst getreden, wij willen hun bedanken voor hun inzet en wensen Betty Verheij, Hendrik Post, Esther Pasterkamp, Robert Zuidema, Marijke van de Berg en Natasha Ruiten veel succes in hun nieuwe functies.

**JACOB HOEKSTRA** JONGERENCOACH

Mijn naam is Jacob Hoekstra ik ben 36 jaar, getrouwd met Anna en vader van 3 dochters. Sinds juni mag ik onderdeel uitmaken van het team Caritas Urk en ben ik werkzaam als jongerencoach. Een functie die ik maar al te graag uitvoer.



*Jacob Hoekstra*

Hiervoor heb ik gewerkt als persoonlijk begeleider bij Triade (Geldersehout). Vanwege het vertrek van Robert Zuidema was Caritas Urk op zoek naar een nieuwe jongerencoach. Bij toeval kwam Caritas Urk bij mij uit. Ik zag dit als een kans die ik niet kon laten schieten. Bij Caritas Urk ga ik me naast de coaching van jongeren bezig houden met, "een goeie moet kan gien kwoad", en ben ik met enige regelmaat in de Rots aan het werk. Ik hoop als jongerencoach van meerwaarde te zijn voor de jeugd op Urk en zo een aanspreekpunt voor de jongeren te worden die net dat stukje extra aandacht nodig hebben. ■

**LINDA VISSER** MANAGEMENTASSISTENT

Hoi, ik zal mijzelf even kort voorstellen. Ik ben Linda Visser, getrouwd met Klaas Visser en moeder van 2 kinderen. Lara van 9 en Jim van 7.



*Linda Visser*

Nadat ik bijna 10 jaar bij CameraNU.nl heb gewerkt, was het tijd voor iets anders.

Na een kleine tussenstop van een half jaar bij Cirfood, zag ik de vacature voor management assistent bij Caritas Urk voorbij komen. Die kon ik niet aan mij voorbij laten gaan. Superblij was ik toen ik hoorde dat ik was aangenomen! Sinds 1 mei mag ik mij dan ook managementassistent noemen.

En wat geniet ik daarvan! Niet 1 dag is hetzelfde. Ik heb al wel gemerkt dat rust je tijdens piekmomenten kan redden. De voornaamste werkzaamheden zijn het plannen van afspraken, notuleren bij vergaderingen, notulen uitwerken, maar ook een bloemetje of een cadeautje regelen behoort tot mijn taken. ■

*Oekraïne team*

*Gretha*

*Alice*

*Rik*

*William*

*Hendrik*

**TEAM RABOBANK**  
**ALICE BAKKER** COORDINATOR

Mijn naam is Alice Bakker. Getrouwd, moeder van 5 kinderen (21, 20, 17, 15 en 13). Sinds de Vluchtelingenboot is aangekomen in Urk, ben ik in dienst bij Caritas Urk. De eerste weken waren hectisch. Anneke, Rik en ik hadden al snel hulp nodig van meerdere collega's. We (ik spreek namens ons team) staan de Oekraïense vluchtelingen bij met raad en daad. We maken afspraken met dokter, tandarts, beantwoorden hun vragen die ze hebben, helpen ze met werk te vinden, openen van een bankrekening etc.

Heel divers wat er bij ons per dag voorbij komt. Samen met de vele vrijwilligers proberen we ze hier stabiliteit te geven. In de oude Rabobank hebben we een inloophuis gecreëerd. Hier zijn we iedere dag aanwezig, samen met degastvrouwen-heren. Een aantal dagen per week is er ook medische dienst. Samen met collega's Anneke Visser, Gretha Bakker, Zimfira Usmanova, Hendrik Hakvoort, William Visser en Rik van Veldhuijsen bezetten we om de beurt het inloophuis.

Als team kunnen we zo voor onze medemensen iets betekenen! ■



# JONGERENWERK

**Het jongerenwerk van Caritas Urk bestaat uit een jongerencoach participatie, een jongerencoach meiden en een ambulante jongerenwerker. Ook worden er vrijwillige maatjes gekoppeld aan jongeren binnen het maatjesproject “een goeie moat kan gien kwoad”.**

Het kan zijn dat iemand om wat voor reden dan ook al even thuis zit, terwijl hij of zij misschien wel naar school wil of wil werken. Ook kan het zijn dat het gewoon even niet lekker loopt: problemen thuis, in vriendschappen, op school of werk.

Wanneer het niet lukt hier verandering in te brengen, kunnen de jongerencoaches van Caritas Urk wellicht iets betekenen. Door gewoon een praatje te maken met de jongeren of deze te ondersteunen helpen de jongerencoaches bij het vinden van een oplossing. De jongerencoaches van Caritas Urk helpen bij de ontwikkeling, ontplooiing en het vergroten van hun eigen kracht en netwerk. De jongerencoaches van Caritas Urk werken samen met verschillende onderwijsinstellingen, leerplichtambtenaren, RMC consulent van de gemeente Urk en verschillende zorgaanbieders en hulpverlenende instanties.

## **PARTICIPATIE**

De jongerencoach is er ook voor de jongeren voor wie werk niet vanzelfsprekend is. Bijvoorbeeld voor jongeren die onder de Participatiewet vallen of daar voor in aanmerking komen, kunnen bij de jongerencoach terecht voor begeleiding naar een volwaardige baan. Het doel is dat ze volwaardig kunnen deelnemen aan de maatschappij, samen kijken wij naar een passende oplossing.

De ambulante jongerenwerker van Caritas Urk is vooral te vinden daar waar de jongeren zijn. Dit kan zijn op straat, schoolplein, vereniging, sportvelden. Het contact leggen en onderhouden gaat daarom makkelijk. Gewoon gezellig een praatje maken of samen praten over wat de jongeren bezig houdt. Als het nodig is kan de jongerenwerker informeren en adviseren. Bij vragen of problemen die om extra ondersteuning vragen helpt de jongerenwerker bij het vinden van een oplossing.

## **MAATJESPROJECTEN**

Caritas Urk kent twee speciale maatjesprojecten; Goeie moat kan gien kwoad en Moat in 't gezin. De vrijwillige maatjes geven een extra steuntje in de rug bij mensen met een beperking, jongeren of gezinnen die het moeilijk hebben om welke reden dan ook. Wanneer blijkt dat inzet van een maatje nodig is, zal er gekeken worden welk vrijwillig maatje op dat moment het beste past.

Er kan contact opgenomen worden met het jongerenwerk, door te bellen met 0527-683346 of via Instagram [jongerwerk\\_caritasurk](#). ■



Femke Kramer

# MEIDEN ONGER EENKANGER

**Het afgelopen jaar hebben we met "Meiden onger eenkanger" gezellige avonden gehad. Bij deze activiteit komt geen vaste groep meiden, maar zien we elke keer bekende maar ook nieuwe gezichten. Soms komen er meiden om juist contact te leggen met andere meiden, omdat ze weinig sociale contacten hebben. Het is mooi om te zien dat er veel met elkaar gedeeld wordt, rondom onderwerpen die op dat moment in hun leven spelen. Hierin vinden ze herkenning bij elkaar.**

*Reacties van de meiden*

"Meiden onger eenkanger" wordt georganiseerd door de meidenwerker en een groep vaste vrijwilligers. Dit zijn inmiddels voor de meiden vaste gezichten. Er is tijd om elkaar te ontmoeten, er wordt een activiteit georganiseerd en er is altijd wat lekkers aanwezig.

Een greep uit de activiteiten van het afgelopen jaar: armbandjes maken, cakepops maken, high tea, tas versieren, beauty- en pizza-avond. We zijn creatief geweest, maar er waren ook avonden waarbij we lekker konden ontspannen of samen gezellig gingen eten.

De meiden hebben zelf inspraak in welke activiteiten ze leuk vinden om te gaan doen, en worden regelmatig gevraagd ideeën aan te dragen.

## Hannah

Ik vond het erg leuk! Ik kwam er wat later in het seizoen bij maar ik heb er erg van genoten. De activiteiten waren leuk, je was altijd aan het lachen en het was heel gezellig. Ik kan niet wachten tot het volgende seizoen.

## Alita

Mijn moeder zag het wel eens voorbij komen, dus vroeg aan mij of ik er een keer heen wilde. Het leek mij ook wel leuk dus ik ben er heen gegaan, en het was hartstikke gezellig. Met allemaal andere meiden van je leeftijd is erg leuk. Ik ga er sowieso vaker heen, heel fijn daar.

Na de zomervakantie is de "Meiden onger eenkanger" weer gestart. Om de week komen we samen op vrijdag avond om 19:00, dit seizoen gaan we geen grote activiteiten meer doen maar kun je kiezen waar je zelf zin hebt; Beauty, chillen, spelletjes, muziek en elke week wat lekkers erbij. Bijdrage hiervoor is 2 euro. Houd hiervoor onze socials in de gaten.

Femke Kramer - jongerencoach ■



# JONGEREN- COACH

**Een gesprek met een extern iemand die niet betrokken is bij school, werk of je privéleven kan een extra stimulans zijn om problemen aan te pakken of om sneller te praten. De jongerencoach denkt in oplossingen en mogelijkheden en kijkt samen met de jongere wat het beste is.**

## **MAATWERK**

Blijkt dat er meer zorg nodig is dan heeft de jongerencoach korte lijnen met de gemeente en andere partners in het werkveld. Bijvoorbeeld voor een indicatie of beschikking om een passende doorverwijzing voor elkaar te maken zodat de jongere de best passende hulp krijgt.

## **JONGEREN- PARTICIPATIECOACH & DE INDICATIE BANENAFSPRAAK:**

Iedereen die kan werken maar daar ondersteuning bij nodig heeft valt onder de participatiewet. Alle mensen die daarvan niet het wettelijk minimumloon kunnen verdienen door een aandoening of ziekte kunnen in aanmerking komen voor de banenafpraak. Dit betekent dat de werkgever een financiële ondersteuning of een ondersteuning in extra begeleiding kan ontvangen. De jongeren - participatiecoach van Caritas Urk heeft als doel zo veel mogelijk jongeren te ondersteunen om een zinvolle invulling van dagbesteding, studie of (betaald) werk te vinden.

In veel gevallen kan betaalde arbeid een te grote stap zijn maar in sommige gevallen kan werken met behoudt van uitkering en met goede begeleiding van een jobcoach een passende oplossing zijn. Vanuit de gedachte dat iedereen gewoon mee kan doen in de maatschappij.



*Jacob Hoekstra*

Heb je vragen waar je niet zelf uitkomt dan is het goed om eens contact op te nemen met de jongerencoach van Caritas Urk. Deze kan je op weg helpen met, school/werk, zinvolle invulling van de vrijetijd of het vergroten van je sociaal netwerk.

Wanneer je meer wilt weten over de werkzaamheden van de jongerencoach of je wilt een vrijblijvend gesprek om eventuele mogelijkheden te bespreken kunt u contact opnemen met de jongeren coach van Caritas Urk, Jacob Hoekstra op telefoonnummer: 06-23654153 ■



# JONGERENWERKER

**He wie bin jie he? Werd mij regelmatig gevraagd als ik ergens bij een hangplek ofzo verscheen. Maar wat doen jie dan? Was dan logischerwijs de tweede vraag. Ik ben er altijd heel blij mee als jongeren dat aan mij vragen want dat biedt mij de mogelijkheid uit te leggen wie ik ben, waarom ik daar ben en wat ik voor ze kan betekenen .**



Frans de Vries

Als jongerenwerker wil ik de verbindende factor zijn voor jongeren in de breedste zin van het woord. Dat kan zijn naar school, gemeente of jongeren onderling. Een voorbeeld hiervan is dat ik door een jongere werd betrokken in een gesprek tussen school en deze jongere. In dit gesprek hielp ik bij het verwoorden waar de jongere zelf niet uit kwam.

Soms spreek ik de jongeren aan op hun gedrag maar nooit in de vorm van handhaving. Ik ga geen politieagent spelen.



In mijn werk kom ik ook vaak groepjes tegen, en samen bedenken en organiseren we gerichte activiteiten. Dit behoort ook tot mijn werkzaamheden. Zo heb ik met een aantal ouders/ vrijwilligers de welbekende soos een nieuwe start gegeven waar

we gemiddeld 120 jongeren een leuke zaterdagavondinvulling geven. We hopen ze daarin mee te geven dat uitgaan ook gezellig kan zijn zonder alcohol en drugs. We zoeken hiervoor nog betrokken jongeren en dj's. Ben jij een betrokken ouder of jongere die zich graag wil inzetten om de soos tot een nog groter succes te maken, neem dan even contact met mij op.

Wat ook leuk is om te benoemen is het Super smash Bros Ultimate toernooi. Dit werd georganiseerd door een drietal enthousiaste jongeren. Zij wilden dit graag organiseren, maar hadden hiervoor geen plek. Wij, als organisatie van het jongerenwerk, hadden hier wel een plek voor. Dat maakt 1+1=2 met als resultaat dat er op 1 juli een toernooi werd gehouden met 40 deelnemers en 60 supporters.

Het volgende toernooi is ook bekend en wordt op 22 oktober gehouden. Blijf hiervoor op de hoogte via Instagram van @caritasurk en de @smashbrothers\_urk

Naast dat ik op straat te vinden ben, is er ook heel veel mogelijk op andere plekken elkaar te ontmoeten. Zowel in de Rots of in de kelder of zelfs op een eigen locatie. Dus mocht je een leuke activiteit bedenken (maar je weet nog niet hoe je het aan moet pakken) kom dan een keer naar de Rots want daar ben ik met mijn collega's te vinden.

Of bel mij op **06-18840712** ook ben ik te volgen op **insta jongerenwerk\_caritasurk** of **tiktok @caritas\_frans** of facebook Frans Caritas Urk.



Ik kijk er naar uit om jullie weer te ontmoeten waar dat dan ook mag zijn. ■



Ronald Oeverbreek



## BUURT EN WELZIJS- WERKER/ BEHEERDER

**Het is alweer anderhalf jaar geleden dat ik bij Mit Eenkanger dagbesteding voor senioren en mensen met beperking aan de slag mocht gaan, wat vliegt de tijd toch snel. De mensen zien genieten van de diverse activiteiten is een geweldige beloning voor ons bij Caritas Urk. Ook de samenwerking met andere instanties is geweldig te noemen.**

Een aantal activiteiten die ik graag in deze editie van het magazine wil uitlichten zijn:

De houtbewerkingsgroep op maandagmiddag en de mozaïekgroep op donderdagochtend waarbij onze gewaardeerde vrijwilligers Gerrit Post en Inke Ras op gemoedelijke wijze deze groepen begeleiden. Hier worden de mooiste creaties gemaakt van pennendoosjes tot wandborden.

De Scootmobiel club Tromp/Berk is een groep van vrolijke mensen die op doordeweekse middagen rondjes op de scootmobiel rijden. We organiseren korte tochtjes, maar ook proberen we ieder jaar een dagje uit te organiseren met deze groep. Zo is er een vierdaagse, een dagje Amersfoort en boottochtje naar Enkhuzen gepland.



De tochtjes worden gedaan onder de bezielende leiding van oprichter Tromp Korf.

Op vrijdagochtend is er de wekelijkse ochtend in de Botterschuur. Een ochtend waarbij ontmoeting en gezelligheid centraal staan. Een lekker bekkien, vissien en op de achtergrond oude Urker filmpjes.

Deze activiteiten zijn even een greep uit de vele activiteiten van "Mit eekanger dagbesteding" waarbij ik betrokken ben.

Ben je benieuwd geworden naar alle andere activiteiten die door "Mit Eenkanger" worden georganiseerd? Kijk dan eens op onze website voor het programma, of vraag deze op bij Rik of Ronald.

**Voor informatie mbt de activiteiten of lidmaatschap kunt u contact opnemen met**  
 rik@caritasurk.nl of ronald@caritasurk.nl  
 Bellen kan ook: 0527683346 / 06-12692752 / 06-10576225 ■

# MIT EENKANGER

## MIT EENKANGER “SAMEN DE DAG DOOR” IN DE HOFSTEE.

Philadelphica en de Hofstee hebben elkaar gevonden in een mooie samenwerking. Deelnemers van Philadelphica brengen twee werkdagen in de week door in de Hofstee. Daar gebeuren allerlei werkzaamheden en ontstaan er mooie samenwerkingen. Hieronder volgen een paar interviews van deelnemers die daar werken. Cliënten van de dagbesteding Philadelphica gaan meewerken in Talma De Hofstee. Daarvoor is een samenwerkingsovereenkomst getekend. De mensen vanaf Philadelphica zijn van af nu actief in de Brasserie, de huishouding, facilitaire dienst en de dagbesteding in de Hofstee. Er is gestart met twee dagen maar we hopen snel uit te breiden met meerder dagdelen en werkzaamheden.



Albert Snoek

### WIE BEN JE EN WAT ZIJN JE TAKEN HIER?

Mijn naam is Albert Snoek en ik werk twee dagen in de week in de Hofstee. Ik werk voornamelijk in de Brasserie en daar heb ik verschillende taken zoals: tafels dekken, eten uitserveren, mensen ontvangen en een plekje geven, broodjes klaar maken.

### HOE ZIET JE DAG ERUIT?

We beginnen met de groep met een bakje koffie om 9:00 uur en om 9:30 uur breng ik mijn spullen op kantoor. Daarna loop ik naar de warmhoudkarren en die zet ik aan het stroom, dan ga ik door met tafels dekken. Mensen houden van lekker koud water, dus ik zet de waterkannen in de koelkast. Daarnaast zijn er nog leuke activiteiten in de Hofstee en daarvoor maken wij koffie en zetten de zaal klaar. Om 12:15 uur komen de eerste gasten aan. En voor die tijd brengen wij ook nog de maaltijden bij de bewoners die thuis eten aan de deur.

### WIE ZIJN JE COLLEGA'S?

Gastvrouwen van de Brasserie in de hofstee

### WAT MAAKT JE BLIJ?

Elly maakt me blij en catering-opdrachten maken me blij. Broodjes klaar maken en wegbrengen. De samenwerking met mijn collega's / gastvrouwen, we hebben een leuke sfeer en het geeft een fijn gevoel als al het eten op tijd is bij de groepen en ik vind het leuk om de mensen die tussen de middag bij ons komen eten te serveren van de overheerlijke gerechten.

### HEB JE NOG VERDERE WENSEN?

Ik wil heel graag mijn diploma halen voor huishoudelijke taken en daarna heb ik de wens om een horeca diploma te halen. ■



Rina Bos

### WIE BEN JE EN WAT ZIJN JE TAKEN?

Hallo mijn naam is Rina Bos en ik doe huishoudelijke taken, denk aan doe huishoudelijke taken, denk aan bijvoorbeeld, wc's soppen, tafels schoonmaken, ramen lappen. Dit doe ik met erg veel plezier.

### HOE ZIET JE DAG ERUIT

9:00 uur starten we met een bak koffie en om 9:30 uur begin ik met schoonmaken en dan gaan we om 10:30 uur koffie drinken. Ik breng koffie en thee naar de activiteiten die er zijn. In de middag ga ik naar de Jumbo en dan werk ik daar. Daar help ik met vakkenvullen en de bestelde boodschappen opzoeken en in kratjes leggen.

### WIE ZIJN JE COLLEGA'S?

Ik loop met 2 collega's van de huishouding mee.

### WAT MAAKT JE BLIJ?

Ik vind het leuk als alles weer schoon is en dat alles fris ruikt, zodat mensen daar ook weer van kunnen genieten. Daarnaast vind ik het ook erg leuk om te bakken. Van cake tot taart, dit vind ik erg leuk om te doen. Dit wordt weer verkocht in de Brasserie waar je bij een kopje koffie dus iets lekkers kan kopen wat ik zelf heb gemaakt.

### HEB JE NOG VERDERE WENSEN/ WAT ZOU JE HIER NOG WILLEN BEREIKEN?

Bij Wendy de leiding van Philadelphica blijven en lekker mijn werk doen. ■



Lummie Kramer

### WIE BEN JE EN WAT ZIJN JE TAKEN?

Lummie Kramer is mijn naam en ik zet koffie en thee voor de dagbesteding. Daar help ik mee met activiteiten, zoals sjoelen. Ik ga lekker bij de mensen zitten en heb een gesprekje met ze.

### HOE ZIET JE DAG ERUIT

Om 9:00 uur ben ik in de Hofstee, daar starten we met koffie en dan ga ik naar de huiskamer waar dagbesteding wordt gegeven. Daar ontvang ik de mensen met een lach en een knuffel.

### WAT MAAKT JE BLIJ?

Dat ik mensen mag helpen en dat mensen mij kennen en dat ze me vragen hoe het gaat. Ik hou ook erg van een grapje en een grolletje.

### HEB JE NOG VERDERE WENSEN/ WAT ZOU JE HIER NOG WILLEN BEREIKEN?

Ik zou graag een keer de gymlessen willen geven, lekker bewegen met de mensen. Bij de activiteiten aanwezig willen zijn en mensen helpen. ■

# PROJECT: DE PROEFTUIN



*Esther Schilder*

## GEBRUIK MAKEN VAN ELKAARS KRACHTEN

**Wat is er veel te doen op Urk! En wat zou het mooi zijn als we met z'n allen de handen ineen slaan.**

**Om dagbesteding en voorliggende voorzieningen meer met elkaar te kunnen combineren, om zo een breder aanbod te kunnen bieden voor de deelnemer die dat nodig heeft. En zo is het zaadje gepland om een mooi project te starten. De Proeftuin voor samen Mit Eenkanger de dag door.**

Samen met de Gemeente Urk, Caritas Urk en de zorgorganisaties binnen Urk, Triade, Philadelphia, 's Heerenloo, Kwintes, Concern voor werk, Talma Urk, Waypoint, Interact contour en Leger des Heils, willen we een breder aanbod creëren door dagbesteding te combineren met voorliggende voorzieningen. En wat zijn nou die voorliggende voorzieningen? Hierbij kan je denken aan vrijwilligerswerk of bijvoorbeeld de activiteiten van "Mit Eenkanger".

Iets waar je te allen tijde aan kan meedoen, zonder dat je daarvoor een indicatie of beschikking nodig hebt.

Stel je voor: Henk zit op zijn dagbesteding goed op zijn plek, maar heeft de wens om naast zijn dagbesteding ook iets nieuws te doen. Hoe mooi zou het dan zijn, om voor Henk een plek te creëren die hem een nieuwe uitdaging biedt.

En dat alles op basis van bijv vrijwilligerswerk. Na goed onderzoek is het gelukt om aan te sluiten bij Henk zijn wensen. Hij schenkt nu met veel plezier op vrijdagochtend koffie bij een verzorgingshuis. Hiernaast gaat hij nog lekker naar zijn dagbesteding. Zo creëren we een efficiënte oplossing. Bij het verzorgingshuis zijn ze heel blij met Henk en Henk heeft een zinvollere week door de combinatie. Dit is waar het project: "De Proeftuin" zich op focust.

### **Wil jij meer weten van dit vernieuwende project?**

Bel of mail naar Esther Schilder,  
Regisseur van de Proeftuin.  
Esther Schilder  
06 43 78 57 50  
regisseur@caritasurk.nl ■

■ MIT EENKANGER | SAMEN TOEGANG DOOR



*Rik van Veldhuijsen*

# MIT EENKANGER VOLOP ACTIVITEITEN

**Wat een goed gevoel geeft het, dat we weer activiteiten mogen draaien met elkaar. Door de komst van de Hofstee zijn er activiteiten bijgekomen en bieden we nu rond de 35 activiteiten per week aan, van bewegen tot creatief voor senioren en mensen met een beperking.**

Straks in oktober is de week van de eenzaamheid. Juist doormiddel van de vele activiteiten kunnen wij hierin iets betekenen, maar we hebben ook de Urker bevolking nodig om hierin te observeren.

Heb je iemand in je netwerk waarvan je denkt dat die eenzaam is, geef dan een signaal door naar Caritas Urk, dit doe je door even te bellen met Caritas Urk via 0527-683346/

Een greep uit mooie activiteiten die voorbij zijn gekomen:

De fietsclub is op pad geweest voor een eerste fietstweedaagse in Meppel. De 42 deelnemers hebben volop genoten, alles was op orde en Pieter Keuter, die organisator is van de groep, kreeg een dikke pluim van iedereen.

De scootmobielclub heeft zijn eerste Tromp/Berk scootmobielvierdaagse gehouden, hier waren elke middag rond de 11 deelnemers bij, die genoten hebben van de dagelijkse 25 kilometer lange tocht.

**Heb je nog wat vrije tijd over en ben je nieuwsgierig geworden naar de vele activiteiten?** Kijk dan eens op de site [www.caritasurk.nl](http://www.caritasurk.nl). ■

EEN LEKKER HERFSTIG RECEPT, EN MAKKELIJK TE BEREIDEN

# PASTINAAKSOEP



## Ingrediënten:

500gr pastinaak  
 2 sjalotten of 1 grote ui  
 2 teentjes knoflook  
 50/75 gr roomboter  
 200 ml slagroom of haverroom  
 2 blokjes groentebouillon  
 1 theelepel pesto  
 Zout en peper  
 Fijngehakte nootjes bijv pecannoten



## Bereidingswijze:

- Snijd alles in stukjes en verhit roomboter in de pan. Roerbak de pastinaak, uien en knoflook tot de uien glazig zijn.
- Breng het geheel met ongeveer 1 liter water aan de kook en voeg hier de 2 groentebouillonblokjes blokjes aan toe, het geheel maak je naar smaak met een theelepel zout, snuf nootmuskaat en snuf peper.
- Als alles zacht is gekookt kan het geheel in de blender of gepureerd worden.
- Zet de pan weer op het vuur en voeg vervolgens de room toe.
- Even kijken of de soep niet te dicht is, dan kun je nog een beetje room of water toevoegen.
- Garneer als laatste de pesto en nootjes over de soep heen.

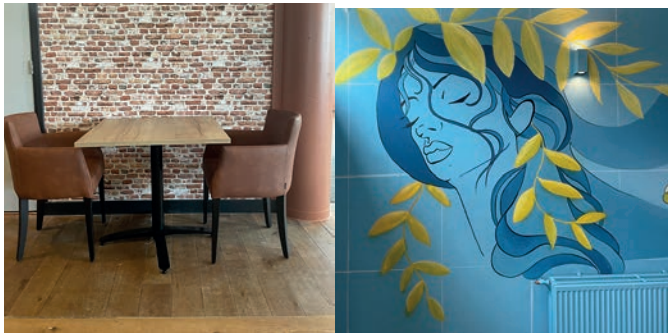
*Eet smakelijk!*



Bert Nederlof

## BEHEERDER/ WELZIJNSWERKER

**Op het moment dat ik dit artikel schrijf ondergaat De Rots een ware metamorfose! De verbouwing van de zolder is afgerond en hierbij is ook een ruimte ontstaan die bestemd is voor jongeren vanaf 15/16 jaar.**



Wij zijn ontzettend trots hoe deze ruimte tot stand is gekomen en delen deze dan ook graag met jullie.

De grote zaal op de begane grond krijgt een complete update, inclusief nieuw interieur! Hierdoor hopen wij een ieder te kunnen ontvangen in een fris en net gebouw zowel voor de jongereninstuif als zaalverhuur. Hierbij alvast een kleine impressie van de nieuwe meubels, en het nieuwe behang. Wat zijn wij trots hoe de Rots nu meer eigentijds is.

De makeover wordt mede mogelijk gemaakt door financiering van het oranjefonds.

Kortom De Rots is er voor iedereen! ■

### FEESTELIJKE (HER)OPENING

De feestelijke (her)opening hopen wij 26 oktober te vieren. Houd hiervoor de krant en onze socials in de gaten.



# DE ROTS

**Wist u dat wij  
verschillende zalen/  
ruimtes beschikbaar  
hebben voor verhuur?  
Heeft u een bijeenkomst,  
verjaardag of kraamfeest?  
Vraag eens vrijblijvend  
naar de mogelijkheden.**

## OPENINGSTIJDEN DE ROTS

Woensdag 14:00-17:00 – 19:00-22:00  
Donderdag 19:00-22:00  
Vrijdag 14:00-17:00 – 19:00-22:00  
Zaterdag 19:00-22:00

## JAAP EN JURIE

Fiets jij altijd met je lichten aan door het dorp? Ruim jij netjes je rommel op? Als jij zo'n kanjer bent. Die heb je vast al eens een Jaap&Jurie-muntje gekregen van de wijkagent.

Krijg je een muntje toegestopt, kom dan snel naar de Rots. Daar kun je je muntje inruilen voor een lot en wie weet win jij een mooie prijs uit de prijzenkast.

Want goed gedrag wordt beloond!

## BUURTSCHUUR

Caritas Urk heeft een uitgebreide voorraad sport- en spel-materiaal die kunnen worden gehuurd door buurtverenigingen, kerken, stichtingen en particulieren. Zo verhuren wij bijvoorbeeld diverse oud-Hollandse spellen, bingo, zeskampspellen, lasergames, pijl en boog en nog veel meer.

## BENIEUWD NAAR DE MOGELIJKHEDEN?

Kijk dan eens op de website [www.caritasurk.nl](http://www.caritasurk.nl) of neem contact op met Ronald Oeverbeek 06-10576225 ■



# ADVIES EN HULP

**Huis voor Taal wil mensen ondersteunen om met meer gemak te kunnen lezen en schrijven.**

Informatie  
taalaanbod  
Urk

Gezellige  
ontmoetings-  
ruimte

Materiaal  
voor het  
leren van taal

Vrijwilligers-  
werk

Computers  
met oefen-  
programma's

Leeswand

Informatie over  
trainingen en  
cursussen

Advies  
en hulp

Getrainde taalvrijwilligers van Caritas Urk, willen u daar op een laagdrempelige manier graag bij helpen met op maat gemaakt oefenmateriaal.

Wat je bij "Huis voor Taal" leert kan jou helpen bij alles wat je tegenkomt in het dagelijks leven en kan het makkelijker maken om vrijwilligerswerk of betaald werk te vinden.

Wil je meer weten? Neem contact op met Annerie Ester via [annergie@caritasurk.nl](mailto:annergie@caritasurk.nl) of via telefoonnummer 0527-683346

"Huis voor Taal" is een samenwerkingsverband tussen FlevoMeer Bibliotheek Urk, ROC Friese Poort en Caritas Urk. ■





# VOORZIENINGEN

*Joke Schraal, Anneke Visser en Janny de Vries*

Vraagt u zich ook wel eens af welke regelingen en hulpmiddelen er zijn en waar u eventueel een beroep op kunt doen bij ouderdom, ziekte of handicap? Er zijn veel mogelijkheden in Nederland maar vaak is niet duidelijk waar u welke hulp/ondersteuning kunt krijgen. Als u vragen heeft of gewoon eens wilt overleggen kunt u contact opnemen met de clientondersteuners van Caritas Urk. Zij hebben een brede kennis van voorzieningen en zijn bereid om met u mee te denken en u te adviseren.

## LANGER ZELFSTANDIG BLIJVEN WONEN

Alle regels zijn er op gericht om mensen zo lang mogelijk zelfstandig thuis te laten wonen. Als er zorgen zijn, wacht niet te lang met hulp vragen. Het afhandelen van aanvragen kost tijd dus u kunt beter iets eerder al om advies vragen voordat de situatie dringend is.

De clientondersteuners kunnen u alles vertellen over tafeltje dek je, alarmering, hulpmiddelen en eventueel het inzetten van vrijwilligers. U kunt beter iets eerder om advies vragen dan te wachten totdat de situatie dringend is.

## LAAG INKOMEN

Heeft u een laag inkomen en wilt u weten of u recht heeft op bepaalde toeslagen of kwijtschelding? Ook dan kunt u aankloppen bij de clientondersteuners. Samen kunnen we kijken of u kwijtschelding of toeslagen kunt aanvragen. Denk hierbij ook aan energietoeslag.

## ENERGIETOESLAG

U heeft er misschien al wel over gelezen. Mensen met een laag inkomen kunnen in aanmerking komen voor energietoeslag. Of u een eigen woning of spaargeld heeft, maakt niet uit. Er wordt alleen gekeken naar uw maandelijkse inkomen. Normen per 1 juli 2022 voor energietoeslag zijn:

Gezinssamenstelling	21 jaar tot AOW-leeftijd	Vanaf AOW-leeftijd
Alleenstaande	€ 1256,00	€ 1397,00
Samenwonend/getrouwd	€ 1794,00	€ 1893,00

Heeft u inwonende kinderen dan wordt het inkomen van uw kinderen voor een deel meegerekend.

## WMO AANVRAAG BIJ DE GEMEENTE

Heeft u een hulpmiddel nodig ivm mobiliteit zoals rolstoel of een ander hulpmiddel? Wacht niet te lang met aanvragen want de afhandeling van uw aanvraag kost tijd. Vanuit clientondersteuning kunnen wij u helpen met het aanvragen van een voorziening. Binnen een aantal weken na de aanvraag neemt de gemeente contact met u op om een afspraak te plannen voor een gesprek. In dit gesprek vraagt de WMO consulent van de gemeente waarvoor en waarom u een bepaalde voorziening nodig hebt. Daarna nemen zij een beslissing. Bepaalde hulpmiddelen zoals rollator, douchebeugels e.d. worden niet meer vergoed.

## WELZIJN OP RECEPT

(Bijna) iedere donderdagmorgen tussen 10.30 en 12.00 uur is er een clientondersteuner aanwezig in huisartsenpraktijk Het Dok. Als u vragen heeft of advies wilt over uw situatie, loopt gerust eens binnen en vraag bij de receptie of u ons kunt spreken. ■

# GEZOND OUDER WORDEN

Gezond ouder worden om zo vitaal en gezond mogelijk langer thuis te blijven wonen. Dat is waar GGD Flevoland zich voor inzet met hun programma Positief Ouder worden. Een belangrijk onderdeel hiervan is het project Valpreventie. In samenwerking met Flevolandse gemeenten, GGD, huisartsen, Fysiotherapeuten, buurtsportcoaches, zorgverzekeraars en andere zorg -en welzijnsorganisaties is het project opgezet.



‘Het project Valpreventie is in het leven geroepen omdat we merkten dat veel organisaties dit een belangrijk onderdeel vinden voor vitaler ouder worden, maar dat de samenwerking hierin verbeterd kan worden. Aangezien jaarlijks toch nog steeds veel ouderen vallen terwijl dit voorkomen had kunnen worden, vinden wij het toch wel belangrijk om hierop actie te ondernemen. Omdat bewegen bijdraagt aan het vitaal en mobiel blijven.

Naast dat het belangrijk is dat verschillende organisaties elkaar weten te vinden is ook het preventief signaleren van valrisico’s en daarop actie ondernemen enorm belangrijk.

Luut vertelt: Vanuit mijn functie als buurtsportcoach, waarbij ik veel met ouderen werk, merk ik dat ik echt een signalerende functie heb. Ik zie wanneer mensen wat meer moeite hebben met bewegen of juist moeite hebben met balans houden. Dan is het waardevol om te weten waar ik naar toe kan verwijzen, zodat preventief ervoor gezorgd kan worden dat iemand niet zomaar valt. Dit geldt natuurlijk ook andersom. Ook voor artsen of fysiotherapeuten kan het waardevol zijn om te weten wat ik doe, zodat iemand de juiste begeleiding krijgt.

## WAT IS ER DEZE DAG ZOAL TE DOEN?

De fysiotherapeuten van Fytac geven voorlichting over valpreventie; de ergotherapeut van Fytac voert een rollatorcheck uit; buurtsportcoach Luut Nentjes maakt u actief met een beweegactiviteit

**De dag van de valpreventie is nieuwe datum en tijd: 5 oktober 14:00-16:30 uur in de nieuwe locatie van Talma (de Hofstee.) ■**

## BLIJF OVEREIND, VOORKOM VALLEN! HIERBIJ EEN AANTAL TIPS:

### 1: Train uw evenwicht en spierkracht

U kunt oefeningen doen om uw evenwicht en spierkracht te verbeteren

### 2: Laat uw medicijnen controleren

Slikt u medicijnen? Sommige medicijnen (of combinaties van medicijnen) zorgen dat u zich duizelig voelt, of slaperig. Of ze zorgen voor slappe spieren en dat u trager reageert. Daardoor is de kans groter dat u valt.

### 3: Eet lekker en gezond

Als u lekker en gezond eet, krijgt u goede bouwstoffen binnen om de spieren sterk genoeg te houden.

### 4: Controleer uw ogen

Laat elk jaar uw ogen controleren. Goed zien draagt bij aan een beter evenwicht.

### 5: Draag goed passende schoenen

Wist u dat uw voeten veranderen als u ouder wordt? Een goed passende schoen verkleint de kans op een val. Draag thuis pantoffels met anti slip zool

### 6: Maak het huis veilig

U kunt uw huis een stuk veiliger maken. Met soms maar een paar kleine aanpassingen voorkomt u een val, bijv door antislip matten onder de vloerkleden en matten te leggen. ■



Ik help mijn man bij alles wat hij door zijn ziekte niet meer kan.



En ik ben het geheugen van mijn vader met dementie.



Ik help mijn dochter met een beperking een zo mooi mogelijk leven te leiden.



Meld uzelf of hem / haar aan voor 15 oktober!  
Want **mantelzorgers verdienen een blijk van waardering op de Dag van de Mantelzorg.**



**Bel of mail** naar  
Caritas Urk; 0527- 683346  
[mantelzorg@caritasurk.nl](mailto:mantelzorg@caritasurk.nl)



**Mantelzorg, zo zou je het ook kunnen noemen**

*Zorg voor elkaar*

# BENT U OF KENT U EEN MANTELZORGER?

DAG VAN DE MANTELZORG  
10 NOVEMBER 2022

**Want mantelzorgers verdienen een blijk van waardering! Elk jaar in november wordt landelijk de Dag van de Mantelzorg georganiseerd. Ook de Gemeente Urk vindt brede ondersteuning en waardering voor alle mantelzorgers belangrijk. Daarom ontvangen mantelzorgers die bij Caritas Urk bekend zijn op die dag een cadeaubon die zij bij diverse ondernemers op Urk in kunnen wisselen voor een leuke of lekkere attentie. Zorgt u dat ze bij ons bekend zijn?**

## AANMELDEN VOOR 15 OKTOBER!

Mantelzorgers kunnen zich het hele jaar aanmelden bij Caritas Urk, maar vanaf september tot half oktober kan dat óók door mensen uit hun omgeving gedaan worden. Want hoe leuk is het om hem of haar te verrassen met een blijk van waardering. In dit magazine is te zien hoe u uzelf of een ander aan kan melden.

## WANNEER BEN JE MANTELZORGER?

Een mantelzorger zorgt een langere tijd onbetaald voor een langdurig zieke of hulpbehoevende partner, kind, familielid, vriend of buur. Dit zorgen is meestal geen bewuste keuze; het overkomt je! Door de band die er met de zorgvrager is, zorg je voor hetgeen hij/zij nodig heeft. Wat en wanneer dat ook is. Het gaat daarbij niet om af en toe eens wat voor de ander doen, maar om de intensievere

begeleiding of hulp die langer dan drie maanden, gemiddeld meer dan acht uur per week geboden wordt.

## VANZELFSPREKEND?

Vaak merken we dat het zo vanzelfsprekend wordt gevonden deze zorg te verlenen, waardoor mensen het lastig vinden om dit de naam "mantelzorg" te geven en hiervoor geregistreerd te staan. Toch kan dit ook belangrijk zijn zodat mantelzorgers dan geïnformeerd kunnen worden over de ondersteuning die eventueel mogelijk is. Het is beter tijdig hiervan op de hoogte te zijn dan te wachten tot de zorg te zwaar wordt. **Want ook al voelt mantelzorg vanzelfsprekend, daarmee gaat het nog niet altijd vanzelf!** ■



**Meld mantelzorgers aan vóór 15 oktober 2022  
zodat wij ze kunnen verrassen op de  
Dag van de mantelzorg!**

**Ook jonge mantelzorgers  
kunnen worden aangemeld  
(van 6 tot en met 17 jaar)**

Naam mantelzorger .....

Adres: .....

Woonplaats: .....

Telefoonnummer: .....

E-mailadres: .....

Zorgt voor: (partner/ouder/kind/broer/zus) .....

met (ziekte of beperking) .....

## Zorgvrager is woonachtig op Urk

mantelzorger is 6 t/m 17 jaar (aankruisen indien van toepassing)

Geb. datum: .....

**Stuur deze bon op naar: Caritas Urk, Singel 9A, 8321 GT Urk  
Of bel of mail naar Caritas Urk: 0527-683346, annerie@caritasurk.nl**

# OOK JONGE MANTELZORGERS KUNNEN WORDEN AANGEMELD

**Want deze “Ma(n)tties” zoals wij ze noemen, verdienen het óók om aandacht en erkenning te krijgen.**

Jonge mantelzorgers hebben zorgtaken, maken zich zorgen om de situatie thuis of komen aandacht tekort doordat de ziekte of beperking van een ouder, broer of zus veel aandacht opeist. Deze situatie kan grote impact hebben op hun leven.

Onlangs is er een onderzoek gedaan waaruit blijkt dat 70 % van de jonge mantelzorgers op latere leeftijd bij de Geestelijke Gezondheidszorg terecht komt.

Ook zijn er positieve effecten op hun ontwikkeling; ze leren verantwoordelijkheid te nemen en rekening te houden met beperkingen van een ander. Ze zijn vaak zelfstandiger en onafhankelijker dan leeftijdgenoten zonder zorgtaken.

Belangrijk bij het voorkomen dat de negatieve gevolgen de overhand krijgen, is deze jongeren vroegtijdig erkenning geven. Op jonge leeftijd leren praten over de situatie helpt op latere leeftijd. Voorkom dat ze eigenlijk in twee werelden leven waarvan de ene niet weet dat de andere bestaat.

Ook Caritas Urk heeft aandacht voor jonge mantelzorgers in de leeftijd van 6 tot en met 17 jaar. Want naast een leuke attentie op de dag van de mantelzorg wordt er 2x per jaar voor diverse leeftijdsgroepen, met leuke activiteiten op speelse wijze aandacht en onderlinge herkenning gegeven.

**Heeft u een jonge mantelzorg in het gezin? Meld ze bij ons aan met de bon in dit magazine of stuur een mail naar [annergie@caritasurk.nl](mailto:annergie@caritasurk.nl)**



Ik heb een broertje met autisme. Spontaan iets ondernemen met het gezin kan lastig zijn.

Ik heb een vader die ziek is. Dit maakt mij vaak verdrietig

Ik ben de handen van mijn moeder, ik help haar met haar dagelijkse verzorging. Zij heeft hersenletsel.

Mijn broertje heeft een beperking. Ik help hem zodat hij toch mee kan doen met ons spel.

Ben jij een jonge mantelzorg, een “**ma(n)ttie**” zoals wij je noemen:

Meld jezelf aan vóór 15 oktober!

Want: jonge mantelzorgers verdienen het om in het zonnetje te worden gezet.

Is er bij jou thuis iemand met een beperking of langdurig ziek?  
 Maak je je daarover vaak zorgen?  
 Moet je daarom thuis vaak meehelpen?  
 Of zorg je vaak voor je familielid?

**Daarom ben jij een “**ma(n)ttie**”.**

# VOOR WELKE ONDERSTEUNING KUNNEN MANTELZORGERS TERECHT BIJ CARITAS URK?



José Oijevaar



Annerie Ester



## Individuele ondersteuning:

De mantelzorger staat bij ons centraal. Wat kan jou helpen? Een écht luisterend oor is het begin. Soms is één gesprek al voldoende. We denken graag met u mee



Regelmatig worden er **themabijeenkomsten en cursussen** aangeboden. Informatie maakt je sterker!



**Praktische ondersteuning** kan je helpen. Denk aan formulieren invullen, of hulp van vrijwilligers.



**Familiegesprekken** zorgen ervoor dat je de zorg beter samen met elkaar kunt delen. De mantelzorgconsulent kan deze gesprekken begeleiden.



**Mensen ontmoeten** die in een vergelijkbare situatie zitten; dat kan op bijeenkomsten van de diverse contactgroepen en Koffie + ochtenden. Dat is koffie met een beetje meer: steun herkenning en tips!



**We werken samen** met andere zorgorganisaties en verwijzen indien nodig door.



We geven **informatie en advies** en gaan op zoek naar mogelijkheden die het jou als mantelzorger makkelijker maken.



**Waardering voor mantelzorgers** komt tot uiting op de Dag van de mantelzorg én tijdens het Event voor mantelzorgers en vrijwilligers

**Vragen?** Neem contact op met mantelzorgondersteuning van Caritas Urk: 683346 of stuur een mail naar [mantelzorg@caritasurk.nl](mailto:mantelzorg@caritasurk.nl) ■



**Misschien heeft u de posters al ergens op Urk zien hangen? Met de welbekende gezegdes: “Doar proat je niet over”, “Effen duurzetten” en “Stel je niet zo an” wordt aandacht gevraagd voor de toenemende problemen door angst- en spanningsklachten.**

## CAMPAGNE GEZOND OP URK

**Om het taboe op angst- en spanningsklachten te doorbreken.**

Verschillende zorgprofessionals op Urk signaleren dat er veel cliënten zijn met een forse hulpvraag door angst- en spanningsklachten. Deze klachten zijn vaak vergevorderd en niet meer passend binnen de eerstelijnszorg. De gezamenlijke conclusie is dat de volwassen bewoners van Urk met angst- en spanningsklachten lang wachten voordat ze hulp inschakelen.

Het doel van de campagne is de Urker bevolking zich meer bewust te laten worden van de symptomen die passen bij angst- en spanningsklachten zodat in een vroeger stadium hulp kan worden gezocht. Ook is de vanuit de cultuur ingegeven mentaliteit niet altijd helpend bij het omgaan met deze problematiek. De slogans op de posters spreken voor zich.

Wilt u meer weten over angst- en spanningsklachten? Bekijk de infographic en de postercampagne door met uw camera op uw telefoon de qr code te scannen. ■



Wilt u meer weten over angst- en spanningsklachten? Bekijk de infographic en de postercampagne door met uw camera op uw telefoon de qr code te scannen.

## VROEGE SIGNALERING **DEMENTIE**

**Verschillende organisaties op Urk, waaronder de PCOB, Talma Urk, ZONL, Urker Huisartsen Maatschap Het Dok, Caritas Urk en de Gemeente Urk, werken samen om in een vroeger stadium bij mensen dementie te ontdekken. Vanuit een landelijk project “Dementie vriendelijke samenleving” is subsidie ontvangen waarmee onder andere meer voorlichting gegeven kan worden.**

Het is belangrijk meer bekendheid te geven aan de eerste signalen van dementie. Vooral bij mensen op jonge leeftijd worden signalen niet in verband gebracht met dementie maar vaak wordt er eerst gedacht aan bijvoorbeeld een burn-out. Bij veel mensen uit de directe omgeving heerst vaak lang een “niet pluis gevoel”. Tijdig een goede diagnose stellen kan duidelijkheid bieden en passende zorg mogelijk maken. Om mensen bewust te maken van de signalen die mogelijk kunnen wijzen op dementie is een infographic gemaakt. Het doel hiervan

is dat mensen sneller met klachten naar de huisarts gaan. Wilt u meer weten over de signalen die mogelijk kunnen wijzen op dementie? Bekijk dan de infographic door met uw camera op uw telefoon deze QR code te scannen. ■





# GEPLANDE BIJeenKOMSTEN

De volgende bijeenkomsten voor mantelzorgers staan alvast gepland. Kijk voor het actuele aanbod van bijeenkomsten en data van koffieochtenden op de website [www.caritasurk.nl/mantelzorg](http://www.caritasurk.nl/mantelzorg)

## LEVEND VERLIES: DE INVLOED VAN EEN ERNSTIGE ZIEKTE EN/OF BEPERKING IN HET GEZIN

Als een gezin te maken heeft met een ernstige ziekte en/of beperking van ouder of een kind, dan spreken we van 'levend verlies'. Het betekent dat er voortdurend onder ogen gezien moet worden wat er niet (meer) is en ook niet zal komen. Hierdoor kunnen er regelmatig terugkerende gevoelens van verdriet en rouw zijn. Ouders raken hierdoor soms overbelast en herkennen vaak niet dat hun leven in het teken staat van verlies en rouw. Kinderen willen van nature hun ouders beschermen en ontzien en durven vaak onvoldoende de aandacht op te eisen. Gevoelens van boosheid, jaloezie en schuld krijgen vaak geen ruimte.

**Tetje Veldhuis en Lobke Kingma** begeleiden vanuit hun praktijk **Lichthuis** gezinnen waar sprake is van rouw en levend verlies. Tijdens deze bijeenkomst vertellen zij over de invloed van ziekte en/of beperking in een gezin aan de hand van situaties uit de praktijk. Ook zal het gaan over de dingen/factoren die helpend kunnen zijn. Meer informatie over praktijk Lichthuis is te vinden op [www.praktijklchthuis.nl](http://www.praktijklchthuis.nl) ■

Wanneer:

Donderdag 6 oktober 2022

Tijd:

20.00 uur

Locatie:

Kantine gemeentehuis,  
ingang kantoor Caritas Urk,  
Singel 9 A Urk

Aanmelden: **nmelden:**

Graag aanmelden voor  
4 oktober 2022 via e-mail:  
[mantelzorg@caritasurk.nl](mailto:mantelzorg@caritasurk.nl) of  
telefonisch 0527- 683346 ■

## AUTISME EN EMOTIES

Linda van der Kooij, autismespecialist en ervaringsdeskundige vertelt deze avond over autisme en emoties en geeft inzicht in een andere emotieregulatie. Linda gebruikt hierbij onder andere de inzichten van Martine Delfos op Autisme. ■

Wanneer:

Maandag 21 november 2022

Tijd:

20.00 uur

Locatie:

Kantine gemeentehuis,  
ingang kantoor Caritas Urk,  
Singel 9 A Urk

Aanmelden: **nmelden:**

Graag aanmelden voor  
18 november 2022 via e-mail:  
[mantelzorg@caritasurk.nl](mailto:mantelzorg@caritasurk.nl) of  
telefonisch 0527- 683346 ■



# WAT IS ER VEEL GEBEURD IN DE AFGELOPEN PERIODE...

**Het vrijwilligerswerk kon weer volledig opgestart worden, de nieuwe Hofstee werd geopend en in de Urker haven ligt de hotelboot waar intussen bijna 200 vluchtelingen uit Oekraïne een veilig onderkomen vinden.**



Adrie Korf



Henria Romkes

## UITBREIDING VRIJWILLIGERSWERK

Doordat de coronamaatregelen er helemaal af mochten, kon het vrijwilligerswerk weer volledig opgestart worden. En daar zijn we dankbaar voor... In de afgelopen maanden konden veel vrijwilligers hun werk hervatten op de voor hun bekende plek. Soms betekende de "tussenstop door corona" wel dat bepaalde taken en functies iets anders ingericht werden, maar dit werd door iedereen positief opgepakt. Ook zijn er vrijwilligers die kozen voor een andere vrijwilligersfunctie. Mooi om te zien! Want zo konden we veel plekken weer bemannen.

## VACATURES

Toch staan er nog steeds vacatures open. Een aantal hiervan willen we graag bij u onder de aandacht brengen in het overzicht op pagina 27. Misschien bent of kent u iemand die het leuk vindt om hierbij te helpen? Laat het ons weten!

## TALMA URK OPENT NIEUWE LOCATIE DE HOFSTEE

Haverwege februari werd de Hofstee geopend en verhuisden de eerste bewoners naar hun nieuwe appartement. Wat is het allemaal mooi geworden en wat zijn de bewoners tevreden.

Terwijl het verhuizen nog in volle gang was, startte hier de eerste groep vrijwilligers al. En zo wordt er nu dagelijks (van 11.00 tot 13.00 uur) ondersteuning geboden op de dagbestedingsgroep en op één van de huiskamers. Vrijwilligers helpen hier o.a. bij de warme maaltijd, maar bieden ook vooraf en na afloop een helpende hand waar dat nodig is.

Inmiddels is ook de tweede huiskamer geopend en dit betekent dat we voor deze vrijwilligersfunctie nog steeds extra mensen zoeken! Spreekt u dit aan? Neem dan contact met ons op.

Verder is er binnen de Hofstee ook een groep vrijwilligers actief, die helpen bij de verschillende activiteiten die hier aangeboden worden. Denk aan een brei- en haakgroep, een beweeggroep, een spelletjes-, creatieve en beauty-ochtend, een klapskoel speciaal voor mannen, een bingo-avond en zo nog meer.

Deze activiteiten zijn er voor iedereen! En dat past bij de Hofstee, omdat deze locatie bedoeld is als een gezellige ontmoetingsplek (een wijkplein) voor ieder die dat wil. Wees welkom om een keer te kijken of met de activiteiten mee te doen...

## HOTELBOOT EN INLOOPHUIS VOOR VLUCHTELINGEN UIT DE OEKRAÏNE

Intussen al een bekend onderdeel in het havenbeeld, de hotelboot die inmiddels al opvang biedt aan bijna 200 Oekraïense vluchtelingen. Vanaf het moment dat bekend werd dat deze boot in de haven zou komen, stroomden de reacties binnen... Heel veel nieuwe vrijwilligers hebben zich gemeld om op allerlei gebied ondersteuning te bieden. En dit was meer dan welkom, want er zijn vele helpende handen nodig om alles in goede banen te leiden.

## EEN UPDATE

Momenteel biedt de boot aan 200 vluchtelingen onderdak. Alles qua eerste levensbehoefte is aanwezig: veiligheid, een bed, een douche en eten. Echter de boot zelf beschikt niet over een sfeervolle ontmoetingsruimte, vandaar dat de Rabobank als ontmoetingsplek ingericht is... Met dank aan Waypoint! Zo mooi om te zien hoe zij in een ochtend tijd een huiselijke sfeer in dit inloophuis gecreëerd hebben. Het inloophuis heeft een prominente plek binnen de opvang van de vluchtelingen en is dagelijks open van 10.00 tot 12.00 uur en van 14.00 tot 18.00 uur.

Het is een plek waar iedereen welkom is voor een bakje koffie, ontspanning en een luisterend oor, maar ook kan men hier terecht met allerlei vragen en wordt er zelfs dagelijks een medisch spreekuur gehouden. Dit alles met ondersteuning van een grote groep vrijwilligers. Naast alles wat er in het inloophuis gebeurt, ontstaan er ook veel andere vragen. Denk aan vervoer naar huisarts of ziekenhuis, hulp bij activiteiten, tolken, maatjes en praktische hulp.

Onze dank en waardering is groot voor alle vrijwilligers die ieder op hun eigen vrijwilligersplek ondersteuning, liefde, tijd en aandacht bieden! Uniek zoals dit op Urk gedaan wordt... ■

# VACATURES DIE WE GRAAG BIJ U ONDER DE AANDACHT WILLEN BRENGEN:



## VRIJWILLIGERS VOOR HET RIJDEN VAN TAFELTJE DEKJE

### Wij zoeken vrijwilligers die:

- In het bezit zijn van een eigen auto en een rijbewijs B
- Flexibel inzetbaar zijn.
- Genieten van het sociale aspect van dit vrijwilligerswerk.

### Wanneer?

1 x per 5 weken een hele week of een aantal dagen per week.

### Tijden?

Van 11.15 tot 12.30 uur.



## VRIJWILLIGE MAATJES

### Wij zoeken vrijwilligers die:

- Er voor een ander willen zijn.
- Zonder oordeel een luisterend oor willen bieden.
- Deze ondersteuning in de thuissituatie van de cliënt willen bieden.
- Ook bereid zijn dit (op verzoek) in combinatie met een wandeling of andere activiteit te doen.

### Wanneer?

1 x per week of 1 x per 2 weken, dag in overleg.

### Tijden?

1 tot 2 uur per afspraak, precieze tijden in overleg.



## VRIJWILLIGERS VOOR ACTIVITEITEN IN DE HOFSTEE

### Wij zoeken vrijwilligers die:

- Graag een helpende hand bieden bij één van de activiteiten binnen de Hofstee (denk aan beweegactiviteiten, creatieve activiteiten enz).
- Tijdens de activiteit voor een gezellige sfeer kunnen zorgen.
- Zelf initiatief willen tonen bij de ontwikkelingen van nieuwe ideeën.

### Wanneer?

1 x per week of 1 x per 2 weken, dag in overleg.

### Tijden?

In overleg, mogelijkheden zowel 's ochtends, 's middags als 's avonds.



## VRIJWILLIGERS ONTBIJTPROJECT KOMPAS

### Wij zoeken vrijwilligers die:

- Affiniteit hebben met en meer willen leren over het ziektebeeld dementie.
- Een dynamische werkplek als uitdaging zien.
- Willen bijdragen aan een goede start van de dag voor de bewoners van het Kompas.

### Wanneer?

1 x per 2 weken, dag in overleg.

### Tijden?

Van 08.00 tot 10.00 uur.



## VRIJWILLIGERS BROODPROJECT TALMA HAVEN

### Wij zoeken vrijwilligers die:

- Enthousiast worden van het werken met (dementerende) ouderen.
- Graag een helpende hand willen bieden tijdens het broodeten in Talma Haven.
- Hierbij samen willen werken met de zorg van Talma Haven.

### Wanneer?

1 x per week of 1 x per 2 weken, dag in overleg.

### Tijden?

Van 17.30 tot 19.00 uur.



## VRIJWILLIGERS VOOR KOKEN OP HET HOP

### Wij zoeken vrijwilligers die:

- Affiniteit met de doelgroep (cliënten met een beperking) hebben.
- Koken leuk vinden!
- Genieten van de mooie contacten die er tijdens het koken met de bewoners zijn.

### Wanneer?

1 x per week of 1 x per 2 weken, dag in overleg.

### Tijden?

Van 17.30 tot 19.00 uur.



## VRIJWILLIGE GASTVROUW/HEER HUISKAMERS TALMA URK (voor de drie verschillende locaties)

### Wij zoeken vrijwilligers die:

- Enthousiast worden van het werken met (dementerende) ouderen.
- Het leuk vinden om de rol van gastvrouw/heer te vervullen op één van de huiskamers.
- Een gezellige sfeer kunnen creëren (denk aan kopje koffie, praatje, spelletje enz).
- Hierbij samen willen werken met de zorg van Talma Haven.

### Wanneer?

1 x per week of 1 x per 2 weken, dag in overleg.

### Tijden?

Van 09.30 tot 11.30 uur of van 14.30 tot 15.30 uur



## VRIJWILLIGERS WARME MAALTIJD DE HOFSTEE

### Wij zoeken vrijwilligers die:

- Enthousiast worden van het werken met ouderen (met dementie).
- Graag een helpende hand willen bieden tijdens de warme maaltijd in de Hofstee.
- Hierbij samen willen werken met de zorg van de Hofstee.

### Wanneer?

1 x per week of 1 x per 2 weken, dag in overleg.

### Tijden?

Van 11.15 tot 13.00 uur.

# VRIJWILLIGERSWERK IN BEELD

Binnen het vrijwilligerswerk gebeurt veel! Van een bezoekje aan iemand brengen tot gastvrouw/heer zijn binnen een zorgwoning en nog veel meer...  
Op deze pagina een collage van een aantal vrijwilligers.



## 1. MEDISCHE SPREEKUR OEKRAINE

*Anita Brands, 29 jaar*

Ik ben Anita Brands, 29 jaar en ik ben werkzaam als coördinerend verpleegkundige in het Isala ziekenhuis te Zwolle. Samen met twee huisartsen, meerdere verpleegkundigen en doktersassistenten draaien wij het medische spreekuur in het inloophuis (oude Rabobank) voor Oekraïense vluchtelingen. Wij doen dit geheel op vrijwillige basis om de druk bij de reguliere huisartsenzorg weg te nemen. Zorgen voor elkaar, een luisterend oor bieden maar vooral klaarstaan voor mensen die medische zorg nodig zijn is mijn drijfveer om dit vrijwilligerswerk uit te voeren. Ik ben blij om op deze manier mijn steentje bij te kunnen dragen aan de mensen die gevlucht zijn uit het oorlogsgebied.

## 2. GASTVROUW HET DOK

*Cilé Gonul, 50 jaar*

Mijn naam is Cilé en ik ben ruim 7 jaar vrijwilliger in het Dok. In deze jaren heb ik een band opgebouwd met de mensen. Het voelt als familie. Iedere maandagochtend help ik in het restaurant en aansluitend ga ik langs de kamers om koffie- en thee rond te brengen. De bewoners hebben een plaats in mijn hart. Het geeft me veel voldoening en ik voel mij thuis in het Dok.

## 3. HOUTZAGEN INTERAKTCONTOUR

*Albert de Vries, 75 jaar* (rechts) en deelnemer (links)

Sinds 3 jaar doe ik vrijwilligerswerk bij InteraktContour op de haven. Dit is een dagbesteding voor mensen met niet aangeboren hersenletsel. Met deelnemer Klaas werk ik in de houtbewerking. We maken samen vogelhuisjes en nog vele andere werkstukken. Zelf heb ik het goed naar mijn zin. Ik weet niet wie er nou meer geniet, de deelnemer of ik. Oordeel zelf maar naar aanleiding van de foto.

## 4. KOOKVRIJWILLIGER HET HOP

*Jans Kramer, 70 jaar*

Al jaren ben ik kind aan huis in het Hop. Ieder jaar ga ik ook mee op bewonersvakantie. Dit jaar gaan we naar Den Helder met de bewoners van het Hop. Iedere week kook ik samen met mijn man Jan op het Hop samen met de bewoners. Soms laat ik ze even de karbonade omdraaien. En voor hun gevoel hebben zij dan de karbonade gebakken. Daar doe je het toch voor? Het geeft mij veel voldoening. De één steekt zijn duim lachend op, de ander geeft je een tien met een gniffel. Fantastisch toch. Je krijgt er zoveel voor terug.



### 5. BEZOEKVIJWILLIGER

*Jacob van de Berg, 72 jaar*

In de volksmond wordt wel gezegd dat eenzaamheid op Urk niet bestaat, maar het tegendeel is waar. Op Urk zijn we sociaal. En of we nou wel of geen groot familienetwerk om ons heen hebben, de dagen kunnen heel lang duren. Mensen waarderen "een gezellig kroosien". Kroosien over datgeen wat er speelt in de samenleving, politiek, geestelijk, alles komt aan de orde. Ik bezoek mensen binnen en buiten de verzorg-verpleeghuizen op Urk. De mensen waarderen ieder bezoek. En dat geeft jezelf ook veel voldoening. We zijn er voor elkaar in de samenleving.

### 6. GASTVROUW DE HOFSTEE

*Dirkje Schraal, 75 jaar*

Vele jaren vrijwilligerswerk gedaan in het Kompas, door corona kwam daar een eind aan. De Hofstee kwam in zicht, er werden daar gastvrouwen gevraagd. Dat is net wat voor mij dacht ik. En ja hoor, ik zit hier helemaal op mijn plek. Ik ben gastvrouw bij de warme maaltijd tussen de middag. En daarnaast zijn we samen aan het breien geslagen. We maken vierkantjes. Die neem ik dan mee naar huis en dan haak ik ze aan elkaar. Als het dekentje klaar is gaat het naar het goede doel.

### 7. DUOFIETSVRIJWILLIGER

*Albert Koffeman, 68 jaar* (rechts) en deelnemer (links)

Sinds ik gepensioneerd ben mag ik nog meer leuke dingen doen dan ik al deed, nu ook een stukje vrijwilligerswerk. Ik hou van bewegen en ik probeer daarom ook mensen te stimuleren om te (blijven) bewegen. Zo mag ik nu één keer in de week o.a. met Maarten de Boer (zie foto) een rondje fietsen op de duofiets. Hij heeft er veel plezier van, en ik ook! ■

### 8. GASTVROUW INLOOPHUIS OEKRAÏNE

*Maria Metz, 27 jaar!*

Als gastvrouw in het inloophuis verzorgen we de koffie en thee, helpen we bij de kleding, ondersteunen we bij activiteiten, beantwoorden we vragen en zijn we een luisterend oor voor de Oekraïense vluchtelingen. Er gewoon simpelweg zijn voor de mensen. Een relatie op te bouwen door een luisterend oor te bieden, hun verhaal aan te horen en zo te delen in hun gebrokenheid. En dat vind ik het meest waardevol; de vriendschappen en relaties die je aangaat zijn een verrijking voor je leven en dat van de ander. En leert je steeds meer en meer dankbaar te zijn voor dat, dat wij nog in vrijheid mogen leven! ■



Foto door: Lucas Kramer

## INTERVIEW MET EEN MAATJE

**Heb jij wel eens gedacht aan vrijwilligerswerk en of het bij je past? Om een beeld te schetsen van wat het werk inhoudt en voor je kan betekenen, laten we een maatje aan het woord.**

**Al een flinke tijd bewijzen maatjesprojecten hun meerwaarde. Deelnemers krijgen meer zelfvertrouwen, ontwikkelen een positiever zelfbeeld, zijn in staat om, wanneer ze dit willen, bijvoorbeeld sociale activiteiten te bezoeken. Niet alleen de deelnemers, ook de vrijwillige maatjes halen veel uit een maatjesproject. Marja is één van die vrijwillige maatjes en deelt graag haar ervaringen.**

**Marja:** “Nadat mijn moeder overleed vond ik het fijn om weer het vrijwilligerswerk op te pakken. Ik vond het Caritas-magazine in de bus, met een oproep voor maatjes. Nou ja, zodoende is het eigenlijk begonnen. Wat is het fijn om mee te helpen, mensen op eigen kracht iets aan hun situatie te laten veranderen. Soms lijkt een situatie uitzichtloos, zeker wanneer tegenslagen zich opstapelen, zoals ziekte, eenzaamheid, echtscheiding, het verlies van een

**dierbare, geldgebrek of schulden. Het kan iedereen overkomen, maar gelukkig kan ook iedereen tegenslagen overwinnen. Zelfstandig of met een beetje hulp.”**

Maatjes helpen om de situatie de baas te worden en geven praktische tips om dat zo te houden. Bij een maatjesproject wordt meestal een vrijwilliger een-op-een gekoppeld aan een deelnemer, maar ook aan een gezin kan een maatje gekoppeld worden. Een maatje is toegespitst op jouw behoeften, ongeacht je achtergrond of verleden. Een vrijwilliger is jouw maatje en gaat met je op stap. Wandelen of gewoon samen een bekkien doen bijvoorbeeld. Alles is erop gericht om jou het plezier en zelfvertrouwen in je eigen contacten (terug) te geven.

Marja is een tijdje maatje geweest van een mevrouw die graag wilde wandelen, maar dit vanwege haar rolstoel niet alleen kon. Samen maakten ze heel wat kilometers.

**Marja: “Je bouwt echt een band met elkaar op en ik keek zelf ook uit naar onze afspraakjes. Deze mevrouw is helaas overleden, inmiddels ben ik gekoppeld aan een andere mevrouw, ze woont zelfstandig maar wel onder begeleiding. Ik bezoek haar ongeveer een middag per week, we doen samen een boodschapje bij het dichtbij zijnde winkelcentrum, drinken koffie en spelen soms nog een spelletje. Ik ben een soort vertrouwenspersoon, ze vertelt dingen die ze niet aan iemand anders kwijt kan (of wil). Ik luister alleen maar, ik doe er verder niet iets mee. Dat maakt het voor beiden juist prettiger.”**

Die koppeling ontstaat niet vanzelf, daar gaat een zorgvuldige bemiddeling aan vooraf.

**Marja: “Onze coördinator gaat bij de hulpvrager thuis op bezoek en bespreekt de wensen en ‘eisen’ voor het maatje. Bij inschrijving heb ik, als vrijwilliger, ook mijn voorkeuren doorgegeven. Vervolgens zoekt de coördinator naar een geschikte vrijwilliger en koppelt maatje en hulpvrager aan elkaar. Bij de kennismaking bepalen ze of het een match is. Zo niet dan zoekt de coördinator naar een alternatief. Beide partijen moeten tevreden zijn, anders heeft het weinig zin.”**

Samenleven op basis van gelijkwaardigheid; dat is het uitgangspunt en dat is ook hoe Caritas Urk te werk gaat. De vrijwilligers staan niet boven maar naast de mensen die ze helpen.

**Marja: “Je deelt best veel samen, er ontstaat een soort vertrouwensband. Toch is het belangrijk om wel onderscheid te bewaren tussen het vrijwilligerswerk en een gewone vriendschap. Op zulke momenten is wel goed om je te realiseren dat het vrijwilligerswerk blijft. Naast mijn gewone bezoeken heb ik soms ook telefonisch contact met mijn hulpvrager. We appen en bellen met elkaar. Ik ben blij dat we elkaar weer mogen zien (coronatijd), want ze had echt wel behoefte aan bezoek en ook ik heb haar in die tijd gemist hoor!”**

Sommige vrijwilligers doen maatjeswerk om bepaalde vaardigheden op te doen, andere doen het uit persoonlijke overtuiging. Ook vinden zij het belangrijk om iets te betekenen voor de maatschappij. Maar veruit de meeste vrijwilligers vinden het ‘gewoon leuk’ om mensen te ondersteunen en halen er zelf ook sociale contacten uit.

**Marja: “Als iemand nog twijfelt om maatje te worden, ik zeg doen! Het brengt veel voldoening en eerlijk is eerlijk, je krijgt er ook echt een goed gevoel van. Of je nu 18 bent of 80, een maatje worden of vragen kan altijd. Er hoeft ook niet beslist een groot probleem te zijn om een maatje aan te vragen. Vaak is er sprake van eenzaamheid. Maar eenzaamheid lossen we met elkaar op, er is iets aan te doen. Je staat er niet alleen voor. De afgelopen tijd tijdens corona hebben we nog meer gemerkt: iedereen kan wel mensen om zich heen gebruiken.”**

**Caritas Urk brengt vrijwilligers (maatjes) in contact met jongeren, ouderen, gezinnen en mensen die door psychische of sociale problemen in een isolement zijn gekomen. Van een maatje wordt verwacht om eens in de 14 dagen met iemand een paar uur op stap te gaan, of gewoon op de koffie voor een praatje. Maatjes zijn geen hulpverleners, maar betrokken mensen die er plezier in hebben wat vrije tijd door te brengen met iemand die minder gemakkelijk contact legt/houdt of gewoon een luisterend oor nodig heeft. ■**

# SPORT- COACHES VERTELLEN



Eize van Eerde

Luut Nentjes

**Het jaar 2022 schiet alweer aardig op. Gelukkig mochten we weer meer sporten/bewegen met onze Urker jeugd. We hebben weer veel activiteiten mogen organiseren, de Urker jeugd hoeft zich zeker niet te vervelen. Een korte terugblik en vooruitzicht van dit jaar.**

## TENTENKAMP

We kijken terug op een extreem warme tentenkampweek. Buurten moesten her en der nog wat sleutelen aan het programma en de tijden vanwege de warmte. Luut en ik zijn gezellig wezen buurten bij verschillende tentenkampen en ook boden wij als sportcoaches allerlei activiteiten aan zoals: Mountainbiken, Arrow tag, Nerfen, Levend stratego en Frisbee. Vele tentenkampen hebben hier gebruik van gemaakt.

## NASCHOOLS SPORTEN

Na een lange periode waarin het naschools sporten geen doorgang kon vinden, zijn we een aantal weken voor de zomervakantie weer gestart met een nieuw naschools sporttraject. De groepen 7 en 8 van De Wilhelminaschool hadden de primeur. De leerlingen kregen 5 vrijdagmiddagen diverse activiteiten aangeboden in sporthal de Vlechtuinen. Ieder naschools traject wordt afgesloten met

een spannende dropping buiten Urk. Na de vakantie is de volgende school aan de beurt. Binnen de periode van 1 schooljaar kunnen wij op deze wijze alle groepen 7 en 8 van de basisscholen een naschools sporttraject aanbieden.

## HUNTED

Nieuw dit jaar was HUNTED, wij hebben dit georganiseerd in samenwerking met de lokale politie.

Op 21 september heeft dit evenement plaatsgevonden rondom de Rots voor de jeugd van 12-17 jaar. In verschillende leeftijdsgroepen kon de jeugd zich verstoppen voor de politie. De politie achtervolgde de jeugd op de fiets, motor en met een busje. We kijken terug op een supergave activiteit.

## SPORT- EN CULTUURWEEK 2022

In de herfstvakantie wordt weer de jaarlijkse Sport- en Cultuurweek georganiseerd.

Voor jong en oud worden er deze week volop sport-, spel- en cultuuractiviteiten aangeboden. Kortom een geweldige week waarin ook nog hele mooie prijzen zijn te winnen.



*Wil jij ook meedoen? Houd dan het Urkerland, en onze socials goed in de gaten voor het programma. Op de basisscholen wordt er een programmaboekje uitgedeeld.*





### DE TRIATHLON4ALL

Na een uitstel van 3 maanden ivm het te warme weer, was het zaterdag 17 september dan zover: De triathlon4all. 21 deelnemers vanuit verschillende woonvormen op Urk hebben een geweldige prestatie geleverd; 20 minuten zwemmen, 15 km fietsen en 3 km wandelen. Wethouder Freek Brouwer kreeg de eer voor het startschot en de medailleuitreiking. Wat een kanjers allemaal! De sportieve ochtend werd afgesloten met een heerlijke lunch in zwembad t'bun.

### STOEPRANDEN

In het voorjaar zijn wij gestart met een nieuw initiatief op de schoolpleinen van alle basisscholen. Stoepranden voor de

groepen 6, 7 en 8. Op elk plein werd een heus kwalificatie-toernooi georganiseerd. De 4 beste "bandestuiters" per school mochten door naar de finale op het Wilhelminapark.

### WINTERBERG

Wat hopen wij dat dit jaar op 2 januari het dagje skiën in Winterberg door kan gaan! Voor deze activiteit is altijd enorm veel animo, dus houd onze socials en het Urkerland goed in de gaten zodat je hiervoor op tijd kan inschrijven.

### SLAGHAREN

12 november staat er een dagje slagharen op de planning, houd hiervoor onze socials in de gaten voor verdere informatie. ■

## VASTE WEKELIJKE ACTIVITEITEN JONGEREN

WOENSDAG		
Woensdag middag	14:00/14:30 uur	<b>Knutselmiddag</b> in de Rots
Woensdag middag	14:00 uur	<b>Voetbal</b> in het Wilhelminapark en playground de Kotter
Woensdag avond	19:00 uur	<b>Doe avond</b> in de Rots
DONDERDAG		
Donderdag middag	14:00 uur	<b>Instuif</b> in de Rots
Donderdag avond	19:00 uur	<b>Doe avond</b> in de Rots
VRIJDAG		
Vrijdag middag	14:00 uur	<b>Instuif</b> in de Rots
Vrijdag avond	19:00 uur	<b>Instuif</b> en om de week Meiden onder eenkanger
ZATERDAG		
Zaterdag avond	19:00 uur	<b>Instuif</b> en om de week Soos

# ZWEM EN WANDEL ACTIVITEITEN



Luit Nentjes

**Naast de vele activiteiten die wij voor jongeren organiseren, richten wij ons ook op de “oudere” jeugd. Hieronder vind u een overzicht met activiteiten speciaal bedoeld voor deze doelgroep.**

In De Hofstee is het iedere maandagochtend een gezellige boel. In de activiteitenruimte bieden wij stoelgym aan, dit zijn een half uurtje lang oefeningen op en bij de stoel. Deze activiteit is toegankelijk voor een ieder die belangstelling heeft.

Op maandagavond is het tijd voor de wekelijkse zwem-oefeningen. We zwemmen in het doelgroepenbad met een aangename temperatuur van 32 graden. In dit bad doen wij oefeningen in borstdiep water.

Dinsdagmiddag is de wandelmiddag. De eerste groep vertrekt om 14.00 uur vanaf 't Jeugd. Deze groep wandelt lekker door en sluit af met een bakje koffie bij 't Jeugd.

Houdt u wel van wandelen maar kunt u niet meer zulke lange afstanden of gaat het te snel, dan is de kuierclub misschien iets voor u. Deze vertrekt om 15:45 vanaf De Hofstee. Samen met de groep doen we een rustige kuier door de oude dorpskern van Urk na een half uurtje sluiten we af met een bakje in De Hofstee.

Op woensdagochtend is de zaal in sporthal De Schelp speciaal ingericht voor de Kras en Kwiek gymgroep. In de sporthal doen we met een enthousiaste groep allerlei verschillende spelvormen om een beetje fit en vitaal te blijven.

Ben je enthousiast geworden voor één van deze activiteiten en wil je een keer komen proberen/meedoen dan ben je van harte welkom.

## BEWEGTEAM

### Zwemgroepen

In maart zijn de volgende zwemgroepen weer opgestart op:



### MAANDAG

18:15 uur	<b>Kras en kwiek zwemgroep</b>
19:00 uur	<b>Zwemmen +</b>
19:45 uur	<b>kras en kwiek zwemgroep 2</b>

De groepen zwemmen in het aangenaam warme doelgroepenbad van 't Bun. De oefeningen zijn in borstdiep water voor behoud van vitaliteit. De plusgroep is een hele gezellige groep voor mensen met een beperking. Wil je een keer vrijblijvend proberen? Je bent van harte welkom op 1 van bovenstaande tijden.

## MINDER VITAAL WANDELEN

**In april zijn wij gestart met een groep minder vitaal wandelen.**

Iedere dinsdag om 15:45 loopt er een groep vanaf De Hofstee een kuiertje van ongeveer een half uur. Afsluitend wordt er een bakje koffie gedronken in De Hofstee. Voor deze groep zijn wij nog op zoek naar wandelvrijwilligers. Voelt u zich de aangewezen persoon, neem dan contact op met Caritas Urk via 0527-683346 of via [vrijwilligerswerk@caritasurk.nl](mailto:vrijwilligerswerk@caritasurk.nl) ■

DAG	TIJD	WAT	WAAR
<b>Maandag</b>	10:30 – 11:00 uur	<b>Stoelgym (Hofstee in beweging)</b>	De Hofstee
<b>Maandag</b>	18:15 – 19:00 uur	<b>Kras en Kwiek zwemgroep 1</b>	zwembad 't Bun
<b>Maandag</b>	19:45 – 20:30 uur	<b>Kras en Kwiek zwemgroep 2</b>	zwenbad 't Bun
<b>Dinsdag</b>	14:00 – 15:15 uur	<b>Wandelclub</b>	start vanaf 't Jeugd
<b>Dinsdag</b>	15:45 – 16:30 uur	<b>Kuierclub</b>	start vanaf De Hofstee
<b>Woensdag</b>	09:30 – 10:30 uur	<b>Kras en Kwiek gymgroep</b>	Sporthal De Schelp



**Kleur de kleurplaat** op je mooist in, lever de kleurplaat voor 15 oktober 2022 in bij de balie van Caritas Urk, en maak kans op een prijs!

# ‘SAMEN EEN VEILIGE, KANSRIJKE EN GEZONDE OMGEVING VOOR ONZE JONGEREN CREËREN’

Maak kennis met Alie Snoek (39). Ze is getrouwd met Hein Coenen en samen hebben ze drie kinderen in de leeftijd van 14, 12 en 8 jaar. „Never a dull moment”, zegt ze met een lach. En dat klopt, want naast dat ze fervent sporter is – je ziet haar regelmatig hardlopen, zwemmen of fietsen – is Alie in het dagelijks leven projectleider van DURF!



Alie Snoek

DURF! is erop gericht om voor jongeren een omgeving te creëren, waarin zij gezond, veilig en kansrijk kunnen opgroeien. Alie legt uit: „DURF! zet zich proactief in om alles wat dát in de weg staat te verbeteren.” Daarom richt DURF! zich erop om mensen die een rol hebben in het leven van jongeren met elkaar te verbinden. „Het doel is om samen op te trekken en ervoor te zorgen dat de omgeving van onze jongeren gezond, veilig en kansrijk is, óf wordt. Hoe verschillend we misschien zijn, we hebben elkaar nodig als het gaat om veiligheid en gezondheid van onze jongeren.”

## URKER VARIANT

„Om zo’n positieve omgeving te creëren, hoeven we niet zelf het wiel uit te vinden, want er is een beproefd en bewezen model: het IJslands preventiemodel. In Nederland noemen we het OKO, ofwel: Opgroeien in een Kansrijke Omgeving. Dat model is de basis waaruit Nederlandse gemeenten putten. Maar laten we wel wezen: elke gemeente is uniek, zo ook Urk. Zodoende hebben we op Urk onze eigen variant, DURF! Het mooie is dat DURF! steeds wordt afgestemd op onze Urker behoeften en onze Urker eigenheid.”

‘WE HEBBEN ELKAAR NODIG ALS HET GAAT OM VEILIGHEID EN GEZONDHEID VAN ONZE JONGEREN’

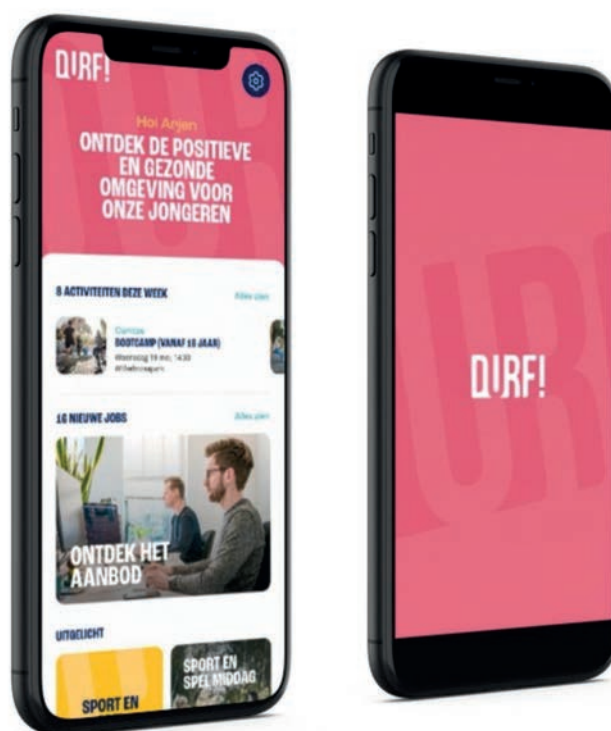
## SAMEN RONDOM ONZE JONGEREN

„Het is zo mooi om te zien dat veel mensen rondom jongeren hun krachten bundelen: ouders, mensen uit het onderwijs, sportcoaches, trainers, leiding vanuit verenigingen, stichtingen, organisaties en jeugdwerkers uit onze verschillende kerkgemeenschappen. Vanuit DURF! stimuleren we die Urker verbinding. DURF! is opgestart vanuit de gemeente, maar sluit naadloos aan bij de uitgangspunten van Caritas Urk. Daarom mag ik deze opdracht voortaan voortzetten vanuit Caritas Urk. Let wel: DURF! is van iedereen, dus ook van jou”, benadrukt Alie.

## SCHOUDER AAN SCHOUDER

„Ben jij of ken jij iemand die in het leven van een jongere zit? Dan ben je een belangrijke schakel in die veilige, gezonde en kansrijke omgeving van jongeren!”

**Kijk op [urkdurft.nl](http://urkdurft.nl) voor alle informatie. Meld je daar ook aan voor de nieuwsbrief en blijf op de hoogte van al het DURF!-nieuws. ■**



# APP MET BAANTJES EN STAGES OP URK NIEUW VAN DURF!

**DURF! lanceert dit najaar een nieuwe app, waarmee Urker jongeren snel en eenvoudig een baantje, stage of vrijwilligerswerk kunnen vinden.**

Dit najaar lanceert DURF! een nieuwe app, in samenwerking met het Urker voorgezet onderwijs, bedrijfsleven, welzijnsinstellingen, sportverenigingen en cultuurclubs. De app start in een zogenaamde 1.0 versie, waarin vacatures voor bijbaantjes, stage-opdrachten en vrijwilligerswerk worden aangeboden. Alie Snoek van DURF! zegt: „De app verbindt jongeren aan het bedrijfsleven en zorgt voor korte lijntjes.”

Samen met het Urker voortgezet onderwijs (Berechja College en Pieter Zandt College) wordt de app in het najaar gelanceerd onder Urker scholieren. Alie: „Houd Insta en Facebook van DURF! in de gaten, zo blijf je op de hoogte.”

In een later stadium is het de bedoeling om de app uit te breiden met vrijetijdsbesteding. ■

# TRAINING MAATJESPROJECTEN



Mirjam Tol

Op het moment van het samenstellen van dit magazine worden er voorbereidingen getroffen vanuit Caritas Urk, om een training op te zetten die maatjes/vrijwilligers helpt om te gaan in bepaalde situaties.



**DEZE TRAINING ZAL AANGEBODEN WORDEN DOOR PRAKTIJK DICHTERBIJ EN GEHOUDEN WORDEN OP DE VOLGENDE 3 AVONDEN:**

- Donderdag 27 oktober
- Dinsdag 1 november
- Dinsdag 8 november

**DE VOLGENDE ONDERWERPEN ZULLEN DAN O.A. AAN BOD KOMEN:**

- Communicatie met jongeren
- Hoe werkt het puberbrein?
- Systeemgericht werken in een gezin
- Oefenen met de Roos van Leary

Heb je interesse en wil je meer info over de cursus? Neem dan contact op Mirjam Tol

## MOAT IN 'T GEZIN

- Heb je zelf ervaring met (het omgaan met) kinderen door scholing e/o ouderschap?
- Wil je meedenken, meehelpen en voor iemand een steuntje in de rug zijn?
- Kun je zonder te oordelen een luisterend oor bieden?
- Kun je 1x per week/om de week hier 1 á 2 uurtjes (positivi-)tijd voor vrijmaken?
- Wil je er gewoon voor iemand zijn?

**Dan zoeken we jou!**

## EEN GOEIE MOAT KAN GIEN KWAD

- Heb je hart voor de jongeren?
- Kun je zonder te oordelen een luisterend oor bieden?
- Wil je meedenken, meehelpen en motiveren?
- Beschik je over 1 á 2 uurtjes tijd in de week/om de week?

**Dan zoeken we jou!**

## BEZOEKMAATJES (ALLE LEEFTIJDEN)

- Wil je er graag voor iemand zijn?
- Kun je zonder te oordelen een luisterend oor bieden?
- Zou je ondersteuning willen bieden?
- En ben je bereid dit (op verzoek) in combinatie met een wandeling of andere activiteit te doen?

**Dan zoeken we jou!**

**Enthousiast geworden? Zou je een maatje voor iemand willen worden of heb je zelf een maatje nodig? Dan kan dat door contact op te nemen met: Mirjam Tol, mirjam@caritasurk.nl 06-15693489 ■**

# WOORDZOEKER

Puzzelen maar, na oplossing vormen de overgebleven letters een zin.

I	C	A	E	N	I	Z	A	G	A	M	H	E	T	J	E	U	G	D	
N	I	J	Z	L	E	W	R	A	A	B	K	N	A	D	J	R	I	N	T
F	I	U	T	S	N	I	T	N	E	L	U	S	N	O	C	H	I	A	
O	D	S	I	S	B	U	U	R	T	H	U	I	S	N	S	C	H	E	
K	R	I	O	B	E	W	E	E	G	T	E	A	M	G	G	A	C	R	
R	V	O	E	A	C	T	I	V	I	T	E	I	T	E	N	O	A	U	
I	S	M	A	N	T	E	L	Z	O	R	G	O	B	R	I	C	O	U	
N	O	K	R	A	S	E	N	K	W	I	E	K	E	E	V	E	C	H	
G	N	I	N	U	E	T	S	R	E	D	N	O	T	N	E	I	L	C	
L	A	A	I	C	O	S	V	R	U	M	A	A	R	W	L	T	T	S	
K	E	S	A	M	E	N	W	E	R	K	E	N	O	E	N	A	I	T	
R	M	E	I	D	E	N	W	E	R	K	E	R	K	R	E	P	E	R	
H	C	A	O	C	T	R	O	P	S	L	G	E	K	K	M	I	T	U	
B	M	I	T	E	E	N	K	A	N	G	E	R	E	R	A	C	I	U	
G	N	I	L	E	K	K	I	W	T	N	O	N	N	U	S	I	L	B	
L	A	A	G	D	R	E	M	P	E	L	I	G	I	I	K	T	A	V	
N	E	W	U	O	R	T	R	E	V	F	L	E	Z	N	A	R	T	U	
N	K	R	A	P	A	N	I	M	L	E	H	L	I	W	G	A	I	R	
V	R	I	J	W	I	L	L	I	G	E	R	S	W	E	R	K	P	V	K

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ACTIVITEITEN  
 BETROKKEN  
 BEWEGTEAM  
 BUURTHUIS  
 BUURTSCHUUR  
 CLIENTONDERSTEUNING  
 COACHING  
 CONSULENT  
 DANKBAAR  
 DIENSTVERLENING  
 HET JEUGD

INFOKRING  
 INSTUIF  
 JONGERENWERK  
 KRAS EN KWIEK  
 LAAGDREMPELIG  
 MAGAZINE  
 MANTELZORG  
 MEIDENWERKER  
 MIT EENKANGER  
 ONTWIKKELING  
 PARTICIPATIECOACH

SAMENLEVING  
 SAMENWERKEN  
 SOCIAAL  
 SOOS  
 SPORTCOACH  
 URK  
 VITALITEIT  
 VRIJWILLIGERSWERK  
 WELZIJN  
 WILHELMINAPARK  
 ZELFVERTROUWEN

**De puzzel opgelost?** Lever de oplossing voor 15 oktober 2022 in bij de balie van Caritas Urk of mail je oplossing naar [pr@caritasurk.nl](mailto:pr@caritasurk.nl). Uit alle inzendingen wordt een winnaar getrokken.



**Caritas Urk**

Singel 9a, 8321 GT Urk  
Telefoon 0527 683346  
info@caritasurk.nl  
www.caritasurk.nl



Onze openingstijden  
Maandag – Vrijdag 09.00 – 16.00 uur  
Tussen de middag van 13.00 – 14.00 uur gesloten

