

**“ALLEEN STA JE STERK,
MAAR SAMEN KOM JE VERDER”**

NIEUW OP URK:

CARITAS URK OP DE WIELEN

BEN JE OF KEN JE

EEN MANTELZORGER?

Foto door: Luuk Schudde

DE ROTS

EEN RUIMTE VOOR IEDEREEN

UITGELICHT HET ERF;

BARON VAN GHENTLAAN

Samen kunnen we zo veel meer

Voor u ligt het jaarlijkse magazine van Caritas Urk met veel leuke en nuttige informatie rondom algemene voorziening, welzijn en zorg.

Centraal in het werk van Caritas Urk staat verbinding en samenwerken. Denk aan de vele diverse activiteiten waarin de samenwerking duidelijk zichtbaar is. Samen doen is de basis van de DURF interventies. Samenwerking staat ook centraal binnen de proeftuin Mit Eenkanger. Maar ook bij het vrijwilligerswerk en de mantelzorgondersteuning.

Wat is samenwerken eigenlijk?

Samenwerken is het gezamenlijk inzetten om een bepaald doel te bereiken. Je werkt dus samen richting hetzelfde doel en versterkt elkaar hierin: je hebt elkaar nodig!

Goed samenwerken is belangrijk, want met elkaar kun je meer dan alleen! Door samenwerken leer je ook van elkaar. Je kijkt vanuit verschillende invalshoeken naar de situatie en met elkaar sta je natuurlijk sterker! Door samen te werken motiveer je elkaar en door de samenwerking haal je vaak het beste uit jezelf en/of uit je organisatie! De samenwerking brengt verschillende ideeën bij elkaar waardoor er meer verbinding ontstaat.

Mooi in de samenwerking is, dat je de ander ruimte geeft, je past je aan elkaar aan. Je leert van elkaar en daagt elkaar uit om samen het beste te bereiken!

Caritas Urk wil dan ook een goede samenwerkingspartner zijn voor de collega's

uit de zorg en voor andere maatschappelijke organisaties. Wij (h)erkennen de waarde van samenwerking. Onze medewerkers zoeken verbinding en stemmen graag hun werkzaamheden af met de collega's van de andere organisaties.

Ook vinden wij het belangrijk om in verbinding te zijn met u, als burger. Om samen te zoeken naar oplossingen en mogelijkheden.

Kortom. We geloven in de kracht van de samenwerking... Samen sterk, zorg voor elkaar!

Veel leesplezier!

Vriendelijke groet,
Mede namens het hele team
Anne Salomonson
Directeur-bestuurder



Anne Salomonson

Colofon

Uitgave

Het infomagazine is een jaarlijkse uitgave van Caritas Urk. Als brede welzijnsorganisatie wil Caritas Urk midden in de samenleving staan. Of het nu gaat om praktische ondersteuning vanuit cliëntondersteuning, u heeft te maken met mantelzorg, u op zoek bent naar vrijwilligerswerk of mee wil doen met Mit Eenkanger of de activiteiten binnen het jeugd- en jongerenwerk. Caritas Urk is er om met u mee te denken en u te ondersteunen.

Redactie

Dit infomagazine is tot stand gekomen dankzij de inzet van alle collega's van Caritas Urk. Onze dank gaat uit naar de inwoners van Urk die bereid waren hun verhalen met ons te delen

Eindredactie:

Hennie Loosman

Ontwerp en druk

Ontwerp: Lisa Alves –

Door en door Lies

Druk: GBU printmedia

Oplage: 5800

Verspreiding: Met het Urkerland op Urk

Adres: Singel 9A, 8321GT Urk

Telefoon: 0527-683346

E-mail: info@caritasurk.nl

Website: www.caritasurk.nl

Facebook: urkcaritas

Instagram: urkcaritas

Tiktok: Caritas_urk

In dit magazine

- | | |
|--|---|
| 2 Voorwoord | 19 Start nieuw seizoen Mit Eenkanger |
| 3 Even voorstellen | 20 Mit eenkanger – JeugdIT |
| 4 Stagiaires aan het woord | 21 Willy & Stien vertellen over VrouwenPlus |
| 5 Alie en Willie, de vaste gezichten aan de balie | 22 Fietsclub / Longcovid |
| 6 Durf | 23 Geke's Ervaring met Caritas Urk |
| 7 Jongerenwerker Frans aan het woord | 24 Nieuw vanaf september: "Caritas Urk Op de wielen" |
| 8 Jongerencoach Jacob vertelt | 25 Samenwerking Caritas Urk & Fytac |
| 9 In gesprek met een jongere | 26 TOP Punt |
| 10 Sportieve samenwerkingen | 27 Proeftuin |
| 11 Meiden onder eenkanger | 28 Dag van de Mantelzorg |
| 12 Maatjesprojecten | 29 Hé ma(n)tties interview |
| 13 Maatjesproject ervaring moat in 't gezin | 30 Jonge mantelzorgers |
| 14 Veilig Verkeer Nederland | 31 Steun en advies voor mantelzorgers |
| 15 De Rots: een ruimte voor iedereen | 32 Uitgelicht Het Erf; Baron van Ghentlaan |
| 16 Wat is er zoal te vinden in de Rots? | 33 Vacatures onder de aandacht |
| 18 Buurtschuur en Creatief samenwerken | 34 Vrijwilligers in beeld |

Even voorstellen

William Visser Ambulant jongerenwerker

Ik ben William Visser. 50 jaar. Gelukkig getrouwd met Mirjam Visser-van Veen, we hebben 4 prachtige kinderen, de jongste is 12 jaar en de oudste is 22 jaar. 2 kids basketballen en 2 kids voetballen. Ik ben zeer blij/verheugd met de nieuwe job en heb hier veel zin! Ik heb echt hele mooie gesprekken gehad tijdens de sollicitatieprocedure, heel fijn allemaal.

Als dat de basis is voor de komende periode, belooft dat heel wat.

Tamara Bakker Ambulant jongerenwerker

Hallo, ik ben Tamara Bakker. Ik ben 19 jaar en woon in Kampen. Gelukkig ben ik niet onbekend met de cultuur op Urk, veel van mijn familie leden wonen hier namelijk. Per september begin ik aan mijn nieuwe baan bij Caritas Urk als meidenwerker, ik kom tijdelijk Femke overnemen die dan heerlijk kan genieten van haar zwangerschapsverlof. Ik kijk er ontzettend naar uit om met jullie kennis te maken en nieuwe ervaringen op te doen!

Hopelijk zie ik jullie snel op straat, school of in de Rots.



William Visser



Tamara Bakker

Stagiaires aan het woord

Dit jaar hebben een aantal stagiaires hun stage afgerond bij Caritas Urk. Wij hebben de stagiaires gevraagd hun ervaring te delen.

Merel van Veen

Kun je jezelf even voorstellen?

Mijn naam is Merel van Veen, ik ben 21 jaar en ik woon op Urk. Ik volg de opleiding tot sociaal werker op het Vaa te Zwolle. Na de zomervakantie mag ik starten in mijn 3e jaar van de opleiding. Ik heb het afgelopen jaar een mooie stage mogen lopen waar ik werkzaam was als maatschappelijk werker bij Zorggroep Oude en Nieuwe land op Urk. Ook heb ik daarbij voor Caritas Urk wekelijks een mooie en leuke opdracht mogen uitvoeren.

Wat zijn je werkzaamheden?

Ik mocht iedere woensdag middag samen met een mede-stagiair een activiteit bedenken, organiseren en uitvoeren voor kinderen van basisschoolleeftijd. Dit deden we in de Rots onder begeleiding van Ronald. We hebben verschillende activiteiten gedaan, waarbij we afwisselden tussen bakken, spel, knutselen en de altijd goed bezochte bingo! Onze taak was om iedere week originele activiteiten te bedenken en te zorgen dat dit goed uitgevoerd werd. Zo heb ik mijn vaardigheden breed kunnen ontwikkelen in het leiden van een groep, organiseren, mijn creativiteit en de behoeften van ieder individu blijven ondervinden en tegemoetkomen.

Wat vind je het leukst aan je stage bij Caritas Urk?

Het leukste aan mijn werkzaamheden bij Caritas Urk vind ik de vele verrassende dingen die ik heb mogen leren. Bijna iedere week hadden we een grote opkomst bij de Rots. Het was ontzettend leuk om zoveel enthousiaste kinderen te zien en om te ervaren hoe goed ze met elkaar omgingen, ook al kenden ze elkaar niet. Toch genoot ik ook altijd van de kleinere opkomsten, omdat die zorgden voor een bepaalde intimiteit en saamhorigheid in de groep. Ik vind het mooi dat Caritas Urk deze activiteiten voor de jongeren biedt omdat ik het enthousiasme van de kinderen heb mogen zien en het kinderen kansen geeft om nieuwe contacten te maken, bezig te zijn met hun creativiteit en hen altijd een gezellige middag bezorgd.

Benjamin van Urk

Kun je jezelf even voorstellen?

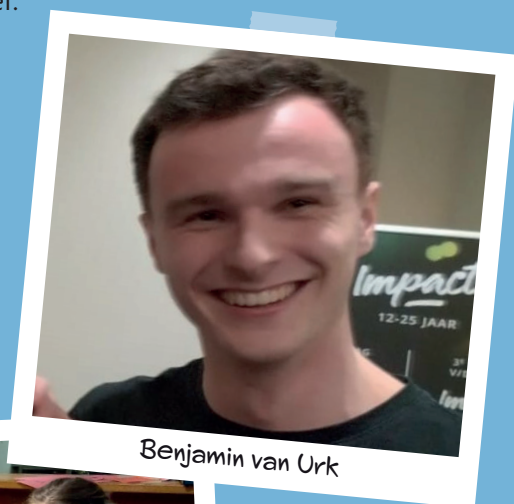
Mijn naam is Benjamin van Urk, en ik heb het afgelopen jaar met veel plezier stage gelopen bij Caritas Urk.

Wat zijn je werkzaamheden?

Tijdens mijn stage was ik betrokken bij de kindermiddag die ik samen met Merel van Veen hielp organiseren in het gebouw De Rots. Elke week wisselden we af met een knutselactiviteit, bakken, bingo spelen of spelletjes doen.

Wat vind je het leukst aan je stage bij Caritas Urk?

Wat ik het mooiste vond aan mijn stage bij Caritas Urk, was het zien van kinderen die volop genieten en lekker bezig zijn. Het gaf me ontzettend veel voldoening om hun blije gezichten te zien, terwijl ze creatief aan de slag gingen of zich helemaal uitleefden tijdens een spelletje. Tijdens deze middagen kunnen de kinderen echt kind zijn, zonder zich zorgen te maken over drukte of andere zaken. Ik ben dankbaar dat ik deel mocht uitmaken van dit mooie initiatief.



Benjamin van Urk



Merel van Veen



Alie en Willie, de vaste gezichten aan de balie

Bij binnenkomst bij Caritas Urk word je altijd warm welkom geheten door twee collega's: Alie Schraal en Willie Baarsen. Als receptioniste en telefoniste zijn zij het eerste aanspreekpunt voor iedereen die bij ons binnenkomt of belt. Ondanks hun beperkingen zetten Alie en Willie zich elke dag vol enthousiasme in om iedereen zo goed mogelijk te helpen.

Caritas Urk staat voor informele zorg en betrokkenheid bij de Urker gemeenschap. Dat betekent dat er altijd wel iets te doen is en Alie en Willie draaien hun hand niet om voor de diverse vragen die op hen afkomen. Of het nu gaat om zorg voor ouderen, sportactiviteiten, of vragen van vrijwilligers, deze dames staan altijd klaar om door te verwijzen naar de juiste collega of zelf een helpende hand te bieden.

Wat doen ze zoal?

Naast het beantwoorden van telefoontjes en het helpen van bezoekers aan de balie, zorgen Alie en Willie ook voor het verzendklaar maken van post en andere administra-

tieve taken. Soms bellen ze vrijwilligers op om te vragen of ze kunnen helpen bij activiteiten. Kortom, er is altijd genoeg te doen, en Alie en Willie zijn daarbij onmisbaar.

Hoe zit het met hun beperkingen?

Alie loopt niet altijd even soepel door problemen met haar heup, maar laat zich daardoor niet tegenhouden. Met haar kruk loopt ze met dezelfde vastberadenheid over de werkvloer als zonder

Willie heeft een visuele beperking, maar met wat technische aanpassingen zoals vergroting en spraak, weet ze haar werk perfect uit te voeren. Natuurlijk kost het soms wat meer tijd, maar bij Caritas Urk draait alles om meedoen op je eigen manier.

Bij Caritas Urk kijken we naar wat wél kan, en Alie en Willie zijn daar het levende bewijs van. Hun inzet en doorzettingsvermogen maken hen niet alleen waardevolle collega's, maar ook inspirerende voorbeelden voor iedereen die bij ons binnenstapt.

DURF

Samen bouwen aan de toekomst van onze jongeren

Het afgelopen jaar was een dynamisch en productief jaar voor DURF, ons gezamenlijke initiatief om de leefomgeving van jongeren op Urk te verbeteren. Als wethouder ben ik trots op wat we met DURF hebben bereikt en wil ik graag enkele hoogtepunten delen die vooral relevant zijn voor onze jeugd tussen 0 en 28 jaar.

Fietsen en stunts op de pumptrackbaan, mountainbike en steppen, allemaal sportieve activiteiten die we samen hebben gedaan met Caritas Urk. Onder begeleiding van professionele trainers Siemen Lindeboom en Luut Nentjes hebben we veel scholen bereikt. Ook de vakantieactiviteiten zijn goed bezocht. We zagen veel jeugd gebruik maken van alle sportieve activiteiten die we samen aanboden.

Een van de mijlpalen was de lancering van de DURF-app in maart 2023. Deze app is inmiddels een onmisbaar hulpmiddel geworden voor onze jongeren. Hier vinden ze stages, bijbaantjes en activiteiten.



Ga naar www.urkdurft.nl/#app en meld je snel aan!

Daarnaast werken we intensief samen met scholen, welzijnsorganisaties, zorginstellingen en veiligheidsdiensten om een geïntegreerde aanpak te ontwikkelen. Deze samenwerking heeft geleid tot diverse nieuwe initiatieven die jongeren ondersteunen. Een voorbeeld hiervan is de 'Ik rook niet challenge'. In januari startte een groot aantal leerlingen en sporters met de 'Ik rook niet challenge'. Deze challenge is gebaseerd op de landelijke Smoke-Free challenge. Een initiatief dat je stimuleert om te stoppen met roken. Veel leerlingen zijn hierdoor gestopt met roken. Wat een mooie prestatie hebben deze jongeren geleverd.

DURF heeft een preventief karakter. We verzamelen data en inzichten door middel van vragenlijsten en interviews

met jongeren. Dit doen wij samen met werkgroepen (met uitvoering van partijen) en de stuurgroep. Deze informatie helpt ons om gerichte acties te ondernemen en concrete doelen te stellen.

DURF wil ook graag dat onze jeugd veilig uit kan gaan. DURF is daarom betrokken bij het project Veilig Uitgaan. De gemeente Urk en de stichting Willem Hoekstra Fonds hebben 400.000 euro beschikbaar gesteld voor nieuwe initiatieven gericht op jongeren tussen 14 en 18 jaar. Iedereen kan ideeën indienen, waarbij we streven naar structurele en positieve bijdragen aan het uitgaansleven. Deze initiatieven worden voor 2/3 gefinancierd door de gemeente en het fonds, en voor 1/3 door de indiener zelf. Heb je een idee en wil je dit samen uitwerken? Meer informatie vind je op onze website: Veilig Uitgaan | Gemeente Urk. Het komende jaar blijven we voortbouwen op deze successen. We blijven luisteren naar onze jongeren, werken samen met onze partners en zetten ons in voor een veilige, gezonde en kansrijke omgeving voor iedereen op Urk. Samen durven we de toekomst aan te pakken en te verbeteren.

Laten we blijven samenwerken en onze jongeren de beste kansen geven om zich te ontwikkelen. Uw ideeën, betrokkenheid en inzet maken het verschil. Ons motto: We durven groots te zijn op wat goed gaat en we durven aan te pakken wat verbetering nodig heeft, eensgezind en met respect voor elkaars verschillen.

Met vriendelijke groet,
Freek Brouwer
Wethouder Urk



Freek Brouwer

Jongeren- werker Frans aan het woord



Mijn naam is Frans de Vries, 49 jaar, en ik werk inmiddels drie jaar bij Caritas Urk als ambulante jongerenwerker. Je kunt me vaak tegenkomen op plekken zoals het Wilhelminapark, playground De Kotter, het oude dorp en natuurlijk in jullie eigen buurthuis, De Rots.

Contact met jongeren

Het jongerenwerk is constant in beweging, wat heeft geleid tot een vernieuwde aanpak. Met de komst van nieuwe collega's kunnen we ons werkveld verder uitbreiden. Uit een onderzoek onder verschillende klassen van het Berechja College (uitgevoerd door SCAB) bleek dat jongeren graag actief betrokken willen worden bij hun eigen leefwereld. Ze willen niet alles kant-en-klaar voorgeschoteld krijgen, maar juist meedenken en meedoen. Dit is precies waar wij als jongerenwerk gehoor aan willen geven.

Daarom doe ik een oproep aan alle jongeren: Heb je een idee voor een activiteit, of het nu voor jezelf, je vriendengroep, klas, of andere groep is, en wil je hierbij ondersteuning van ons? Neem dan contact met me op! Geen idee is te gek, en samen kijken we naar de mogelijkheden. Dit geldt niet alleen voor activiteiten bij Caritas Urk, maar ook als je bijvoorbeeld een vraag of voorstel hebt voor de gemeente Urk, DURF, of andere instanties.

Een mooi voorbeeld hiervan is een vriendengroep die graag een keer naar een trampolinepark wilde. Samen hebben we dit georganiseerd: zij regelden de groep en ik zorgde voor de praktische zaken zoals vervoer en tickets. Zo gingen we op een vrijdagavond naar Jumpsquare in Lelystad. Een geslaagde avond voor iedereen!

Wist je bijvoorbeeld dat je in de Rots kunt darten, poolbiljarten, airhockey of kunt tafeltennissen?

Daarnaast willen we als jongerenwerk meer zichtbaar zijn op de VMBO-scholen. We zijn er niet alleen voor een praatje, maar ook om jongeren te ondersteunen bij bijvoorbeeld het vinden van een Maatschappelijke Stage (MAS). We bieden ruimte voor vragen en ideeën. Verder ben ik betrokken bij het naschools sporten van de groepen 7 en 8 van de Rehoboth vereniging.

Beluister hier de podcast van SCAB:



Maatschappelijke stagelopen bij de Rots?

Ben je op zoek naar een Maatschappelijke Stage (MAS) waar je kan meedenken/meedoen aan activiteiten? De Rots biedt diverse mogelijkheden., bij ons kun je je talenten ontwikkelen. Een stage bij de Rots betekent niet alleen ervaring opdoen bij activiteiten, maar ook bijdragen aan je sociale ontwikkeling

Interesse? Neem contact op met ons team voor meer informatie over de beschikbare mogelijkheden en hoe je kunt aanmelden. We kijken ernaar uit om samen met jou een leerzame en leuke stageperiode te beleven!

Voor meer informatie en aanmelden, neem contact op met Frans de Vries via frans@caritasurk.nl of bel naar 0618840712



Frans de Vries

Jongerencoach Jacob vertelt

Meedoen naar eigen kunnen

De jongerencoach ondersteunt jongeren bij het actief deelnemen aan de samenleving, zoals via activiteiten, vrijwilligerswerk of betaald werk. De aanpak is op maat en gericht op persoonlijke ontwikkeling, met de nadruk op een persoonlijke benadering en samenwerking met ketenpartners. De regie ligt zoveel mogelijk bij de jongere zelf.

Eenzaamheid/thuiszitters

Doordat het taboe rondom eenzaamheid langzaam maar zeker verdwijnt, stellen we ons steeds vaker de vraag: wat kunnen we eraan doen? Het bespreekbaar maken van eenzaamheid is de eerste stap om er iets aan te veranderen. Jongeren zijn vaak geneigd hun eenzaamheid te verbergen of te ontkennen. Het is belangrijk om eenzaamheid te normaliseren zonder oordeel.

Wederzijdse verbinding kan bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid onder jongeren. Vriendschappen zijn cruciaal om ervaringen en gevoelens te delen en om zich geaccepteerd en begrepen te voelen. Een actieve aanpak lijkt dan ook goed te werken. Hoe geef je deze jongeren meer grip op hun leven? Hierbij komt men al snel uit bij het opbouwen van zelfvertrouwen en het verbeteren van sociale contacten.

Een maatje (een goede maat kan geen kwaad) kan de jongere helpen bij het opbouwen van zelfvertrouwen en bij het verbeteren van sociale en emotionele vaardigheden. Het stimuleren van optimistische en positieve gedachten over de toekomst kan dienen als beschermingsfactor voor eenzame jongeren. Het hebben van iemand bij wie zij hun hart kunnen luchten, leuke dingen mee kunnen doen en met wie zij zich verbonden voelen, stelt jongeren in staat om zich optimaal te ontwikkelen. Dit biedt een sterke bescherming tegen aanhoudende gevoelens van eenzaamheid op latere leeftijd.

Als je meer wilt weten over 'goeie maat' of interesse hebt om maatje te worden, neem dan contact op voor een vrijblijvend gesprek.

Stijging aantal jongeren in de bijstand

Het aantal jongeren in de bijstand neemt toe, mede door economische omstandigheden en arbeidsbeperkingen. Er is behoefte aan meer werkgelegenheid en ondersteuning voor jongeren met diverse kwetsbaarheden. De jongerencoach kan hierbij helpen door de behoeften van jongeren centraal te stellen en te werken aan oplossingen.

Loop je ergens tegenaan, of heb je begeleiding nodig bij werk, school of een privé situatie?

Neem dan vrijblijvend contact op met onze jongerencoaches.

Jacob (0623654153) en

Femke (0618830710)

staan klaar om je te helpen!



Jacob Hoekstra
Jongerencoach participatie
Jacob@caritasurk.nl
0623654153

In gesprek met een jongere

Bij Caritas Urk zetten we ons elke dag in om jongeren te ondersteunen en te begeleiden naar een betere toekomst. We gaan in gesprek met een jongere die met steun van haar jongerencoach een mooie weg heeft afgelegd. Lees mee hoe persoonlijke begeleiding het verschil kan maken voor jongeren van Urk.

Hoe oud ben je, zit je nog op school? Ben je aan het werk?

Ik ben net 18 en ik werk in een cafeteria op Urk. Afgelopen schooljaar heb ik in de challenge klas op het Firda in Emmeloord gezeten.

Hoe ben je terecht gekomen bij de jongerencoach van Caritas Urk?

Ik had een erg lastige thuissituatie en mijn docent op school kende iemand die bij Caritas Urk werkte.

Kun je iets vertellen over de hulpvraag of doel waarmee je bent gekomen?

Ik kwam bij Caritas Urk, vooral om een contactpersoon in de buurt te hebben buiten de hulpverlening die ik al heb en gesprekken mee te hebben, wanneer ik dat nodig had.

Hoe vond je het contact? Wat heeft het jou gebracht?

Ik vond het contact met Femke heel fijn, vooral omdat ze in hetzelfde

dorp woont en dus ook goed snapt hoe mijn thuissituatie is. Ik vond het ook fijn om iemand te hebben die ik kon appen als het even niet zo goed met me ging. Omdat ik autisme heb hielpen deze gesprekken om alles weer helder te krijgen als er veel speelde.

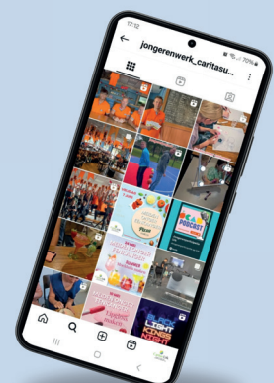
Hoe zie je je toekomst voor je, wat zijn je plannen?

Ik ga komend schooljaar waarschijnlijk starten met de opleiding sociaal werker op het Landstede in Zwolle, en ondertussen ben ik ook bezig om op mezelf te gaan wonen met een vriend.



Femke Kramer
Jongerencoach meiden
Femke@caritasurk.nl
0618830710

Volg ons ook op instagram
[@jongerenwerk_caritasurk](https://www.instagram.com/jongerenwerk_caritasurk)



Sportcoaches

Sportieve samenwerking

De samenwerking tussen de Pieter Zandt Scholengemeenschap en Caritas Urk, die enkele jaren geleden van start ging, heeft ook het afgelopen schooljaar weer zijn waarde bewezen. Onder de begeleiding van sportcoaches Eize en Luut van Caritas Urk werden diverse activiteiten georganiseerd om de groepsdynamiek in de eerste klassen te versterken.

Een van de hoogtepunten was het spel "Code Kraken," waarbij leerlingen werden uitgedaagd om samen te werken en strategisch te denken. Daarnaast ondernam de Quvierklas een spannende mountainbiketocht, waar de leerlingen niet alleen hun fysieke grenzen verlegden, maar ook leerden om elkaar op nieuwe manieren te ondersteunen. Een andere activiteit, het 'bandlopen,' legde de nadruk op coördinatie en samenwerking.

De enthousiaste en persoonlijke aanpak van sportcoaches Eize en Luut heeft een waardevolle bijdrage geleverd aan de Pieter Zandt Scholengemeenschap. Dankzij hun begeleiding tijdens deze en andere activiteiten is het onderlinge contact tussen de leerlingen versterkt, wat heeft geleid tot een hechtere en positievere klasgroep. De samenwerking tussen Pieter Zandt en Caritas Urk blijft een essentieel onderdeel van de schoolervaring, met een sterke focus op zowel fysieke als sociale ontwikkeling.

Samenwerking Siemen Lindeboom

Afgelopen schooljaar is er een samenwerking gestart tussen de sportcoaches van Caritas Urk en Sportacademie Lindeboom. Siemen Lindeboom heeft in samenwerking met de gemeente Urk een programma gemaakt voor alle groepen 5 t/m 8 van de basisscholen in Urk. Tijdens het programma krijgen deze groepen een serie van 6 sportlessen aangeboden die worden gegeven vanuit de sportcontainer in het Wilhelminapark en in het zwembad. De lessen in het Wilhelminapark zijn gericht op verschillende Urban sporten zoals BMX fietsen, stuntsteppen en mountainbiken. Tijdens de lessen in het zwembad is er, naast het onderdeel technisch zwemmen, aandacht voor reddend zwemmen en balsporten in het water. Door de kennis van Luut en Siemen te bundelen is er een mooie samenwerking ontstaan tussen deze 2 partijen en hebben zij samen met de gemeente Urk een uniek programma ontwikkeld waar alle basisscholen van Urk aan deel kunnen nemen.



Meiden onger eenkanger

Een gezellige samenkomst voor meiden 12+

In De Rots komt eens in de twee weken een groep meiden van 12 jaar en ouder samen voor **Meiden Onger Eenkanger**. Tijdens deze avond kun je gezellig kletsen, nieuwe vrienden maken en deelnemen aan verschillende leuke activiteiten. Of het nu gaat om creatieve workshops, beautyavonden of wat lekkers bakken, er is altijd iets te doen.

Vrijwilliger Jolien, die al een tijdje betrokken is bij Meiden Onger Eenkanger, deelt haar ervaringen en vertelt waarom deze avonden zo bijzonder zijn voor de meiden.

Wie ben je?

Ik ben Jolien Hakvoort. In m'n vrije tijd mag ik graag wandelen, lezen, podcasts luisteren of tekenen. Ik werk bij de retail afdeling binnen een productiebedrijf.

Sinds wanneer ben je vrijwilliger bij Caritas Urk?

Sinds augustus 2023

Waarom ben je vrijwilliger geworden?

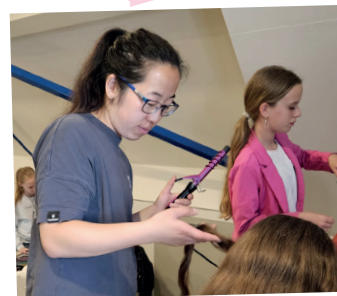
Ik wil kennismaken met een andere doelgroep en wil graag wat voor iemand kunnen betekenen.

Wat doe je nu precies als vrijwilliger?

Ik ben vrijwilliger bij het maatjesproject en hierbij gekoppeld aan een buddy. Dit kan de ene keer een wandeling zijn of even bijkletsen met een kopje thee of iets fris. Een ander deel van mijn taken is assisteren bij de activiteiten voor meiden, dit is 1x per 2 weken. De activiteiten zijn heel divers, zo is er al eens pizza gemaakt, een tas gepimpt of een beautyavond georganiseerd.

Wat vind je leuk aan je vrijwilligerswerk?

Je richt je even op iets anders omdat je van betekenis voor de ander bent.



Jolien Hakvoort



Komende activiteiten

13 september 18:00 uur
Start Meiden onger eenkanger met een gezellig BBQ.

18 september 17:30 uur
Kookactiviteit meiden 15+.

5 en 12 november 19:30 uur
Workshop Scharlaken Koord; meer informatie volgt.

Neem contact op met Femke via femke@caritasurk.nl, via mobiel 0618830710 of via insta @jongerenwerk_caritasurk



Femke Kramer

Maatjesprojecten

Maatjesprojecten

Caritas Urk biedt twee maatjesprojecten: Moat in 't gezin en een moat kan gien kwoad.

Deze projecten zijn erop gericht om zowel gezinnen als jongeren een steuntje in de rug te bieden.

Moat in 't gezin

Het kan de beste overkomen; soms gaat het even niet zo lekker thuis en kom je er alleen niet uit. Een moat in 't gezin biedt dan vaak dat steuntje in de rug om, in vertrouwen, met je mee te denken en je te helpen bij de dingen die nodig zijn of om gewoon een luisterend oor te bieden.

Goeie moat kan gien kwoad

Ben je als jongere op zoek naar iemand die een goeie moat voor je wilt zijn? Bijvoorbeeld om te ontspannen of juist gezellig een activiteit mee te doen? En natuurlijk om te praten over wat je bezighoudt? Een goeie moat helpt je om plezier en zelfvertrouwen terug te vinden om zo je eigen contacten weer op te bouwen. Een goeie moat fungeert als vertrouwenspersoon en eerste aanspreekpunt.

Training Maatjesprojecten

Op het moment van het samenstellen van dit magazine worden er voorbereidingen getroffen vanuit Caritas Urk, om opnieuw een training op te zetten, die maatjes helpt hoe om te gaan in bepaalde situaties. Deze training zal aangeboden worden op 3 avonden. De volgende onderwerpen zullen dan o.a. aan bod komen:

- communicatie met jongeren/
- hoe werkt het puberbrein?
- systeemgericht werken in een gezin
- hoe te reageren in bepaalde situaties?

Wil je graag een maatje, heb je vragen of heb je interesse in de cursus? Neem dan contact op met Mirjam Tol door te mailen naar mirjam@caritasurk.nl of te bellen naar 0615683489



Mirjam Tol

Maatwerk willen leveren

Een moat in 't gezin willen worden?

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?

Dan zoeken we jou!

Een goeie moat willen worden?

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!





Ervaring van Greetje, een moat in 't gezin van Anna

Je inzetten voor een maatjesproject is zo enorm waardevol. Niet alleen deelnemers maar ook vrijwillige maatjes zoals Greetje halen veel uit deze projecten. In dit ervaringsverhaal deelt Greetje hoe haar rol als moat in 't gezin een blijvende, positieve impact heeft op het gezin waaraan ze gekoppeld is.

Een tijdje geleden besloot ik mijn vrije tijd zinvol in te vullen en mij als maatje bij Caritas Urk aan te melden. Na eerst een zinvolle (en gezellige!) maatjestraining te hebben gevolgd, kwam Mirjam al gauw met de vraag of ik wat voor een jonge moeder van een groot gezin wilde betekenen (Moat in 't gezin).

Meteen na onze eerste ontmoeting bij Anna thuis wist ik het al zeker (en dit was gelukkig wederzijds): Anna en ik waren een goede match! Anna zocht iemand die naar haar verhalen wilde luisteren, haar advies en handvatten kon geven en iemand die haar sociale cirkeltje wat kon vergroten.

We begonnen rustig, zoals een bakje koffie drinken, wandelen, met de kleintjes naar het speeltuintje in de buurt, met de oudste kinderen een spelletje aan de grote tafel spelen of koekjes bakken. Er zaten in het begin aardig

wat weken tussen onze (fysieke) afspraakjes, maar we appten wel regelmatig met elkaar.

In de loop der tijden zijn deze momenten gegroeid en breng ik regelmatig doordeweeks een bezoekje om bij te kletsen. Als dat niet lukt, maken we er eens in de twee weken van.

Bij mij kan Anna altijd terecht en haar verhaal delen. Voor haar betekent dit maatje-zijn zoveel meer dan gezelschap; het opent de deur naar een wereld vol sociale connecties en mogelijkheden die ze anders niet zou hebben en ook groeit haar zelfvertrouwen!

Het is zo bijzonder dat ik dit als maatje mag meemaken; mooi om te zien hoe goed het nu in hun gezin gaat en Anna gewoon een vreselijk lieve en goede moeder voor haar kinderen is!

Dat ik hierin een klein stukje mag betekenen, geeft me een goed en voldaan gevoel. Maar ik beleef er zelf ook net zoveel plezier aan hoor!

“Voor haar betekent dit maatje-zijn zoveel meer dan gezelschap”

Nieuwe avondactiviteit in De Rots voor Speciale Doelgroepen

Bewoners van woonvormen en thuiswonenden met een beperking kunnen op donderdagavond terecht in De Rots voor een gezellige samenkomst.

De avond wordt georganiseerd en begeleid door Eize van Eerde van Caritas Urk. De activiteiten vinden elke donderdagavond plaats van 19:00 tot 22:00 uur. Er wordt een gevarieerd programma aangeboden dat is afgestemd op de wensen en mogelijkheden van

de deelnemers. Van spelletjes tot ontspannende momenten en gezellig samenzijn, er is voor iedereen wat wils. Caritas Urk hoopt met deze nieuwe avondactiviteit bij te dragen aan een verrijkende vrijetijdsbesteding voor mensen met een beperking.

Caritas Urk nodigt alle geïnteresseerden van harte uit om een keer langs te komen en deel te nemen aan deze avonden.

Komende activiteiten

HUNTED 18:00 uur voor de leeftijd 12-14

8 oktober 19:15 uur voor de leeftijd 14+

Week van de opvoeding; Hunted ouder kind editie. Er zijn geen kosten aan verbonden, maar je moet je wel aanmelden via eize@caritasurk.nl. Zorg dat jullie 15 min. voor de tijd aanwezig zijn.

DROPPING

25 oktober 17:30 uur

Dropping voor de leeftijd 12+ incl. een overnachting, kosten zijn 15,- euro p.p. en we vertrekken vanaf de Rots.

Voor de rest laat je verrassen! Aanmelden via luut@caritasurk.nl.



Veilig Verkeer Nederland

Caritas Urk werkt samen met VVN (Veilig Verkeer Nederland) afdeling Urk en Mulder Transport om enkele belangrijke activiteiten te organiseren.

We willen er graag twee uitlichten:

1. De dodehoeklessen

Deze lessen worden gegeven aan groep 7 van alle basisscholen op Urk. Tijdens de les bekijken de leerlingen eerst een filmpje op het digibord, waarna ze in groepjes naar een vrachtwagen gaan. Daar krijgen ze uitleg over de dode hoek van een vrachtwagen en mogen ze zelf in de vrachtwagen plaatsnemen om dit te ervaren. Leerkrachten geven ons vaak positieve feedback en benadrukken het belang van deze lessen.

2. Verlichtingsactie

In oktober, meestal wanneer de klok verzet wordt, organiseren we de verlichtingsactie. Op verschillende plekken in het dorp controleren we samen met de politie Urk de fietsverlichting. Fietsers met goede verlichting krijgen een presentje en een bingokaart. Is de verlichting niet in orde, dan ontvangen ze een noodsetje en kunnen ze bij deelnemende fietswinkels (Rein Bakker, Bikeshop, Kramer Tweewielers) de verlichting tegen kostprijs laten repareren.



De Rots: een ruimte voor iedereen

De Rots is dé plek in Urk waar clubs, stichtingen en groepen samenkomen voor allerlei activiteiten. Of je nu op zoek bent naar een ruimte voor ontmoetingen, workshops, creatieve sessies of cursussen, bij de Rots vind je de perfecte ruimte. We hebben nog ruimtes beschikbaar en nodigen je uit om vrijblijvend contact met ons op te nemen.

Of je nu een ruimte nodig hebt voor een eenmalige gebeurtenis of voor regelmatige bijeenkomsten, de Rots biedt de flexibiliteit en voorzieningen die je nodig hebt.

Jouw plek voor samenkomen en vieren

De Rots is een populaire (huur)locatie geworden voor diverse evenementen. Vooral kraamfeesten en babyshowers zijn erg in trek. Onze zalen en ruimtes zijn beschikbaar voor verhuur van maandag tot zaterdag. Heb je een bijeenkomst, verjaardag of jubileum? Vraag gerust naar de mogelijkheden en ontdek wat wij voor jou kunnen betekenen.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met onze beheerder Bert Nederlof via e-mail op b.nederlof@caritasurk.nl of mobiel op 0638030988. Wij staan klaar om je te helpen en kijken ernaar uit om je te verwelkomen in de Rots!



Wist je dat de Rots beschikt over een professionele grote keuken voor verschillende keukenactiviteiten/workshops voor jongeren? Neem gerust eens contact op.

Openingstijden de Rots

Hoewel we flexibel zijn in het aanbieden van activiteiten, hebben we ook nog enkele vaste momenten waarop we geopend zijn voor specifieke doelgroepen:

Woensdagmiddag 14:00-16:00 uur
Knutsel/doemiddag voor kinderen van 6-11 jaar

Donderdagavond 19:00-22:00 uur
Speciale doelgroepen avond

De Rots is altijd op zoek naar vrijwilligers voor verschillende activiteiten. Ben jij 14 jaar of ouder en lijkt dit jou leuk, dan horen we dit graag!



Bert Nederlof
Beheerder De Rots
b.nederlof@caritasurk.nl
0638030988

Wat is er zoal te vinden in de Rots?

Onze ruimtes worden al volop benut door diverse groepen en clubs. Hieronder lichten wij een aantal gebruikers uit.

AKKU (Atelier Kunstkring Urk)

De Atelier Kunstkring Urk (AKKU) is een enthousiaste groep kunstenaars gevestigd op de 1e verdieping in de Rots Elke dinsdagavond van 19.00 tot 21.30 uur organiseren zij een vrije inloopavond, en ook op maandagmiddag en donderdagavond zijn ze actief bezig.

In het atelier kun je tekenen en schilderen met diverse technieken zoals aquarel, olie, acryl en mixed media. Daarnaast wordt er ook met klei gewerkt, waarbij de AKKU beschikt over een eigen pottenbakkersoven. Het is zelfs mogelijk om te etsen, linoleum te snijden en afdrucken te maken.

De AKKU organiseert meerdere keren per jaar kunstuitjes, waarbij inspiratie en gezelligheid centraal staan. Bovendien nemen de leden deel aan de kunstmarkt die de laatste woensdag van augustus gepland staat, waar ze werken aan het thema kleding en een expositie in het gemeentehuis in het voorjaar van 2025 met thema oorsprong.

Ben je geïnteresseerd? Kom dan gerust eens langs op dinsdagavond. De koffie staat klaar en we kijken uit naar jouw creatieve ideeën!



EHBO/ LOTUS

Wij zijn EHBO Vereniging Urk, en we verzorgen cursussen Eerste Hulp Bij Ongelukken (EHBO), gecertificeerd door het Oranje Kruis. Daarnaast geven we herhalingslessen om de EHBO-certificaten van onze leden geldig te houden.

Tijdens deze cursussen leer je onder andere hoe te handelen bij ongelukken, brandwonden, hartstilstand en levensbedreigend bloedverlies. De lessen worden gegeven door onze kaderinstructeurs, die op hun beurt ook regelmatig bijscholingen volgen om hun certificaten actueel te houden. Omdat we zo'n 12 groepen hebben, maken we vaak gebruik van de zaal in De Rots.



We zijn ontzettend blij dat we de zalen in De Rots kunnen huren. Het gebouw is bekend terrein voor ons, en we maken er al lange tijd gebruik van. De Rots is onlangs volledig opgeknapt, wat het nog prettiger maakt om hier les te geven. Bovendien wordt er tijdens de pauze koffie en thee verzorgd, wat door onze leden erg wordt gewaardeerd.

Recent hebben we de EHBO Events-groep opgericht. Nadat het Rode Kruis op Urk stopte met het faciliteren van EHBO'ers bij evenementen, hebben wij als vereniging deze taak op ons genomen. Deze groep krijgt ook hun herhalingslessen in De Rots en wordt extra geschoold op gebieden zoals wandelletsel voor de avondvierdaagse. We hebben de intentie om in de toekomst meer gespecialiseerde cursussen aan te bieden. Nieuwe leden zijn altijd welkom!

Ook Lotuskring 'De Zeebodem' maakt gebruik van een zaal in De Rots. LOTUS-slachtoffers zijn mensen die een opleiding hebben gevolgd om realistische verwondingen en ziektebeelden na te bootsen. Zij grimeren wonden en acteren situaties die van pas komen tijdens EHBO-lessen, brandweeroefeningen en ontruimingsoefeningen. Door LOTUS-slachtoffers in te zetten, krijgen onze cursisten een levensecht beeld van verwondingen, brandwonden, shock en meer.

Wil je ook een EHBO-cursus volgen? Je kunt je opgeven bij Joke Woord, Frisostraat 58, 8322GN Urk, of via j.woord@solcon.nl.

Urkergoed naaien met Jacoba

Ik ben Jacoba Kramer, en ik maak gebruik van De Rots. Jaren geleden volgde ik bij 't Jeugd een cursus "Hoe organiseer ik evenementen?" Daar kreeg ik meteen het idee om een cursus op te starten voor het maken van Urkergoed. Destijds was daar nog ruimte voor in het oude Jeugdgebouw. Een paar jaar later verhuisden we naar De Rots, waar we wat meer ruimte hadden.

Onze avonden zijn altijd gezellig, met enthousiaste dames die vaak pakken voor de hele familie naaien. Ze komen bijvoorbeeld om een kraplap of milde te maken en blijven daarna vaak hangen. Als iemand tijdens de cursus zo'n schattig babyjurkje of pakje maakt, roepen de anderen al snel in koor: "Oh, wat schattig!" En dan willen ze er zelf ook één maken.

Het maakt niet uit of iemand al kan naaien of niet -zelfs meisjes van 11 of 13 jaar gaan na een jaar cursus naar Urkerdag met een compleet zelfgemaakt damespak.



We hebben zelfs al twee seizoenen een man in onze groep, die nu in zijn viswinkel staat in een zelfgemaakt werkpak. En ik kan je vertellen: als hij er twee keer niet is, vragen de dames meteen, "Waar is hij? Is hij ziek? Hij is toch niet gestopt?"

Komend seizoen doen er twee dames mee die al voor de tiende keer deelnemen, wat ik bijzonder vind. Ook leuk: één van de dames was zo trots op haar zelfgemaakte milde dat ze zei: "Als jullie deze week iemand in een milde bij de Albert Heijn zien lopen, dan ben ik het!"

Helaas moet ik er nu ook bij vermelden dat er voor het aankomend seizoen al een lange lijst met deelnemers is die ook graag Urker Goed willen naaien.



Mit eenkanger Kookcafe

Iedere dinsdag van 16:30 uur tot 18:30 uur is er kookcafé in de Rots aan de Urkerweg. Dit is een plek waar mensen samenkomen om elkaar te ontmoeten en gezellig samen te eten.

Er is altijd begeleiding van Philadelphia of 's Heeren Loo aanwezig, en vrijwilligers koken voor de groep. Daarnaast zijn deelnemers die willen helpen bij de voorbereiding van het eten van harte welkom.

Allerlei gerechten worden hier klaargemaakt, van heerlijke stampotten en ovenschotels tot smaakvolle pasta's. Er is voor ieder wat wils! De groep bestaat momenteel uit ongeveer 15 personen.

*Ben je nieuwsgierig geworden?
Kom gerust eens langs!*

Buurtschuur

Caritas Urk heeft de sport- en spelmaterialen in de Buurtschuur flink uitgebreid. Of je nu een buurtfeest, schoolactiviteit of sportdag organiseert, er is voor elk wat wils! We lichten graag een paar van de nieuwe toevoegingen uit:

Nieuw in het assortiment:

- ★ Lasergame
- ★ Hockey
- ★ Slagbal
- ★ Kraak de kleuren code spel
- ★ Bandenstuit
- ★ Pannakooi

Inclusief sportcoach te boeken:

- ★ Sups en kano's
- ★ Pijl en Boog
- ★ Levend Stratego

Benieuwd naar de mogelijkheden? Kijk dan eens op de website www.caritasurk.nl of neem contact op met Ronald Oeverbeek via 06-10576225

Mis je nog iets in ons assortiment? Laat het ons weten! We staan altijd open voor suggesties en kunnen kijken naar de mogelijkheden om nieuwe materialen aan te schaffen. Ronald Oeverbeek



Creatief samenwerken samenwerking tussen SCAB en Caritas Urk

Stieneke Oeverbeek, (beeldend kunstenaar) zet het komende jaar haar kunstpraktijk in Plein 1890 open voor iedereen die zelf met de eigen creatieve ontwikkeling aan de slag wil. Ze neemt je mee in de ideeën en verhalen die ze heeft als kunstenaar, jij mag hierop aanhaken en onderdeel zijn van het grotere geheel. Stieneke geeft je een plek, om jezelf te zijn, en je creativiteit te ontdekken. **Samendoen, ontdekken en ontwikkelen zijn hierbij belangrijke pijlers. Je werkt vanuit je eigen creatieve interesse mee aan een gezamenlijk kunstwerk.**

Want hoe ziet dat er nou eigenlijk uit, het werk van een kunstenaar? Waar haal je de inspiratie vandaan? Hoe krijgt een idee echt vorm en hoe vertel je beeldend een verhaal. Als je meedoet in dit kunstatelier leer je dit door het samen te doen.

Juist wanneer je denkt, ik ben wel creatief maar vind het lastig om te bedenken wat ik er dan mee moet, is dit een unieke kans, omdat je in dit project wordt meegenomen en voldoende handvaten en vertrouwen krijgt om zelf aan de slag te gaan.

Stieneke is zelfstandig beeldend kunstenaar. Zij werkt aan grotere projecten en exposeert. Haar werk typeert zich door de aandacht voor haar eigen plaatselijke omgeving. In dit project richt zij zich op het oude ambacht van netten boeten en de verhalen van de vrouwen die dit in het verleden beoefenden.

Dit project is mogelijk gemaakt door een samenwerking tussen SCAB en Caritas Urk. Je bent van harte welkom om een keertje te komen kijken tijdens de open inloopmomenten op dinsdag en woensdag, van 10:00 tot 16:00 uur, vanaf september.



Stieneke Oeverbeek
en Esther Schilder

Start nieuw seizoen Mit Eenkanger

De zomervakantie is voorbij, en we starten met Mit Eenkanger weer vol energie en enthousiasme aan het nieuwe seizoen. Voor velen is de Mit Eenkanger locatie bekend, maar voor wie dat nog niet is, volgt hier een kennismaking.

Mit Eenkanger is een gebouw aan de Richel 4 op Urk, waar diverse organisaties met ons samenwerken onder het motto: Samen de Dag Door. Op de begane grond bevindt zich de dagbesteding van Stichting Philadelphia. Op de bovenverdieping hebben we de ICT-groep van Philadelphia, de medewerkers van Concern voor Werk, en het Ambulante team van 's Heeren Loo. Ook Triade en Kwintes zijn hier eventueel te vinden. De samenwerking tussen de organisaties verloopt uitstekend; we versterken en helpen elkaar waar mogelijk.

Vanuit Caritas Urk lichten wij enkele van onze activiteiten uit:

Mozaïeken

Voor wie op zoek is naar ontspanning, is er elke dondagochtend van 9:45 tot 11:45 uur een mozaïekgroep. We beginnen met een kopje koffie en wat lekkers, waarna we aan het werk gaan. Het sociale aspect is hierbij enorm belangrijk. Het is een ochtend om lekker ontspannen samen bezig te zijn; ervaring met mozaïeken is niet nodig.

Nieuw: Ontspanningsmiddag

Nieuw dit seizoen is de mogelijkheid om elke dondagmiddag van 14:00 tot 17:00 uur bij ons langs te komen voor een middag vol ontspanning. We zoeken mensen die graag even uit huis willen zijn en op een ontspannen manier de middag willen doorbrengen. Wat er te doen is, bepalen we in overleg met jou. Of je nu van puzzelen, schilderen, diamondpainting of spelletjes houdt, er is van alles mogelijk. Wees van harte welkom.

Elke maand hebben we een veelzijdig activiteitenprogramma van Mit Eenkanger beschikbaar. Wil je dit programma ook ontvangen? Laat het ons dan weten.

Meer informatie kun je vinden op onze website: www.caritasurk.nl. Je kunt ook mailen naar rik@caritasurk.nl of ronald@caritasurk.nl, of bellen naar 0527 683 346 en vragen naar Rik of Ronald.



Rik van Veldhuijsen



Ronald Oeverbeek



Mit Eenkanger – JeugdIT

JeugdIT

Al enkele jaren is in het Jeugd (Richel 4) een ICT-groep aan het werk in het samenwerkingsverband Mit Eenkanger.

De groep stond voorheen bekend als IT Sociaal en hield zich in de meest brede vorm bezig met ICT-opdrachten.

In 2023 heeft de groep onder de vlag van Philadelphia een vernieuwing ondergaan. Bij deze vernieuwing hoorde een gericht activiteitenaanbod en een eigen naam: JeugdIT.

Wat gebleven is, is de samenwerking met Caritas Urk en andere zorg- en welzijnsorganisaties die actief zijn binnen Mit Eenkanger.

JeugdIT biedt een dagbestedingsplek voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Mensen met een (licht) verstandelijke beperking vinden hier een beschutte

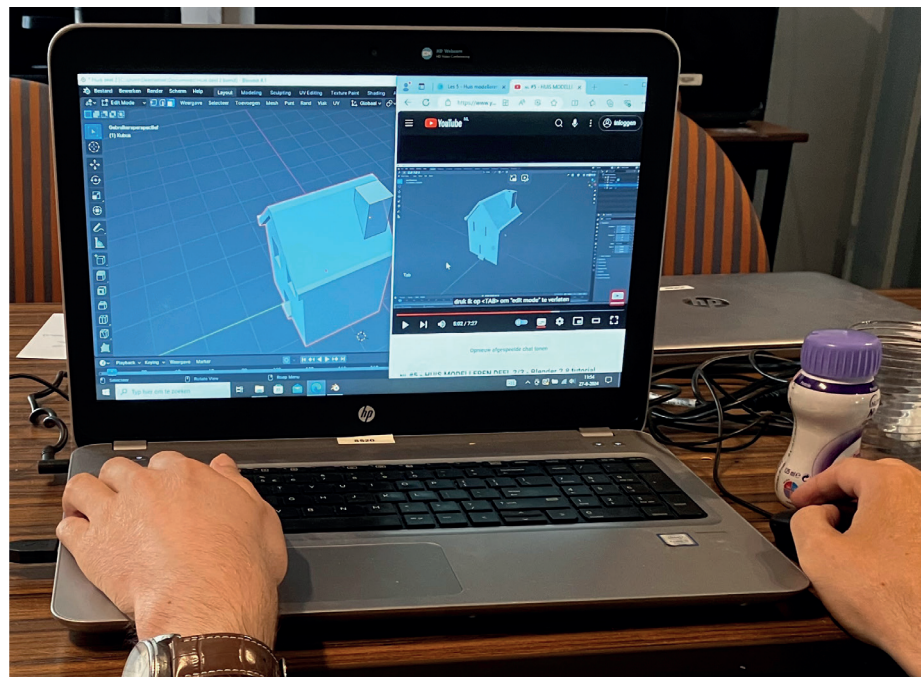
werkomgeving waar zij werk- en IT-vaardigheden kunnen opdoen. Deelnemers houden zich op eigen tempo bezig met 3D-printen, lasergraveren, foto- en videografie en het bedrukken van textiel.

In het afgelopen jaar is JeugdIT uitgegroeid tot een energieke groep waar deelnemers enthousiast bezig zijn met hun werk. Er worden bijvoorbeeld telefoonhouders, kaarthouders in verschillende vormen, mallen en kunststof onderdelen voor apparaten geprint met de 3D-printer. Houten sleutelhangers en borrelplanken worden gegraveerd. Shirtjes, sleutelhangers en andere vormen van textiel worden bedrukt met de plotter of er worden stickers gemaakt. Daarnaast maken wij instructiefilms, promotiefilms die wij kunnen koppelen aan een QR-code.

Om dagbesteding te volgen bij JeugdIT is een dagbestedingsindicatie nodig.

**Heb jij of heeft u een leuke opdracht voor ons?
Of ben je op zoek naar een toffe
dagbestedingsplek?**

*Neem dan contact op met JeugdIT of kom eens kijken!
Tel: 06 29 76 63 93 of mail naar jeugdIT@philadelphia.nl
Wij zijn geopend op maandag, dinsdag en donderdag.*



Willy & Stien vertellen over VrouwenPlus

“Het is een voorrecht om samen met de Urker vrouwen het leven te vieren.”

Koffie, thee, en vooral boeiende gesprekken—dat is waar VrouwenPlus maandelijks voor samenkomt in De Rots. Het concept is goed, dat blijkt uit het groeiende aantal deelnemers. Willy Snoek en Stien Bos zijn de drijvende kracht achter deze groep en hebben jaren geleden ook de Vrouwencontactgroep opgericht. Wat ooit klein begon, groeide uit tot een groot succes, met avonden waar soms wel 300 vrouwen van alle kerken samenkwamen. Voor veel Urker vrouwen waren het leerzame en inspirerende bijeenkomsten.

Na 25 jaar van succesvolle activiteiten moest de Vrouwencontactgroep helaas stoppen, vooral door een gebrek aan opvolging. Dat was een grote teleurstelling voor velen. Maar in 2018 besloten Willy en Stien om een nieuwe senioren-vrouwengroep op te richten onder de vlag van Caritas Urk, met ondersteuning van Rik van Veldhuisen van Mit Eenkanger. Zo werd VrouwenPlus geboren, met hetzelfde concept als de Vrouwencontactgroep.

De afgelopen zes jaar heeft VrouwenPlus talloze interessante, leerzame en gezellige thema's behandeld. De aftrap werd verzorgd door Nelly Oost-Gnodde van het Urkerland, die vertelde over haar werk en haar weg naar mede-eigenaarschap. Het Urkerland ondersteunt VrouwenPlus nog steeds door elke bijeenkomst vooraf aan te kondigen en er een verslag van te maken.

De onderwerpen die aan bod komen zijn divers. Op maatschappelijk en sociaal gebied hebben we gesproken over openbare orde en veiligheid, de SOAD, de notaris, de DEL, en zelfs cybercriminaliteit. Gezondheidsthema's zoals gezonde voeding, valpreventie, ouderenzorg, en huidverzorging zijn ook aan de orde geweest. Kunst en cultuur zijn niet vergeten, met onder andere een workshop schilderen, de betekenis van iconen, en het levensverhaal van Japien de Joode. Er waren muzikale ochtenden en mode-evenementen, en we hebben verrassende en leerzame bedrijfsbezoeken afgelegd.

Elk seizoen wordt feestelijk afgesloten met een uitje—van het Enkhuizer Museum tot een huifkartocht door het Kuinderbos. Dit zijn slechts enkele voorbeelden van onze dynamische koffieochtenden van de afgelopen zes jaar.

Het is een voorrecht om samen met de Urker vrouwen het leven te vieren.

Met warme groet,
Willy Snoek en Stien Bos



Groei in Fietsclub en Nieuwe Steun voor Long-Covid Patiënten

Fietsclub Mit Eenkanger

Sinds zijn pensioen heeft Pieter Keuter de leiding over de fietsclub Mit Eenkanger op zich genomen. Wat begon met ongeveer 12 leden, is dankzij zijn inzet uitgegroeid tot een levendige club van zo'n 65 leden. Om de twee weken fietsen zij prachtige routes, en daarnaast worden er regelmatig leuke uitjes georganiseerd, waaronder zelfs een tweedaagse tocht met een overnachting in Meppel.

De fietsclub bestaat uit een fietsleider en fiets assistentes. Pieter, als fietsleider, bepaalt de routes en de data waarop er gefietst wordt, terwijl de assistentes zorgen voor de veiligheid onderweg. Pieter schrijft de routes uit, en Rik van Caritas Urk digitaliseert ze en beheert de app-groep en de groep e-mails. Volgens Rik vormen hij en Pieter een goed team: "Veiligheid is voor ons een belangrijk thema, net als het samen starten en afsluiten van de activiteit met een kop koffie."

Pieter is de drijvende kracht achter de fietsclub; zijn inzet en creativiteit is 100%.

Ondersteuning en Erkenning voor Long-Covid Patiënten op Urk
Steeds meer mensen ervaren de gevolgen van Long-Covid en vinden herkenning en steun bij lotgenotengroepen. Klaas Pasterkamp deelt zijn ervaring met de opstart van zo'n groep op Urk, ontstaan vanuit de behoefte om ervaringen te delen en niet langer alleen te staan in hun klachten.

Klaas Pasterkamp vertelt: "Na mijn eigen zoektocht door het medische circuit en gesprekken met anderen die soortgelijke frustraties ervoeren, zag ik de behoefte aan een lotgenotengroep voor Long-Covid patiënten. De doorbraak kwam toen mijn vrouw reageerde op een oproep van Caritas Urk voor een lotgenotengroep voor mensen met hartproblemen en voorstelde een groep voor Long-Covid te starten. Caritas Urk reageerde positief en na overleg met Rik van Veldhuijsen van Mit Eenkanger, werd het idee omgezet in actie.

We begonnen met een WhatsApp-groep, een laagdrempelige manier om ervaringen te delen, vooral omdat veel mensen beperkt zijn in hun mogelijkheden om fysiek aanwezig te zijn." De groep groeit sindsdien gestaag, met leden van binnen en buiten Urk. Naast de digitale steun, zijn er bijeenkomsten waar de deelnemers, als hun gezondheid het toelaat, elkaar persoonlijk ontmoeten. "Deze groep heeft zijn waarde al meer dan bewezen," zegt Klaas. "De erkenning, herkenning, en de bemoediging die we elkaar bieden, maken een groot verschil. Ook landelijk is er interesse getoond in ons initiatief, zoals van C-Support, die ons tijdens een bijeenkomst bezocht en ondersteuning aanbood."

De lotgenotengroep biedt niet alleen een luisterend oor, maar ook concrete steun in de vorm van informatie over de laatste ontwikkelingen rondom Long-Covid. Klaas sluit af:

"Alleen sta je sterk, maar samen kom je verder."



Rik van Veldhuijsen

Wilt u meer informatie of wilt u zich aanmelden voor de Long-Covid lotgenotengroep? Neem dan contact op met Rik van Veldhuijsen via e-mail: rik@caritasurk.nl.



Klaas Pasterkamp

Geke's ervaring met ondersteuning door Caritas Urk

Bij Caritas Urk staan onze medewerkers klaar om te helpen als je er zelf niet uitkomt. Ze denken mee en weten de weg naar de juiste professionele hulp. In dit interview vertelt Geke hoe ze gebruik heeft gemaakt van deze ondersteuning en hoe Caritas Urk heeft geholpen om oplossingen te vinden en haar situatie te verbeteren.

Wie ben je?

Ik ben Geke van den Berg, 23 jaar oud, ik woon op Urk.

Hoe ben je bij Caritas Urk terechtgekomen?

Thuis hebben wij een ambulante begeleider voor mijn broertje, die op de hoogte was van mijn situatie en me heeft doorverwezen naar Caritas Urk.

Wat was de reden dat je hulp zocht bij Caritas Urk?

Tot mijn 19e maakte ik gebruik van ambulante begeleiding, maar recent merkte ik dat ik opnieuw vastliep. Er gebeurde veel in mijn leven en ik verloor het overzicht. Ik had weer iemand nodig om me hierbij te ondersteunen.

Welke specifieke ondersteuning of diensten heb je ontvangen van Caritas Urk?

Caritas Urk heeft me geholpen bij het doen van een WMO-aanmelding voor ambulante begeleiding, en ze hebben me aangemeld bij Hulp en Steun.

Hoe heeft de hulp, die je ontvangen hebt, je persoonlijke situatie verbeterd?

Hulp en Steun helpt me om de schulden die ik het afgelopen jaar door verschillende situaties heb opgebouwd, af te lossen. Dit geeft me rust en overzicht, iets waar ik zelf niet toe in staat was. De ambulante begeleider staat altijd voor me klaar en biedt hulp bij situaties waar ik zelf niet uitkom.

Daarnaast kwam ik door Caritas Urk in contact met het maatjesproject. Sinds een paar maanden ben ik een goeie maat geworden en bezoek ik mijn maatje wekelijks. We gaan wandelen, een filmpje kijken of een terrasje pakken. Het is erg leuk om te doen en fijn om te weten dat ik iets voor iemand kan betekenen.

Wat zijn je plannen of doelen voor de toekomst?

Ik kijk nog niet zo heel ver vooruit en leef momenteel bij de dag. Ik ben

bezig met muziek schrijven en maken, wat me veel positieve energie geeft. Als ik een droom mag benoemen, dan is het om uiteindelijk een eigen kapsalon te openen.

Heb je aanbevelingen of advies voor anderen die mogelijk hulp zoeken?

Ik ben blij dat ik de stap heb gezet om naar Caritas Urk te gaan. Ondanks de schaamte om hulp te vragen, heb ik gekozen om mezelf op de eerste plaats te zetten. Als je voelt dat je hulp nodig hebt, weet dan dat je vrijblijvend terecht kunt bij Caritas Urk. Ik ben Anneke van Clientondersteuning erg dankbaar; dankzij haar vond ik de juiste hulp en een luisterend oor. Elke keer weer was ik blij om op gesprek te komen en stap voor stap alles weer op orde te krijgen.



Geke van den Berg

“Als je voelt dat je hulp nodig hebt, weet dan dat je vrijblijvend terecht kunt bij Caritas Urk.”



Nieuw vanaf september:

“Caritas Urk Op de wielen”

Vanaf eind september kan er gebruik worden gemaakt van een vervoerbus, waarin ook twee rolstoelplekken beschikbaar zijn. Deze bus is er voor iedereen, die door leeftijd of beperking niet mee kan met het openbare vervoer of voor diegene, die onvoldoende eigen netwerk heeft.

De bus is bedoeld voor sociaal vervoer. Dit betekent dat wanneer u bijvoorbeeld naar een (Mit Eenkanger) activiteit gaat of op verjaardag of familiebezoek wilt gaan, u gebruik kunt maken van deze vervoersmogelijkheid.

Het is belangrijk, dat iedereen mee kan doen aan maatschappelijke en sociale activiteiten!

Deze voorziening is niet bedoeld voor ziekenhuisvervoer of geïndiceerde dagbesteding. Deze vorm van vervoer wordt vergoed via de zorgverzekering of WMO/WLZ indicatie.

Belangrijk om te weten

- De bus is er voor ritten in en rondom gemeente Urk (tot 25 km buiten Urk).*
- Aanvragen dienen minimaal twee dagen van tevoren gedaan te worden.
- Er kunnen meerdere personen tegelijk aanvraag doen voor een rit; het is geen privévervoer. Dus houdt u rekening met medepassagiers
- Bij het ophalen, kan er daarom speling zijn van 15 á 20 minuten.
- Wanneer er sprake is van medische klachten, is het noodzakelijk dat er een begeleider/familielid meegaat. Deze persoon reist gratis mee.
- De bus rijdt van maandag t/m zaterdag tussen 9.00 en 22.00 uur.

Prijzen

Een rit binnen Urk: € 2,00 per enkele reis per persoon.
Een rit buiten Urk (tot 25 km): € 5,00 per enkele reis per persoon.

Wilt u meer informatie? Neem contact op met de cliëntondersteuners van Caritas Urk of loop binnen bij Caritas Urk, Singel 9a. Telefoon: 0527-683346, e-mail: ondersteuningsteam@caritasurk.nl

** Let op! Als u verder dan 25 km wilt reizen dan zijn er andere mogelijkheden voor vervoer, namelijk de Valys pas. Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen met Caritas Urk.*

**Voor
“Caritas Urk Op de wielen”
zijn wij op zoek naar
vrijwilligers!**

*Bent of kent u iemand die dit leuk lijkt?
Kijk dan op pagina 33 van dit magazine
voor meer informatie.*





Samenwerking Caritas Urk & Fytac

Caritas Urk werkt samen met Fytac om het Bewegteam nieuw leven in te blazen. Dit team is er voor senioren, mensen met een chronische ziekte en mensen met een beperking.

Caritas Urk en Fytac hebben dezelfde visie: zij willen de gezondheid en fitheid van deze groepen verbeteren. Caritas Urk heeft veel kennis over zorg en ondersteuning in de samenleving, terwijl Fytac gespecialiseerd is in (fysio) therapie en beweging.

Het Bewegteam biedt eenvoudige manieren voor deelnemers om actief te blijven, met activiteiten die passen bij hun mogelijkheden. De samenwerking zorgt ervoor dat er aandacht is voor zowel het lichaam als het sociale leven van de deelnemers. Zo kunnen ze niet alleen fysiek sterker worden, maar ook nieuwe mensen ontmoeten en hun sociale netwerk vergroten.

Samen met Fytac zorgt Caritas Urk ervoor dat het Bewegteam toegankelijk is voor iedereen, met goede begeleiding en deskundig advies. Dit project laat zien hoe samenwerking tussen verschillende organisaties kan bijdragen aan een gezondere en sterkere gemeenschap.

Bewegteam activiteiten

Hieronder vind je een overzicht van alle activiteiten die het Bewegteam aanbiedt, speciaal samengesteld om jou in beweging te houden op een manier die bij je past.

Maandag

ochtend	10:30 - 11:00 uur	Stoelgym (ook voor mensen buiten de Hofstee toegankelijk) Mit Eenkanger activiteit, strippenkaart te koop bij de brasserie van De Hofstee	In de Hofstee
avond	18:15 - 19:00 uur	Kras en Kwiek zwemgroep 1	Zwembad 't Bun
avond	19:00 - 19:45 uur	Super Cool zwemgroep	Zwembad 't Bun
avond	19:45 - 20:30 uur	Kras en Kwiek zwemgroep 2	Zwembad 't Bun

Dinsdag

middag	14:00 - 15:15 uur	Wandelclub vrij toegankelijk (lopen meestal rond de 6 km. Daarna koffie bij 't Jeugd)	Start vanaf 't Jeugd
middag	14:30 - 15:15 uur	Kuierclub voor de minder vitale wandelaar	Start vanaf de Hofstee

Geen vaste dagen

Super Cool voor mensen met beperking eens in de 6 weken een sportieve activiteit
Individuele trajecten denk aan duofietsen met iemand die meer moet bewegen en/of een wandelingetje met iemand doorgestuurd vanuit de huisartsen

Heb je zin om gezellig te kuieren op een rustig tempo? Sluit je dan aan bij de Kuierclub! We wandelen elke dinsdagmiddag om 14:30 uur, speciaal voor de minder vitale wandelaar. Na een half uurtje kuieren genieten we samen van een kop koffie in de hal van de Hofstee. Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom!

TOP Punt

Interview Caroline & Rabeha

Maak kennis met Caroline, een enthousiaste TOP maatje vrijwilliger, en Rabeha, een gemotiveerde deelnemer aan TOP Urk (voorheen Huis voor Taal). In een kort interview delen ze hun ervaring bij TOP Urk.

Hoe ben je bij Caritas terecht gekomen?

Rabeha: Een docent in de klas heeft me laten weten dat ik gebruik kon maken van extra Nederlandse les bij Caritas Urk, en toen heb ik contact gezocht.

Caroline: Ik kwam een oproep tegen voor vrijwilligers. Ik heb toen contact opgenomen met Caritas Urk en ben op gesprek geweest.

In de eerste instantie had ik iets anders in gedachten, maar tijdens het gesprek kwam ik erachter dat het beter bij me paste om 'Taalmaatje' te worden.

Samenwerking is heel verschillend.

Caroline: In het begin zijn we echt gaan trainen om het examen van Rabeha te gaan halen. Dan spraken we ergens af (meestal in de Bibliotheek) en dan gingen we oefenen achter de computer. En na de tijd lekker wat boeken uitzoeken voor thuis.

Later, toen Rabeha naar Zwolle op school ging, spraken we minder fysiek af maar hadden we veel meer contact via de app. Dan had ze hulp nodig met opdrachten van school en dat kon prima op deze manier.

Momenteel zijn we bezig om de uitspraak van Rabeha te verbeteren. Doordat het voor mij, op mijn werk, te druk was tijdens de zomervakantie, was het lastig om af te spreken, dus doen we het weer via mobiel.

Rabeha leest stukken voor uit een boek en ik luister het terug. Ik laat haar dan weten welke woorden ze moet oefenen voor haar uitspraak.

Het is dus eigenlijk heel verschillend hoe wij samen werken. Het is net waar de hulpvraag van dat moment ligt.

Caroline vertelt; Naast dat we oefenen met Nederlands hebben we het ook gezellig met elkaar. Ik probeer wel eens wat Afghaanse woorden uit te spreken. Dat lukt mij voor de meter niet. Ook hebben we bij elkaar gegeten. Bij mij thuis een ovenschotel, bij Rabeha de tafel vol met van

alles en nog wat. Ik vind dat wel heel gezellig. Toen ik in het begin vroeg hoe ze het allemaal vond gaan antwoordde Rabeha: "U bent heel vet" (daar kunnen we nog om lachen).

Wat leren jullie van elkaar?

Rabeha: Ik leer vooral het goed uitspreken van de woorden. Ook leer ik van Caroline hoe ik een presentatie moet voorbereiden en geven. Ik heb op school een presentatie over Urk gehouden en leerde dus af en toe ook een Urker woord.

Caroline: Ik bewonder Rabeha haar doorzettingsvermogen. Daar kan ik echt wat van leren! Zo knap hoe ze in korte tijd al Nederlands spreekt want het is echt een moeilijke taal. Maar ook dat ze ondanks alles zo positief blijft. Ze moest haar geboorteland ontvluchten, een deel van familie en vrienden achterlaten. Soms vertelt Rabeha over de mooie dingen van haar land, over haar vriendinnen, school en het lekkere eten maar ook over de pijn die de Taliban daar teweeg heeft gebracht. Dan kan ik alleen maar dankbaar zijn dat we hier in een vrij land leven!



Ben jij goed met taal en culturen? Help anderen met spreken, lezen, schrijven of computergebruik. Volg de gratis basistraining (vier maandagavonden) die start op 30 september 2024 en word 1-op-1 TOP maatje of vrijwilliger bij het Taalcafé en Inloopspreekuur in de bibliotheek op Urk. Meld je snel aan!

Lijkt het jou iets om vrijwilliger te worden bij TOP Punt? We maken graag kennis! Bel of app Alice 06-28942831



Alice Bakker

Proeftuin

De Proeftuin is een samenwerkingsverband tussen diverse organisaties op Urk, gericht op het bieden van zinvolle daginvulling. Deelnemende organisaties zijn onder andere Triade Vitree, S' Heeren Loo, Philadelphia, Leger des Heils, en de gemeente Urk. Als je ondersteuning nodig hebt bij het vinden van een passende daginvulling kun je terecht bij Esther Schilder, de contactpersoon van de Proeftuin. Hierbij kun je denken aan deelname aan Mit Eenkanger activiteiten, vrijwilligerswerk, of kunstprojecten. Het doel is om samen te kijken naar mogelijkheden.

Vanuit de Proeftuin hebben we onlangs een bijzondere samenwerking gehad met Lucas die een grote passie voor sport heeft, maar moeite had om de eerste stap te zetten. Zijn school nam contact op met Caritas Urk, en samen hebben we een mooi plan opgesteld. Lucas heeft een belangrijke rol gespeeld bij Caritas Urk en kreeg tegelijkertijd de kans om te ontdekken wat hij na school zou kunnen doen. Een aantal maanden heeft hij met veel enthousiasme meegelopen met onze sportcoach Luut en ondersteunde hij verschillende sportactiviteiten. Zo hielp hij op vrijdagmiddag bij het naschools sporten en op maandagen bij de steppen- en fietsactiviteiten in het Wilhelminapark voor groepen 5 tot 8.



**Hoe geweldig is zo'n samenwerking!
Het mes snijdt aan twee kanten:
Luut kreeg een helpende hand, en Lucas
heeft waardevolle ervaring opgedaan.
Het is bijzonder om een verbindende
schakel te mogen zijn in zo'n proces.**

*Voel je dat je meer wil doen in je vrije tijd,
maar weet je niet goed hoe je dit moet
aanpakken? Aarzel niet om contact op te
nemen dat kan doormiddel van een
belletje naar 0643785750, of een
mailtje naar esther@caritasurk.nl*



Esther Schilder

Dag van de Mantelzorg

Op 12 november 2024 zorgen wij voor de mantelzorger,

Ben je of ken je een mantelzorger?

Ieder jaar wordt in november 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 of rond die dag een cadeaubon. Deze is bij diverse ondernemers op Urk in te wisselen voor een leuke of lekkere attentie.

Wanneer ben je mantelzorger?

Een mantelzorger zorgt voor een langdurig zieke of hulpbehoevende partner, kind, familielid, vriend of buur. Dit zorgen is meestal geen bewuste keuze, het overkomt je! 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 duurt en gemiddeld meer dan acht uur per week geboden wordt. Het gaat verder dan de gebruikelijke zorg die gezinsleden normaal gesproken aan elkaar bieden.

Vanzelfsprekend?

Vaak merken we dat het zo vanzelfsprekend wordt gevonden deze zorg aan je naaste 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 mogelijk is. Het is beter om tijdig hiervan op de hoogte te zijn dan te wachten tot de zorg te zwaar wordt. Want ook al voelt mantelzorg vanzelfsprekend, het gaat lang niet altijd vanzelf!

Aanmelden voor 20 oktober!

Mantelzorgers kunnen zich het hele jaar aanmelden bij Caritas Urk, maar vanaf september tot half oktober kan dat ook door mensen uit hun omgeving gedaan worden. Want hoe leuk is het om hem of haar te verrassen met een blijk van waardering op de Dag van de Mantelzorg.

Stuur onderstaande bon op of meld je aan door de QR code te scannen en de gegevens in te vullen. Bellen of mailen kan ook: 0527 683346, annergie@caritasurk.nl



Ook jonge mantelzorgers kunnen worden aangemeld (van 6 tot en met 17 jaar) zie pagina 29

Meld mantelzorgers aan vóór 20 oktober

**De zorgvrager is woonachtig op Urk.*

Stuur deze bon op naar: Caritas Urk, Singel 9A, 8321 GT Urk

Naam mantelzorger:
Adres:
Postcode: Plaats:
Telefoonnummer (noodzakelijk):

E-mail:
Geboortedatum (d/m/j):
Zorgt voor:
Reden waarom:

Hé ma(n)tties



Wie zijn jullie?

Wij zijn Jaleesha en Amber van Eerde, wij zijn 13 jaar en zoals jullie wel kunnen zien zijn wij een tweeling. Van buiten lijken we veel op elkaar maar toch zijn we verschillend. Dit jaar zijn we naar het Berechja College gegaan en voor het eerst zaten we niet meer bij elkaar in de klas en dat vinden we eigenlijk best fijn. Wij hebben ook allebei onze eigen vriendinnen.

Waarom staan jullie in ons magazine?

Wij zijn al heel lang ma(n)tties omdat onze moeder chronisch ziek is. Onze moeder heeft neurologische TOS, met een moeilijk woord: Thoracic Outlet syndroom. Dat wil zeggen dat de zenuwen ernstig bekneld raken en daardoor ook ernstig beschadigd. Na een operatie die mislukte is het gevolg dat onze moeder veel pijn heeft en weinig kan doen met haar armen en handen. Aan de buitenkant is er dus niets te zien.

Dat vinden we soms best lastig omdat we dan altijd moeten uitleggen wat er is.

Kunnen jullie ook vertellen wat er bij jullie anders is dan bij vriendinnen en andere leeftijdsgenoten?

Als onze vader er niet is dan weten we dat onze moeder kan vragen of we even willen helpen, bijvoorbeeld met het eten klaarmaken of iets anders huishoudelijks. Dat vinden we niet altijd leuk, maar dat kan niet anders. Ten opzichte van vriendinnen of leeftijdsgenoten voelen we ons ook verantwoordelijk. Dit komt omdat we opgroeien in een gezin met een moeder die door haar beperkingen niet alles kan. Het is ook wel fijn dat we er nu een keer over kunnen vertellen, zodat anderen weten wat er aan de hand is. Onze ouders vinden het wel belangrijk dat we ook gewoon net zoals andere meiden leuke dingen kunnen doen en hobby's hebben.

Caritas Urk organiseert activiteiten voor ma(n)tties, zijn jullie daar ook al eens geweest?

Jazeker en dat vonden we heel erg leuk!

De eerste keer was best spannend, maar toen we er waren was het juist heel fijn om te merken dat er ook andere ma(n)tties zijn waar het thuis anders gaat. Hier konden we er gewoon over praten en durfden we dat ook. *Dus als je dit leest en je bent ook ma(n)ttie, kom dan ook een keer naar de activiteiten toe. Ben je nog niet ingeschreven als ma(n)ttie bij Caritas Urk? In dit magazine lees je hoe en waar je je kunt aanmelden! Het zou leuk zijn als wij je de volgende keer zien!*

Groetjes,
Jaleesha en Amber

Ook jonge mantelzorgers kunnen worden aangemeld voor de Dag van de Mantelzorg

Jonge mantelzorgers, ma(n)tties zoals wij ze noemen, hebben zorgtaken, maken zich zorgen om de situatie thuis, of komen dikwijls 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. Uit onderzoek blijkt dat 70% van de jonge mantelzorgers op latere leeftijd bij de Geestelijke Gezondheidszorg terecht komt.

Óók 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.

Vroegtijdig erkenning geven aan deze jongeren helpt te voorkomen dat de negatieve gevolgen de overhand krijgen.

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. Naast een leuke attentie op de Dag van de Mantelzorg wordt er twee keer per jaar voor diverse leeftijdsgroepen, met leuke activiteiten op speelse wijze aandacht en onderlinge herkenning gegeven.



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

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



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



Heeft u een jonge mantelzorgers in het gezin? Meld hem/haar bij ons aan met de bon in dit magazine of de QR code, of stuur een mail naar annerie@caritasurk.nl met vermelding van de geboortedatum.

Steun en advies voor mantelzorgers

Het zorgen voor een naaste kan een uitdagende en soms overweldigende taak zijn. Logisch dat je als mantelzorger voor nieuwe en onbekende situaties komt te staan. Gelukkig zijn er verschillende vormen van steun en advies beschikbaar die helpen bij het omgaan met fysieke, emotionele en praktische zaken rondom mantelzorg. Individuele ondersteuning kan een zeer waardevolle vorm van ondersteuning zijn die door ons (Annerie en José) gegeven wordt. We vertellen er graag meer over.

Individuele ondersteuning van de mantelzorgconsulent, wat houdt dat eigenlijk in?

We voeren de gesprekken meestal alleen met de mantelzorger(s), dus niet met de zorgvrager erbij. Dit kan bij ons op kantoor maar ook bij jou thuis. Zonder de zorgvrager erbij praat het vaak makkelijker over de impact die een zorgsituatie op jou als naaste heeft. De ondersteuning is altijd maatwerk, dus we beginnen met luisteren en doorvragen. Wat zijn de knelpunten? Hoe zit het met de balans tussen jouw draagkracht en draaglast? Wat heb jij nodig? Kan de (mantel)zorg misschien ook anders vormgegeven worden, zodat jij meer ontlast wordt?

Informatie

Vaak kunnen we adviseren, of we verwijzen door. Door informatie te geven over ziekten, aandoeningen of situaties kun je kennis en vaardigheden opbouwen.

Benieuwd waarvoor mantelzorgers terecht kunnen bij Caritas Urk? Kijk eens op de website of bel of mail ons! Mantelzorg@caritasurk.nl, José Oijevaar 06-39403743 (ma- di-do), Annerie Ester 06-38551865 (ma-woe-do)

Dit helpt om beter om te gaan met de zorgtaken.

Door de verschillende taakvelden binnen Caritas Urk kunnen we ook heel makkelijk hulp en expertise van onze collega's inroepen, zoals de cliëntondersteuners of jongerenwerkers.

Emotionele steun

Helaas is het niet altijd mogelijk de mantelzorg anders in te richten, waardoor de draaglast verlicht wordt. Wat dan juist heel belangrijk wordt, is kijken hoe je hiermee omgaat. Mag je tijd nemen voor jezelf? Welke emoties komen erbij kijken? Hoe ga je om met gevoelens van angst, verlies, boosheid of verdriet? Hoe kun je stress verminderen? Hierover praten lucht op, zonder je zorgen te hoeven maken over oordelen of kritiek. Dit kan helpen om emotionele last te verminderen en emotionele veerkracht op te bouwen. Zo werken we aan het verhogen van je draagkracht. Dit alles natuurlijk in een vertrouwelijke setting!

Maatwerk

Geen enkele mantelzorgsituatie is gelijk en vraagt dus om maatwerk. Dit zorgt ervoor dat de ene mantelzorger met één gesprek geholpen is, terwijl de ander meerdere gesprekken met ons heeft. Dit kan óók telefonisch en zelfs via whatsapp. Zo hopen we dat de drempel om contact met ons op te nemen zo laag mogelijk is.

We gaan graag met jou in gesprek!



José Oijevaar



Annerie Ester

Thema- en ontmoetingsbijeenkomsten



• **30 september 20.00 uur: Autisme in de partnerrelatie** m.m.v. autismecoach Karin Simonis



• **7 oktober 19.30 uur: Tijdig nadenken over het levenseinde** m.m.v. de NPV



• **10 oktober 10.00 uur: Koffieontmoeting voor ouders van een zorgintensief kind**



• **15 oktober 19.30 uur: De gevolgen van Niet Aangeboren Hersenletsel voor het gedrag en de persoonlijkheid** m.m.v. Revalidatie Friesland



• **21 oktober 19.30 uur: Ontmoetingsavond voor naasten van iemand met psychische problematiek** (een medewerker van Kwintes en de mantelzorgconsulent van Caritas Urk zijn aanwezig om de gesprekken te ondersteunen)



• **22 oktober 10.00 uur: Koffieontmoeting voor ouders van een kind met autisme**



• **4 november 20.00 uur: Een leven lang zorg(en) voor je kind** m.m.v. Wilma Klaassen



• **12 november 14.30 – 19.00 uur: Dag van de Mantelzorg** Gezellige inloop



• **21 november 20.00 uur: De samenhang tussen trauma en persoonlijkheidsproblematiek** m.m.v. André Benders van coachpraktijk Benders Coaching

Uitgelicht Het Erf; Baron van Ghentlaan

Het is u vast al opgevallen... In de Zeeheldenwijk staat intussen het mooie nieuwe woonzorgcentrum met de naam "Het Erf". Het Erf is een uniek woonzorgconcept waarbij drie zorgpartijen (Zorggroep Oude en Nieuwe Land, Philadelphia en Triade) samenwerken. Wonen en werken staat centraal. Met elk hun eigen gebouw wordt er een veilig en waardevol thuis geboden aan mensen met een verstandelijke beperking en oudere mensen met een intensieve zorgvraag.

Eén van de gebouwen is het nieuwe onderkomen van bewoners en medewerkers van verpleeghuis 't Kompas (Zorggroep Oude en Nieuwe Land). 't Kompas krijgt met deze verhuizing ook direct een nieuwe naam, namelijk de Baron van Ghentlaan. Bewoners kunnen hier leven en wonen op de manier die zij zelf als waardevol en prettig ervaren. Samen met de bewoner wordt er gekeken naar wat ze zelf nog graag willen en kunnen. Uitgangspunt hierbij is dat er onderzocht wordt wat de mantelzorg kan doen en wat de inzet van hulpmiddelen kan betekenen. Daarna wordt dit aangevuld met de ondersteuning die nodig is vanuit de zorg- en welzijnsmedewerkers. Het is belangrijk dat de behoeftes van de bewoners voorop staan en dat er zoveel mogelijk rekening gehouden wordt met de wensen, voorkeuren en levensstijl. Passend binnen de mogelijkheden die daarvoor zijn.



Er wordt gewoond aan de Baron van Ghentlaan 2 en 4. Beide woningen bieden ruimte aan zeventien bewoners die zich vrij kunnen bewegen binnen en buiten de woningen. Op de eerste etage van Baron van Ghentlaan 4 bevinden zich negen appartementen. Hier kunnen bewoners, met een complexe ondersteuningsvraag gecombineerd met dementie, wonen. Verder is er in de woningen een prachtige tuinkamer aanwezig en is het geheel omgeven door een mooi buitenterrein.

De woningen op de eerste etage van Baron van Ghentlaan 2 zijn bedoeld voor partners van bewoners van de begane grond die van Zorggroep Oude en Nieuwe Land zorg ontvangen. Deze woningen worden verhuurd door Patrimonium.

Er is een ruim aanbod aan activiteiten. Dagelijks staan er groeps- en individuele activiteiten op het programma zoals: muziek, bewegen, koken, spelletjes etc. De activiteiten vinden plaats in de woningen, de tuinkamer of buiten. De bewoner bepaalt altijd zelf of hij/zij meedoet. Ook hier wordt rekening gehouden met de individuele wensen.

Al deze activiteiten aanbieden, maar ook de ondersteuning tijdens de maaltijden, lukt alleen met de hulp van vele betrokken vrijwilligers. Zij zijn van onschatbare waarde!

Lijkt het u leuk om op deze mooie nieuwe locatie te komen helpen? Wij zijn nog op zoek naar:

Ontbijtvrijwilligers: van 08.00 tot 10.00 uur.
Kookvrijwilligers: van 12.00 tot 13.30 uur (voor deze functie wordt een leuke kookworkshop aangeboden)
Broodvrijwilligers: van 17.00 tot 18.30 uur.
Wandelmaatjes: tijden in overleg.
Activiteitenvrijwilligers: tijden in overleg.

Wilt u alvast zien hoe leuk het is om vrijwilligerswerk te doen bij deze doelgroep?

Scan de QR code om mee te kijken met één van de vrijwilligers.

Natuurlijk biedt het vrijwilligerswerk ook nog veel andere mogelijkheden.

Kijkt u maar eens naar het vacature-overzicht op bladzijde 33 van dit magazine.

Misschien bent of kent u iemand die een uurtje per week of per twee weken tijd heeft? En betrokken wil zijn bij het mooie vrijwilligerswerk dat vanuit Caritas Urk aangestuurd wordt? Laat het ons weten!

Tijdens een persoonlijk intakegesprek gaan we samen op zoek naar een vrijwilligersplek die goed bij u past. Neem contact met ons op via telefoonnummer 0527-683346 (u kunt vragen naar Adrie Korf of Henria Romkes) of stuur een mail naar vrijwilligerswerk@caritasurk.nl



Adrie Korf



Henria Romkes

Vacatures

die we graag bij u onder de aandacht willen brengen

Vrijwillige gastvrouw/heer huiskamers

Talma Urk



Wij zoeken vrijwilligers die:

- Enthousiast worden van het werken met ouderen (met lichamelijke en/of psychogeriatrische problematiek).
- Het leuk vinden om de rol van gastvrouw/heer te vervullen op één van de huiskamers tijdens de warme maaltijden, het broodeten of een koffiemoment.
- Een gezellige sfeer kunnen creëren.
- Hierbij samen willen werken met de zorgmedewerkers van Talma Urk.

Wanneer?

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

Tijden?

In overleg, er zijn meerdere momenten waarop vrijwilligers nodig zijn.

Vrijwilligers Caritas Urk Op de wielen



Wij zoeken vrijwilligers die:

- In het bezit zijn van rijbewijs B.
- Bereid zijn een korte training te volgen voor het rijden op een rolstoelbus.
- Een vast dagdeel beschikbaar zijn.
- Genieten van het sociale aspect van dit vrijwilligerswerk.

Wanneer?

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

Tijden?

In overleg.

Wandel- en/of fietsvrijwilligers

Peppelstek (Triade)



Wij zoeken vrijwilligers die:

- Affiniteit hebben met mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking?
- Makkelijk contact kunnen leggen.
- Genieten van een wandeling en/of fietstocht (op de duofiets).
- Hiervoor overdag beschikbaar zijn.

Wanneer?

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

Tijden?

In overleg.

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 diverse functies op Baron van Ghentlaan (nieuwe naam voor het Kompas)



Wij zoeken vrijwilligers die:

- Affiniteit hebben met en meer willen leren over het ziektebeeld dementie.
- Een dynamische én nieuwe werkplek als uitdaging zien.
- De handen uit de mouwen willen steken, maar daarbij ook oog blijven houden voor de bewoners.

Wanneer?

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

Tijden?

Ontbijtvrijwilligers: van 08.00 tot 10.00 uur.

Kookvrijwilligers: van 12.00 tot 13.30 uur.

Broodvrijwilligers: van 17.00 tot 18.30 uur.

Wandelmaatjes: Dag en voorkeur in overleg.

Activiteitenvrijwilligers: Dag en voorkeur in overleg.

Vrijwilligers voor activiteiten binnen Talma Urk (voor de drie verschillende locaties; de Hofstee, het Dok of Talma Haven)



Wij zoeken vrijwilligers die:

- Graag een helpende hand bieden bij één van de activiteiten (denk aan bloemschikken, wandelen, fietsen)
- Tijdens de activiteit voor een gezellige sfeer kunnen zorgen.
- Zelf initiatief willen tonen bij de ontwikkeling van nieuwe ideeën.

Wanneer?

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

Tijden?

In overleg, mogelijkheden zowel 's ochtends en 's middags

Vrijwilligers in beeld



1. Jacoba Zoer – ten Napel (42 jaar)

Vrijwillig maatje bewoonster Schotbalk (Philadelphia)

Als vrijwilliger op de Schotbalk kom ik specifiek voor bewoonster Gemma. Een klein beetje extra aandacht doet haar goed en ze bloeit ervan op. Een wandelingetje, fietsen op de duofiets, of haar meenemen naar een concert of kerkdienst, Gemma geniet hier intens van. En daardoor ik dus ook. Gemma kan niet praten maar de lach op haar gezicht als ze geniet is goud waard.

2. Janny Moors en Hiske Schenk (beide 74 jaar)

Vrijwilligers boeken de Hofstee

In 1985- of 86 kwam er een oproep aan de kerken voor vrijwilligers om bij onze Talma nu (de Morgenster) koffie te schenken, dit gebeurde door Berendje Hakvoort -Stoel, onder leiding van Jannie de Vries in de recreatiezaal en daarna op de kamers van de bewoners. Enige jaren later werd de nieuwe Talma gebouwd en zetten wij ons werk daar voort. Na een stop, vanwege de coronapandemie en de zorgzwaarte daar, opende de Hofstee haar deuren en werd ons gevraagd of wij hier wilden beginnen met een nieuwe uitdaging. Aldus Henria "net wat voor ons" en tot op heden een hele goeie keuze. Wij werden vrijwilliger voor de boekenkar in de Hofstee. 1 x in de 14 dagen gaan wij met veel plezier met de boekenkar bij de bewoners van de Hofstee langs. Wij maken dan gezellig een praatje met de bewoners en voorzien ze van nieuwe leesboeken.

3. Hennie Korf (57 jaar)

Vrijwillige gastvrouw in de Hofstee

Vanaf de opening van de Hofstee ben ik gastvrouw op de dagbestedingsgroep. Ik ben daar ter ondersteuning van de welzijnsmedewerkers ten tijde van de warme maaltijd. Samen met een cliënt van Philadelphia zorgen wij er samen voor dat de tafel gedekt wordt en het eten wordt opgeschept. We eten zelf ook gezellig mee. Na "de kost" zorgen we er samen voor dat alles weer spik en span is. Vooral het contact met de cliënten vind ik heel fijn, ik haal hier erg veel vreugde uit.

4. Aafke Mulder (72 jaar)

Vrijwilliger Trefpunt

Na 20 jaar in het Kompas gewerkt te hebben en mijn pensioenering dichterbij kwam, wilde ik me verder graag in gaan zetten als vrijwilliger. Op dat moment zag ik dat het Trefpunt in het Urkerhard een winkel was begonnen met werkruimte voor cliënten met een (verstandelijke) beperking. Na een gesprek mocht ik daar een ochtend helpen, wat ik ontzettend leuk vond. Ik help de cliënten in de winkel met de verkoop, we vullen samen de winkel aan en prijzen de binnenkomende producten. Als er een zomer- of wintermarkt wordt georganiseerd, help ik om de zelfgemaakte producten en leuke accessoires uit de winkel te verkopen. Iedere dinsdagochtend van 9.00 uur tot 12.30 uur tref je mij in de winkel van het Trefpunt (met heel veel plezier).



5. Jannie van Eck, Trijnie van Eerde en Corrie Kramer (83 jaar, 80 jaar en 81 jaar)

Voorleesvrijwilligers Urker- uurtje in het Dok en de Hofstee

De eerste donderdag van de maand zijn wij te vinden in de Hofstee en de laatste vrijdag van de maand in het Dok. Wij verzorgen hier samen de verhalenmiddagen. We zoeken alle drie een eigen verhaaltje en dragen die voor tijdens het Urker- verhalenuur. Maar voordat we beginnen heeft het personeel van het Dok en de Hofstee iedereen voorzien van koffie/thee met een lekker bonbonnetje. Er wordt ook goed voor ons gezorgd. Jannie vertelt, in het Nederlands, op dit moment verhaaltjes van auteur Alie Scheffer over de winkeltjes en de buurtjes van Urk en als afsluiter vaak een paar woorden van dominee- dichter André Troost.

Trijnie draagt Urker verhaaltjes en gedichtjes voor, geschreven door haarzelf. Met zoveel plezier. De dingen die herkenning geven, vanuit het Urker leven van vroeger daar steken wij graag op in. Dan proberen we vaak een glimlach naar boven te halen en hier worden wij zelf ook blij van.

Corrie heeft allemaal eigen werk, verhaaltjes uit haar jeugd. Ik heb vroeger veel opgepast in huizen en daar maakte je altijd van alles mee. Dat heb ik allemaal opgeschreven in het Urkers.

Als wij plezier hebben, hebben zij ook plezier. Ze blijven allemaal komen. Het bijzondere is dat de bewoners zelf ook verhalen aan ons terug- vertellen. Sommigen hebben veel mee- gemaakt en kunnen voluit vertellen over vroeger.

Als het uurtje afgelopen is, willen de mensen ons vasthouden. Een teken dat ze het erg waarderen. Als er iemand van ons een keertje niet bij is, wordt er meteen naar diegene gevraagd. Het zijn waardevolle middagen.

6. Lub van Veen (69 jaar) Vrijwilliger ontbijtproject het Kompas

De meesten zullen me kennen als Lub de Postbode, dat ben ik 43 jaar van beroep geweest. Mijn buurvrouw, Femmy Zwarthoed, kreeg in de gaten dat ik bijna met pensioen ging en vroeg of ik eens mee wilde draaien als vrijwilliger bij het ontbijtproject in het Kompas. Na die ene keer ben ik gelijk gebleven, het geeft zoveel voldoening. We dekken de tafel, bieden een kopje thee aan, ondersteunen bij het broodsmeren of het klaarmaken van een kommetje pap en proberen een sociaal praatje te maken. Al begrijpen de bewoners je niet en kunnen ze niet uitleggen hoe of wat, de glimlach die je krijgt zegt meer dan genoeg.

Het Jeugd

Richel 4

8321 RX Urk

T: 0610576225

E: ronald@caritasurk.nl



De Rots – buurthuis

Urkerweg 64

8322 NB Urk

T: 0638030988

E: b.nederlof@caritasurk.nl



Hoofdkantoor

Singel 9A

8321 GT Urk

T: 0527 683 346

E: info@caritasurk.nl

Onze openingstijden

Maandag – Vrijdag 09.00 – 16.00 uur

Tussen de middag van 13.00 – 14.00 uur gesloten



@urkcaritas



@caritas_urk



@jongerenwerk_caritasurk



Bezoek caritasurk.nl