

NIEUW:

DE ROLSTOELBUS

ZO HELP JE EEN MANTELZORGER:

DO'S EN DONT'S

Foto door: Dineke Visser

KNALLENDE AFSLUITER:

PAREL VAN URK

**“STRAATWERK:
MET, VOOR EN
DOOR JONGEREN”**

Samen doen en in verbinding zijn met elkaar

Samen doen en in verbinding zijn vormen de kern van het werk bij Caritas Urk. De afgelopen jaren is er steeds meer aandacht gekomen voor de onderlinge verbinding tussen zorg en welzijn. Zorg en welzijn zijn nauw met elkaar verweven, werken intensiever samen en vullen elkaar aan om zo de kwaliteit van leven van de bewoners te verbeteren. Daarnaast speelt de ontwikkeling van de gemeenschap, en de rol die iedereen daarin speelt, een belangrijke rol binnen het welzijnswerk.

“Samen doen” betekent letterlijk samenwerken met anderen: van een gezellige bijeenkomst tot een gezamenlijk doel bereiken, of mensen met elkaar verbinden. In verbinding blijven is essentieel, omdat daardoor het welzijn versterkt wordt. Het draagt bij aan gevoelens van geluk en veiligheid. Verbondenheid versterkt relaties, verbetert samenwerking en stimuleert creativiteit. Als basisbehoefte van de mens ondersteunt verbondenheid veerkracht en geeft het leven meer betekenis.

Het versterken van de gemeenschap doen we door betrokkenheid, participatie en veerkracht te stimuleren, en door initiatieven van bewoners zelf te ondersteunen. Bewoners nemen daarin een actieve rol, terwijl het welzijnswerk faciliteert, ondersteunt en ontmoetingsplekken creëert waar mensen samen kunnen komen en activiteiten kunnen ondernemen.

Een mooi voorbeeld is De Rots: een plek waar iedereen welkom is, of je nu op zoek bent naar sport, cultuur, ontmoeting of creativiteit. De Rots is er niet alleen voor jongeren, maar voor iedereen die bij elkaar wil zijn. In dit magazine ontdek je wat er allemaal plaatsvindt in De Rots, voor jong en oud.

Vanuit Caritas Urk werken we samen met andere organisaties, bijvoorbeeld via Mit Eenkanger. Een treffend voorbeeld daarvan is Het Wijkplein in de Hofstee, dat tot stand gekomen is dankzij samenwerking tussen diverse partijen.

Binnen het vrijwilligerswerk staat de samenwerking met elkaar centraal. En bij de mantelzorgondersteuning is de onderlinge verbinding -het elkaar versterken- van doorslaggevend belang.

In het jongerenwerk is verbinding eveneens, zowel met collega's als met de gemeente, belangrijk. DURF biedt een platform dat bestaande, nieuwe en innovatieve initiatieven met elkaar verbindt, kennis deelt en samenwerking faciliteert.

Het team cliëntondersteuning bij Caritas Urk fungeert vaak als spin in het web bij het regelen van zorg, aanvragen van voorzieningen of ondersteunen bij het vinden van juiste hulp; ook altijd in verbinding met collega organisaties binnen zorg en welzijn.

Naast alle informatie over zorg en welzijn staat **samen doen** en **verbinding** centraal in deze editie van het Caritas Urk Magazine. Vanuit onze verschillende clusters werken we ernaar toe om de band met de gemeenschap te versterken. We stimuleren dat iedereen mee kan doen en ondersteunen daar actief bij.

Veel leesplezier!

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

Portretfoto's zijn mede mogelijk gemaakt door Luuk Schudde en Mariska Ras.

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 | 20 De Parel van Urk |
| 3 Even voorstellen | 21 Hobby- en modelbouwbeurs, Fietsclub "Mit Eenkanger" |
| 4 DURF | 22 Caritas Urk Op de wielen |
| 5 Straatwerk | 23 Het team Cliëntondersteuning |
| 6 In verbinding | 24 Dag van de mantelzorg |
| 7 Bruggen bouwen met jongeren op Urk | 26 Interview Luut Post |
| 8 Op eigen benen | 27 Zo helpt u een mantelzorger: Do's en dont's |
| 10 Meiden Onger Eenkanger | 28 De kracht van delen: "10 jaar lief en leed" |
| 12 Soos+ | 30 Inlooppreekuur en Taalcafé |
| 13 Sportcoaches | 31 Kom binnen bij Infinity |
| 14 Een week in De Rots | 32 Mobiliteit op Urk dankzij vrijwilligers |
| 16 Terugblik activiteiten | 33 Vrijwillige chauffeurs bezorgen tafeltje dekje |
| 17 Welkom bij Het Wijkplein | 34 Interview Marie en Marijke |
| 18 Ontmoeting in de Rots | 36 Maatjesprojecten |
| 19 Mit Eenkanger terugblik | 38 Vrijwilligers in beeld |

Even voorstellen

Geertruida Brands Consulent welzijn/maatjesprojecten

Hoi! Mijn naam is Geertruida Brands en vanaf juli dit jaar werkzaam bij Caritas Urk. Ik ben getrouwd met Hendrik Brands en samen hebben we twee lieve kinderen, Jonas (bijna 3) en Jesse (1). Bij Caritas Urk ga ik mij bezighouden met het vrijwilligerswerk en specifiek twee nieuwe maatjesprojecten waar verderop in het magazine meer over te lezen is. Hiervoor heb ik een aantal jaren gewerkt als zorgcoördinator in een woonvorm voor mensen met autisme (Zwolle). Dit heb ik altijd met plezier gedaan, maar ik was toe aan een nieuwe uitdaging. Het is fijn om dichterbij huis te werken en hierdoor meer tijd te hebben voor mijn gezin.

Altijd al vrijwilliger willen worden? Dan spreken we elkaar snel!



Geertruida Brands

Patrick Roo Ambulant jongerenwerker

Mijn naam is Patrick Roo, ik ben 55 jaar en geboren, getogen en woonachtig in Rouveen, gemeente Staphorst. Samen met mijn partner Suzanne heb ik een zoon Nathan die inmiddels 17 jaar is. Mijn hobby's zijn o.a. voetballen, bergsport en motorrijden. Sinds 1 januari j.l. ben ik als ambulant jongerenwerker werkzaam bij Caritas Urk.

Een prachtige en ontzettend dankbare baan, waarvan ik inmiddels wel weet dat ik het hier op Urk en in die baan de komende jaren erg naar mijn zin zal hebben.



Patrick Roo

DURF

VOOR EEN
GEZOND
VEILIG
KANSRIJK
URK

Samen sterk voor de jeugd van Urk

Caritas Urk en DURF bouwen aan een veilige, gezonde en kansrijke toekomst

Hoe zorg je ervoor dat jongeren op Urk niet alleen opgroeien, maar ook écht tot bloei komen? Dat ze zich gezien voelen, kansen krijgen en een stevige basis ontwikkelen voor de toekomst? Het antwoord ligt in samenwerking.

Eén gedeeld doel

“Het gezamenlijke doel van DURF en Caritas Urk is het creëren van een veilige, gezonde en kansrijke leefomgeving voor alle jongeren op Urk,” vertelt Esther Schilder van Caritas Urk. “Dat doen we door jongeren te ondersteunen in hun ontwikkeling, weerbaarheid en welzijn. DURF biedt het platform en de visie, gebaseerd op het IJslandse preventiemodel. Caritas Urk vervult een belangrijke rol in de uitvoering, signalering en begeleiding vult Marjolein Rottiné programma manager van DURF aan.”

Trots op wat we samen bereiken

“Caritas Urk denkt mee, neemt initiatief en ze zijn zichtbaar in het dagelijks leven van jongeren,” vertelt Sylvia Kramer (coördinator DURF). Wat deze aanpak bijzonder maakt, is de brede blik. “Juist doordat we samen een brede doelgroep zien, kunnen we inspelen op vragen en wensen van jongeren zelf. Want daar gaat het om: luisteren naar wat er leeft,” zegt Esther.

Een natuurlijke aanvulling

De samenwerking tussen DURF en Caritas Urk voelt als een vanzelfsprekende match. “DURF biedt richting, verbindt partijen en faciliteert gezamenlijke preventieve aanpakken,” zegt Marjolein.

“Caritas Urk is de praktijkgerichte schakel. Onze jongerenwerkers hebben laagdrempelig contact en weten wat er speelt.” Die combinatie zorgt voor een sterke wisselwerking. “We ervaren het contact met Team DURF als super effectief,” aldus Esther.

Praktijk in actie: jongeren écht bereiken

De samenwerking tussen Caritas Urk en DURF krijgt vorm in allerlei initiatieven die jongeren direct raken. Een mooi voorbeeld is de Rijke Schooldag, die na de zomer van start gaat met meerdere partners. “Met dit programma bieden we een kosteloos naschools aanbod op het gebied van sport, spel en cultuur,” vertelt Sylvia. “Het is bedoeld voor leerlingen uit groep 7 en 8 van de basisschool en klas 1 en 2 van het voortgezet onderwijs. Caritas Urk coördineert dit en speelt een belangrijke rol in de uitvoering.”

Ook jongerenparticipatie krijgt een stevige plek. Via het jongerenpanel begeleidt Caritas Urk jongeren bij het geven van input over gemeentelijke vraagstukken. “Dat is waardevol,” zegt Esther. “Want jongeren weten zelf heel goed wat er speelt in hun leefwereld. Door hen actief te betrekken, maken we beleid dat echt aansluit.”

Daarnaast zijn er de vertrouwde vakantieactiviteiten, oudervoorlichtingen en laagdrempelige ontmoetingen. “We zien jongeren op verschillende momenten,” zegt Marjolein. “Of het nu gaat om een sportmiddag, een gesprek op school of een creatieve workshop we zijn er. En dat maakt het verschil.”

Een uitnodiging aan jongeren

Esther sluit af met een oproep: “Heb jij een tof idee dat bijdraagt aan een veilige, gezonde en kansrijke omgeving? Of zit je ergens mee en weet je niet goed waar je terecht kunt? Caritas Urk denkt graag met je mee. We willen luisteren naar onze jongeren. Wat leeft er, wat is belangrijk, en hoe kunnen we daar samen iets mee doen?”

Samen bouwen aan de toekomst

De samenwerking tussen DURF en Caritas Urk laat zien hoe je vanuit een gedeelde visie én respect voor ieders kracht duurzaam verschil kunt maken. “Caritas Urk is onmisbaar in het netwerk van DURF,” zegt Marjolein. “Als brug naar jongeren, als voelspriet in de samenleving en als loyale partner in preventie.”

Want wie durft te investeren in jongeren, investeert in de toekomst van Urk en die toekomst bouwen we samen.





Patrick Roo
Ambulant jongerenwerker
Patrick@caritasurk.nl
0639458834



William Visser
Ambulant jongerenwerker
William@caritasurk.nl
0624321342

Straatwerk

Wij zijn Patrick Roo (55), geboren en getogen in Rouveen, en William Visser (51), afkomstig van Urk. Patrick is sinds 1 januari 2025 werkzaam als jongerenwerker, William sinds 1 oktober 2024. Graag nemen we jullie mee in ons werk op straat.

Onze werkzaamheden zijn heel divers. We onderhouden contact met de plaatselijke horeca, bezoeken scholen en zijn actief op plekken waar jongeren te vinden zijn.

In het weekend werken we in duo's. Dan bezoeken we verschillende 'vindplekken' – plekken waar jongeren zich graag ophouden. Denk aan sporthallen, sportclubs, stranden, dijken, bruggen, het speelbos, het Wilhelminapark en natuurlijk het dorp. In het dorp gaan we langs bij de plaatselijke horeca. Hiervoor maken we met het team een bezoekplanning. Ook onderhouden we contact met (sport)verenigingen, waaronder SVU (Sportvereniging Urk). Wij zijn namens Caritas Urk het aanspreekpunt voor SVU als het gaat om jongerenwerk. Verder bezoeken we zoveel mogelijk verenigingen om extra zichtbaar te zijn.

Op vrijdagmiddag ondersteunen we bij de naschoolse sportactiviteiten voor groep 7 van alle basisscholen die onder de Rehoboth-vereniging vallen. Groep 8 gaat op dat moment met onze sportcoaches Eize en Luut naar de Vlechttuinen. Daar bieden we allerlei spellen aan zoals stoepranden, trefbal, drie op een rij, levend stratego, jachtseizoen en meer. We vinden het belangrijk om al vanaf groep 7 (leeftijd 10/11 jaar) met de jeugd in contact

te komen. Zo bouwen we op jonge leeftijd een band op, laten we zien wat we kunnen betekenen en dragen we bij aan hun ontwikkeling.

Daarnaast werken we samen met onze sportcoaches op de playgrounds in het Wilhelminapark en op de Kotter. Elke woensdagmiddag komen daar zo'n 80 tot 100 jongeren (jongens én meiden) samen om lekker te voetballen. Wij zijn daar als jongerenwerkers aanwezig om te zorgen voor een goede sfeer, onderling respect en om signalen op te vangen als dat nodig is.

Op het voortgezet onderwijs zijn we ook actief. We komen op het Berechja College, het Firda College, het Pieter Zandt College en het Emelwerda College. Daar leggen we op een laagdrempelige manier contact met leerlingen, bouwen we aan relaties en zijn we zichtbaar aanwezig. We zijn ook betrokken bij het Zorg Advies Team (ZAT) en promoten onze activiteiten binnen de scholen.

Voor ons allebei geldt: we merken dagelijks dat ons werk ertoe doet. Jongeren voelen en beseffen dat wij er voor hen zijn – altijd. Met het credo in ons achterhoofd: *met, voor en door jongeren!*

De echte waarde van jongerenwerk is niet in cijfers of kosten uit te drukken. Het gaat om duurzame relaties, het vertrouwen dat jongeren jarenlang blijven voelen en de impact die ons werk heeft op hun volwassen leven. Dáár draait straatwerk om.

In verbinding

In onze gemeenschap ontstaan de mooiste oplossingen wanneer mensen elkaar vinden en verhalen delen. Zo werd in het Sporthuus één van onze ambulant jongerenwerkers aangesproken. Deze cirkel laat zien hoe een ontmoeting het begin is van een keten van acties die uitmondde in steun, rust en nieuw contact.

1. Ontmoeting

Tijdens een gesprek in het Sporthuus kwam een onverwacht contact tot stand met een medewerkster van Fytac.

2. Signaal

Zij deelde het verhaal van een vrouw wiens man ernstig ziek is. De mantelzorgdruk was hoog, en er was dringend behoefte aan momenten van rust.

7. Resultaat

De mantelzorger kreeg tijd voor zichzelf, de man genoot van gezelschap, en de betrokken organisaties zagen hoe samenwerking in korte tijd tot een warme en effectieve oplossing leidde; de cirkel was rond.

6. Uitvoering

Nog geen dag later haalde een vrijwilliger de man op en nam hem mee voor een ontspannen ronde van ruim twee uur.

5. Doorzetten naar de juiste plek

Het verzoek vond snel zijn weg naar de mantelzorgondersteuning via interne doorverwijzing.

4. Actie ondernemen

De contactgegevens werden genoteerd en het signaal werd direct besproken op kantoor, waarna het werd doorgegeven aan de juiste collega's.

3. Vraag formuleren

De wens was helder: iemand die de man kon ophalen voor een wandeling of activiteit, zodat zijn partner 2 tot 2,5 uur ontlast zou worden.



Bruggen bouwen met jongeren op Urk

Jongerenwerker Frans aan het woord

Mijn naam is Frans de Vries en mijn functie binnen Caritas Urk is jongerenwerker met “brugfunctie”.

Met de komst van 3 nieuwe ambulante jongerenwerkers is mijn aandachtsveld deels verlegd van straatwerk naar contactpersoon voor onder andere scholen en onze culturele partners en aanbieders. Verder werk ik samen met de sport- en jongerencoaches en de buurt- en welzijnswerkers van Caritas Urk. Dit betekent overigens niet dat ik helemaal niet meer op straat ben; het straatwerk is heel waardevol voor het contact met de jongeren.

Activiteiten

Een van de mogelijkheden, die ik in deze functie heb is het organiseren van activiteiten waarbij ons uitgangspunt is: met, voor, en door jongeren. Mocht je nou een idee hebben voor een activiteit en je hebt daarbij ondersteuning nodig van een jongerenwerker, ik help je graag! Enkele voorbeelden zijn het Brawlstars-toernooi en the end of group 8 party. De zwemsoos is een leuke samenwerking met het zwembad.

Rijke schooldag

In het seizoen 25/26 gaan we beginnen met het meer aanbieden van cultuurgebonden activiteiten. Deze zullen vooral aangeboden worden voor de leerlingen van groep 7-8 van de basisschool en klas 1 en 2 van het voortgezet onderwijs. Hierin valt te denken aan workshop rappen, pottenbakken, podcast maken, schilderen ect. We beginnen in eerste instantie in de groepen 7 om vervolgens met deze groep mee te groeien. We hopen hierin samen mooie talenten te ontdekken.

Jongerenadviesraad

Ook ga ik mij in het nieuwe seizoen samen met de Gemeente Urk inzetten voor het oprichten van de jongerenraad. Met deze jongerenraad willen we de gemeenteraad gevraagd en ongevraagd adviezen geven over onderwerpen die leven onder jongeren. De oprichting staat nog in de kinderschoenen.

Maatschappelijke stage

Jongeren van het derde leerjaar van de Berechja college en het vierde leerjaar van de Pieter Zandt college lopen 20 uur maatschappelijke stage. Dit mogen ze doen bij verenigingen, stichtingen en instellingen en dit gebeurt in de vrije tijd van de jongeren. Enkele voorbeelden zijn SVU of Urk in wintersferen. Caritas Urk is ook een van deze instellingen waar de jongeren hun stage mogen lopen.

Heb jij een idee voor een activiteit en heb je daarbij ondersteuning nodig van een jongerenwerker, wil je graag aansluiten bij de jongerenadviesraad om je stem te laten horen, of zoek je een plek of inspiratie voor je maatschappelijke stage? Neem dan gerust contact met mij op!



Leuk om te weten!

In het schooljaar 2024-2025 hebben 35 jongeren hun maatschappelijke stage bij Caritas Urk gelopen wat dus neer komt op 700 uur.



Op eigen benen:

Hoe de Jongerencoach ondersteunt bij de overgang naar volwassenheid

De overgang naar volwassenheid is niet van de ene op de andere dag geregeld. Het is een lang, soms verwarrend proces waarin jongeren hun weg moeten vinden tussen school, werk, vriendschappen, zelfstandigheid en verantwoordelijkheid.

Voor jongeren tussen de 16 en 27 jaar kan deze fase behoorlijk turbulent zijn. Zeker als je te maken hebt met uitdagingen op meerdere levensgebieden.

Van alles tegelijk

In deze levensfase verandert er veel. Jongeren gaan op zichzelf wonen, verdienen hun eigen geld en nemen steeds meer beslissingen zelfstandig. Ze willen erbij horen, gezien en gehoord worden zowel door leeftijdsgenoten als door volwassenen. Tegelijkertijd wordt er van hen verwacht dat ze zich snel redden in een complexe wereld. Voor veel jongeren lukt dat met vallen en opstaan, met

hulp van ouders, vrienden of school. Maar voor anderen is dit lastiger. Denk aan jongeren zonder stabiele thuissituatie, zonder diploma, met psychische kwetsbaarheid of schulden. Juist zij moeten vaak sneller zelfstandig zijn, terwijl ze méér tijd en ondersteuning nodig hebben.

De jongerencoach als gids en steun

De jongerencoach is er speciaal voor deze jongeren. Niet als hulpverlener van bovenaf, maar als bondgenoot die naast je staat. De jongerencoach helpt jongeren om de regie over hun eigen leven te nemen.

We kijken samen waar je tegenaan loopt en wat er nodig is. Dat kan van alles zijn: hulp bij het vinden van een woning, ondersteuning bij geldzaken, coaching bij school of werkkeuze, of gewoon iemand die luistert en meedenkt.

Onderwijs, werk, vrije tijd: alle leefgebieden tellen mee

De jongerencoach kijkt breed: niet alleen naar één probleem, maar naar de hele situatie. Heeft iemand moeite met school of het vinden van werk? Is er stress over geld, of is er geen plek om tot rust te komen? Heeft iemand geen netwerk om op terug te vallen? De jongerencoach helpt jongeren om orde te scheppen in de chaos, stappen te zetten én talenten te ontdekken. Ook vrije tijd is belangrijk. Door lid te zijn van een sportclub, muziekvereniging of vriendschappen ontdekken jongeren waar ze goed in zijn en bouwen ze aan hun zelfvertrouwen. De jongerencoach stimuleert jongeren om zulke kansen te grijpen en helpt waar nodig om drempels weg te nemen.

Samenwerking maakt het verschil

Voor een soepele overgang naar volwassenheid is samenwerking essentieel. Gemeente, scholen, werkgevers en hulporganisaties moeten samen optrekken. De Jongerencoaches spelen hierin een verbindende rol. Ze helpen jongeren navigeren tussen instanties en zorgen dat niemand tussen wal en schip valt.

Femke Kramer
Ambulant meidenwerker
Femke@caritasurk.nl
0618830710



Kortom: de jongerencoach maakt het verschil

In een wereld waarin veel van jongeren wordt verwacht, is het belangrijk dat niemand er alleen voor staat. Zeker niet jongeren die al te maken hebben met tegenslagen. De jongerencoach biedt begeleiding op maat laagdrempelig, persoonlijk en effectief. Zodat alle jongeren de kans krijgen om op eigen benen te staan en vol vertrouwen de toekomst tegemoet te gaan.

Wil je meer weten over wat een jongerencoach voor jou of iemand anders kan betekenen? Informeer bij Caritas Urk. Je staat er niet alleen voor.

Jacob Hoekstra
Jongerencoach participatie
Jacob@caritasurk.nl
0623654153



**“als bondgenoot
die naast je staat”**

Meiden Onger Eenkanger

Dit zijn wij! Meidenwerk op Urk

Femke

Ik ben Femke, ambulant meidenwerker bij Caritas Urk. Je komt me tegen bij Meiden Onger Eenkanger, bij jou op school of bij andere activiteiten van Caritas Urk. Daarnaast kan je mij appen of bellen als je ergens tegen aanloopt of vragen hebt. Ik zie je graag voor een praatje!

Tamara

Hoi, ik ben Tamara en ik ben ambulant meidenwerker bij Caritas Urk. Mij zie je vaak op straat of in de Rots. Ik organiseer samen met Femke Meiden Onger Eenkanger avonden. Dit vind ik het allerleukste aan mijn werk. Ik ben veel actief op Snapchat en Instagram hierop kun je me altijd bereiken! Voor een gezellig of een "serieus" praatje!

Waarvoor kun je bij ons terecht?

- ★ Een luisterend oor
- ★ Vragen over opleiding en werk
- ★ Seksualiteit en grenzen
- ★ Leuke activiteiten (Meiden Onger Eenkanger)
- ★ Vragen over geld en toeslagen



Tamara app je niet alleen,
je snapt haar ook:
Tamarajwerk



Wat is Meiden Onger Eenkanger?

Elke vrijdag op de even weken komt een leuke groep meiden 12+ bij elkaar voor een gezellige avond. De ene keer doen we wat creatiefs zoals bag chains maken of schilderen. Of we gaan iets lekkers maken zoals pizza of high tea. Heb je een idee voor een leuke activiteit? Laat het ons weten! Je bent van harte welkom, we zien je graag.

“Wij waren erbij” – Meiden over Meiden Onger Eenkanger

Ik ben Atila, ik ga graag naar Meiden Onger Eenkanger omdat het altijd heel gezellig is en we hebben altijd heel veel plezier met elkaar. Ik heb niet perse 1 leukste avond want ik heb er zeker meerdere. Ik vind dat er nog meer meiden moeten komen omdat dat het nog gezelliger maakt en dan leer je weer nieuwe mensen kennen en er is altijd veel gezelligheid en plezier.

Hoi ik ben Hannah en ik ga naar Meiden Onger Eenkanger omdat het super leuk en heel gezellig is en in de tijd die we met elkaar besteed hebben heb ik heel veel vriendinnen gemaakt. De allerleukste meidenavond die ik heb meegemaakt vind ik de High tea omdat het super en gezellig was. Andere meiden moeten ook naar Meiden Onger Eenkanger komen omdat je nieuwe vriendinnen maakt en het is gezellig je maakt ook leuke dingen. Dus iedereen die dit leuk lijkt: je moet echt een keer komen kijken.

Ik ben Marieke. Ik vind het altijd leuk om iets met m'n vriendinnen te doen en dit is daar perfect voor. Het is altijd leuk vooral met Femke en Tamara. De laatste keer was heel lekker toen we matcha ijskoffie maakten. Redenen genoeg om te komen: je kan er altijd terecht, leuke activiteiten en omdat er leuke meiden komen.

Ik ben Emmalie ik ga naar Meiden Onger Eenkanger omdat het heel gezellig is om daar te zijn, vooral met je vriendinnen om leuke activiteiten te doen. Ik vond de meidenavond het leukste toen we een film gingen kijken. Andere meiden moeten ook naar Meiden Onger Eenkanger komen omdat het leuk is om te doen met je vriendinnen en het is altijd een gezellige avond.

Wat komt eraan?

- | | |
|---|------------------|
| 3 oktober | 19:00 uur |
| Sieradenbakjes verven (gratis als je deze vorige keer gekleed hebt), 12+. | |
| 14 oktober | 18:00 uur |
| Workshop Scharlaken Koord, 12+, kosten 2 euro. | |
| 17 oktober | 18:00 uur |
| Haarborstel versieren met schelpen, 12+. kosten 4 euro. | |
| 31 oktober | 19:00 uur |
| Jenga spel versieren, 12+, gratis activiteit. | |
| 14 november | 19:00 uur |
| Sleutelhangers maken voor lipgloss, 12+, kosten 4 euro. | |
| 28 november | 19:00 uur |
| Bullet journal, 12+, kosten 2 euro. | |
| 12 december | 18:00 uur |
| Kerstavond, 12+, kosten 2 euro. | |



Soos+

Een plek om jezelf te zijn

Elke donderdagavond van 19:00 tot 22:00 uur is het dolle pret in De Rots aan de Urkerweg 64. Want daar is het tijd voor ontmoeting, plezier en samen zijn. Een avond speciaal voor mensen met een beperking.

We zijn gestart met enkele bewoners van woonvormen op Urk en merkten al snel hoe waardevol het was om een avond speciaal voor hen te organiseren. Dus trokken we eropuit, op bezoek bij de verschillende woonvormen, om te vertellen: deze avond is voor jullie.

We trapt de eerste avond af met een pizza-avond. Zelf pizza's maken in duo's, onder het oog van onze vaste vrijwilliger Claus Romkes. De sfeer was direct goed. Die avond vroegen we: "Wat zouden jullie graag doen op donderdagavond?" Nou, dat hebben we geweten. Binnen no-time lag er een vol programma op tafel met activiteiten: van bingo tot barbecue, van bowlen tot bios en van karaoke tot een chill-avond.



De groep groeide snel. We zijn begonnen met vier deelnemers, en hebben nu een vaste club van 20 tot 25 personen. En nog steeds sluiten er nieuwe gezichten aan. Iedere donderdagavond is anders, maar één ding blijft altijd hetzelfde: de sfeer is warm, veilig en iedereen hoort erbij.

We zijn ongelooflijk trots op wat we samen hebben opgebouwd. De donderdagavonden in De Rots zijn inmiddels niet meer weg te denken uit het activiteiten aanbod van Caritas Urk.

Ben jij of ken jij iemand die het leuk zou vinden om aan te sluiten? Kom gerust eens langs! Iedere donderdag om 19:00 uur staan de koffie en thee klaar in De Rots. Wees welkom, precies zoals je bent.



Triathlon+

Zaterdag 30 augustus stonden maar liefst 17 deelnemers klaar voor de Triathlon+. Wat een toppers! Iedereen liet zien wat sportieve doorzettingskracht is en ging met een T-shirt als speciaal aandenken naar huis. Een dag vol energie, plezier en prestaties om trots op te zijn!



Sportcoaches

De zomervakantie zit er weer op, tijd om terug te kijken op een prachtig jaar vol geslaagde activiteiten. Ook dit jaar wisten de buurtverenigingen ons weer goed te vinden, vooral tijdens de jaarlijkse tentenkampweken. Toch merken wij dat er regelmatig vragen zijn over wat wij als sportcoaches precies kunnen betekenen voor buurtverenigingen. Ons aanbod richt zich vooral op jongeren van 10 tot 16 jaar en sluit perfect aan bij tentenkampweken en andere buurtactiviteiten.

Hieronder vind je een kort overzicht van activiteiten die wij als sportcoaches kunnen aanbieden in de tentenkampweek.

**Heeft u interesse in 1 van onderstaande activiteiten dan kunt u contact opnemen met Luut Nentjes via 0620331101 of luut@caritasurk.nl*

Activiteit:	Maximaal aantal personen:	Kosten:	Locatie:
Mountainbiken	14	€5,- p.p.	Achter 't Jeugd
Suppen	20	€5,- p.p.	In overleg
Levend stratego (geschikt voor groepen groter dan 20 personen)	120	€40,-	Oude strontbult
Arrow tag	20	€2,- p.p.	Oude strontbult

Daarnaast organiseren we elk jaar een groot sportevenement speciaal voor buurtverenigingen, hiervoor kun je je al opgeven:

Buurtsportdag: woensdag 8 juli 2026

Een sportieve zeskamp in het Wilhelminapark voor alle buurtverenigingen.

- Ochtend: voor 9 t/m 11 jaar (10.30 – 13.00 uur)
- Middag: voor 12 t/m 14 jaar (14.00 – 16.30 uur)
- Teams: minimaal 6 en maximaal 10 deelnemers (meerdere teams aanmelden mag)
- Kosten: €20 per team
- Aanmelden kan via app (06-20331101) of mail (luut@caritasurk.nl)

De Buurtschuur

Naast onze activiteiten kunnen buurtverenigingen ook gebruikmaken van de Buurtschuur, waar het hele jaar door diverse sport- en spelmaterialen te huur zijn. Benieuwd naar de mogelijkheden? Kijk dan eens op de website www.caritasurk.nl voor het aanbod of neem contact op met Ronald Oeverbeek via 06-10576225

Wil je verzekerd zijn van een goed gevulde tentenkampweek? Reserveer je activiteiten en materialen tijdig – want vol is vol!



Een week in De Rots

Het hart van de buurt

Een week in De Rots laat zien: dit is meer dan een buurthuis. Het is een bruisende plek waar iedereen welkom is, of je nu komt voor sport, cultuur, ontmoeting, creativiteit of een feestelijke gelegenheid.

Wil je zelf een ruimte huren voor een verjaardag, kraamfeest of bijeenkomst? Neem contact op met Bert en ontdek wat er allemaal mogelijk is.

Maandag

De week trapt af met een training in de ochtend van 's Heeren Loo, in de middags is de AKKU (Atelier Kunst Kring Urk) geopend. 's Avonds ontmoeten mantelzorgers elkaar bij een bijeenkomst met José en Annerie (mantelzorgconsulenten Caritas Urk), gevolgd door de creatieve naaicursus Urkergoed van Jacoba.



Er wordt volop gekleed in de AKKU

Dinsdag

De dinsdag start met een gezellige koffieochtend met Rik van Mit Eenkanger. Later op de dag staat het Kookcafé op het programma, waar samen wordt gekookt én gegeten. De avonden zijn druk gevuld: de EHBO-cursus, de fietsclub die na hun kilometers aanschuift voor koffie, én de AKKU inloopavond voor iedereen die wil schilderen of kleien.

Donderdag

De donderdagmorgen staat in het teken van de seniorenochtend: koffie, een spelletje rummikub of puzzel, en een heerlijke gezonde maaltijd verzorgd door vrijwilligers. Ook Triade Vitree traint op deze dag. In de avond is er volop keuze: de Soosavond met Eize (voor mensen met een beperking), Lotuskring de Zeebodem, de Esseloars (een groep fanatiekelingen die uitdagende bordspellen spelen, en opnieuw een creatieve avond bij de AKKU.



Woensdag

Op woensdagmiddag steken André en Andries (dagbesteding Philadelphia) hun handen uit de mouwen voor het onderhoud van De Rots. Ondertussen draait de knutselclub voor de leeftijd tot 10 jaar, en eens per maand komt Arnold Schaartje langs met zijn kunstige knipcreaties voor de leeftijd van 10+. Daarna is er jongereninloop, en de avond wordt afgesloten met een potje darten met Luut - Sportcoach Caritas Urk. (Houd de socials in de gaten voor het volgende darttoernooi)

Vrijdag

Op vrijdagmiddag is er naschools sport- en culturaanbod voor groep 7-leerlingen, gevolgd door jongereninloop. Om de week is er 's avonds ook een speciale bijeenkomst voor meiden: Meiden Onger Eenkamer met Tamara en Femke. In de krant en op de socials kun je zien welke activiteit er is.

Zaterdag

Het weekend laat zien dat De Rots ook dé plek is voor feestelijke momenten. Zo staat er deze zaterdag een reünie gepland in de ochtend en een babyshower in de middag.

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

Terugblik activiteiten

Een dag vol waardering: *'Natuurlijk voor jou!'*

Elk jaar organiseert Caritas Urk een event voor mantelzorgers en vrijwilligers als blijk van waardering voor hun inzet. Dit jaar stond het event in het teken van het thema 'Natuurlijk voor jou!' De deelnemers genoten van een gevarieerd programma verspreid over meerdere locaties.

Van een wandeling met de boswachter op de witte zandvlakte en creatieve workshops tot sloepvaren met de roeiploeg en het proeven van allerlei lekkernijen – het was een dag vol ontmoeting, ontspanning en genieten van de natuur. Een welverdiend moment voor wie altijd klaarstaat voor een ander.



Urk uitgeroepen tot dementievriendelijke gemeente

Urk is officieel benoemd tot dementievriendelijke gemeente door Alzheimer Nederland.

Uit de recente dementiescan blijkt dat de zorg en ondersteuning voor mensen met dementie op Urk bijzonder goed is georganiseerd. De gemeente scoort op vrijwel alle onderdelen boven het landelijk gemiddelde. Deze prestatie is het resultaat van de sterke

samenwerking tussen zorg- en welzijnsorganisaties zoals Caritas Urk, Talma Urk, Zorggroep Oude en Nieuwe Land en InteraktContour. Met een breed aanbod aan trainingen, actieve vrijwilligers, goede mantelzorgondersteuning en laagdrempelige ontmoetingsplekken is Urk een voorbeeld voor andere gemeenten.



BKU

Caritas Urk deed dit jaar voor het eerst mee aan het BKU-toernooi. Hoewel het voetbalteam op plek 37 van de 44 eindigde, won het volleybalteam alle poulewedstrijden en bereikte de achtste finales. Het toernooi was een waardevolle netwerkervaring en zeker voor herhaling vatbaar.



Welkom bij *Het Wijkplein*

De ontmoetingsplek dichtbij huis!

Bent u op zoek naar een gezellige plek in de buurt om anderen te ontmoeten? Het Wijkplein in de Hofstee is er speciaal voor ouderen, zowel voor bewoners van de Hofstee als voor ouderen uit de omgeving. Loop gerust binnen.

Activiteiten zoals:

Samen een kopje koffie drinken, gezellig de krant doorlezen, een spelletje spelen, samen zingen en meer...

De inloop is laagdrempelig en zonder verplichtingen—iedereen is welkom!

Loop gezellig binnen en ontmoet anderen.



-  Algemene ruimte in de Hofstee
Oslolaan 2, Urk
-  Elke maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag
-  9:30 tot 11:30 uur

Ontmoeting in de Rots

Elke donderdag verandert De Rots tussen 10:15 en 13:30 uur in een ontmoetingsplek voor iedereen die behoefte heeft aan gezelschap, gezelligheid en een warme maaltijd.

De ochtend start met een gezamenlijke kop koffie, waarna ieder zijn eigen weg kiest. Of je nu graag een spelletje Rummikub speelt, een puzzel legt, met je haakwerkje aan de slag gaat of gewoon rustig een kop koffie drinkt - hier mag alles, en niets moet.

Hanna van Omega Groep en Rik van Caritas Urk, de vaste gezichten op deze ochtenden, zorgen ervoor dat iedereen zich welkom voelt. Hun motto is simpel maar krachtig: "Je moet niks, je mag alles."



Rik van Veldhuijsen

De groep bestaat inmiddels uit zo'n 15 deelnemers, en iedere week schuiven er weer nieuwe gezichten aan. Nieuwsgierig geworden? Kom gerust eens langs, proef de sfeer en schuif aan. De deur staat open, de koffie is warm en er is altijd plek aan tafel.

En dan is er nog de keukenbrigade – een gouden duo bestaande uit Wouter Post en Marja Schinkel – die wekelijks de lekkerste gerechten op tafel tovert. Met liefde en aandacht koken zij voor de aanwezigen, wat zorgt voor een warme en huiselijke sfeer aan tafel.

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

**"Je moet niks,
je mag alles."**



Oldtimers in de polder – een dag vol nostalgie en gezelligheid

Een voorliefde voor auto's en vrachtauto's – daar begon het mee bij Hendrik Visser. Samen met Mit Eenkanger ontstond het idee om een oldtimerclub uit te nodigen voor een ritje door de polder. De Flevoklassiekers reageerden enthousiast en komen inmiddels elk jaar trouw langs met zo'n 14 prachtig opgeknapte oldtimers.

Op zaterdag 3 mei was het weer zover: de jaarlijkse oldtimeroute Mit Eenkanger. Jammer genoeg waren vele tulpenvelden al gekopt, maar ach wie let daar op als je heerlijk door het landschap tuft in een klassieke bolide?

Een gezellige tussenstop bij een tulpenpluktuin maakte de dag compleet. Met een drankje, iets lekkers én de mogelijkheid om een vers bosje tulpen te kopen.

Mit eenkanger verkleinde Urkerdag

Tijdens een werkgroep overleg van Mit Eenkanger ontstond het idee: een verkleinde Urkerdag speciaal voor de dagbestedingen en leden van Mit Eenkanger. Het doel was helder: samen geld inzamelen voor een beamer met scherm, zodat deze gedeeld kan worden door bewoners en dagbestedingen.

De welzijnscoördinatoren van Talma Urk en Zorggroep Oude Nieuwe Land sloegen de handen ineen. Vrijwilligers van de Baron van Ghentlaan bakten vis, terwijl de botterschuur zorgde voor gesponsorde, versgerookte zalm. Bezoekers konden genieten van een demonstratie netten boeten en muziek van Leuster die over het hele terrein klonk. Er werden dikkoek, poffertjes en suikerspinnen verkocht, en in de middag kon men hulletjes passen of Urker kleding en sieraden kopen.

De samenwerking tussen de organisaties leverde niet alleen veel gezelligheid op, maar ook een prachtig resultaat: maar liefst €1300 voor de beamer met scherm. Een mooie eerste editie die smaakt naar meer!

Nationale Wandeluitdaging 2025

“Bewegen is het medicijn – lees voor gebruik de bijsluiter.” Met die knipoog startte op Urk voor het eerst de Nationale Wandeluitdaging, speciaal voor mensen met diabetes type 2. Het initiatief ontstond vanuit de praktijkondersteuning van Het Dok en sloot perfect aan bij het thema Gezond Urk. Mit Eenkanger dacht mee over de opzet en zo werd de samenwerking gezocht met Fytac. Beweegcoach Aliene ten Napel zag er meteen een mooie uitdaging in.

Twintig weken lang trekt de groep er iedere week samen op uit voor een wandeling. Niet alleen deelnemers, maar ook professionals uit de zorgsector liepen mee: van jongerenwerkers en praktijkondersteuners tot diëtisten. Het doel is simpel maar krachtig: in beweging komen, volhouden en ontdekken wat het oplevert.

En die 'bijwerkingen' van de wandeluitdaging? Meer energie, beter slapen, minder ziekte, een hogere weerstand, nieuwe vrienden, meer zelfdiscipline, minder stress, een betere spijsvertering én meer productiviteit. Kortom: een medicijn zonder recept, maar mét een flinke dosis gezelligheid.



De Parel van Urk

Een bijzonder hoofdstuk afgesloten

Het is het einde van een tijdperk: de laatste jubileumeditie van de Parel van Urk skeelertocht is voltooid.

Het verhaal begon in oktober 2013, toen wij – Irmgard Gelens, Henk de Boer en ikzelf, Jan de Geus – ons plan presenteerden aan de gemeente Urk. Binnen twintig minuten was ons evenement RIJM2014 – Rondje IJsselmeer Markermeer geboren, met Urk als startpunt.

Na afloop van die tocht kwam de vraag van burgemeester Pieter van Maaren: “Zou je hier op Urk ook een skeelertocht kunnen organiseren?” Het antwoord was volmondig: ja. Via Caritas Urk ontmoette ik Eize van Eerde en samen smeedden we plannen. Ik mocht een naam bedenken, en zo werd de tocht vernoemd naar de vuurtoren: De Parel van Urk.

Op 19 september 2015 vond de allereerste editie plaats, met start en finish bij sporthal De Vechttuinen. Daarna volgden nog vele succesvolle jaren, alleen onderbroken in 2020 vanwege corona. In totaal kijken we terug op negen prachtige skeelertochten rondom Urk en de Weerribben.

Het jubileumjaar 2025 vroeg om iets bijzonders. Voor het tienjarig bestaan zetten we een route uit van maar liefst 225 kilometer, inclusief de overtocht met de veerboot Zuiderzee van Enkhuizen terug naar Urk. Na anderhalf jaar voorbereiding en het regelen van talloze vergunningen werd ook dit evenement, op 14 juni 2025, een groot succes.

Tien jaar lang hebben we met de Parel van Urk niet alleen sportieve prestaties geleverd, maar ook bijgedragen aan goede doelen. Dit alles was onmogelijk geweest zonder de inzet van velen. Daarom willen wij – Eize van Eerde en ik – onze dank uitspreken aan Caritas Urk, de vele vrijwilligers uit het hele land, en uiteraard de sponsors op Urk en daarbuiten. Jullie steun heeft de Parel van Urk groot gemaakt.

Met een warm hart en veel trots sluiten wij dit hoofdstuk af. Bedankt allemaal!

Met vriendelijke groet,

Jan de Geus

Mede-organisator van de Parel van Urk



Hobby- en Modelbouwbeurs

Op vrijdag 27 december is het weer zover: de deuren van sporthal De Vlechttuinen openen zich voor de jaarlijkse Hobby- en Modelbouwbeurs. Een evenement waar jong en oud zich verwondert over de meest creatieve en indrukwekkende hobbyprojecten.

Van Lego-creaties, modeltreinen en scheepsmodellen tot vliegtuigen, vrachtauto's, papiermodelbouw, kaarten, sieraden, verpakkingsmaterialen, poppenhuizen en nog veel meer – de beurs biedt voor ieder wat wils.

De beurs is geopend van 10.00 tot 17.00 uur en trekt jaarlijks een grote schare bezoekers die zich laten inspireren door de passie en het vakmanschap van de deelnemers.

Heb jij zelf een hobby die je graag wilt presenteren? Meld je dan aan als exposant! Voor meer informatie kun je contact opnemen met Lub Loosman via hobbyenmodelbouwbeurs@gmail.com



Kijk ook eens op instagram via [hobbyenmodelbouwbeurs_urk](https://www.instagram.com/hobbyenmodelbouwbeurs_urk)

Fietsclub “Mit Eenkanger”: Samen in beweging, samen genieten

Bewegen is belangrijk – dat weten de leden van fietsclub Mit Eenkanger als geen ander. Onder leiding van Pieter Keuter komt de club regelmatig samen om kilometers te maken, de omgeving te verkennen en vooral: plezier te beleven aan het fietsen.

Wat begon als een klein initiatief is inmiddels uitgegroeid tot een hechte groep. Elke tocht is een combinatie van inspanning en ontspanning, met onderweg tijd voor een praatje, een koffiestop of gewoon het genieten van het landschap.

De leden kijken dan ook enorm uit naar het jaarlijkse hoogtepunt: de tweedaagse fietstocht. Dit jaar gaat de route richting Meppel. Een strakke organisatie en hopelijk mooi weer belooft het weer een fantastische ervaring te worden.

Pieter Keuter, de drijvende kracht achter de club, weet als geen ander hoe belangrijk het is om mensen in beweging te krijgen én te houden. Zijn enthousiasme werkt aanstekelijk, en het is dan ook geen wonder dat steeds meer mensen zich bij de groep aansluiten. Want zoals Pieter zelf zegt: “Als je samen fietst, ga je niet alleen vooruit, je groeit ook naar elkaar toe.”

Lijkt het je leuk om mee te fietsen? Neem dan contact op met Caritas Urk en ontdek hoe leuk samen bewegen kan zijn!



Caritas Urk Op de wielen

Samen onderweg



Iedereen moet mee kunnen doen aan het sociale leven. Of het nu gaat om een verjaardag, familiebezoek, een afspraak in het dorp of het deelnemen aan gezellige activiteiten zoals Mit Eenkanger – meedoen begint vaak met mobiliteit. Daarom heeft Caritas Urk sinds eind 2024 een elektrische bus in gebruik, speciaal ingericht voor sociaal vervoer in en rond Urk.

De bus is toegankelijk voor iedereen die door leeftijd, een beperking of gezondheidsklachten niet zelfstandig kan reizen of geen beroep kan doen op een eigen netwerk. Er is ruimte voor twee rolstoelplaatsen en meerdere zitplaatsen, zodat ook mensen met een rollator of beperkte mobiliteit comfortabel mee kunnen.

Hoe werkt het?

- De bus rijdt in en rondom Urk (tot 25 kilometer buiten het dorp).
- Reserveren kan eenvoudig via de cliëntondersteuners van Caritas Urk. Doe dit minimaal twee dagen van tevoren.
- Houd er rekening mee dat het geen privévervoer is; er reizen vaak meerdere mensen mee, waardoor er een speling van 15 à 20 minuten kan zijn.
- Bij medische klachten en/of rolstoelgebruik, vragen we of er een begeleider of familielid meereist.

Tarieven

- Binnen Urk: € 2,00 per enkele reis per persoon
- Buiten Urk (tot 25 km): € 5,00 per enkele reis per persoon

Reserveren of meer weten?

Loop gerust binnen bij Caritas Urk of neem contact op met de cliëntondersteuners.

Adres: Singel 9a, Urk

Telefoon: 0527-683346

Mail: ondersteuningsteam@caritasurk.nl

**Met Caritas Urk op de wielen
is er altijd een manier om
samen onderweg te zijn!**





Het team Cliëntondersteuning

Zorg regelen, voorzieningen aanvragen of de juiste hulp vinden kan soms best ingewikkeld zijn. Waar begin je? Welke regelingen, hulpmiddelen of toeslagen zijn er eigenlijk? En wat is er mogelijk om langer thuis te blijven wonen en gezond ouder te worden? De cliëntondersteuners van Caritas Urk helpen je graag op weg. Zij luisteren naar uw verhaal, kijken samen met je naar de mogelijkheden en wijzen de weg naar passende hulp, regelingen en activiteiten in de buurt. Neem contact op met de cliëntondersteuners van Caritas Urk en ontdek wat er voor u mogelijk is.

Preventieve 70+ Bezoeken

Steeds meer ouderen willen zo lang mogelijk zelfstandig in hun eigen huis blijven wonen. Daarom is het goed om op tijd te bedenken wat daarvoor nodig is. Gemeente Urk zet daarom in op preventieve 70+ bezoeken. Tijdens zo'n bezoek komt de cliëntondersteuner van Caritas Urk bij u thuis voor een persoonlijk gesprek. Samen kijken we naar onderwerpen als gezondheid, mobiliteit, vitaal ouder worden, financiën of hulpmiddelen. Ook komt praktische ondersteuning aan bod, zoals Tafeltje Dekje, personenalarmering of huishoudelijke hulp. Uiteraard kunt u ook al uw andere vragen stellen.

Hulpmiddelen om zelfstandig te blijven wonen

Sommige hulpmiddelen kunt u via de Wmo aanvragen. Hierbij kan de cliëntondersteuner u helpen bij de aanvraag.

Via de Wmo mogelijk:

- Scootmobiel
- Rolstoel
- Driewiel fiets
- Traplift (onder voorwaarden)

Zelf aan te schaffen:

- Rollator
- Wandbeugels voor douche en toilet
- Douche stoel
- Sleutelkastje

Deze hulpmiddelen zijn onder meer verkrijgbaar bij bouwmarkten of bij de hulpmiddelenwinkel Maxvitaal in Emmeloord.

Wilt u meer weten of een afspraak maken? Neem dan contact op met de cliëntondersteuners van Caritas Urk via 0527-683346 of ondersteuningsteam@caritasurk.nl

Dag van de Mantelzorg

11 november 2025

Ik help mijn vrouw
bij alles wat zij
door haar ziekte
niet meer kan.



Ben jij of ken jij een
(jonge) mantelzorger?

**Meld jezelf of hem/haar
aan vóór 20 oktober!**



Mijn zoon heeft een
vorm van autisme.
Dat vraagt veel
van ons gezin.



Ik help
mijn moeder met
een psychische
ziekte in het
huishouden.

Aanmelden als mantelzorger kan door deze QR-code te
scannen en de gegevens in te vullen.

Of bel of mail naar Caritas Urk: **0527-683346**, mantelzorg@caritasurk.nl
met vermelding van naam, e-mail, adres, telefoonnummer en
de geboortedatum van de mantelzorger.

Aanmelden als mantelzorger bij Caritas Urk kan als de zorgvrager op Urk woont.



Wanneer ben je mantelzorger?

Een mantelzorger zorgt langdurig, intensief en onbetaald voor een chronisch zieke of hulpbehoevende partner, kind, familielid, vriend of buur. Voor meer informatie kunt u terecht bij Caritas Urk.

Ben jij een jonge mantelzorger?

Ben jij tussen de 6 en 17 jaar en is er thuis iemand die langdurig ziek is of een beperking heeft?

Maak je je daar vaak zorgen over? Help je daardoor extra veel mee in huis of zorg je regelmatig voor je familielid?

Dan ben jij een jonge mantelzorger, oftewel een:

“manttie”

Dag van de Mantelzorg

Elk jaar vieren we in november de Dag van de Mantelzorg.

Op deze dag zetten we alle mantelzorgers in het zonnetje, omdat hun inzet onmisbaar is. Bij Caritas Urk ontvangen mantelzorgers als blijk van waardering een cadeaubon, die te besteden is bij verschillende ondernemers op Urk.

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



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



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

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



Aanmelden als **“manttie”** kan door deze QR-code te scannen en de gegevens in te vullen.

Of bel of mail naar Caritas Urk: 0527-683346, mantelzorg@caritasurk.nl met vermelding van naam, e-mail, adres, telefoonnummer en de geboortedatum van de jonge mantelzorger.



“Ik waardeer het erg dat Klaasje dit met zoveel liefde en zorg voor mij doet!”

Mijn naam is Luut Post en ik woon in de oude dorpskern van Urk. Mijn leeftijd is 66 jaar en ik ben getrouwd met Klaasje de Boer (65). Samen hebben we vier kinderen en negen kleinkinderen. In 2004 werd er bij mij darmkanker geconstateerd waardoor ik een jaar niet kon werken. Ik was Noordzeevervisser van beroep. De jaren na mijn eerste operatie gingen met ups en downs maar ik bleef altijd positief. In 2019 is de kanker teruggekomen waarna in 2020 de operatie volgde in Eindhoven. Het was midden in de coronacrisis. Het gevolg was dat ik met twee stoma's verder door het leven moet. Ik ben hierdoor volledig afgekeurd. De impact van dit alles is groot; je komt zo vanuit het ziekenhuis de hele week thuis te zitten en ziet dat een ander naar zijn of haar werk gaat.

Klaasje is mijn mantelzorger want ze verzorgt mijn stoma's. Dat heeft ze tijdens mijn ziekenhuisopname geleerd. Ze weet precies hoe ze handelen moet als er zich een probleem voordoet en kan altijd overleggen met de stomapoli. Klaasje betekent veel voor mij! Door haar zorg zijn we niet afhankelijk van thuiszorg. Dit geeft ons wat meer vrijheid. Ook de mentale steun van Klaasje is belangrijk. Dit draag je niet alleen, dit doen we samen.



Mantelzorgers mogen zéker wel eens in het zonnetje gezet worden voor het vele werk dat ze doen. En het is ook heel belangrijk dat de mantelzorger zichzelf niet teveel wegcijfert en ook eigen dingen blijft doen. Ik waardeer het erg dat Klaasje dit met zoveel liefde en zorg voor mij doet en ondanks alles blijven wij positief in het leven staan.

Mantelzorgondersteuning helpt jou helpen

Het zorgen voor een dierbare kan veeleisend zijn en soms als overweldigend worden ervaren. Het is dan ook begrijpelijk dat je als mantelzorger te maken krijgt met nieuwe en onvoorspelbare situaties. Gelukkig zijn er diverse manieren van ondersteuning en advies beschikbaar die je kunnen helpen bij het omgaan met de fysieke, emotionele en praktische kanten van mantelzorg. Eén van die waardevolle vormen is persoonlijke begeleiding, die de consulenten mantelzorg (José en Annerie) aanbieden. We gaan graag met je in gesprek om te kijken wat jij nodig hebt.



José Oijevaar



Annerie Ester

Zo helpt u een mantelzorger

Kent u een mantelzorger? Dan kunt u een belangrijke rol spelen in het bieden van steun. Mantelzorgers houden vaak veel ballen in de lucht. Een beetje erkenning en hulp kan voor hen een groot verschil maken. Met onderstaande tips kunt u écht iets betekenen.

Do's

BENOEM WAT JE ZIET

Zeg bijvoorbeeld: "Je hebt veel op je bord." Alleen al het benoemen geeft erkenning, wat vaak enorm helpt.

LUISTER OPRECHT

Soms is alleen een luisterend oor genoeg. Laat iemand zijn verhaal doen, zonder direct met oplossingen te komen.

GEEF EEN COMPLIMENT

Laat weten dat je het waardeert wat ze doen. Een simpele "Wat knap hoe je dit doet" doet veel.

VRAAG: 'HOE GAAT HET MET JOU?'

Toon interesse in de mantelzorger zelf, niet alleen in degene die zorg ontvangt.

BIED OPVANG AAN

Wil je op bezoek bij de zorgvrager? Doe dit in overleg, zodat de mantelzorger even iets voor zichzelf kan doen. Nog beter: plan dit regelmatig.

BIED TIJD EN RUIMTE

Een wandeling, fietstocht of kop koffie biedt ruimte voor de mantelzorger om even op adem te komen, met of zonder gesprek.

Dont's

ZEG NIET "ALS IK IETS VOOR JE KAN DOEN, DAN ZEG JE HET MAAR,"

maar vraag "Wat kan ik voor je doen? Door specifiek te vragen, verlaag je de drempel om hulp te accepteren.

VUL NIETS IN VOOR EEN ANDER

Goed bedoelde adviezen kunnen de plank goed misslaan.

DEEL NIET TE SNEL JE EIGEN VERHAAL

Wacht met het vertellen van je eigen ervaringen tot je zeker weet dat de ander daar behoefte aan heeft.

WEES VOORZICHTIG MET 'OPVROLIJKEN'

Zeggen dat het "vast goed komt" of alleen positieve dingen benoemen kan de ander het gevoel geven dat zorgen of verdriet niet welkom zijn.

De kracht van delen: “10 jaar lief en leed”

Veel mantelzorgers ervaren vergelijkbare dilemma's, zorgen, vragen en twijfels.

Het kan enorm helpen om met andere mantelzorgers in contact te komen. Door ervaringen en tips te delen, voel je je minder alleen in je situatie. Lotgenotengroepen, of beter gezegd ervaringsgenotengroepen, bieden een veilige ruimte waar je kunt praten over de dingen die je bezig houden, zonder oordeel. Dit geeft niet alleen steun, maar helpt je ook om beter om te gaan met de zorg die je geeft.

Het delen van je emoties is van groot belang, vooral wanneer je in een moeilijke of stressvolle situatie bevindt, zoals dat vaak bij mantelzorg voorkomt. Emoties kunnen een zware belasting worden als je ze voor jezelf houdt, terwijl het uiten van je gevoelens vaak juist verlichting biedt. Het 'uitspreken' helpt om de druk van je schouders te halen, en vaak voel je je na een gesprek lichter of rustiger.

Een mooi voorbeeld hiervan blijkt uit onderstaand verhaal van een zestal mantelzorgers, die na het volgen van de cursus op eigen initiatief nog steeds contact onderhouden.

In september 2015 volgden: Alie, Marina, Elisabeth, Liesbeth, Marie Janne en Lydia de cursus: “Mantelzorg in balans”.

Hoewel de zorgsituatie verschillend was, waren ze wel allemaal op hetzelfde punt aangekomen: “hoe ga ik alle ballen hoog houden”? De zorg overspoelde hen en het zorgen voor jezelf schoot erbij in. Toen de uitnodiging voor de cursus kwam gaven ze zich op.

Ze waren benieuwd wat en of deze cursus iets voor hun kon betekenen. Het was ook spannend om je thuissituatie te delen met anderen.

Zonder uitzondering zeiden ze allemaal: het was een warm bad waarin we terecht kwamen. We konden onszelf zijn: “je mag zijn wie je bent”. Ze voelden zich veilig om de zorgen en situaties waar ze tegenaan liepen te delen in de groep en te weten dat het niet meteen de volgende dag op straat zou liggen.

Door de zorgen te delen voelde het echt als: “gedeelde smart is halve smart, gedeelde vreugd is dubbele vreugd”.

Ze benadrukken ook dat wat in de cursus geleerd werd zo belangrijk is: luisteren naar je lichaam. De cursusavond begon met ontspanningsoefeningen, waar ze in eerste instantie wel wat om moesten lachen.

Hoe ga ik nu mijn lichaam “voelen”, want ze zaten allemaal met zorgen in het hoofd. Maar gaandeweg de oefeningen merkten ze dat het bewust leren luisteren naar je lichaam één van de belangrijkste factoren was om tot rust te komen. Even dat moment voor jezelf nemen en op een stoel gaan zitten, zorgde ook voor meer rust in het hoofd.

Een aantal doen nog steeds de oefeningen, als ze merken dat de onrust toeneemt of tijd voor zichzelf er weer bij in gaat schieten. Met de cursus leerden ze om de spanning te laten zakken, waardoor er weer anders naar de situatie waarin ze zaten gekeken kon worden.

Hulp vragen was ook moeilijk en dat blijft het lastigste, maar allemaal merkten ze dat er een punt kwam waarop de ballen steeds verder gingen zakken en hulp vragen nodig was. Hulp vragen was geen teken van zwakte. Ze hebben geleerd om voor zichzelf op te komen en dat nee zeggen ook gewoon mag. Daarbij leerden ze om de problemen van een ander naast zich neer te leggen en het niet hun probleem te laten worden.

Wat maakt dat deze groep na 10 jaar nog steeds bij elkaar komt?

We zitten allemaal nog steeds in een zorgsituatie, de zorgen delen we nog steeds met elkaar. Het is fijn om even te mogen “klagen”, omdat de ander dat snapt en niet direct met oplossingen komt, maar gewoon luistert.

Maar we lachen ook veel en hebben een bepaalde humor met elkaar, die een ander niet zo snel begrijpt. Een paar keer per jaar doen we een ‘bekkien’ met elkaar, en via de whatsappgroep die nog steeds “cursus” heet delen we gebeurtenissen met elkaar. Denk daarbij aan geboortes, maar ook nog maar kort geleden het overlijden van de man van één van ons, dat zijn momenten dat deze groep belangrijk is.

Lachend wordt er gezegd: “we zouden elkaar nooit als vriendinnen hebben uitgekozen, maar we zijn het ondertussen wel doordat we deze cursus hebben gevolgd”.



Agenda mantelzorg bijeenkomsten

- 30 september Infokring Dementie: ‘*Zorgen voor kwaliteit van leven ondanks dementie*’, 19.30 in De Rots
- 27 oktober *Themabijeenkomst over suicidaliteit*, 19.30 uur in De Rots
- 3 november *Lezing over dementie door Dick Kits*, 19.30 uur in De Rots
- 11 november *Dag van de mantelzorg*

“gedeelde smart is halve smart”



Inloopspreekuur en Taalcafé

Op dinsdagmiddag (14.00–16.00 uur) en donderdagochtend (10.00–12.00 uur) is er volop gezelligheid in de bibliotheek: dan is er Taalcafé. Nieuwe Nederlanders oefenen hier op een laagdrempelige manier de Nederlandse taal. Ze voeren gesprekjes, spelen een spelletje of leren nieuwe woorden.

Tegelijkertijd is er een inloopspreekuur, waar iedereen welkom is met vragen of om gewoon even binnen te lopen.

Deze activiteiten zijn onderdeel van TOP Urk: Taal Ontwikkeling en Participatie. Een samenwerking van Flevomeer Bibliotheken, Firda en Caritas Urk. Het is altijd vrijblijvend, er is koffie en thee, en iedereen voelt zich snel thuis.

Meer dan alleen Taalcafé

Naast het Taalcafé en het inloopspreekuur organiseren we regelmatig thema-bijeenkomsten in de bibliotheek. Onderwerpen variëren van het gebruik van het openbaar vervoer tot het voeren van gesprekken. In september staat de Brievenwasserette op het programma: moeilijke brieven worden dan omgezet in begrijpelijke taal. Ook besteden we aandacht aan laaggeletterdheid – een belangrijk, maar vaak beladen thema, omdat schaamte hier vaak een rol bij speelt.

Wist u dat we bij TOP Urk ook regelmatig laagdrempelige themabijeenkomsten houden? Bijvoorbeeld over Openbaar Vervoer of over Gesprekken voeren. Daar proberen we praktisch bezig te zijn; oefenen met een reis plannen in de app bijvoorbeeld. Of een rollenspel waarin we een gesprek bij de dokter oefenen. Van harte welkom!

Word vrijwilliger!

Voor TOP Urk zijn we op zoek naar enthousiaste vrijwilligers. Vind jij het leuk om mensen te helpen bij taal of participatie? Neem dan contact op met Alice via 06-28942831 of alice@caritasurk.nl



Alice Bakker

Kom binnen bij Infinity

Misschien heb jij het je ook al afgevraagd... Wat komt er in dat gebouw aan de Karel Doormanweg? Wij hebben het antwoord, mét een binnenkijkje. Dit is namelijk de nieuwe locatie van 's Heerenloo met de naam Infinity.

Infinity is een woonvorm in een modern wooncomplex, ontstaan uit een ouderinitiatief en gelegen aan de rand van de Zeeheldenwijk. Deze kleinschalige voorziening bestaat uit twee woningen met elk zes studio's. Hier wonen twaalf jongvolwassenen met een licht tot matig verstandelijke beperking, soms in combinatie met gedragsproblematiek. Ze wonen in een veilige, vertrouwde omgeving waar begeleiding wordt afgestemd op hun persoonlijke behoeften. Infinity is méér dan een woonplek: het is een thuis. En daar kunnen we jouw hulp goed bij gebruiken.

Vrijwilligers met hart én handen gezocht!

We zijn op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die het leuk vinden om iets te betekenen voor deze groep bewoners. Er zijn diverse manieren waarop je kunt bijdragen:

- **Moestuin:** help mee bij het opzetten en onderhouden van een nieuwe moestuin. Je mag uiteraard ook zelf meegenieten van de oogst!
- **Zwemmen, fietsen en sporten:** ben jij graag actief bezig? Dan kun je met een bewoner samen gaan bewegen. Een uurtje per week of twee weken.
- **Creatieve avond:** vind je het leuk om samen te knutselen? Dan is dit een geweldige manier om samen creatief bezig te zijn.

Daarnaast is er altijd ruimte voor vrijwilligers die gewoon graag een praatje maken, een wandeling willen doen of samen een boodschapje willen halen.

Kom binnen bij Infinity

Wil je alvast een kijkje nemen in de woning en de sfeer proeven? Scan dan de QR-code onderaan deze pagina! Je krijgt een korte digitale rondleiding door de locatie en hoort meer over het werk van vrijwilligers via Apolina Vader, medewerker bij Infinity.

Iets voor jou?

Je hoeft geen ervaring in de zorg te hebben; een open houding, wat tijd en betrokkenheid zijn meer dan genoeg. Je wordt goed begeleid en werkt samen met een fijn team van professionals.

Heb jij hart voor mensen en een paar uur per week over? Dan hopen we dat je contact met ons op gaat nemen. Dit kan door te bellen naar Caritas Urk, 0527-683346 (vraag naar Adrie Korf of Henria Romkes) of door te mailen naar vrijwilligerswerk@caritasurk.nl. We ontmoeten je graag!



Scan de QR-code en bekijk een video over Infinity



Mobiliteit op Urk dankzij vrijwilligers

Samen onderweg met de rolstoelbussen van Talma Urk, InteraktContour en Caritas Urk

Mobiliteit is een belangrijk aspect van zelfstandigheid en sociaal contact, zeker voor mensen met een beperking. Op Urk zijn we gezegend met meerdere rolstoelbussen die het mogelijk maken om cliënten op een veilige en comfortabele manier te vervoeren. Deze bussen zijn eigendom van Talma Urk, InteraktContour en Caritas Urk, en worden bestuurd door een trouwe groep vrijwilligers.

De inzet van vrijwilligers is onmisbaar in deze dienstverlening. Dankzij hun betrokkenheid en toewijding kunnen ouderen en mensen met een beperking deelnemen aan dagbesteding, activiteiten, familiebezoeken afleggen of gewoon even naar het dorp. Dit draagt enorm bij aan hun welzijn.

Goed voorbereid de weg op

Om de veiligheid van de cliënten te waarborgen, hebben de vrijwillige chauffeurs vooraf aan hun inzet een training gevolgd. Tijdens deze training leren zij hoe ze verantwoord en met zorg een rolstoelbus moeten besturen. Ook krijgen ze instructies over het veilig vastzetten van rolstoelen, het begeleiden van passagiers en het omgaan met noodsituaties. Zo gaan zij goed voorbereid en met vertrouwen de weg op.

Een tweede rolstoelbus op komst!

Talma Urk ziet de behoefte aan vervoer toenemen en hoopt binnenkort een tweede rolstoelbus in gebruik te nemen. Deze nieuwe bus zal specifiek ingezet worden voor het vervoer van cliënten van de dagbestedingsgroepen. Hiermee kunnen meer mensen deelnemen aan een zinvolle invulling van hun dag, dichtbij huis maar met ondersteuning op maat.

Dat is geweldig nieuws, maar daarvoor zijn wél extra vrijwilligers nodig! De uitbreiding biedt meer mensen de mogelijkheid om te reizen, maar alleen als er voldoende enthousiaste chauffeurs zijn om deze nieuwe bus te bemannen.

Albert Post (73 jaar),

Vrijwillig chauffeur op de Talma bus

Mijn naam is Albert Post (Abbekos). Op donderdag en vrijdag ben ik vrijwillig chauffeur op de rolstoelbus van Talma Urk. Dit vrijwilligerswerk doe ik al enkele jaren en ik heb het ontzettend naar mijn zin. Het is vaak heel gezellig in de bus met elkaar. We zijn met acht vrijwilligers en hebben een gezamenlijke appgroep. Als er iemand is die een keer niet kan, dan regelen we dit onderling in deze appgroep. Meestal binnen 5 minuten is er altijd wel iemand die het ritje van je over kan nemen.

Als mijn gezondheid het toelaat, hoop ik nog vele ritjes op de rolstoelbus te mogen doen.



Help jij mee als vrijwillige chauffeur?

Ben je in het bezit van een rijbewijs B, voel je je betrokken bij onze gemeenschap en heb je een hart voor mensen? Dan zijn we op zoek naar jou! Als vrijwillige chauffeur maak je echt het verschil in iemands dag. Je krijgt een goede training, werkt in een gezellig team en ervaart dankbaarheid in overvloed.

Wil je meer informatie of je direct aanmelden?

Neem dan contact op met Caritas Urk; je kunt vragen naar Adrie Korf of Henria Romkes. Of stuur een mail naar vrijwilligerswerk@caritasurk.nl.

Vrijwillige chauffeurs bezorgen Tafeltje dekje

Rien Bogerd (71 jaar) en Bob den Hartog (76 jaar) vertellen hier in het kort iets over:

Tafeltje Dekje is een begrip op Urk. De kost brengen bij mensen die vanwege omstandigheden niet kunnen koken. Het is een dankbaar werk. Talma Urk en Caritas Urk bewijzen onze inwoners hiermee een rijke dienst.

“Het is alweer een tijdje geleden dat ik me opgaf als vrijwilliger om maaltijden rond te brengen. Ik wist niet hoe dit allemaal werkte. Nu denk ik: Hier had ik veel en veel eerder aan moeten beginnen”, aldus Bob den Hartog.

Rien Bogerd: “Elke dag die blijde gezichten. Even een praatje. Soms een helpende hand bieden. Ik geniet ervan!”

Eén week in de maand de kost rondbrengen, elke dag een uurtje, is goed te doen. “En geeft blijdschap en energie”, zegt Bob den Hartog.

“Van de gebruikers van Tafeltje Dekje hoor ik bovendien”, vult Rien Bogerd aan, “dat ze het eten lekker vinden. Een compliment voor de keuken van de Talma.”

Bob en Rien spreken de wens uit dat nog velen gebruik blijven of gaan maken van Tafeltje Dekje en dat vele vrijwilligers zich melden om de kost rond te brengen.

Ook vrijwillig chauffeur worden voor het rondbrengen van Tafeltje dekje? Neem contact met ons op, Adrie Korf of Henria Romkes, dat kan door te bellen naar 0527-683346 of mail naar vrijwilligerswerk@caritasurk.nl.



Henria Romkes & Adrie Korf



Iets samen ondernemen

“Maatjes zijn geen hulpverleners, maar betrokken mensen die plezier hebben door er gewoon voor iemand te zijn en hun vrije tijd door willen brengen met iemand die daar behoefte aan heeft, want... Samen iets ondernemen is fijner dan alleen!”

Onze organisatie kent verschillende vormen van ondersteuning door vrijwilligers. Vrijwilligerswerk in het algemeen en de inzet van een maatje specifiek, draagt bij aan het ‘zo gewoon mogelijk’ mee kunnen doen in de samenleving.

Eén van de vormen van het vrijwilligerswerk is de inzet van vrijwillige maatjes die ondersteuning bieden bij hulpvragen vanuit verschillende levenssituaties. Wie overweegt om als maatje te starten, zal zichzelf vragen stellen.

Heb ik tijd? Hoe past een maatje in mijn sociale leven? Kost dit project mij niet alleen tijd? Ben ik geschikt?

Zal het klikken met mijn maatje/gezin? Via een serie interviews laten wij je kennismaken met een aantal van onze maatjes en aan wie ze gekoppeld zijn. Het zijn immers de ervaringsverhalen, de mond-tot-mond verhalen, die je antwoord zullen geven op dergelijke vragen.

Lees mee met Marie en haar moat Marijke

Marijke, waarom doe je vrijwilligerswerk?

Omdat ik het belangrijk vind dat we als samenleving met elkaar optrekken en oog voor elkaar hebben. Dat je op deze manier iets voor een ander kan betekenen. Ik wilde al een tijdje vrijwilligerswerk gaan doen, maar wist niet hoe ik dit moest invullen. Daarom koos ik ervoor me bij Caritas Urk in te laten schrijven en besloot om de training voor Vrijwillige Maatjes te gaan volgen, zodat ik daarna als maatje aan iemand gekoppeld kon worden. Vrijwilligerswerk hoeft niet veel te zijn maar wanneer iedereen iets kleins doet voor een ander, denk ik dat onze maatschappij daar beter van zou worden.

Marie, waarom koos je een maatje?

In het verleden ben ik zelf een maatje voor iemand geweest. Dit was voor beiden een goede ervaring. Nu zat ik in een fase dat het niet zo goed ging met mezelf en ik zelf wel een maatje kon gebruiken. Gewoon iemand die er voor mij wil zijn, met me optrekt en waar ik mijn verhaal aan kwijt kan.

Marijke, kost het maatjeswerk veel van je vrije tijd?

Eigenlijk niet. Het is dan wel zo dat het ongeveer om de week terugkomt, maar het zijn vaak maar een paar uurtjes. In overleg met elkaar spreken we af wanneer en wat we gaan doen. Het is dus heel flexibel en niemand zit vast aan een specifieke tijd. En wat ook prettig is dat je zelf invulling kan geven aan het moat-zijn.

Marie: We hebben samen al erg veel leuke dingen gedaan; gefietst, gewandeld, een bekkien bij Ut Leeger, naar het Urker museum geweest en niet te vergeten; lekker creatief bezig geweest! Door het enthousiasme en de creativiteit van Marijke ben ik het schilderen weer op gaan pakken. Doordat het een tijdje niet zo goed met me ging, deed ik dit soort dingen niet meer. Maar, mede door Marijke, heb ik er weer plezier in en is het ook een manier om me te kunnen uiten en meer open te staan voor alles om me heen. Zo langzamerhand vind ik mezelf weer terug.

Marijke, wat kan jij voor Marie betekenen?

Nou gewoon om er voor haar te zijn, naar haar te luisteren en daar ook trouw in te zijn.

Marie vult aan: En dat is nou juist zo fijn aan Marijke; ze is inderdaad trouw en ook betrouwbaar. Ik weet wat ik aan haar heb.

Marijke, wat levert dit vrijwilligerswerk jou op?

Voor mij persoonlijk leer ik hierdoor dankbaar te zijn voor de kleine dingen. Ik doe geen vrijwilligerswerk om mijzelf een goed gevoel te kunnen geven, maar omdat ik het belangrijk vind dat we naar elkaar omzien en belangstelling tonen in onze medemens. Dit is ook iets wat ik uit mijn (christelijke) opvoeding meegekregen heb. Met behulp van Caritas Urk mag ik op deze manier iets voor Marie betekenen.

... is fijner dan alleen!

Marijke en Marie, voldoet dit vrijwilligerswerk aan jullie beide verwachtingen?

Beiden antwoorden volmondig: Ja!

Marijke: Ik ben er heel open ingestapt en tot nog toe doe ik het nog steeds met erg veel plezier. We kenden elkaar eerst oppervlakkig, maar nu we met elkaar optrekken is het leuk te ontdekken dat we veel overeenkomsten hebben en samen ook veel interesses delen.

Marie: Het gaat tot nu toe boven verwachting goed! Ik vond het best een moeilijke stap, maar ben blij dat ik het gedaan heb! Het klikt goed tussen Marijke en mij. Fijn en gezellig om samen ergens naar toe te gaan om zo ook weer andere mensen te kunnen ontmoeten.

Wat zouden jullie aan hen, die overwegen zich aan te melden als/voor een maatje, mee willen geven?

Marie: Doen! Niet twijfelen, maar gewoon doen. Ik spreek uit ervaring. Door Marijke ben ik weer stappen gaan zetten en veel zelfverzekerder geworden. Ik ben mezelf weer terug aan het vinden. Uiteindelijk moet je beste maatje jezelf zijn!

Marijke: Het brengt je veel, ook als maatje, namelijk door er voor iemand te kunnen zijn. Ook leer ik op deze manier andere mensen kennen. Laat je niet weerhouden door de gedachte dat je zoiets niet kunt. Je kunt op een ongedwongen en ontspannen manier al iets voor iemand betekenen.

Marie: Het is echt het proberen waard! Het is heel bijzonder om te ervaren dat er mensen (maatjes) zijn, die wat van hun vrije tijd willen geven om anderen (mij in dit geval) te helpen.

Eigenlijk vat Psalm 15 alles heel mooi samen en zou je dit interview hiermee wel kunnen beëindigen. Want deze Psalm beschrijft een levenswandel die overeenkomt met wat God van ons vraagt; betrouwbaarheid, respect en er te zijn voor je naaste;

Psalm 15

1. *Heer, wie mag er altijd in Uw huis komen?
Wie mag er bij U wonen op Uw heilige berg?*
2. *Mensen die eerlijk leven, mensen die doen wat goed is en
zeggen wat waar is.*
3. *Ze spreken geen kwaad over anderen.
Ze behandelen iedereen goed, en ze beledigen niemand.*
4. *Ze gaan niet om met slechte mensen,
maar ze houden van mensen die trouw zijn aan de Heer.
Ze doen wat ze beloofd hebben, zelfs als dat in hun eigen nadeel is.*
5. *Als ze iemand geld lenen, vragen ze geen rente.
En ze nemen geen geld aan om te liegen over iemand die onschuldig is.
Met mensen die zo leven, zal het altijd goed gaan.*



“Je beste maatje moet uiteindelijk jezelf zijn!”



Maatjesprojecten

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 maat 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.

- Heb je zelf ervaring met (het omgaan met) kinderen door scholing en/of 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?

Een goeie maat

Ben je als jongere op zoek naar iemand die een goeie maat voor je wil zijn? Bijvoorbeeld om te ontspannen of juist gezellig een activiteit mee te doen? En natuurlijk om te praten over wat je bezighoudt?

Een goeie maat helpt je om plezier en zelfvertrouwen terug te vinden om zo je eigen contacten weer op te bouwen. Een goeie maat fungeert als vertrouwenspersoon en als eerste aanspreekpunt.

- 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?



Training Maatjesprojecten

Ieder jaar bieden wij een training (2 á 3 avonden) aan die maatjes helpt hoe om te gaan in bepaalde situaties. Aan deze avonden zijn geen kosten verbonden. 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?

Meedoen aan deze training?
Neem voor meer informatie
contact met ons op!

Uitbreiding Maatjesprojecten

Soms heb je een steuntje in de rug nodig en soms kun je dat steuntje juist bieden.

Naast de al bestaande maatjesprojecten (goeie moat en moat in 't gezin) breiden we deze maatjesprojecten uit, met:

Een riegelmoat

Een riegelmoat kan aan je gekoppeld worden om bijvoorbeeld je administratie op orde te houden, om mee te kijken met je financiën. Samen brengen jullie overzicht in de papieren en zorgen jullie dat belangrijke zaken geregeld worden. Misschien vraag je je wel eens af hoe de maandlasten omlaag kunnen. Een riegelmoat kan je tips geven om je woning te verduurzamen met praktische en haalbare oplossingen. Of heb je geen grip op je drukke gezinsplanning. Samen kunnen jullie kijken naar de afspraken om zo meer structuur te krijgen.

Vind jij het leuk om anderen te helpen met praktische dingen, zoals de administratie op orde brengen of meedenken over geldzaken? Of kijk je graag samen naar slimme manieren om een huis te verduurzamen? Kun je 1x per week/om de week hier 1 á 2 uurtjes tijd voor vrijmaken? Dan zijn wij op zoek naar jou als **riegelmoat!**

Een moat voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

Soms is het leven gewoon zwaar. Of iemand voelt zich alleen. Dan is het fijn als er iemand is die écht luistert. Iemand die even tijd maakt en er gewoon is. Simpelweg door een kopje koffie te drinken, een wandeling te maken of een goed gesprek. Een moat voor iemand met een psychische kwetsbaarheid biedt gezelschap, begrip en een luisterend oor. Samen werken jullie aan sociaal contact en vertrouwen. Niks moet, alles mag.

Ben jij zo iemand? Dan zoeken we jou als **moat voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.**

Word jij een moat?

Of zoek je zelf een moat?

Samen kijken we naar de juiste match op basis van wensen, behoeften en specifieke situaties bij zowel de hulpvrager als de vrijwilliger.

Wil je meer weten of wil je je hiervoor aanmelden?

Neem dan contact op met Mirjam Tol of Geertruida Brands.

Telefonisch bereikbaar op telefoonnummer: (Mirjam Tol) 06-15693489/ (Geertruida) 06-34223633. Via mail bereikbaar op: maatjes@caritasurk.nl.



Mirjam Tol



Geertruida Brands

Vrijwilligers in beeld

Gijsbert Cretier (49 jaar)

Wandelmaatje

Mijn naam is Gijsbert Cretier. Veel mensen zullen mij kennen van de slagerij van mijn vader, waar ik zelf ook jaren heb gewerkt. Helaas moest ik daarmee stoppen vanwege hevige longklachten. Ik werd grotendeels afgekeurd en zat ineens thuis. Dat deed veel met mij: de muren kwamen op mij af en ik voelde me nutteloos.

Via, via hoorde ik dat er bij Caritas Urk nog vrijwilligers gezocht werden. Ik kwam in gesprek met Henria, die me vertelde dat er al langere tijd een vacature openstond. Dat sprak me direct aan en zo werd ik gekoppeld als maatje aan Fokke Wakker. Bijzonder genoeg kende Fokke mij nog van de slagerij. Er was meteen een goede klik.

Iedere maandag trekken we er samen op uit. Bij mooi weer pakken we de fiets, en als het regent stappen we in de auto voor een rondje. Vaak rijden we dan langs het oude werk van Fokke in Emmeloord, waar hij nog steeds contact heeft met oud-collega's. Dat vindt hij geweldig en het betekent veel voor hem.

Een leuk weetje: Fokke is gek van klederdracht – maakt niet uit welke, hij vindt het allemaal prachtig. Daar kunnen we samen uren over praten.

Inmiddels mag ik zelf ook weer een stukje betaald werk doen. Voor een paar uur in de week werk ik bij Taxi van Slooten. Dat geeft me veel plezier, maar het vrijwilligerswerk blijft voor mij minstens zo waardevol.

Ik kan het iedereen aanraden: vrijwilligerswerk geeft zóveel terug – voor degene die je helpt, maar ook voor jezelf.

“Er was meteen een goede klik”

Kom jij ons enthousiaste team versterken?

Er zijn op het moment diverse openstaande vrijwilligersvacatures. Wil je je ook als vrijwilliger inzetten? Neem voor de mogelijkheden en om wensen/voorkeuren te bespreken contact op met Henria Romkes of Adrie Korf, dat kan door te bellen naar 0527-683346 of mail naar vrijwilligerswerk@caritasurk.nl.



Rianne van der Graaf (32 jaar)

Bezoekmaatje

Hey allemaal! Ik ben Rianne, 32 jaar, getrouwd en moeder van drie lieve kinderen. Naast het drukke moederschap werk ik voor mezelf als masseuse, waar ik ontzettend veel plezier uit haal. Ook sport ik graag: powerliften, volleybal en natuurlijk wandelen.

Dat wandelen doe ik vaak alleen of met vriendinnen, maar ook regelmatig met mijn beste vriendin die in een rolstoel zit. Terwijl we samen op pad waren, dacht ik vaak: ik haal haar wekelijks op, maar er zijn vast mensen die niemand hebben om mee te gaan wandelen.

Later zag ik op Instagram een post van Caritas Urk voorbijkomen: ze zochten wandelmaatjes. Ik dacht: dit is precies iets voor mij! Ik wandel toch al vaak, dus waarom niet iemand meenemen?

Zo werd ik gekoppeld aan mevrouw Vos, een oudere vrouw die sinds een half jaar op Urk woont. Haar zus woont hier gelukkig ook, maar verder heeft ze niemand in de buurt – haar zoon woont ver weg. Het is zo waardevol om er voor haar te kunnen zijn, al is het maar door samen een stukje te wandelen.

Het geeft mij veel voldoening om iets te mogen doen voor een ander. En ik geloof ook dat dit onze taak is als christen: om te zien naar onze naaste, in welke vorm dan ook.

Caritas Urk heeft verschillende “vacatures” voor vrijwilligers openstaan. Dus: meld je aan en kijk wat jij kunt betekenen!



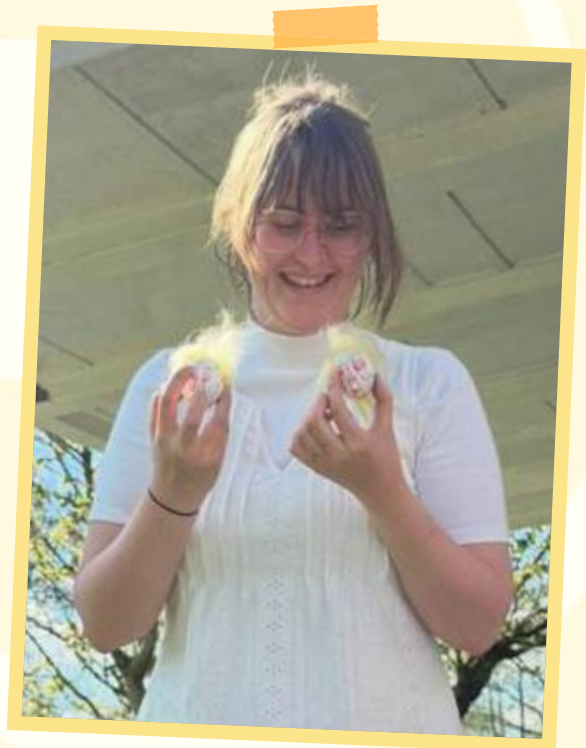
Beth Sorby (25 jaar)

Vrijwilliger creatief Baron van Ghentlaan

Kan ik dit wel? Ik was nog nooit met dementie in aanraking geweest. Hoe ga je ermee om? Wat doet het met iemand die in de war is? En wat doet het met jou? Voor mijn studie mocht ik die vragen onderzoeken en kwam ik terecht op de Baron van Ghentlaan.

Ik had een beeld van een verzorgingshuis, maar was er nog nooit geweest, dus wat weet je dan? Het beviel me zo goed dat ik nu om de twee weken een activiteit begeleid. En we knutselen er wat aan af!

Je leert veel over de bewoners en over je eigen sterke en soms wat minder sterke kanten. Het is gezellig, en het is top om iets te kunnen betekenen al is het maar iets kleins. Als het je trekt, raad ik je aan het gewoon te proberen. Het is niet alleen goed voor de bewoners, maar ook goed voor jezelf.



“Het is niet alleen goed voor de bewoners, maar ook goed voor jezelf.”

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