

SAMEN OUDER WORDEN IN GOES



Samen ouder worden in Goes is een uitgave van Samen Ouder Worden, een programma van de vereniging NOV.

Interviews: Arianne Diepeveen
Redactie: Arianne Diepeveen, Sabrina de Koster, Anneke Verhoeven en Rosalie Wisse
Fotografie: Anda van Riet
Ontwerp: Monique van Hootegem
Druk: GBG
juli 2022



Tien (vrijwilligers)organisaties en vereniging NOV, hebben de handen ineen geslagen, omdat wij geloven dat vrijwillige inzet een belangrijke schakel is om de verbinding tussen mensen te versterken en we zo Samen Ouder Worden. We zoeken lokaal de samenwerking op. Met ouderen, met vrijwilligers- en bewonersinitiatieven, met de gemeente en met beroepskrachten in zorg en welzijn. We zoeken nieuwe samenwerkingen die beter aansluiten bij de wensen van ouderen. Met de inzet van vrijwilligers dragen we ertoe bij dat ouderen hun leven op een voor hen zinvolle manier kunnen invullen. Tegelijkertijd nodigen we ouderen zelf uit om als vrijwilliger een bijdrage te leveren in het leven van anderen. Dat doen we uiteraard samen met ouderen, maar ook lokale, regionale en landelijke samenwerkingspartners van jong tot oud, zodat we op deze manier actief generaties samenbrengen.

IDEËN EN REACTIES WELKOM

Mocht je geïnspireerd zijn door de verhalen en een goed idee hebben hoe de zorg en participatie voor ouderen beter of anders kan, neem dan contact op met Arianne Diepeveen (a.diepeveen@samenuderworden.nl).

Inhoud

- 3 De kunst van het ouder worden
- 4 'LUISTEREN, LUISTEREN EN NOG EENS LUISTEREN' | Portret van Jopie de Muijnck
6 Het Clarahofje
- 7 'WIJ ZORGEN VOOR DE VROLIJKE NOOT' | Portret van Bep de Pan en Hannie de Feijter
9 De Zonnebloem
- 10 'DE VOLDOENING DIE JE ERUIT HAALT, IS ONBETAALBAAR' | Portret van Wim van Zweeden
13 Stadstuin Goes
- 14 'EEN GOEDE VERTROUWENSBAND IS HEEL BELANGRIJK' | Portret van Ria en Herman Hilgeman
17 NPV
- 18 'ZE HERINNERT ME AAN MIJN EIGEN OMA' | Portret van Salma Farag
21 Zorggroep Ter Weel
- 22 'EEN BEETJE OP ELKAAR LETTEN ZONDER TE BETUTTELEN' | Corinda Verheul
25 Buurthuis De Pit
- 26 VRIJWILLIGERSWERK GEEFT KLEUR AAN JE LEVEN
26 SMWO
26 Vrijwilligerspunt Goes
- 28 Websites van vrijwilligersorganisaties

De kunst van het ouder worden

Wat kunnen we doen om gezond en gelukkig oud te worden? Hoe bereiden we ons voor op het ouder worden? Hoe blijf je betrokken bij de samenleving? Hoe word je plezierig oud en wat is hierbij je eigen rol en kracht? Als we ouder zijn, is actief deelnemen aan de samenleving belangrijk. **Ouder worden, doen we samen.**

In deze brochure vertellen zeven ouderen uit Goes hoe zij het ouder worden ervaren. Wat voor hen belangrijk is en hoe ze van betekenis zijn en in contact blijven met de mensen om hen heen. Ze zorgen voor mensen in hun laatste levensfase, zijn de oren en ogen in de wijk waar ze wonen of organiseren voor ouderen gezellige middagen. Zo haalt Wim van Zweeden veel voldoening uit het onderhouden van de Stadstuin en ervaren Ria en Herman Hilgeman hoe belangrijk het is om met hun bezoeken het sociaal isolement van iemand met een beperking te doorbreken. Als praten moeilijk gaat, ontdekken wat er nog wel mogelijk is om contact te maken. Alle mensen die ik heb geïnterviewd laten met hun verhaal iets bijzonders zien, ook al lijkt het misschien heel gewoon. Het verhaal van Salma toont aan dat ontmoetingen tussen jong en oud zeer waardevol kunnen zijn. Zij bezoekt ouderen die in Ter Weel wonen. Mooi om te zien hoe Salma, met veel liefde voor ouderen, de buitenwereld naar binnen brengt.

In al de interviews laten vrijwilligers zien hoe zij de verbindende schakel zijn tussen mensen. Ieder met de eigen levenservaring en aandacht voor de ander. Alle vrijwilligers vinden het belangrijk anderen te kunnen helpen. Ze putten er veel voldoening uit en krijgen er energie voor terug. Vrijwilligers staan open om nog nieuwe dingen te leren en doen dagelijks prachtige ervaringen op. Mijn advies is: zolang je gezondheid het toelaat en je er nog plezier in hebt, vooral lekker bezig blijven. Leeftijd is maar een getal.



Laat je inspireren!
Veel leesplezier!

Arianne Diepeveen
Samen Ouder Worden | NOV

‘LUISTEREN, LUISTEREN EN NOG EENS LUISTEREN’

‘Als vrijwilligster voeg je in in het leven van mensen. Het is een kunst om te kunnen luisteren naar hun pure behoeften.’ Dat is de conclusie – en de ervaring – van Jopie de Muijnck (1952) uit Goes, die vrijwilligerswerk doet in Het Clarahofje, een kleinschalig hospice met vijf kamers.

Ze werkte als verpleegkundige in het ziekenhuis in Goes. Nadat ze een periode gestopt was in de zorg pakte ze de draad weer op, maar dan in de thuiszorg. Dat heeft ze 22 jaar gedaan. In haar fraaie appartement in Goes vertelt ze hoe en waarom ze betrokken raakte bij de zorg voor mensen die niet lang meer te leven hebben. ‘Toen Het Clarahofje werd opgezet, heb ik me vrij snel aangemeld als soepvrijwilligster. Iedere zaterdag werd er soep gekookt.’

Jopie deed dit naast haar eigen werk. Ze vindt persoonlijke aandacht voor mensen, tijd aan hen besteden, heel belangrijk. Helpen in de laatste levensfase, waarin men het meest kwetsbaar is, maakt deze vorm van vrijwilligerswerk extra waardevol. Ook in de thuiszorg werd haar

duidelijk dat dit het werk is waar ze het meest haar gevoel in kwijt kan. Toen ze met pensioen ging, kreeg ze daar nog meer de gelegenheid voor. Er zijn voor mensen, echt de tijd voor hebben en juist dat stukje rustige zorg kunnen bieden.

Voorlezen

Ze is inmiddels niet meer alleen in de keuken bezig, maar helpt ook mee met de verzorgende taken. ‘Het is soms wel zoeken – als vrijwilligster heb je echt een andere rol en taak dan als verpleegkundige.’ Vaak wijst het zich wel vanzelf. Als mensen onrustig zijn, leest Jopie voor. ‘En als mensen dat fijn vinden, zing ik voor hen. Mooi om te zien hoe dat kan helpen.’

Bij alles wat ze doet, geldt voor Jopie en belangrijk principe: niet oordelen. ‘Als vrijwilligster weet je niet wat iemands voorgeschiedenis is, hoe zijn of haar leven is verlopen. De tijd dat ze in het hospice verblijven gaat vaak gepaard met veel emoties. Ook voor de familie of mantelzorgers is het een emotionele periode. Soms



zijn er spanningen in de familie waarbij je als vrijwilliger betrokken raakt. Dat is altijd lastig en verdrietig. Dan kan je maar een ding doen: luisteren, luisteren en nog eens luisteren. En vooral niet oordelen!’ Als vrijwilliger heb je soms ook behoefte aan een luisterend oor. De meesten draaien per week twee of drie diensten van vier uur. ‘Na een dienst is er altijd ruimte om te praten met andere beschikbare vrijwilligers of de coördinator. Verder is er een keer per maand een overleg waar iedereen datgene wat hij of zij moeilijk vond – of wat juist heel goed ging – aan de orde kan stellen. Regelmatig wordt er ook scholing

aangeboden. Daar leer je altijd weer van ook al heb je zelf jaren in het vak gezeten.’

Muziek

De drempel om naar een hospice te gaan, kan hoog zijn. ‘Soms zijn mensen maar een paar dagen bij ons. Iemand komt naar het hospice wanneer de familie overbelast is. Er ontstaat dan rust en ruimte, zowel voor de familie die wordt ontlast als voor onze gasten. Die weten zich bij ons welkom – ze mogen er zijn.’ Er wordt op verschillende manieren gezorgd voor ontspanning. Zo zijn er regelmatig vrijwilligers die musiceren: cello, viool, piano...



het clarahofje

STICHTING

Hospice Het Clarahofje is een warm en gastvrij huis waar ongeneeslijk zieke mensen hun laatste levensfase kunnen doorbrengen. De bewoners hebben een eigen kamer, een eigen badkamer, altijd uitzicht op de prachtige tuin rondom.

Er wordt 24 uur per dag zorg geboden door een hecht team van gespecialiseerde verpleegkundigen, artsen en vrijwilligers. Zij proberen de kwaliteit van leven van bewoners zo goed mogelijk te behouden. Alles is gericht op het verlichten van lichamelijk en geestelijk lijden. Zowel van de bewoners als van hun naasten.

Het is belangrijk dat de mensen zo veel mogelijk zichzelf kunnen zijn. Daarom zijn er weinig regels. De dagindeling bepalen bewoners zelf. Er zijn geen bezoektijden, familie en vrienden zijn altijd welkom.

‘We proberen dat te regelen als we weten dat iemand van bepaalde muziek houdt. In coronatijd kwamen er regelmatig musici die buiten voor onze gasten muziek lieten horen.’

Jopie weet niet hoelang ze dit vrijwilligerswerk nog zal doen, maar in ieder geval zolang haar gezondheid het toelaat. ‘Je ziet steeds meer vrijwilligers die de zeventig gepasseerd zijn. Tja, wat is daar mis mee?’

Busje

Het leven van Jopie is goed gevuld. Ze heeft twee kinderen en een kleinzoon. Haar man, inmiddels ook gepensioneerd, werkte altijd in het familiebedrijf. Aanpakken is vanouds het motto in huize De Muijnck. Niet verwonderlijk dus dat Jopie ook haar man heeft overgehaald om vrijwilligerswerk te gaan doen. Zij zag ergens een advertentie waarin werd gezocht naar een chauffeur op een busje om mensen met een verstandelijke beperking naar en van de dagbesteding te rijden. Inmiddels doet hij dat met heel veel plezier. Hij geniet het meest van ‘de pure en eerlijke emotie’. En de spontane manier waarop hij ‘s morgens door de passagiers wordt begroet – daar kan niks tegenop.



‘WIJ ZORGEN VOOR DE VROLIJKE NOOT’

Met hun theatervoorstelling en liedjesprogramma bezorgen ze ouderen en mensen met een beperking veel plezier. Maar zelf beleven Bep de Pan en Hannie de Feijter er ook veel lol aan. De voorpret begint al bij het uitzoeken van de kleding. ‘We oefenen gewoon bij ons thuis, in de gang kleden we ons om en de huiskamer is het podium’, vertellen Hannie (1952) en Bep (1946), in de woonkamer van laatstgenoemde.

Samen zijn ze kartrekkers van een groep vrijwilligers van De Zonnebloem die optredens verzorgen met gezellige meezingers en toneelstukjes over vroeger. ‘Er is een ontzettend leuke band in de groep. Doordat je met elkaar iets doet, ontstaat er verbinding.’

In 2016 ontstond het ‘theatergroepje’ waarbij zangers en acteurs liedjes ten gehore brengen die bij ouderen herinneringen oproepen. De dertien zestigplussers traden in eerste instantie eens per jaar op, op de Zonnedag van De Zonnebloem. De Zonnedag vindt altijd plaats in het dorps huis van ‘s Heer Hendrikskinderen. Het programma, met gezellige meezingers en toneelstukjes ‘van toen’ was zo’n succes, dat besloten werd om het programma vaker op de planken te brengen. Ook bij andere afdelingen van De Zonnebloem in Zeeland en bij ouderenniddagen, worden Bep en Hannie samen met ‘hun’ actrices en zangeressen warm onthaald.



**‘Blijf vooral bewegen,
liefst alle dagen van de week’**

Iets extra's

Het geheim van hun succes? Herkenbaarheid. En plezier, zowel bij de makers als bij het publiek. ‘Wij zorgen echt voor de vrolijke noot in het leven van mensen.’ De liedjes, zoals ‘In een rijtuigje’ en andere klassiekers, worden natuurlijk niet ‘kaal’ gezongen, maar enthousiast uitgebeeld. Als de zangers daarnaast zijn uitgedost in toepasselijke kleding, komt de muziek nóg meer tot leven. ‘Dat geeft echt iets extra's.’ De man van Bep, Wim, is inmiddels ook bij het project betrokken. Hij selecteert geschikte muziek en let er daarbij vooral op dat er goed op

kan worden meegezongen. Verder tekent Wim voor de verdere afwerking: er worden tekstboekjes in elkaar gezet en de liedjes komen op een cd of dvd. Ook zorgt hij dat er flyers worden gedrukt. De man van Hannie, Sjaak, maakt eveneens deel uit van het theatergroepje en zingt en acteert mee.

Vanzelfsprekend

Bep werkte altijd in de zorg. Toen ze daarmee stopte, raakte ze betrokken bij het werk van De Zonnebloem. Al veertien jaar verzorgt ze de bingo. ‘Zeer gezellige middagen!’ Bij Zorggroep

Ter Weel doet ze al vele jaren vrijwilligerswerk. En ook dicht bij huis; Bep vindt het vanzelfsprekend om haar burens de helpende hand te bieden. ‘Als je kan helpen moet je dat zeker doen.’ Ook Hannie heeft een zorg-achtergrond. Ze werkte in een verpleeghuis op de afdeling fysiotherapie en doet onder meer bewegingsactiviteiten. Zowel bewegen als zingen zit in haar genen. Afgezien van het theatergroepje doet ze nog meer vrijwilligerswerk. Ze maakt deel uit van de kookploeg van de kerk die vier keer per jaar een maaltijd kookt. Er schuiven altijd zo’n twintig tot dertig mensen aan, vooral ouderen. ‘Heel belangrijk; er worden op die manier veel contacten gelegd.’ Iedereen is welkom (al moet men zich wel laten inschrijven, maar dat is een maatregel waar niemand meer van opkijkt sinds corona.) Van huis uit kreeg Hannie mee dat je je belangeloos inzet voor anderen. Zo waren haar beide ouders actief voor de kerk: haar vader als scriba, haar moeder stak veel tijd in de vrouwenvereniging.

Meerwaarde

Vrijwilligerswerk – de beide dames kunnen het iedereen aanraden. Hun motto: ‘Zoek iets wat bij je past; het geeft meerwaarde aan je eigen leven.’ Fysiek actief zijn helpt ook om gezond oud(er) te worden. De belangrijkste tip die ze willen meegeven luidt dan ook: blijf vooral bewegen, liefst alle dagen van de week! Dat advies nemen ze zelf ook ter harte. Bep gaat iedere morgen voor 8 uur samen met een vriendin een eind lopen. Hannie maakt, samen met haar man, heel wat fietskilometers binnen en buiten de provinciegrenzen van het prachtige Zeeland.



De Zonnebloem is een non-profit organisatie en richt zich op mensen met een matige tot ernstige lichamelijke beperking. Door huisbezoek en het organiseren van kleinschalige activiteiten en vakanties wil De Zonnebloem het sociaal isolement van mensen voorkomen en daardoor bijdragen aan een betere levensstandaard. In Goes zijn 40 vrijwilligers actief, waaronder ook het gezelschap dat gezellige middagen voor ouderen verzorgt.

‘DE VOLDOENING DIE JE ERUIT HAALT, IS ONBETAALBAAR!’

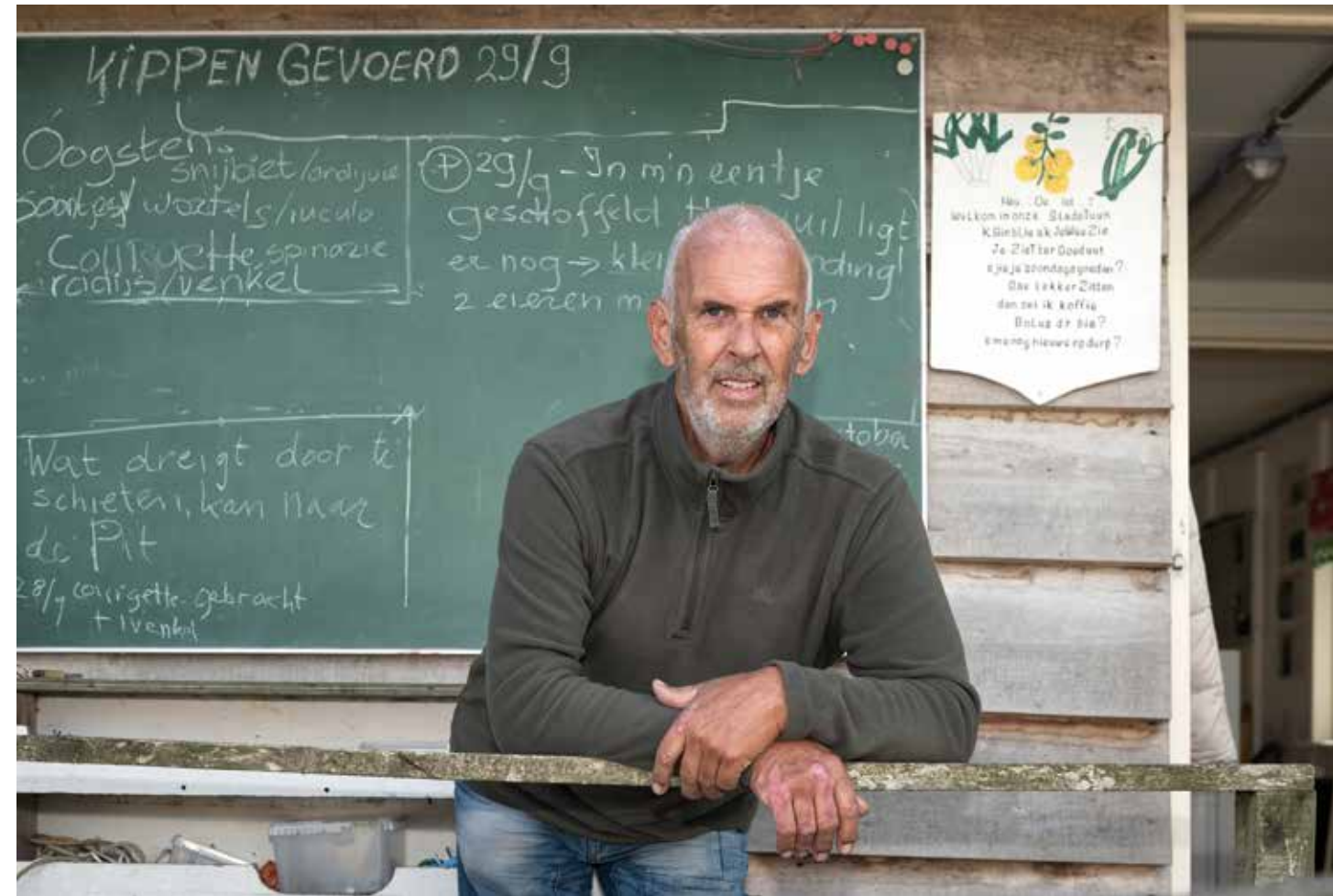
‘Kon je het makkelijk vinden?’ Wim van Zweeden is vrijwilliger bij de Stadstuin Goes. De vraag waarmee hij me begroet is bepaald niet overbodig. Het was echt even goed opletten om zijn domein te vinden, vlak achter het station, verscholen tussen gebouwen.

De Stadstuin is een zoektocht waard! Wat ooit een braakliggend terrein was bij Scalda (een mbo-school) is nu een ware oase. De tuin ligt er prachtig bij. De twee studenten van de opleiding Groen die voor een opdracht verse bloemen halen uit de pluktuin, hebben een ruime keus. Wim (1954) is een geboren Zeeuw. Hij was 30 jaar in dienst bij AKF (Apparaten- en Ketelfabriek) in Goes, als fotolasser, ook nog 18 jaar bij andere lasbedrijven. ‘Mooi, maar ook zwaar werk.’ Mede door die fysieke belasting was een knieoperatie nodig; Wim was toen een beginnende zestiger. Tijdens de revalidatie maakte hij op een goede dag een wandelingetje met zijn

vrouw. Ze passeerden de stadstuin en zijn vrouw merkte op: ‘Dat is wel wat voor jou, als je weer hersteld bent en met pensioen gaat.’ Wim was altijd fluitend naar zijn werk gegaan, maar sinds hij ermee stopte, drie jaar geleden, heeft hij het werk geen dag gemist. Er kwam iets voor in de plaats.

Respect voor de natuur

De suggestie van zijn vrouw tijdens dat ommetje was bepaald niet aan dovemansoren gezegd. Wim meldde zich aan bij de stadstuin, waar hij nu een van de ongeveer twintig vrijwilligers is. Het is een zogeheten ‘samentuin’, waar mensen ecologisch tuinieren. Het concept is bedacht door Velt (Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren), die al meer dan 40 jaar gezond leven ‘op het ritme van de seizoenen én met respect



voor de natuur’ promoot.

Op de stadstuin is Wim inmiddels zowat iedere dag te vinden. In de winter zelfs twee keer per dag, om de kippen vers water te geven. Behalve het echte tuinonderhoud zijn er nog zoveel andere werkzaamheden te doen: in de kas, gereedschap repareren, planten water geven. En van het een komt het ander. Zo knutselt hij uit rieten placemats plukmandjes voor de bloemen. Uit alles blijkt dat hier Wims hart ligt. Staande bij de stekbak laat hij zijn blik over de gestekte geraniums gaan. Vol bewondering zegt hij: ‘Wat een kracht heeft de natuur hè, dat dit volgend

jaar weer een prachtige plant is.’

De liefde voor het tuinieren heeft hij van zijn vader meegekregen. Die had een volkstuin en de kleine Wim ging als kind graag met hem mee. Natuurlijk waren de tijden anders. ‘De aarde werd grondig omgespit, dat doen we hier niet – we wroeten met een speciale ‘hark’ in de aarde. Vroeger werd royaal gestrooid met bestrijdingsmiddelen – men wist niet beter – maar dat gebeurt niet meer. Althans hier niet. We hebben nu andere methoden om ziekten te bestrijden. Het jonge blad van de brandnetel laten we een tijdje in een emmer water staan bijvoorbeeld.

Brandnetelgier maakt je planten sterker, minder vatbaar voor ziektes en minder aantrekkelijk voor luizen.’

Excursies

Alles in deze tuin groeit en bloeit zo duurzaam mogelijk. ‘Er staan bijenkasten voor de bestuiving en er is een vrijwilliger die gaat over de kompostbak. Ook worden er nieuwe groentesoorten verbouwd. De zoete aardappel is dit jaar voor het eerst geplant en doet het hier supergoed.’

Dat laatste geldt ook voor onder meer de krulandijvie die er prachtig bijstaat. En de bloemen waren dit jaar zo’n succes dat besloten is er volgend jaar meer ruimte voor vrij te maken. Er valt nog genoeg te leren, ook voor doorgewinterde hobbytuiniers. ‘Regelmatig krijgen we als vrijwilligers een workshop van de mensen van Velt. Die geven ons goede tips. Ook worden er excursies georganiseerd naar andere tuinen in Nederland en België. Dat is leuk voor het contact en je steekt er altijd wat van op.’

Wat Wim het fijne vindt van buiten zijn? ‘Het maakt je hoofd echt leeg, je gedachten worden verzet. En in coronatijd ging het werk op de tuin natuurlijk gewoon door – fijn was dat!’ Wel misten de vrijwilligers toen het onderlinge contact, dat maar beperkt mogelijk was. Die schade halen ze nu in. Bijvoorbeeld met de jaarlijkse frietparty, ‘een supergezellig feest’ waarbij de eigen geteelde aardappelen tot friet worden verwerkt.

Wandelen is de andere grote hobby van Wim. Al elf keer heeft hij de Kustmarathon gelopen,



‘Ga iets doen wat je graag doet, het maakt niet uit wat’

van Burgh-Haamstede naar Zoutelande. Ook de Heuvelland4daagse in Limburg verveelt hem nooit. ‘Fantastisch!’ Hij maakt deze wandeltochten graag samen met anderen, maar ook in zijn eentje geniet hij. Of je nu alleen of met anderen wandelt, al lopende zie je zoveel.

Boodschappen doen

Stilzitten vindt Wim lastig. Alhoewel, in de winter mag hij zich graag buigen over een legpuzzel. En er is altijd wel een klusje te doen. Komt dát even mooi uit: hij heeft twee rechterhanden. Zo heeft hij samen met zijn zoon meubels

gemaakt. Fietsen doet hij ook graag. Goed beschouwd zijn er weinig dingen waar hij geen plezier in heeft; zelfs boodschappen doen met zijn vrouw kan hem bekoren. En zo vliegen de dagen voorbij. ‘Ik heb een mooi gevulde week. Om mij heen zie ik dat dat bij sommige ouderen wel anders is. Eenzaamheid ligt dan snel op de loer. Ik voel mij bevoorrecht dat ik mijn dagen goed en nuttig kan vullen. Tegen andere ouderen zou ik zeggen: ga iets doen wat je graag doet. Maakt niet uit wat. Je haalt er altijd voldoening uit en dat is onbetaalbaar! Want zodoende blijf je, denk ik, langer gezond.’



Bij Stadstuin Goes is iedereen welkom, die mee wil helpen in de tuin, klusjes wil doen of het gereedschap onderhouden.

Stadstuin Goes is voor iedereen die het fijn vindt om samen met anderen buiten bezig te zijn. Ook als u niet topfit bent, kunt u in de tuin aan de slag. Er zijn altijd werkzaamheden die bij u passen.

Voor iedereen die op de tuin werkt, geldt:

- dat je een deel van de oogst mee mag nemen voor eigen gebruik;
- dat je een vrijwilligerscontact met welzijnsorganisatie SMWO krijgt aangeboden, waardoor je verzekerd bent en uitnodigingen krijgt voor vrijwilligersactiviteiten in de gemeente Goes;
- dat je de ecologische wijze van tuinieren respecteert.

‘EEN GOEDE VERTROUWENS BAND IS HEEL BELANGRIJK’

In huize Hilgeman is het soms een heel gepuzzel en geregeld om de agenda's op elkaar afgestemd te krijgen. Het gebeurt regelmatig dat Ria Hilgeman (1947) de deur uitgaat, terwijl haar man Herman (1946) net binnenkomt. Beiden zijn behoorlijk druk in het vrijwilligerswerk. 'Na zo'n dag hebben we elkaar dan ook veel te vertellen.'

Ria is vrijwilligster voor de NPV, een organisatie die zich onder meer richt op het geven van thuishulp door vrijwilligers. Herman werkt voor een kringloopwinkel, rijdt op de buurtbus en zet zich net als zijn vrouw in voor de NVP.

Ria komt van oorsprong uit het Drentse Meppel en verhuisde als 18-jarige naar Zeeland, toen haar vader werd overgeplaatst naar Middelburg. Hij werd vertegenwoordiger van de snoepgoed-fabrikant Van Melle voor het rayon Zeeland. Koek en snoep waren altijd ruim voorradig in het ouderlijk huis. Herman, afkomstig uit het Utrechtse Kamerik, en Ria ontmoetten elkaar bij familie in Meppel.

Lange tijd werkten ze samen bij het meubel-bedrijf TMC in Goes. Toen ze met pensioen gingen misten ze al gauw de contacten, wat hen beiden heeft doen besluiten vrijwilligerswerk te gaan doen.

Ruim 25 jaar geleden werd Ria benaderd om vrijwilligerswerk te doen voor de NPV. Vijf jaar lang kwam ze over de vloer in een gezin met pubers waarvan de vader een spierziekte had. 'Inmiddels is de man overleden maar de contacten met het gezin zijn er nog steeds. Eens in de twee weken bezoek ik de moeder. Dat is zo mooi: als je zo'n lange tijd met een gezin optrekt, ontstaat er een hechte band. Alle levensvragen komen voorbij. Fijn dat wij ook een stuk van ons geloof delen.'

Gouden randje

Ria bezoekt namens de NPV een dame die niet kan praten. 'In het begin was het best wel zoeken naar hoe je de tijd doorkomt?' Inmiddels bezoekt ze haar trouw elke twee weken. De middagen worden gevuld met voorlezen, maar ook met kleuren of wandelen. Ria hoopt dat ze dit nog lang kan volhouden want er is inmiddels een fijn contact. 'Ik kijk naar haar ogen en let op de lichaamstaal: hoe reageert ze? Dan moet je op je intuïtie afgaan, daar is geen opleiding voor. Een goede vertrouwensband is dan heel belangrijk.'

Ervaring op dit gebied had Ria al opgedaan toen ze in het woonzorgcentrum Rehoboth in Goes een inmiddels overleden mevrouw bezocht die ook niet kon praten. 'Toch begrepen we elkaar.



Het waren middagen met een gouden randje.' Samen beeldden ze Bijbelteksten uit. Zoals de tekst 'Mijn oog zal op u zijn'. Of 'Ik heb u in beide handpalmen gegraveerd'. Nog steeds ontroert het haar als ze terugdenkt aan de manier waarop deze vrouw die Bijbelwoorden stem gaf door middel van haar handen.

Doordat meerdere mensen met een spraakbeperking op haar pad komen, heeft Ria ontdekt hoeveel eenzaamheid daarachter schuilgaat.

'Het is een uitdaging om goed te letten op de lichaamstaal, die toch ook een heel pure taal is. Het vraagt tijd en geduld om deze mensen goed te leren kennen. Ik had nooit kunnen denken dat ik deze manier van voor iemand zorgen zo mooi zou vinden.'

Brede glimlach

Herman op zijn beurt bezoekt iemand die binnen een jaar tijd hard achteruit is gegaan. 'Het

is fijn dat ook mannen vrijwilligerswerk doen; het contact tussen mannen kan zeer waardevol zijn', zegt Herman. 'Als ik bij deze man binnenkom, krijg ik een brede glimlach. Dat ontroert mij zeer.'

Het echtpaar Hilgeman doet ook gezamenlijk vrijwilligerswerk. Een keer in de drie weken verzorgt Ria samen met een collega van de NPV een Bijbeluurtje in Gors, een zorginstelling voor mensen met een handicap of beperking.

Ria: 'We zingen samen met de bewoners en vertellen een verhaal. Mooi om te zien hoe spontaan het zingen gaat, het komt recht uit hun hart. Al bij de eerste noten zet iedereen enthousiast in.'

Ria en Herman kijken niet op een uurtje. Zo zijn ze tijdens de feestdagen ook vaak in touw. 'Juist dan is er zoveel eenzaamheid. Hoe mooi is het dan om ook iets van je tijd aan een ander te geven', zegt Ria. Ze moet soms wel haar grenzen bewaken; ze wil niet bezuinigen op aandacht voor haar eigen gezin. 'De familie is uiteindelijk wel je basis; het is belangrijk er ook voor hen te zijn als dat nodig is.' Ze maken dan ook bewust tijd voor de kleinkinderen. 'Een keer per twee weken passen we op, en ook de kinderen blijven dan eten.'

Een klein duwtje

Ria ziet dat heel wat mensen worstelen met eenzaamheid. 'Het feit dat je je niet meer verbonden voelt of van betekenis kunt zijn, is heel moeilijk. Dat los je ook niet zomaar met een



‘Het is fijn dat ook mannen vrijwilligerswerk doen’

bezoekje op.' Een klein duwtje kan wel helpen om wat afleiding te brengen. Zo probeert Ria de bewoners van het zorgcentrum ertoe te verleiden van hun kamer te komen en naar de zaal beneden te gaan. 'Soms worden daar videobeelden met orgel en zang vertoond of zijn mensen aan het bloemschikken. De meeste mensen vinden het gewoon fijn erbij te zijn.'

Corona heeft volgens Ria veel in het contact met de hulpvragers verstoord. Zeker in de instellingen ziet ze dat de veerkracht van oudere mensen minder is. Ook moest ze bij veel men-

sen weer opnieuw beginnen met het opbouwen van contact. 'Logisch dat de familie voorgaat in tijden dat er bijna geen bezoek mocht komen. Maar ik heb de mensen absoluut erg gemist – en zij misten mij ook, dat weet ik zeker!' Hoe kijkt ze naar de toekomst? 'De tijd die wij krijgen, willen wij – zolang we gezond zijn – goed besteden. Het kan ook voor ons morgen anders zijn; ook wij zijn kwetsbare mensen. We krijgen de kracht van de Heere God hiervoor, het is geen eigen verdienste dat wij nog een zo vol en actief leven hebben.'



De NPV (Nederlandse Patiënten Vereniging) zet zich in voor de zorg van het leven. De NPV is een landelijke vereniging met lokale afdelingen verspreid door het land. Zo behartigen wij de belangen van de leden in Midden-Zeeland. Graag adviseren we over medisch-ethische thema's, we organiseren thema-avonden en we helpen met praktische, vrijwillige thuishulp.

In Goes zijn er 25 NPV-vrijwilligers actief. Wij bieden hulp aan iedereen ongeacht religie, leeftijd of gezins-situatie. De hulp die wij bieden, kan zijn een boodschapje doen voor iemand, iemand ergens naar toe brengen of iemand bezoeken met weinig contacten. Een aantal vrijwilligers is opgeleid om ook terminale thuishulp te bieden.

Twee coördinatoren ontvangen de vragen om hulp. Zij werken ook nauw samen met andere Goese vrijwilligersorganisaties. Mocht de NPV geen beschikbare vrijwilliger hebben dan gaan de coördinatoren altijd op zoek naar wie wel kan helpen.

‘ZE HERINNERT ME AAN MIJN EIGEN OMA’

Om meer dan één reden is Salma Farag een bijzondere vrijwilligster. Ze is piepjong (1999) en verblijft pas vier jaar in Nederland. In Zorgcentrum Ter Weel in Goes doet ze haar verhaal. ‘In Egypte kwam ik weinig eenzaamheid bij ouderen tegen.’

Salma is geboren in de Egyptische hoofdstad, Caïro. Ze was nog een baby toen haar vader naar Nederland vertrok om in de horeca te gaan werken. Hij werd ziek, waarop haar moeder vijf jaar geleden besloot ook naar Nederland te komen zodat zij voor hem kon zorgen. Salma, die samen met haar zus bij hun oma in Caïro bleef wonen, was intussen aan de universiteit begonnen met een lerarenopleiding. In het door werkloosheid geplaagde Egypte was overigens de kans dat ze, eenmaal afgestudeerd, een baan zou kunnen vinden, niet erg groot. De beide zussen beslisten vier jaar geleden naar Nederland te komen. Ze misten hun ouders natuurlijk

erg maar bovendien was het in Egypte ook uit veiligheidsoogpunt bepaald niet ideaal voor de twee jonge vrouwen.

Vanuit een goed hart

In het begin was het voor Salma in Nederland wel wennen, en niet alleen vanwege het koude en vaak natte weer. Het feit dat ze haar lieve oma moest achterlaten viel haar zwaar en ze kan het er nog steeds moeilijk mee hebben. ‘Ik zag haar iedere dag; ze was er altijd!’ Inmiddels is haar oma overleden.

Zoals in zoveel culturen is ook in Egypte het concept verpleeg- of verzorgingshuis nauwelijks bekend. Het is de normaalste zaak van de wereld dat ouderen bij hun kinderen of andere familieleden in huis wonen. Zeker de oma’s spelen bij de opvoeding van de klein-

kinderen een grote rol.

Eenzaamheid bij ouderen kwam Salma in Egypte niet veel tegen. Toch is ze onder de indruk van de manier waarop wij in Nederland voor onze ouderen zorgen. ‘Het heeft ook niet alleen maar voordelen als je afhankelijk bent van je familie.’ Ze vindt dat er in Ter Weel ‘vanuit een goed hart’ zorg wordt verleend aan de bewoners. ‘Maar ik zie ook dat sommige ouderen tijden hun familie niet zien en ook op veel momenten van de dag alleen zijn. Dat is wel een contrast met hoe ik het ken vanuit Egypte.’

Stralen

Nadat ze een jaar de taalschool had gevolgd – ISK Walcheren – was haar beheersing van het Nederlands voldoende om de mbo-opleiding Zorg en Welzijn te kunnen doen. Een baantje bij winkelketen Action levert een welkome bijverdienste op plus een hele vriendinnenclub. Het is ook een ideale manier om de taal nog beter te leren. Ze houdt van talen en heeft ook Italiaans geleerd. Volgend jaar wil Salma de opleiding tot schoonheidsspecialiste doen. ‘Ik vind het belangrijk om vrouwen meer zelfvertrouwen te geven en hen te laten stralen.’





‘Ik geniet ervan als ik met kleine dingen kan helpen’

Een eigen salon, daarmee zou haar droom in vervulling gaan. Inmiddels beheerst ze ook de kunst van het fietsen en is ze hard bezig haar rijbewijs te halen.

Gezellig samenzijn met de familie is voor Salma heel belangrijk. ‘Ik vind het heerlijk om met z’n allen op de bank naar een voetbalwedstrijd te kijken.’ Ze is ook creatief en maakt graag kleine tekeningen ter ontspanning.

Altijd wat lekkers

In het kader van haar opleiding liep Salma stage in woonzorgcentrum Ter Weel. ‘Daar voelde ik me echt thuis, ik was er welkom!’ Dat maakte dat zij is gebleven als vrijwilligster. Zo helpt ze met het vervoer van bewoners naar de kerkdiensten die in het centrum worden gehouden.

Tijdens haar stage had ze geassisteerd bij de gymlessen aan ouderen en op een gegeven moment kon ze dat ook zelfstandig doen. ‘Ik kan echt zeggen dat ik van ouderen hou. Ik kan goed met ze omgaan en ik geniet ervan als ik ze bij kleine dingen even kan helpen.’

In de vakantie kreeg ze van de coördinator een verzoek: of ze een oude Arabisch sprekende dame wilde bezoeken. ‘Ze is afkomstig uit Irak en heeft weinig familie en contacten. Met het zorgpersoneel communiceert ze vooral in het Engels. Nu spreek ik met deze vrouw een keer in de week Arabisch, en ik neem ook boekjes voor haar mee. Ook zorg ik altijd dat ik wat lekkers bij me heb. Rond de feestdagen maak ik ook wat extra’s voor haar, het doet zo goed haar dan zo blij te zien! Ik merk wel dat deze

dame steeds meer in het verleden leeft. Juist daarom is het zo fijn dat ik, doordat ik haar taal en cultuur ken, aansluiting bij haar vind. Ze herinnert me aan mij eigen oma en dat doet me goed.’

In Irak had deze vrouw een directiefunctie in het onderwijs. Ze heeft veel gereisd. Niet zo verwonderlijk dat ze Salma aanmoedigt te leren en haar Engels naar een hoger niveau te brengen. ‘Haar motto is: met kennis kom je heel ver in het leven.’

Salma zou willen dat veel meer jongeren met ouderen optrekken. ‘Ik denk dat ze het echt leuk vinden, alleen zit het niet zo in de Nederlandse cultuur.’

Wie weet kan zij haar leeftijdgenoten op ideeën brengen.



Zorggroep Ter Weel biedt zorg aan ouderen. Of u nu behoefte hebt aan zorg aan huis of in één van onze woonzorgcentra, wij zorgen ervoor dat u de juiste zorg krijgt, zorg die bij u past. Daarnaast kunt u bij ons terecht voor diverse aanvullende zorgdiensten.

U wordt ondersteund op het gebied van zelfredzaamheid, zodat u zo lang mogelijk zelfstandig kunt blijven, ook als u bij ons woont.

Welbevinden en zelf kunnen bepalen hoe u wilt leven staan bij ons hoog in het vaandel. Welbevinden wordt onder andere bepaald door een zinvolle daginvulling en een gevarieerd aanbod van activiteiten, op uw wensen afgestemd.

‘EEN BEETJE OP ELKAAR LETTEN ZONDER TE BETUTTLEN’

‘Ik draai volwaardig mee met de vaste medewerkers hier. Eigenlijk voel ik me geen vrijwilliger; het is in zekere zin ook maar een benaming.’ Onder welke noemer ze ook valt, **Corrinda Verheul** zet zich met hart en ziel in voor **SMWO, Stichting Maatschappelijk Werk en Welzijn Oosterschelderegio, in Goes.**

We spreken af bij De Pit. Buurthuis De Pit is een begrip in Goes-Zuid en ver daarbuiten. Dé ontmoetingsplek voor jong en oud! Corrinda (1965) is geboren en getogen in Den Haag en woont met haar man, een echte Rotterdammer, al 23 jaar in Goes. ‘De ruimte is hier heerlijk; hoe ik nu woon, dat zou in Den Haag absoluut niet mogelijk zijn.’ Ze blijft in haar hart een volbloed Hagenese. ‘Ik heb het hart op de tong, ik zeg wat ik denk. Zeeuwen zijn anders, tellen eerst tot tien. Niet dat dat beter of slechter is.’ Corrinda heeft lang in verschillende sectoren binnen de zorg gewerkt: verslavingszorg, psychiatrie, gehandicaptenzorg, mensen met dementie. Daarmee ging een meisjesdroom in vervulling. De kleine Corrinda liep vaak rond in een wit schortje met het bekende rode kruis

erop. ‘Willen helpen en er willen zijn voor de ander heeft me altijd erg aangesproken. Ik kijk met veel plezier terug op mijn werkzame jaren.’ Vanwege haar gezondheid moest ze stoppen met werken. ‘Ik heb daar echt om gerouwd.’ Ze merkte al snel dat ze niet bepaald vrolijker werd van thuiszitten en reageerde op een advertentie van SMWO waarin iemand werd gevraagd voor de functie van coördinator Vrijwillig Thuis. ‘Uiteindelijk zocht ik meer uitdaging en maakte ik kennis met de buurtwerkers in Goes; dat klikte meteen geweldig goed!’

Vraag en aanbod

Corrinda kreeg de vraag voorgelegd of ze wilde meedenken over een nieuw project dat in Goes-Zuid zou worden opgezet. ‘Het doel was om het omkijken naar elkaar te bevorderen. Hoe kunnen we dat meer van de grond krijgen? Na een brainstormsessie kwamen we op het volgende idee. We maken een aantrekkelijke briefkaart en verspreiden die in de hele buurt. Op de kaart kunnen mensen hulp aanvragen, maar ook hulp aanbieden. Als contactpersoon breng ik vraag



‘De onschatbare waarde van geduld en levenservaring’

en aanbod bij elkaar. Het werkt: er ontstaan mooie matches.’ Het doel is een vorm van wederkerigheid te creëren zodat mensen elkaar kennen en zonodig ook helpen. ‘Een simpel voorbeeld: iemands lamp is stuk, een buur komt hem repareren en krijgt in ruil daarvoor een zelfgebakken cake. Laagdrempelige contacten die vanzelfsprekend zijn.’

In De Pit bruist het van de activiteiten. Zo worden er informatiemiddagen georganiseerd. ‘Aan de hand van bijvoorbeeld sketches maken we lastige thema’s bespreekbaar, zoals verwardheid of armoede.’ Op maandag wordt er altijd gekookt; buurtbewoners kunnen dan

voor een klein bedrag mee-eten. ‘In de coronatijd bezorgden we de maaltijden bij de mensen thuis. Dat leverde mooie ontmoetingen op aan de deur. Mensen namen ook maaltijden voor elkaar mee. Verder bakken we af en toe friet van de aardappelen uit de stadstuin. Supergezellig altijd.’

Oplossingen

Tijdens huisbezoeken ontdekt Corrinda dat veel oudere wijkbewoners ronduit eenzaam zijn. Met name in coronatijd werd ze geraakt door de schrijnende eenzaamheid en angst waarmee mensen worstelden. ‘Het is zo belangrijk om in

de eigen woonomgeving een beetje op elkaar te letten zonder de ander te betuttelen.’ Door echt te luisteren naar iemands verhaal kun je al veel betekenen, is haar ervaring. ‘Ik denk graag samen met een buurtbewoner in oplossingen, maar niet voor alles is een oplossing... Mensen zeggen soms: “Fijn dat je even naar mij luisterde; dat maakte mijn dag weer een beetje lichter”. Dat ontroert me dan.’

Corrinda is een van de initiatiefnemers van de actie Oproep!!! Goes in het licht!! In het kader van omzien naar elkaar wordt iedereen aangespoord rond de Kerstdagen niet alleen binnenshuis lichtjes op te steken, maar ook de buitenkant te versieren zoals de voortuin of het raam. Iedereen kan dan meegenieten. ‘De lichtjes geven sfeer en troost en laten zien dat we er voor elkaar zijn.’

Kopje suiker

Omzien naar elkaar – daar zijn niet altijd groots opgezette projecten voor nodig. ‘Soms is het gewoon een kwestie van met mooi weer naar buiten. Lekker op het gras, met een kan koffie en wat lekkers erbij. Dat doet mij weer aan mijn kindertijd denken. In Den Haag deden we dat ook. De één nam wat te drinken mee en een ander zorgde voor de koekjes. Zo was er veel gezelligheid, mensen maakten contact en er werd zodoende ook veel makkelijker hulp geboden. Het bekende kopje suiker, wie kent het niet? Vroeger was het dé manier om contact te leggen met je buren. Het lijkt iets simpels maar het had wel een belangrijke functie!’ Die informele contacten in de buurt ontstaan tegenwoordig niet meer vanzelf. ‘Mensen moeten meer gestimuleerd worden’, aldus Corrinda. ‘Buurtcentra vervullen in dat opzicht nu een



spilfunctie.’ Overigens vinden er wel degelijk ook spontane ontmoetingen plaats, zelfs tussen jong en oud. In De Pit is er eens per week een ontmoeting met leerlingen van Scalda, een nabijgelegen mbo-school. Dit is een onderdeel van een lesprogramma, zij schenken koffie en maken een lunch klaar voor de ouderen.

Geduld en levenservaring

Corrinda’s levensmotto is: carpe diem – pluk de dag. Ze omschrijft zichzelf als ‘iemand met humor, die heel erg kan genieten van kleine dingen. Zoals een slak die voor mijn voeten kruipt of een oud stelletje wat nog heel verliefd elkaar helpt.’

Ze is gelukkig op deze plek, ik kan hier volledig mijzelf zijn. ‘Je hebt een signaalfunctie in de wijk, maar daarnaast kun je ook ad hoc iets doen voor iemand. Ik trek samen op met de buurtwerkers, en als er ergens meer hulp nodig is, kan ik het overdragen. Dat gaat goed, daarin word ik niet overbelast.’ Wat het vrijwilligerswerk haar brengt? ‘Tja wat brengt het niet?

Ik ben leergierig, kan mijn ei kwijt, heb lieve collega’s. Er is veel respect voor de vrijwilligers en ik draai volwaardig mee. Dat doet SMWO goed!’ Corrinda merkt dat die erkenning voor vrijwilligerswerk, over het algemeen, soms gemist wordt. De maatschappij mag volgens haar wel meer erkenning en waardering voor vrijwilligerswerk hebben. ‘Onderschat de waarde niet van geduld, levenservaring en een sensitieve houding. Vrijwilligers kijken vaak naar mogelijkheden, omdat hun eigen leven ook niet altijd over rozen gaat.’

Haar advies aan anderen die vrijwilligerswerk overwegen: ‘Ga op zoek naar wat je mogelijkheden zijn, doe wat bij je past. Blijf dicht bij jezelf.’



Briefkaart ‘Omzien naar elkaar’ (voorkant)



Buurthuis De Pit in Goes-Zuid organiseert activiteiten voor jong en oud zoals biljarten, kleding maken, salsa, senioren-computerclub, zomerkamp, schilderen, LHBTI-café, wandelgroep en nog meer. Elke maandagavond kunnen wijkbewoners in De Pit samen eten of een maaltijd afhalen.

Vrijwilligers versterken de buurt. Ze zorgen ervoor dat er in De Pit veel verschillende activiteiten kunnen worden aangeboden. Wil je vrijwilligerswerk doen, loop even langs of informeer bij SMWO of het Vrijwilligerspunt Goes.

VRIJWILLIGERSWERK GEEFT KLEUR AAN JE LEVEN

SMWO

Stichting Maatschappelijk Werk & Welzijn Oosterschelderegio (SMWO) is een brede welzijnsorganisatie. SMWO biedt in de Oosterschelderegio diensten aan op het gebied van maatschappelijk werk, cliëntenondersteuning, welzijn en sport.

Bij SMWO vinden we het belangrijk dat iedereen mee kan doen. We stimuleren mensen om zelf in actie te komen. We gaan uit van wat mensen zelf kunnen en ondersteunen waar nodig. Bij het Vrijwilligerspunt Goes van SMWO doen we dit samen met de inzet van vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties.

Judith van Meeteren en Iris Rijke, werkzaam bij het Vrijwilligerspunt Goes, verwoorden het als volgt: 'Wij helpen (potentiële) vrijwilligers en organisaties graag op weg naar het vinden van "kleurrijk" en zinvol vrijwilligerswerk.'



Vrijwilligerspunt Goes

Door het doen van vrijwilligerswerk kun je van grote waarde zijn voor een ander. Maar niet te vergeten, het kan jezelf ook veel plezier en voldoening geven. Een klein gebaar kan voor een ander al van grote betekenis zijn.

Iedereen die zich wil oriënteren op vrijwilligerswerk is van harte welkom bij Vrijwilligerspunt Goes. De mogelijkheden voor het doen van vrijwilligerswerk zijn zeer divers. Bij het Vrijwilligerspunt wordt er gekeken of we wensen, behoeften en mogelijkheden kunnen vertalen naar passend vrijwilligerswerk.

Zowel vrijwilligers, potentiële vrijwilligers als vrijwilligersorganisaties kunnen bij het Vrijwilligerspunt terecht. Alle informatie is te vinden op www.vrijwilligerspuntgoes.nl of bel (0113) 277 111.



Judith van Meeteren en Iris Rijke

- Wil je graag weten welk vrijwilligerswerk bij je past, doe dan de vrijwilligers-test op de website www.vrijwilligerspuntgoes.nl. Op deze website kun je ook zien welke vrijwilligersvacatures er zoal zijn door de vacaturebank te doorzoeken. Ook zijn er voor vrijwilligers in spe bijeenkomsten die door meerdere organisaties worden georganiseerd. Zie ook daarvoor de website.
- Ben je al vrijwilliger? Dan kun je misschien een steuntje in de rug gebruiken in de vorm van extra, praktijkgerichte

- kennis. Op de website van het Vrijwilligerspunt Goes worden verschillende online trainingen over diverse aspecten van het vrijwilligerswerk aangeboden.
- (Vrijwilligers)organisaties die op zoek zijn naar vrijwilligers, kunnen hun vacatures op de website van het Vrijwilligerspunt Goes plaatsen. Ook als organisaties een bijeenkomst organiseren om vrijwilligers te inspireren of een workshop over een bepaald aspect van vrijwilligerswerk aanbieden, kunnen ze dat via de website kenbaar maken.

De geïnterviewden in deze uitgave doen vrijwilligerswerk bij de volgende organisaties:



het clarahofje

STICHTING
www.hospicehetclarahofje.nl



www.zonnebloem.nl/goes.



www.stadstuingoes.nl.



zorg voor het leven

[www.npvzorg.nl/afdelingen/
midden-zeeland/](http://www.npvzorg.nl/afdelingen/midden-zeeland/)



ZORGGROEP
Ter Weel

www.terweel.nl/



Buurthuis "de Pit"
Appartementen De Oude Gild

www.buurthuisdepit.nl



www.smwo.nl



www.vrijwilligerspuntoes.nl