



De belbus is een feest voor passagiers en chauffeurs

"Is het gek dat ik elke week met de belbus naar Assen ga? Wat vinden jullie er eigenlijk van? Die gaat ook vaak op stap!" Zal ik niet te vrijpostig zijn, door elke week te bellen?" Aldus mevrouw Hovinga, als ze goed en wel is ingestapt.

"Welnee hoe komt u daar nou bij, wij juichen het juist toe. Wat is er nou mooier dan dat je na je 80ste wekelijks gaat winkelen in Assen. Een kopje koffie drinken bij de Hema, even snuffelen bij Pipoos. Een praatje hier en een praatje daar. Heerlijk toch, het geeft je zoveel vrijheid op je oude dag. Nee mevrouw Hovinga wij vinden het een feest u op zaterdagochtend om 10 uur naar Assen te brengen. U heeft altijd zoveel verhalen te vertellen over vroeger in de bakkerij van uw vader in Eelde. Het is voor ons altijd weer jammer dat Assen zo dichtbij is."

Het is het geijkte antwoord van Janny Klingenberg en Lineke Heuvelman, twee van 40 chauffeurs op de belbus. Met opzet maken beide dames, die vaak een gezamenlijke dienst draaien, daarom een omweggetje in Assen om haar nog een beetje aan de praat te houden.

Mevrouw Hovinga is niet de enige die regelmatig gebruik maakt van de belbus Tynaarlo. Zeker niet, er is door de jaren heen in Vries, Tynaarlo, Zuidlaren en Eelde een grote klantenkring opgebouwd. Elke dag rijdt de belbus Tynaarlo van hot naar her om passagiers, die de mogelijkheid ontbreekt om op eigen kracht te reizen, naar het ziekenhuis, naar familie, naar de kapper, naar het restaurant, dan wel naar vrienden te

brengen. Of die gewoon even een boodschap moeten doen. En dat brengen gaat van deur tot deur. Ook zijn de chauffeurs niet te beroerd, als dat nodig is, de tas met boodschappen even naar de keuken te brengen.

De belbus Tynaarlo, het is een geweldige vondst geweest zo'n slordige 25 jaar geleden. Het is een exclusieve service onder der supervisie van Stichting Trias, de welzijnsinstelling in de gemeente Tynaarlo. Deze organisatie heeft, met o.a. dank aan een aantal sponsors, enkele volkswagenbusjes en een personenauto tot haar beschikking voor dit zo geprezen vrijwilligerswerk. Halen en brengen is het devies.

"En ja, zo'n ritje naar Veendam neemt toch al gauw meer dan een half uur in beslag en dan kan er heel wat afgekletst worden in de bus"

De busjes worden gereden door vrijwilligers. De meeste chauffeurs zijn gepensioneerde mannen die genoeg tijd en zin hebben om als buschauffeur te fungeren. Eigenlijk is voor hen een jeugdroom in vervulling gegaan, buschauffeur worden. Het mes snijdt daarom aan twee kanten. De klanten zijn tevreden over hun vrijheid van reizen en de chauffeurs omdat hun kinderwens in vervulling is gegaan.

Het leger mannelijke vrijwilligers is momenteel nog overheersend, maar de laatste tijd is er toch een kentering te bespeuren. In Vries rijden momenteel ook 4 vrouwen op de bel-



bus. Dit laatste wordt alom oarmd en zeker niet in de laatste plaats door de vrouwelijke klandizie.

"De mannelijke chauffeurs zijn allemaal aardig hoor en heel behulpzaam, maar met vrouwen onder elkaar heb je toch andere praat hè." Aldus een heel aardige mevrouw uit Vries, die regelmatig een bezoek bracht aan haar broer in Veendam. En ja, zo'n ritje naar Veendam neemt toch al gauw meer dan een half uur in beslag en dan kan er heel wat afgekletst worden in de bus.

Het systeem van de belbus is heel eenvoudig. De klant belt met Trias voor een rit of meer-

dere ritten. Er wordt door de medewerkster van Trias een dagplanning gemaakt en deze wordt gestuurd naar de dienstdoende chauffeur. De bus verschijnt op de afgesproken tijd bij de klant en bij aankomst van het reisdoel wordt er in de bus afgerekend. De tarieven van het vervoer komen overeen met die van het openbaar vervoer.

De belbussen Tynaarlo rijden in een straat van maximaal 30 km rond uw huisadres overal naar toe. Betaalbare luxe, zeker aan te raden!

Janny Klingenberg | Lineke Heuvelman

Jongerenwerk in Tynaarlo

Je bent een jongere en je staat aan het begin van het echte 'volwassen leven'. Een prachtige tijd, maar je moet meteen ook zo veel.....Er worden allerlei keuzes van je verwacht: welke school of vervolopleiding ga je doen, ga je werken of toch studeren? Keuzes, die veel invloed zullen hebben op je verdere leven. Daarnaast ben je ook in de weer met vrienden(innen), relaties, seksualiteit, bijbaantjes, uitgaan etc. Alles is mogelijk in deze tijd, maar er kan ook van alles mis gaan.

VOOR WIE IS HET JONGERENWERK? EN WAT DOET EEN JONGERENWERKER VAN TRIAS VOOR JONGEREN?

ACTIVITEITEN

Het jongerenwerk richt zich op jongeren in de leeftijd van 12 - 23 jaar en organiseert samen met jongeren activiteiten, die uitdagend en sportief zijn. Maar ook op het gebied van muziek en cultuur wordt van alles samen georganiseerd. Ook zorgt het jongerenwerk ervoor dat jongeren elkaar gewoon ergens kunnen ontmoeten op een plek waar ze zichzelf kunnen zijn.

HEB JE VRAGEN

Maar jongerenwerk is meer dan alleen leuke activiteiten opzetten voor jongeren. Jongeren kunnen bij de jongerenwerkers terecht als ze vragen hebben over werk, een uitkering, drugs, seks, roken, etc.. Ook als het leven even tegenzit, het thuis niet lekker loopt, er problemen zijn op school of met vriend(in), je in aanraking bent geweest met de politie of als je behoorlijk in de knoop zit met jezelf.

Weet je de weg om hulp te zoeken niet, heb je gewoon een vraag of heb je alleen een

"luisterend oor" nodig? Een jongerenwerker kan je bij veel ondersteunen.

JONGE MANTELZORGER

Heb je thuis iemand die ziek is of veel zorg nodig heeft? Komen er hierdoor veel extra



taken op jouw schouders en sta je er vaak alleen voor? Dan word je ook wel mantelzorg genoemd. De jongerenwerker kan je hier in ondersteunen.

VETROUWENSFUNCTIE

Een jongerenwerker heeft vooral een vertrouwensfunctie! Alle informatie die een jongeren aan een jongerenwerker vertelt blijft geheim; alleen wanneer de jongere toestemming geeft wordt de informatie gedeeld.

HET CENTRUM VOOR JEUGD EN GEZIN (CJG) EN DE SOCIALE TEAMS

Het jongerenwerk maakt deel uit van het CJG en de sociale teams. In de drie hoofdkernen van de gemeente Tynaarlo.

JONGERENWERK OP SCHOOL

Het jongerenwerk is iedere week aanwezig op de middelbare scholen in de gemeente Tynaarlo om alle vragen van jongeren te beantwoorden.

JONGERENRAAD

Een jongerenraad helpt de gemeente en geeft haar advies. Daarnaast onderzoekt hij waaraan onder de jeugd behoefte is. Ben jij tussen de 10 en 23 jaar en wil je ook graag meedenken of betrokken worden bij de jongerenraad? Stuur dan een berichtje naar: jongerenwerk@tynaarlo.nl

VRIJWILLIGER

Als vrijwilliger denk je mee over te organiseren activiteiten, de invulling en de uitvoering hiervan. Ben jij tussen de 10 en 23 jaar en wil je ook graag meedenken of betrokken worden als vrijwilliger? Stuur dan een berichtje naar: jongerenwerk@tynaarlo.nl

OP STRAAT

De jongerenwerker zoekt de jongeren op bij hun ontmoetingsplekken op straat. Er wordt altijd even een praatje gemaakt. Om de jongeren te kennen maar ook om gekend te worden. Als er gedoe is wordt er ook met omwonenden gesproken, want zij willen dan ook hun verhaal wel even kwijt over hun buurt. Door deze contacten hebben we vaak een goed beeld van wat jongeren bezighoudt en wat er speelt in een buurt.

Soms geven jongeren aan dat ze een bepaalde voorziening willen. De jongerenwerkers zoeken samen met de jongeren naar wat er mogelijk is.

Kenniskaravaan

Bent u vrijwilliger? Vrijwilligerswerk Tynaarlo biedt, in de vorm van een 'kenniskaravaan' gratis interessante trainingen en workshops voor vrijwilligers.

Hieronder ziet u een overzicht van onze trainingen in het voorjaar van 2019.

25 FEBRUARI

Hoe kom ik in de krant?

Verslag van een activiteit of een aankondiging van een event? Hoe zorg je ervoor dat er aandacht is voor je activiteit? Hoe schrijf je een goed persbericht? Kortgezegd: hoe kom ik in de krant.

Tijdens deze workshop geeft Richard Aeilkema tips om dit zo handig mogelijk aan te pakken met veel voorbeelden van wat wel of juist niet werkt. Richard werkt vanuit zijn bedrijf Up Consultancy voor het weekblad Dorpsklanken, Weerbaarheid Noord BV en Stichting Graceland Festival.

19 MAART

Workshop fondsenwerving Oranje Fonds

In deze workshop krijgt u informatie over fondsenwerving. Veel organisaties hebben het moeilijk en willen wel een fonds aanschrijven maar weten niet hoe.

Deze avond komt er een adviseur van het oranjefonds welke u kan vertellen over de mogelijkheden bij dit fonds en hoe u hier gebruik van kunt maken. Wellicht heeft u al

een specifieke vraag of een specifiek doel of plan? Dit kunt u dan eventueel voorleggen in de speeddates die daarna plaatsvinden.

4 APRIL

Workshop begeleiden van minder mobiele ouderen

Vrijwilligers komen vaak op bezoek bij ouderen en wandelen regelmatig met cliënten. Hier wordt gebruik gemaakt van een rolstoel, rollator of er wordt een ondersteunende arm geboden. Ook zijn er vrijwilligers die met cliënten op stap gaan met een busje.

Hoe kun je deze cliënten het beste begeleiden en ondersteunen? Het is belangrijk om aandacht te besteden aan deze vaardigheden.

Deze avond zal een ergotherapeut en een fysiotherapeut van ZINN gezondheidszorg u hier alles over vertellen, maar vooral ook met u oefenen.

15 MEI

Informatie bijeenkomst: Nieuwkomers en vrijwilligerswerk

Nieuwkomers (vluchtelingen) kunnen een waardevolle aanvulling zijn op het bestaande maar niet altijd toereikende aanbod van vrijwilligers. Onbekendheid bij vrijwilligersorganisaties met deze doelgroep zorgt dat nieuwkomers nog niet vaak als vrijwilliger worden ingezet.

21 MEI

Fiscale gevolgen van vrijwilligersvergoedingen

Een training over vrijwilligersvergoedingen en de fiscale gevolgen daarvan voor organisaties die werken met vrijwilligers.

Laat je niet onaangenaam verrassen door de belastingdienst! Stichtingen en verenigingen die vergoedingen betalen aan vrijwilligers zijn aan fiscale regels gebonden. Het niet goed toepassen van deze regels kan tot naheffingen leiden. Afgelopen jaar is de regelgeving op dit onderdeel weer aangepast.

Tijdens de bijeenkomst leert u situaties herkennen waar mogelijk fiscale regels gelden en hoort u waar de benodigde informatie te vinden is.

OVERIG AANBOD 2019

Persoonlijke Coaching

Heb jij als vrijwilliger behoefte aan een luisterend oor? Of wil je delen wat belangrijk voor je is? Vind je het prettig als iemand even met je meedenkt? Of loop je tijdens je vrijwilligerswerk ergens tegen aan? Nynke Hovinga van NH Coaching & Advies biedt voor vrijwilligers meerdere coachgesprekken aan. Wees er snel bij want vol is vol.

Mystery guest

Als vereniging of stichting ben je nieuwsgierig naar hoe (potentiële) klanten en anderen jouw organisatie zien. Wat is nu werkelijk je imago? Hoe wordt bijvoorbeeld jullie klant-

vriendelijkheid ervaren en ben je aantrekkelijk voor specifieke doelgroepen zoals jongeren? Een laagdrempelige manier om informatie te vergaren, naast bijvoorbeeld enquêtes, kan zijn om eens een mystery guest uit te nodigen die als onbekende jouw organisatie bezoekt en naderhand de bevindingen aan jullie rapporteert. Desgewenst met oog voor specifieke punten, want de organisatie bepaalt zelf wat wel/niet onderzocht moet worden.

Ben jij nieuwsgierig naar wat een mystery guest voor jouw organisatie kan betekenen, neem dan vrijblijvend contact op met ons. Wij kunnen je hier meer over vertellen.

AANMELDEN OF MEER INFORMATIE?

Data, tijdstippen en locaties kunt u vinden op www.vrijwilligerswerktynaarlo.nl

De trainingen en workshops van de kenniskaravaan zijn gratis, opgave is noodzakelijk.

VRIJWILLIGERSWERK TYNAARLO (ONDERDEEL VAN TRIAS/VLECHTER)

Email: kenniskaravaan@stichtingtrias.nl

Tel: 0592 338940 (op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag tussen 13.00 -17.00 uur.

Word ook maatje!

Maatjes zijn er in alle soorten. Er zijn maatjes die langskomen, maatjes die helpen of advies geven, maatjes die anderen laten lachen, of maatjes die meegaan naar moeilijke dingen. Er zijn wandelmaatjes, leesmaatjes, boodschappenmaatjes, schuldhulpmaatjes, huiswerkmaatjes, sportmaatjes, knutselmaatjes, natuurmaatjes, en nog veel meer maatjes. Als je graag iets wilt doen voor een ander, word dan ook een maatje!

Roelf, al 17 (!) jaar maatje voor een ander, drinkt één keer per twee weken een kop koffie met iemand met een psychiatrische achtergrond. Hij vertelt over zijn ervaringen als maatje.

Roelf, waarom ben je maatje geworden?

Ik ben met pensioen gegaan en wilde best



wel iets doen voor een ander. Ik had ergens iets gelezen over het 'Maatjes' project en heb me toen aangemeld.

Wat trok je aan in het Maatjes project?

In mijn werk heb ik altijd veel vergaderd, dat wilde ik niet weer. Iets voor een ander beteken leek mij wel wat. Ik ben opa van een

aantal kleinkinderen waarmee ik regelmatig tijd doorbreng. Daardoor heb ik niet zo heel veel tijd over. Het eens in de twee weken een bezoekje brengen aan iemand die dat nodig heeft is gemakkelijk in te passen. Dat wil ik graag doen.

Welke betekenis heeft het Maatje zijn voor jou en de ander?

Ik vond het mooi om te zien dat mijn maatje na verloop van tijd echt vertrouwen in mij kreeg en dat we elkaar accepteerden zoals wij zijn.

In de afgelopen 17 jaar heb ik drie maatjes gehad. Met hen deed ik verschillende dingen zoals samen met mijn auto op pad gaan, vogels kijken in het veld, gebak eten bij een lokale ondernemer en af en toe naar het museum. We pratend dan over van alles,

zoals over hoe het met ons gaat, over dingen die in de krant hebben gestaan en soms zeggen we gewoon helemaal niets. Het er zijn voor de ander, is het belangrijkste en ik ben blij dat ik dat kan geven.

Kun je het anderen aanraden om ook maatje te worden?

Jazeker, ik denk dat je veel kunt betekenen voor een ander en dat met een maar kleine tijdsinvestering. En de mogelijkheid bestaat ook om niet door te gaan met iemand, dat heb ik ook wel eens meegemaakt. Als het niet klikt is het belangrijk dat je dat op tijd aangeeft en stopt.

Hoelang blijft u nog een maatje?

Totdat het echt niet meer gaat!

KLEINE GREEP UIT HET DIVERSE AANBOD

Vissen in Vries

In de omgeving van Vries woont een alleenstaande man, die graag met een andere man zou willen vissen of fietsen. C.a. 1 x per 2 weken. Deze man is licht dementerend. Meneer is de 70 gepasseerd.

Motor liefhebber zoekt motorliefhebber

Man uit Vries zoekt een motorliefhebber waarmee hij samen in het dorp een kopje koffie kan gaan drinken. Ook zou hij wel een keer naar een auto of motor evenement/museum willen gaan.

Natuurschoon

Een oudere man, wil wel graag de Drentse natuur in. Wie lijkt het leuk om samen met hem in de natuur te wandelen?

Fietsrondje Zuidlaren

Samen op de fiets en onderweg ergens een kop koffie drinken. In Zuidlaren wordt er een fietsvrijwilliger gevraagd.

Gezelschap en een goed gesprek

Bent u de het maatje dat goed kan luisteren en makkelijk een gesprek begint? Lijkt u het leuk om op bezoek te gaan bij eenzame ouderen?

Dan komen we graag in contact met u. Tijdsbesteding vanaf 1 uur per week.

Nood vrijwilliger

Wilt u niet structureel iets betekenen, maar wel worden ingevlogen bij een acute hulpvraag? Bijvoorbeeld: Tijdelijk een hondje uitlaten als iemand herstellende is. Meegaan naar het ziekenhuis of een ander acuut probleem? Mogen we u dan bellen?

Breien, haken en ander gefröbel

Creatieve maatjes gezocht. Samen fröbelen is veel leuker en levert vaak inspiratie en goede gesprekken op!

Weleens op een duo fiets gefietst?

Gezocht een maatje die met een iemand op een 'duo' fiets wil fietsen in omgeving Vries. Bij goed weer natuurlijk!

Een goed gesprek

Een oudere meneer uit Paterswolde zoekt iemand voor gewoon een goed gesprek over alle dingen van het leven. Ben jij iemand die van goede gesprekken houdt? C.a. 1 x per 2 weken.



Taart van de maand!

Komend jaar (2019) deelt Vrijwilligerswerk Tynaarlo samen met Bakkerij Haafs uit Vries, de 'Taart van de Maand' uit aan vrijwilligers die zich inzetten in de gemeente Tynaarlo. Dit doen wij omdat wij vinden dat vrijwilligers gewoonweg onmisbaar zijn! Wij zijn trots op alle hardwerkende vrijwilligers en wij willen graag dit ook laten zien. Dit keer doen we dit door de 'Taart van de maand'!

Daarbij kunnen wij uw hulp gebruiken: 12 maanden, 12 taarten. Aan welke vrijwilligers moeten we deze taarten geven? Wij willen en kunnen niet kiezen omdat iedere vrijwilliger belangrijk werk doet. Ook kunnen

wij ons goed voorstellen dat u als organisatie/inwoner/ vriend/ buur/ dit ook niet kunt. Daarom mag een ieder: partner, collega, vrijwilliger, vriend, buur en vrijwilligersorganisaties, vrijwilliger(s) aandragen, vervolgens komen deze namen terecht in Taart van de Maand Mand. Elke maand halen wij hier een naam uit die wij persoonlijk de taart van de maand gaan brengen, namens u en namens ons!

KENT U VRIJWILLIGERS DIE WEL IN HET ZONNETJE GEZET MOGEN WORDEN? MELD ZE DAN AAN VOOR DE TAART VAN DE MAAND OP WWW.VRIJWILLIGERSWERKTYNAARLO.NL



Heeft u vragen over bijvoorbeeld opvoeden, hulpmiddelen in huis, financiën, vrijwilligerswerk of uw relatie? En komt u er niet uit? Of wilt u juist graag iets voor een ander betekenen? Neem dan contact op met één van de sociale teams van de gemeente Tynaarlo.

In onze teams zitten medewerkers met kennis op verschillende gebieden. Wij ondersteunen u en denken graag met u mee. Samen met u zoeken wij naar mogelijkheden die bij u passen.

VOORBEELDEN

- Heeft u een vraag over de opvoeding van uw kind?
- Vindt u het moeilijk om rond te komen en wilt u hulp bij het regelen van uw geldzaken?
- Kunt u wel wat hulpmiddelen in huis gebruiken omdat u slecht ter been bent?
- Voelt u zich eenzaam?
- Wilt u graag vrijwilligerswerk in uw buurt doen?

Neem dan contact op met een Sociaal Team. De teams bestaan uit deskundige medewerkers met zeer uiteenlopende kennis en ervaring. Zij kunnen u verder helpen.

Aan de gesprekken met de sociale teams zijn geen kosten verbonden. Wij vinden het belangrijk dat u altijd zelf de touwtjes in handen houdt over uw situatie. En alle informatie die u deelt, is altijd vertrouwelijk.

HOE KUNT U EEN SOCIAAL TEAM BEREIKEN?

U kunt op verschillende manieren contact zoeken met één van de sociale teams. Telefoon: 0592 266 737
E-mail: sociaalteam@tynaarlo.nl

U bent ook van harte welkom op één van onze inloopsprekuren:

EELDE-PATERSWOLDE

Ons Dorpshuis,
mw. B. Boermalaan 4
dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur

VRIES

Stichting Trias,
Nw. Rijksweg 37
dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur

ZUIDLAREN

De Ludinge,
Ludinge 4
woensdag van 09.00 tot 12.00 uur

Kijk voor meer informatie op www.tynaarlo.nl



Sociaal Vitaal

HET BEWEEGPROJECT VOOR 70 T/M 85 JARIGEN IN KERN VRIES

Sociaal Vitaal is een project voor ouderen die onvoldoende bewegen, graag weer energiever in het leven willen staan en meer sociale contacten willen opdoen. Meer specifiek is het gericht op ouderen, al dan niet met een beperking, die te weinig bewegen en mogelijk een chronische aandoening of eenzaamheidsklachten hebben.

Het project is ontwikkeld door de Rijks Universiteit Groningen en de landelijke stichting GALM. Het project wordt lokaal uitgevoerd door het Sociaal team Vries, Sport Tynaarlo en SportDrenthe.

Sociaal Vitaal is in 2017 in Eelde-Paterswolde en in 2018 in Zuidlaren georganiseerd. In deze beide kernen zijn op dit moment Sociaal Vitaal beweeggroepen actief.

SOCIAAL VITAAL VRIES

In januari 2019 ontvangen inwoners van 70 t/m 85 jaar in Bunne, Donderen, Oudemolen, Taarlo, Tynaarlo, Vries, Winde, Yde, Zeegse en Zeijen een uitnodiging om deel te nemen aan Sociaal Vitaal.

Bij deze uitnodiging zit een antwoordkaart waarmee de inwoners kenbaar kunnen maken dat zij geen interesse hebben deel te nemen. Inwoners die geen antwoordkaart terugsturen krijgen in januari een huisbezoek van een medewerker of vrijwilliger van Sociaal Vitaal.

Inwoners die onvoldoende bewegen of die willen weten hoe fit ze zijn, kunnen zich aanmelden voor de Fittest die in februari wordt georganiseerd.

FITTEST



Het vaststellen van de gezondheid en eventuele eenzaamheidsklachten gebeurt tijdens de Fittest, met een aantal gezondheidstesten en vragenlijsten. Aan het einde van de test vindt er een adviesgesprek plaats.

Ongeveer de helft van de ouderen die deelneemt aan de Fittest beweegt onvoldoende, maar heeft geen eenzaamheidsklachten. Zij worden doorverwezen naar het bestaande beweegaanbod voor senioren. De andere helft beweegt onvoldoende en heeft daarnaast eenzaamheidsklachten. Zij kunnen instromen in het Sociaal Vitaal programma.

PROGRAMMA SOCIAAL VITAAL

In het Sociaal Vitaal programma doen deelnemers met eenzaamheidsklachten in een groep, onder deskundige leiding, verschillende sport- en spelactiviteiten. Het doel is om plezier in bewegen te krijgen en (meer) sociale contacten op te doen. Tijdens de beweeglessen worden de thema's weerbaarheid en sociale vaardigheid geïntegreerd. Ook worden een aantal voorlichtingen na afloop van de beweegles aangeboden. Onderwerpen zijn bijvoorbeeld: ontspanning, voeding, valpreventie en medicijngebruik.

MEER INFORMATIE

Sociaal team Vries
Contactpersoon: Janet Dekker
E-mail: janet.dekker@stichtingtrias.nl
Tel. nr. : 0592 - 338938

Sport Tynaarlo
Contactpersoon: Leonie Bezema
E-mail: leonie.bezema@tynaarlo.nl
Tel. nr. : 0592 - 266 662

Mantelzorger... je kunt het zomaar worden!

MANTELZORGER

Mantelzorger wat is dat eigenlijk een raar woord. Het klinkt zo zwaar en beladen. Maar wist u dat 1 op de 5 Nederlanders mantelzorger is? Mantelzorger bent u als u langdurig en onbetaald zorgt voor een naaste die extra hulp hard nodig heeft. Dit kan een partner, ouder of kind zijn maar ook een ander familielid, vriend of kennis. Als mantelzorger vind je de zorg die je geeft vaak vanzelfsprekend. Dat betekent niet dat je alles alleen hoeft te doen. Vaak zijn er mensen in uw omgeving die willen helpen zoals familie, burens, vrienden, welzijn en uw gemeente.

Vragen

Vragen waar veel mantelzorgers mee zitten gaan over het combineren van werk en mantelzorg, vergoedingen die beschikbaar zijn voor mantelzorgers en het tijdelijk overdragen van zorgtaken.

Veel mantelzorgers vinden het een grote stap om de zorg tijdelijk aan een ander over te dragen. Ze vragen zich af of het wel goed zal gaan. Of ze denken dat ze er zoveel voor moeten regelen dat ze beter zelf kunnen blijven zorgen. Extra lastig is het als degene voor wie u zorgt niet wil dat iemand anders de zorg overneemt. U kunt dan beginnen met iets kleins. Zo kunt u samen ervaring opdoen met het delen of uitbesteden van taken die u normaal zelf voor uw rekening neemt.

RESPIJTZORG

Respijtzorg is vervangende zorg. Een luxe? Zeker niet. Respijtzorg stelt u in de gelegenheid op adem te komen. Om uit te rusten,

nieuwe energie op te doen of even de aandacht op andere dingen te richten.

THUIS OF ERGENS ANDERS

Iemand kan bij uw naaste thuis komen, in zijn of haar vertrouwde omgeving. Uw naaste kan ook naar een andere plek gaan, bijvoorbeeld naar familie of naar een dagopvang, verpleeg-/verzorgingshuis of logeerhuis.

De ondersteuning kan worden gegeven door verschillende mensen. Familie, burens of een vrijwilliger via een vrijwilligersorganisatie.



Afhankelijk van uw verzekering en van uw gemeente waar u of de zorgdrager woont, zijn er ook mogelijkheden voor professionele ondersteuning bijvoorbeeld door de wijkzorg.

U kunt incidenteel de zorg uit handen geven bijvoorbeeld omdat u met vakantie gaat of omdat u vanwege ziekte niet kunt mantelzor-

gen. Denk aan een logeerhuis. Tijd voor uzelf kan ook structureel geregeld zijn, bijvoorbeeld een aantal dagdelen per week. U kunt hierbij denken aan een dagopvang. Respijtzorg werkt alleen als het zorg op maat is die klopt voor u als mantelzorger en voor uw naaste.

ONDERSTEUNING

Wissel ideeën uit met mensen in uw omgeving. Of vraag ondersteuning bij de mantelzorgondersteuning van Trias 0592-338938 of mantelzorg@stichtingtrias.nl of via de sociale teams: 0592-266737 of sociaalteam@tynaarlo.nl In een persoonlijk gesprek kunnen wij uw situatie bespreken en kunnen we samen met u uitzoeken welke hulp en steun er nodig is en wat er voor mogelijkheden er zijn in de gemeente Tynaarlo. U kunt ook gebruik maken van de Mezzo Mantelzorglijn 0900-2020496 (10 ct/pm) of mantelzorglijn@mezzo.nl Dit is een landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een ander.

ACTIVITEITEN

Stichting Trias organiseert bovendien activiteiten en bijeenkomsten, bijvoorbeeld lotgenotencontact, viering Dag van de Mantelzorg en thema-avonden. Daarnaast coördineert Trias de Vrijwillige Hulpdienst en het

Maatjesproject met de inzet van vrijwilligers. Ook is er onderling contact met andere vrijwilligersorganisaties zoals Humanitas en de Zonnebloem. Vorig jaar zijn er in samenwerking met de gemeente Tynaarlo 3 mindfulness-cursussen gestart voor mantelzorgers. De reacties waren positief.

BENT U EEN MANTELZORGER?

Voelt u zich aangesproken en herkent u zichzelf als mantelzorger in dit verhaal. Neem dan contact met ons op om samen te bespreken wat er mogelijk is voor ondersteuning. Dit hoeft niet direct te leiden tot het inzetten van hulpverlening. Het kan ook eerst een vrijblijvend gesprek zijn om uw hart te luchten en om aan te geven waar u behoefte aan heeft. Als u op tijd begint, dan kunt u er samen met degene voor wie u zorgt aan wennen dat er anderen zijn die de zorg overnemen. U kunt dan klein en dichtbij beginnen en het langzaam opbouwen.

VRIJWILLIGER WORDEN?

Hebt u belangstelling om een mantelzorger te ondersteunen? Laat het ons weten. Er volgt dan eerst een kennismakingsgesprek bij Trias. Daarna kijken we samen met u welke vraag van een mantelzorger het best bij u past en hoeveel tijd u wilt besteden. Daarna volgt de kennismaking tussen de vrager en de vrijwilliger. Vrijwilligers zijn van harte welkom.

WAAR EEN KLEIN LAND GROOTS IN KAN ZIJN

Buurtbrink, het platform vóór en dóór bruggenbouwers

Tot op de dag van vandaag is 'verbinding' hét sleutelwoord in de Nederlandse samenleving. Ook de Gemeente Tynaarlo heeft een diverse samenleving, met unieke mensen. Ieder mens heeft zijn, of haar eigen religieuze of etnische achtergronden, ideeën, interesses en overtuigingen. In die verschillen tussen mensen schuilt onze kracht. Door kennis, ervaringen en ideeën met elkaar te delen kunnen we onze krachten bundelen. We kunnen verschillen overbruggen door open te staan voor het verhaal van de ander. Van daaruit kan verbinding ontstaan.

VERBINDEN IS VERSTERKEN

Iedere dorpskern heeft bruggenbouwers nodig, oftewel 'Buurtverbinders', om die verbinding tussen mensen en lokale initiatieven tot stand te kunnen brengen. Dit zijn mensen die hun straat, buurt, of dorpskern op hun

duimpje kennen, weten wat er speelt en die de verbinding maken met andere lokale initiatieven in de Gemeente Tynaarlo. Dit kan via het nieuwe 'digitale dorps huis' genaamd www.buurtbrink.nl

Dit platform is een initiatief vóór en dóór zowel inwoners, organisaties als bedrijven in de Gemeente Tynaarlo, waar mensen verhalen, kennis en informatie kunnen vinden en delen met elkaar. Zo kan de koersbalvereniging, via Buurtbrink.nl nieuwe leden werven, of de krachten bundelen met een andere vereniging om hun bestaansrecht nieuw leven in te blazen. Ook kan hier de ondernemersvereniging haar extra kerstkoopavonden onder de aandacht brengen, of kan mevrouw Engelsens haar lokale held bedenken voor het redden van haar kat uit de boom. En welke creatieve, ontmoetings- of vrijwilligersactiviteiten er zijn. Dit zijn zomaar

een aantal voorbeelden hoe mensen elkaar kunnen vinden en versterken.

LANCERING MEDIO FEBRUARI 2019

In februari vindt de officiële lancering plaats van deze website. Tien enthousiastelingen, buurtverbinders uit verschillende dorpskernen, zijn daarom nu al druk bezig om Buurtbrink.nl lokaal op de kaart te zetten. Zij enthousiasmeren andere buurtbewoners om een kijkje te nemen op de website, hier een profiel aan te maken en om weetjes, zoekjes, eigenaardigheden en initiatieven te delen met anderen. Door een continue aanvoer van nieuwe verhalen en wetenswaardigheden kunt u van dag tot dag ontdekken wat er speelt bij u in de buurt. Neem zelf ook eens een kijkje.

WORD OOK BUURTVERBINDER!

Zet u zich graag in voor uw buurt? Kom dan

ons team versterken. Het team buurtverbinders bestaat uit een grote verscheidenheid aan mensen met hart voor hun buurt, ongeacht hun achtergrond, vooropleiding, kleur, of (politieke) voorkeur. Hoe meer mensen aanhaken, hoe groter onze diversiteit en veelzijdigheid. Uw input is dus van groot belang. Vanuit onze brede kennis en talenten zijn we in staat om een platform op te zetten dat voor een brede groep inwoners aansprekend zal zijn.

Welke dromen heeft u voor uw buurt en wat mag vooral niet ontbreken op Buurtbrink.nl? Neem vrijblijvend contact op met Bernard Schlimbach: bernard.schlimbach@stichtingtrias.nl Hij gaat graag met u in gesprek over uw ideeën en onze mogelijkheden.



Wel eens gedacht aan Vrijwilligerswerk?

Een derde tot de helft van alle Nederlanders doet minstens één keer per jaar vrijwilligerswerk. Wat maakt vrijwilligerswerk zo populair? Hiervoor zijn verschillende redenen, we hebben een aantal voor u op een rij gezet.

1. WE HELPEN GRAAG EEN ANDER

Het is fijn om wat voor een ander te kunnen doen. We besteden graag tijd aan een persoon of organisatie die het nodig heeft.

2. VRIJWILLIGERSWERK GEEFT VOLDOENING

Het belangeloos helpen van iemand geeft een goed gevoel. We krijgen voldoening als we merken dat we iemand blij gemaakt hebben met onze hulp, dit is niet in geld uit te drukken. Dankbaarheid, complimenten en enthousiaste reacties, daar doen we het ook voor.

3. HET BRENGT ZINGEVING EN STRUCTUUR

Vrijwilligerswerk brengt zingeving en structuur. Gepensioneerden en personen die (tijdelijk) geen werk hebben missen vaak de structuur in hun leven en het gevoel dat ze van waarde zijn. We willen ons graag nuttig maken, vrijwilligerswerk geeft dit gevoel.

4. WE DOEN SOCIALE CONTACTEN OP

Via het vrijwilligerswerk doen we veel nieuwe sociale contacten op. Het is een ideale manier om je netwerk uit te breiden of om nieuwe vriendschappen aan te gaan.

5. ONZE MAATSCHAPPIJ STEUNT OP VRIJWILLIGERS

Er zijn ontelbaar veel organisaties en verenigingen die werken met vrijwilligers. Zonder deze vrijwilligers zouden veel voorzieningen zoals sportclubs en musea onbetaalbaar worden. Ook door de veranderende samenleving, er zijn bijvoorbeeld steeds meer ouderen die langer thuis blijven wonen, wordt er vaker een beroep gedaan op vrijwilligers.

6. OM NIEUWE DINGEN TE LEREN

Veel mensen zoeken vrijwilligerswerk dat in het verlengde ligt van wat ze in het verleden hebben gedaan. Het interessante van vrijwilligerswerk is dat je juist eens een kijkje in 'andermans' keuken kunt nemen. Zo komen mensen erachter dat ze ook op andere terreinen interesses hebben en zich nuttig kunnen maken. Een mooie bijkomstigheid is dat ze zich daardoor zich ook ontwikkelen.

VRIJWILLIGERS VACATUREBANK

Er zijn verschillende vormen van vrijwilligerswerk. Werk dat weinig tijd kost of juist meer. Werk voor langere tijd of voor korte, projectmatige inzet. Vaste dagen in de week of met flexibele werktijden. Er is een grote diversiteit aan vacatures op onze vacaturebank. Voor elk wat wils dus!

WELK VRIJWILLIGERSWERK PAST BIJ U?

Denkt u erover om ook vrijwilliger te worden? Kom dan langs op ons spreekuur of maak een afspraak. Bij Vrijwilligerswerk Tynaarlo is alle vrijwilligerswerk en -vacatures verzameld uit jouw omgeving. In een persoonlijk gesprek denken wij graag mee en kunnen wij helpen bij uw keuze. Wij kijken graag naar wat het beste bij u past.

VRIJWILLIGERSWERK TYNAARLO

Nieuwe Rijksweg 37
9481 AP Vries
w: www.vrijwilligerswerktynaarlo.nl
e: vrijwilligerswerktynaarlo@stichtingtrias.nl
t: 0592-338934

Inloopsprek uur dinsdag van 10.00 - 13.00 uur. Daarbuiten op afspraak. Vrijwilligerswerk Tynaarlo is onderdeel van Stichting Trias/Vlechter

Facebook: www.facebook.com/vrijwilligerswerktynaarlo

Welzijn op recept Precies het goede duwtje in de rug



'Wat zal ik eens gaan doen vandaag? Ik voel me zo somber de laatste tijd. Ik zou graag wat betekenen voor iemand, maar heb zo weinig energie.'

Soms zijn dergelijke klachten zo hinderlijk dat u besluit om naar de huisarts te gaan. De ervaring leert dat slapeloosheid, hoofdpijn of somberheid dikwijls het gevolg zijn van nare gevoelens en omstandigheden, zoals eenzaamheid, stress, een onprettige woonomgeving, financiële problemen, het verlies van een baan of van een dierbare. Omdat medicijnen niet altijd helpen heeft Trias Welzijn in samenwerking met enkele huisartsen 'Welzijn op recept' ontwikkeld. Deelnemen aan recreatieve-, sport- en ontmoetingsactiviteiten geeft nieuwe energie en bevordert herstel.

Samen met een coach van het sociaal team gaat u op zoek naar activiteiten die u energie geven. U kiest activiteiten die bij uw interesses passen. Zodat u een positieve draai aan uw leven kunt geven met blijvend resultaat.

WAAR KRIJGT U ENERGIE VAN?

- creatieve activiteiten, zoals schilderen of zingen in een koor
- sociale activiteiten, zoals samen koken en eten
- vrijwilligerswerk, zoals boodschappen doen of computerles geven
- sport en bewegen, zoals wandelen, dansen of yoga
- kunst en cultuur, zoals samen naar het museum of de bioscoop
- trainingen en workshops, zoals positief denken, taalles of slim omgaan met geld

Welzijn op Recept, dat klinkt een beetje alsof je geluk op recept zou kunnen krijgen. Zo eenvoudig is het natuurlijk niet. Maar we weten wel dat mensen voor hun welbevinden niet alleen goede voeding en beweging maar ook contact met anderen nodig hebben.

Aanmelden bij Welzijn op recept gaat via uw huisarts.

Colofon

UITGAVE VAN

STICHTING TRIAS
Nieuwe Rijksweg 37
9481 AP Vries
T: 05923 38938
E: info@stichtingtrias.nl
I: www.stichtingtrias.nl

I.S.M.

UITGEVERIJ HADEX
Oude Wijk 14 9822 AJ
Niekerk Grootegast
Tel.: 0594-507809



STICHTING TRIAS IS ONDERDEEL VAN STICHTING VLECHTER

Vrijwilligerswerk Tynaarlo

