



## Nieuwsbrief 2e kwartaal 2017

### Nieuws van de Vrijwilligerscentrale

De zomervakantie is weer begonnen en het zonnetje doet gezellig mee! Een periode om zelf weer op te laden, leuke dingen te doen met de mensen om je heen en stil te staan bij de belangrijke dingen in het leven. Kom je erachter (of wist je dat allang) dat je graag wat voor een ander wilt betekenen of jezelf wilt blijven ontwikkelen, kijk dan eens in ons vacature- en cursusaanbod. Op onze website vind je nog meer informatie! En als je al voor iemand in je omgeving zorgt, vanaf september kun je de mantelzorgwaardering weer aanvragen! Zoek je eventueel nog wat meer ondersteuning, bezoek een keer onze themabijeenkomsten.

Verder vind je in deze nieuwsbrief een terugblik op de geslaagde high tea en 'praten met volle mond' bijeenkomst.

Veel leesplezier en een fijne zomer gewenst!

#### In dit nummer

- [Inspiratiebijeenkomst 'praten met volle mond'](#)
- [Waardering mantelzorgers](#)
- [Cursusaanbod](#)
- [Actuele vacatures](#)
- [Dag in het teken van WeHelpen](#)
- [Waardering vrijwilligers - high tea](#)
- [Mantelzorgbijeenkomst](#)



### Inspiratiebijeenkomst 'Praten met volle mond'

Als Vrijwilligerscentrale blijven wij graag op de hoogte wat jullie als organisaties nu eigenlijk van ons verwachten. Voldoen we aan jullie verwachtingen? Kan onze dienstverlening verbeterd worden? Welke tips hebben jullie voor ons? Wat kan de Vrijwilligerscentrale voor jullie betekenen?

Deze vragen zijn begin juni voorgelegd aan diverse vrijwilligersorganisaties. We waren verheugd dat zo'n grote groep met ons wilde meedenken en betrokken waren! Met de uitkomsten van deze bijeenkomst gaan we kijken hoe we nog beter aansluiten bij de wensen van jullie als organisatie.

Kon je niet aanwezig zijn, maar wil je nog wel iets kwijt aan ons? Laat het ons dan weten!



## Waardering Mantelzorgers

---

Zorgt iemand in uw naaste omgeving voor u en wilt u deze in het zonnetje zetten? Vanaf 1 september kunnen waardebonnen à €150,- of een geldbedrag van €125,- aangevraagd worden voor mantelzorgers als bedankje voor hun inzet.

De gemeente Zutphen vindt dat mantelzorgers waardering verdienen voor hun hulp. Ze heeft hiervoor een bedrag beschikbaar gesteld en aan de Vrijwilligerscentrale gevraagd om dit uit te voeren.

De mantelzorgwaardering kan aangevraagd worden voor maximaal 1 mantelzorger rond de persoon die hulp ontvangt. De waardebonnen kunt u besteden bij lokale ondernemers.

Vanaf 1 september is het mogelijk om deze waardering aan te vragen, hou hiervoor onze website in de gaten! Mantelzorgers die bij ons bekend zijn, ontvangen automatisch bericht over deze actie.

---

### Cursusaanbod

Graag opgeven via 0575 596296 of [cursus@perspectiefzutphen.nl](mailto:cursus@perspectiefzutphen.nl). Meer informatie en de overige cursussen zijn te vinden op onze website.

Voor vrijwilligers ingeschreven bij de Vrijwilligerscentrale zijn deze cursussen gratis. Aan de overige deelnemers vragen we een bijdrage van €5,-.

#### Reanimatie en AED

*Maandag 25 september 19.30 - 21.30 uur*

Op deze bijeenkomst komen reanimeren en het gebruik van de AED aan bod. Na een uitleg is er ook de mogelijkheid om zelf te oefenen. De avond wordt gegeven door de gecertificeerde instructeur Gerrit Vos.

Aan de avond is geen certificaat verbonden.

#### Omdenken

*Donderdag 28 september 10.00 - 12.00 uur*

Dankzij deze workshop worden 'problemen' interessante onderwerpen die je uitdagen jouw creativiteit te ontwikkelen. Je leert je aandacht verschuiven van oplossen van problemen, naar het omdenken er van. Kortom, deze training is een inspirerende ervaring! Marian van Uffelen, van de Vrijwilligerscentrale, verzorgt deze ochtend.

#### Omgaan met weerstanden

*Dinsdag 3 oktober 14.00 - 16.00 uur*

Hoe ga je om met mensen die hun afspraken niet nakomen, terwijl jij je vrijwillig inzet om ze te helpen? Wat doet dit met jou? Hoe blijf je het vrijwilligerswerk interessant vinden? Maar ook, hoe kun je deze weerstand omzetten en tot een samenwerking komen? Deze middag gaan we hier praktisch mee aan de slag. Gerry ten Brummelaar, coördinator Buurtbemiddeling en Schuldpreventie, begeleidt deze workshop.

### Actuele vacatures

- Spreekt u Italiaans en zou u graag taalles willen geven aan anderen? Gilde Zutphen is op zoek naar een vrijwilliger die Italiaanse taalles wil geven aan een groep mensen.
- Kinderopvang Natuurlijk zoekt een vrijwilliger die kleine onderhoudswerkzaamheden, zoals speelgoed repareren, op drie locaties in Zutphen wil verrichten.
- Sutfene vraagt vrijwilligers die in de brasserie koffie willen serveren aan de cliënten.
- Vrijwilligers gezocht bij Trajectum. Taken bestaan o.a. uit: koken, boodschappen, winkelen, spelletjes, wandelen, fietsen, groepsactiviteiten.
- Wist u dat u ook voor kortdurende of éénmalig vrijwilligerswerk bij ons terecht kunt? We zijn altijd op zoek naar: maatjes, gastvrouwen/heren, klussers en bestuursleden.

Voor vragen en ondersteuning kunt u bij de Vacaturebank terecht.

## Dag in het teken van WeHelpen

Woensdag 28 juni stond helemaal in het teken van WeHelpen.nl. De online marktplaats voor aanbieders en vragers van hulp. De ochtend startte met een bezoek van wethouder Patricia Withagen en de nieuwe directeur-bestuurder van Perspectief Zutphen, Jorinde Klungers, aan de WeHelpen balie in Sint Elisabeth. 's Middags kregen bewoners en mantelzorgers praktische informatie over hoe zij WeHelpen kunnen gebruiken.

Een bezoeker reageerde: *"Het lijkt een stap om hulp te vragen, maar het valt eigenlijk allemaal best mee!"*

Een inspirerende dag, waarbij de wethouder nog eens benadrukte dat WeHelpen voor iedereen is. Patricia Withagen: *"Het zou mooi zijn als jongeren vaker WeHelpen.nl inzetten. Om leuke activiteiten samen te doen, maar bijvoorbeeld ook voor het geven/krijgen van bijles wiskunde of gitaarles."*

Maak jij al gebruik van WeHelpen? Het is een laagdrempelige manier om een keer een ander te helpen of hulp te vragen.

Kom je er niet uit? Kom dan naar één van onze [Wehelpen balies](#) in de stad.

## Waardering vrijwilligers - high tea

Wat zijn er veel vrijwilligers actief in Zutphen! En wat een bijdrage leveren zij aan de samenleving. Dit verdient dan ook een bedankje!

Dit jaar is dat gedaan door een high tea aan te bieden op drie momenten. En wat een opkomst is er geweest! Helaas hebben we daardoor ook vrijwilligers moeten teleurstellen en gaan we kijken hoe we volgend jaar nog meer vrijwilligers in het zonnetje kunnen zetten.

De high tea is volledig verzorgd door leerlingen van het Stedelijk Zutphen. Van quiche champignon tot parma rolletjes en van cupcake tot choco fudge en allerlei andere lekkernijen daar tussen in. De leerlingen van het 1e jaar Zorg, Natuur en Milieu hebben ze allemaal zelfgemaakt. De vrijwilligers hebben het zich laten smaken en gingen zeer tevreden naar huis.

De waardering voor vrijwilligers wordt georganiseerd door Vrijwilligerscentrale Zutphen in samenwerking met de gemeente Zutphen.



## Mantelzorgbijeenkomst

### Andere kijk op jezelf

Donderdag 28 september 10.00 - 11.30 uur

Deze workshop geeft je een andere kijk op jezelf en je valkuilen. We zijn namelijk gewend om te redeneren dat het de ander is die over onze grenzen gaat. Een belangrijke les is dat het juist ons eigen gedrag is dat de ander uitnodigt om dat te doen. Dat is geen plezierig inkijkje, maar het helpt wel om het werkelijke probleem te onderkennen. John Vrakking (ontwikkelingsgerichte coach) helpt je inzicht te krijgen waar het mechanisme vandaan komt, waarom jij dat als patroon nodig hebt én wat je ertegen kunt doen.

## Oproep: vrijwilligers voor de BOS

Steeds meer ouderen, chronisch zieken of dementerenden blijven langer thuis wonen. Hierbij krijgen zij vaak ondersteuning en zorg van partner, familie, vrienden of burens. Deze mensen noemen we mantelzorgers. Om de zorg goed vol te kunnen houden, is het belangrijk dat mantelzorger ook tijd voor zichzelf blijven hebben. Dit kan in de meeste gevallen alleen als iemand anders tijdelijk de zieke gezelschap houdt.

Vrijwilligers van de BOS (Bezoek- en OndersteuningsService) helpen hierbij. Wil je met enige regelmaat een paar uur iemand gezelschap houden, zodat de mantelzorger even tijd voor zichzelf heeft? Meld je dan bij ons!

Heb je nog wensen, een leuke tip of iets moois meegemaakt wat je graag wilt delen, dan zien wij je reactie graag tegemoet!

Kijk voor meer informatie over de onderwerpen in de nieuwsbrief en de vacatures op de website van de Vrijwilligerscentrale Zutphen: [www.vrijwilligerscentralezutphen.nl](http://www.vrijwilligerscentralezutphen.nl).

Contactgegevens: Oude Bornhof 47a 7201 DV Zutphen  
(0575) 596296

[vrijwilligerscentrale@perspectiefzutphen.nl](mailto:vrijwilligerscentrale@perspectiefzutphen.nl)

maandag t/m donderdag 9.00-15.00 uur en vrijdag 9.00-13.00 uur



De Vrijwilligerscentrale twittert via @VrijwCentrZutph

Volg je ons al via Facebook? Vrijwilligerscentrale Zutphen