

vrijwilligerscentrale
ZUTPHEN



Nieuwsbrief kwartaal 3 2019

Nieuws van de Vrijwilligerscentrale

Er is veel te doen! In deze nieuwsbrief zijn verwijzingen naar allerlei activiteiten. Het begint al vanaf aankomend weekend, zaterdag 28 september, in Noordveen en bij het AZC. Kijk maar eens of er wat voor je bij zit.

Voor deze nieuwsbrief heeft het Odensehuis een bijdrage aangeleverd voor de kolom 'uitgelicht'. Zij starten een nieuw initiatief speciaal voor mantelzorgers. Wellicht interessant voor jezelf of voor iemand uit je netwerk: delen graag.

Veel leesplezier toegewenst!



Landelijke open dag van het AZC

Op zaterdag 28 september van 13.00 tot 16.00 uur is de landelijke open dag van het AZC. Aan de Slag! Zutphen is deze dag ook aanwezig. Kom ook naar de Voorsterallee 1, 7203 DN te Zutphen.

“We willen er een leuke inspirerende middag van maken, dus wil je meer weten over AZC Zutphen, onze bewoners ontmoeten of gewoon een leuk ontspannen middagje in de keuken kijken op een AZC, kom dan naar onze locatie.” Zoals vermeld staat op de website www.openazc.nl/zutphen, daar vind je ook meer informatie over het programma.

Braderie Weg van Laren

Op Burendag, zaterdag 28 september, is er in Noordveen een braderie op de Weg naar Laren. Het wijkteam van Perspectief en een vertegenwoordiging van de Vrijwilligerscentrale zijn hier ook aanwezig. Deze gezellige dag wordt altijd afgesloten met een buurt bbq en live muziek. Dit jaar een bijzondere editie van de week van de wijk; het is de 20^e keer! Voor meer informatie: www.noordveenzutphen.nl/

Actuele vrijwilligersvacatures

Er zijn veel organisaties die extra hulp kunnen gebruiken. Hieronder een aantal actuele vacatures:

- Wil jij de bewoners van Huis Welgelegen een gezellig koffie-uurtje bezorgen? Meld je aan als gastvrouw of gastheer.
- Hou jij van aanpakken op het gebied van communicatie? Het Odensehuis Zutphen zoekt een PR en communicatie vrijwilliger.
- Het bestuur van Hospice Zutphen is wegens statutair aftreden op zoek naar een voorzitter.
- Wil jij ook het verschil maken in iemands leven? Meld je dan aan als maatje! Andere mensen helpen geeft veel voldoening.

Is dit iets voor jou? Reageer meteen via vrijwilligerscentrale@perspectiefzutphen.nl of via 0575 596296 (maandag t/m vrijdag 9.00-13.00 uur)

Niet een passende vacature gevonden? Kijk op www.vrijwilligerscentrale-zutphen.nl/ voor alle vacatures. Er zit vast iets voor je bij.

Week tegen eenzaamheid



Van 1 t/m 8 oktober is het de week tegen eenzaamheid. Naast een paar activiteiten die eenmalig zijn, willen wij je vooral ook wijzen op het bestaande programma waar je het gehele jaar door gebruik van kunt maken.

Kennismaken met wijkteam Warnsveld/Leesten

Op donderdagmiddag 3 oktober van 14.00 -16.00 uur nodigen het wijkteam Warnsveld/Leesten en de Vrijwilligerscentrale je uit om kennis te maken. De koffie of thee staat voor u klaar! Adres: Goethesingel 32 Leesten-Oost.

Koffie inloop De Uitwijk

Iedere week kun je van maandag tot en met vrijdagochtend tussen 8.30-10.00 uur een kopje koffie komen drinken tijdens de koffie inloop voor buurtbewoners Zuidwijken. Locatie De Uitwijk, De Brink 116 Zutphen. Kom gezellig langs! Je kunt dan ook kennismaken met de overige activiteiten die in de Uitwijk georganiseerd worden zoals: yoga, klaverjassen, Meer Bewegen Voor Ouderen, koor. [Klik hier voor het programmaoverzicht.](#)

Lunch voor bewoners van Noordveen

Iedere maandag om 12.00 uur is er een lunch voor bewoners op de locatie van Perspectief aan de Weg van Laren 59 te Zutphen. Graag uiterlijk de donderdag voorafgaand aanmelden via telefoonnummer 0575 596241

Banen- vrijwilligersmarkt Sutfene

Zin om vrijwilligerswerk te gaan doen? Bij Sutfene wordt woensdag 2 oktober een banenmarkt voor zowel betaald als vrijwilligerswerk georganiseerd. Locatie De Lunette, Coehornsingel 3 te Zutphen van 14.30 tot 18.30 uur.



**WEEK VAN DE
MANTELZORG
ZUTPHEN**

4 T/M 10 NOVEMBER 2019

WWW.MANTELZORGZUTPHEN.NL

Odensehuis ZUTPHEN, DEN BOSCH, KAARDEBOL, Polbeek, perspectief ZUTPHEN, SUTFENE, de Bovenkamer, Sensire, de Bibliotheek Graafschap

Week van de Mantelzorg

Van 4 t/m 10 november is het de Week van de Mantelzorg. De Week van de Mantelzorg is een speciale week om alle mantelzorgers uit de gemeente Zutphen in het zonnetje te zetten. Een week vol ontspanning, interessante workshops en lekkere maaltijden.

We hopen met dit gevarieerde aanbod aan activiteiten zoveel mogelijk mantelzorgers een fijne ochtend, middag of avond te bieden. Alle activiteiten zijn gratis toegankelijk.

Ben je mantelzorger? We nodigen je van harte uit om deel te nemen aan de activiteiten. [Kijk op de website voor het programma.](#) Aanmelden is mogelijk tot 26 oktober.



Cursusaanbod

Het cursusprogramma voor het najaar is inmiddels begonnen. Je kunt je nog aanmelden voor:

- 22 oktober: Goed voorbereid het gesprek in
- 30 oktober: Ik zie, ik zie wat jij niet ziet....
- 6 november: Jaarrekening voor penningmeester verenigingen
- 21 november: Mindfulness

[Kijk op de website voor meer informatie over de cursussen en het complete programma](#)

In de spotlight: Odensehuis Zutphen



Contactgroep voor mantelzorgers

Het Odensehuis Zutphen start, bij voldoende belangstelling, een contactgroep voor mantelzorgers van mensen met geheugenproblematiek, zoals niet aangeboren hersenletsel, dementie of Parkinson.

Eén keer per maand komen we bij elkaar en kunnen er ervaringen worden gedeeld in een veilige, vertrouwelijke en respectvolle sfeer. Door te delen krijg je soms nieuwe inzichten en kun je leren van elkaar. Herkenning en erkenning van elkaars situatie kan steun geven en door kennisoverdracht kunt u nieuwe inzichten krijgen. Maar het is ook gewoon fijn

om te delen waar je tegen aan loopt of juist wat goed gaat. Willemien Hak is de gespreksleider en samen bepalen we welke onderwerpen we aan bod willen laten komen. Dit kan bijvoorbeeld zijn het omgaan met gedragsveranderingen, rolverandering in de relatie, loslaten of hoe ga je om met diverse gevoelens.

Heeft u de zorg voor iemand met geheugenproblemen, dan bent u van harte welkom! Het tijdstip bepalen we met elkaar, deelname is gratis. Voor meer informatie of om u aan te melden kunt u een email sturen naar coordinator@odensehuiszutphen.nl of bellen met 06-24954343.

Over het Odensehuis Zutphen

Net als de andere Odensehuizen in Nederland biedt Odensehuis Zutphen mensen met (beginnend) geheugenverlies en hun naasten een perspectief. Isolement proberen we te voorkomen en een levenslijn wordt gevormd. Het Odensehuis is dan ook een plek waar elkaar ontmoeten en samen activiteiten ondernemen centraal staan.

Vrij toegankelijk, zonder diagnose of indicatie. Het Odensehuis staat symbool voor de menselijke maat in de zorg. We werken vanuit de gedachte dat iemand met geheugenverlies of beginnende dementie nog steeds veel vaardigheden en kwaliteiten heeft. Deze talenten willen we tot hun recht laten komen. We praten daarom over deelnemers in plaats van cliënten of patiënten. De deelnemer en zijn leven staan centraal, niet de ziekte en de zorg.

Voor meer informatie kijk op www.odensehuiszutphen.nl

perspectief
ZUTPHEN

Brug naar eigen oplossingen

Wij geloven in de kracht van alle mensen. Iedereen voelt zich wel eens kwetsbaar en kan ondersteuning gebruiken. Ons ideaal is dat alle inwoners zich van betekenis, krachtig en veilig voelen.

Wij ondersteunen alle mensen bij het vinden van hun eigen oplossingen, zonder vooroordelen en aansluitend op hun situatie. Daarom durven wij van gebaande paden af te wijken voor de beste oplossing.

Wij zijn toegankelijk en verbindend, staan open voor signalen en werken intensief samen met inwoners, vrijwilligers en professionals.

Heb je wensen, een tip of iets moois meegemaakt dat je wilt delen, dan ontvangen we graag bericht.

De Vrijwilligerscentrale is bereikbaar van maandag t/m donderdag van 9.00 - 15.00 uur
en vrijdag van 9.00 – 13.00 uur.

Bel of mail ons: 0575-596396 / vrijwilligerscentrale@perspectiefzutphen.nl

Of kom langs: Oude Bornhof 47a, 7201 DV Zutphen of op een van de steunpunten in de wijken.
[Kijk op onze website voor de locaties en openingstijden.](#)



Ga naar onze website voor alle informatie over de Vrijwilligerscentrale



Het laatste nieuws van de Vrijwilligerscentrale is te vinden op onze Facebook pagina!



Je kunt ons ook volgen via twitter

Deze e-mail is verstuurd aan m.dijkman@perspectiefzutphen.nl.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u laposta@perspectiefzutphen.nl toe aan uw adresboek.