

Jaarverslag 2020

NIEUWS EN INHOUD

Burgerkracht & cijfers
PAGINA 2

Evenementen en sociaal
netwerk
PAGINA 3 & 4

Aangepast werkwijze
wegens corona
PAGINA 5 T/M 7

Extra activiteiten & acties
PAGINA 8 T/M 10

Vrijwilligers, stagiaires,
communicatie & NRW
PAGINA 11 T/M 14

Prestatie010, mantelzorg
& resultaten
PAGINA 15 T/M 20

VGZ-gezondheidstraject
PAGINA 21 & 22

Samen Gezond Eten &
Bewegen
PAGINA 23 & 24

Inleiding

2020 begon bij de Vrijwilligerswinkel nietsvermoedend zoals elk ander jaar. Vol energie en zin in nieuwe evenementen, activiteiten, ouderen van dienst zijn, vrijwilligers begeleiden en matches. Mooie plannen maken en verder uitwerken. Met als doel: samen met het team én de vrijwilligers er een mooi en waardevol jaar van te maken. De komst van corona veranderde veel voor onze werkwijze en plannen. Het was dan ook een bijzonder jaar met de nodige uitdagingen. Wat ons is opgevallen is dat je met creativiteit en flexibiliteit heel ver komt, het opent nieuwe deuren en biedt kansen en mogelijkheden. Het jaarverslag van de Vrijwilligerswinkel bieden wij deze keer graag aan in de vorm van een nieuwsbrief. In deze nieuwsbrief blikken we terug op het afgelopen jaar en worden de bereikte resultaten weergegeven.

Veel leesplezier namens
het team van de Vrijwilligerswinkel





BURGERKRACHT

In het project Burgerkracht zijn onze servicediensten opgenomen. Dankzij onze vrijwilligers is het mogelijk dat wij deze diensten kunnen aanbieden bij de ouderen in Kralingen-Crooswijk. Jaarlijks groeit het aantal klanten die gebruik maken van onze diensten. Steeds meer mensen weten ons te vinden. Soms is dit via de gebiedsgids, op advies van het wijkteam, de vraagwijzer, een buurman of door een advertentie in De Ster. In onderstaand overzicht worden de aantallen van 2020 weergegeven.

Diensten	Klanten	Vrijwilligers
Vervoersdienst	27	8
Klussendienst	11	
Maatjes	31	31
Belmaatjes	6	5
Telefooncirkel	8	3
Boodschappendienst	34	11
Hondenuitlaat	2	10
Vrijwilligerspool	24	26

"Het is zo gezellig en fijn om wekelijks met mijn maatje te bellen."

Mevr R. uit Kralingen
82 jaar



22 ritten (10 zkh begeleiding)

uitgevoerd door Middin

8 verzoeken openstaand

wekelijks contact

14 nieuwe klanten (corona)

38 klusjes



"Een warm thuis
dankzij Wijkea,
bedankt!"

Mevr K. uit Crooswijk
28 jaar

WIJKEA

Het project Wijkea begint steeds meer naamsbekendheid te krijgen. We worden bijna wekelijks gebeld met aanbod van meubilair. In onze opslag staan altijd wel basismeubelen zoals stoelen, tafels en bedden. Geregeld ontvangen we nieuwe aanmeldingen van bijvoorbeeld het Wijkteam, DOCK en Pameijer. Door corona heeft Wijkea ook een tijd stil gelegen. Het afgelopen jaar heeft het volgende plaatsgevonden:

Aanmeldingen: 12 nieuwe klanten (aanvragers)

Aangeboden meubilair: 44 (van 17 aanbieders)

Ritten voor ophalen meubilair: 16

Ritten voor levering meubilair: 19

Vrijwilligers: 3

Evenementen en versterking sociaal netwerk

Burgerkracht richt zich ook op het creëren van duurzame verbindingen en het bereiken van ouderen die (nog) niet zichtbaar zijn in de wijk. Met als doel het sociale netwerk vergroten en de eenzaamheid onder de ouderen terug te dringen. Een belangrijk middel om dit te bereiken zijn onze evenementen. Jaarlijks organiseren wij verschillende evenementen, sommigen zijn terugkerend en daarnaast willen we ook jaarlijks een vernieuwend aanbod presenteren.

Voor het eerste halfjaar van 2020 was onderstaande evenementenkalender ontwikkeld. In december (2019) en januari hebben er meerdere gesprekken plaatsgevonden met stichting De Tijdmachine voor de organisatie van 'Gouwe Ouwe'. Dit in samenwerking met Aafje, SuperActief en DOCK. Met als doel om met meer thuiswonende en moeilijk bereikbare ouderen in contact te komen om zo het netwerk te versterken en duurzame verbindingen aan te gaan. Het idee was om in 2020 'Gouwe Ouwe' vier keer te organiseren op verschillende plekken in Kralingen-Crooswijk. Zo konden we de ouderen ook 'monitoren' en werken aan een langdurige verbinding met behulp van o.a. een evenementenagenda van de samenwerkende partners. De krachten bundelen, met elkaar werken aan hetzelfde doel en kennis delen. We hopen deze ideeën op een later moment alsnog te kunnen uitvoeren.

Daarnaast was ons plan om samen met onze stagiaires de Rolstoel2daagse te organiseren en ontstonden er nieuwe ideeën voor themadiners en samenwerkingen met vrijwilligers. Helaas konden deze evenementen niet doorgaan. Wel hebben wij hier voorbereidend werk aan gehad, om die reden willen wij graag de geplande evenementen wel benoemen. We hopen de evenementen in de toekomst weer op te kunnen pakken.

Evenementenkalender 2020

Vr 13 maart	NL Doet - Pniel
Do 9 april	Paasbrunch & bingo
Vr 24 april	Koningsdiner
Do 7 mei	Gouwe Ouwe + diner
Wo 13 mei	Rolstoel2daagse
Do 14 mei	Rolstoel2daagse + diner
Di 26 mei	Lente diner
Do 4 juni	Gouwe Ouwe (Nieuwe Plantage)
Wo 24 juni	Rolstoel2daagse
Do 25 juni	Rolstoel2daagse + diner



UITNODIGING

Voor een feestje bij u in de buurt

Graag nodigen wij u uit voor Gouwe Ouwe, een muzikaal feest van herkenning!

Zing en dans mee op hits uit de jaren 60. Geniet onder het genot van een hapje en een drankje van de liedjes van Cliff Richard, Elvis en Wim Sonneveld gespeeld door onze huisband.

Dit feestje kost u slechts € 5,00. Nog leuker, kom samen met familie, een vriend of uw buurvrouw! Ga met ons mee op een muzikale reis door de sixties en waan u zelf in de kroeg van vroeger.

BENT U OOK VAN DE PARTIJ?

DATUM: donderdag 7 mei 2020

TIJD: 14.00 - 15.30 uur

LOCATIE: Huis van de Wijk De Nieuwe Branding

ADRES: Isaac Hubertstraat 153, Crooswijk

* Ben je erbij? Graag even aanmelden bij Vrijwilligerswinkel 010 441 4050

De volgende Gouwe Ouwe in de buurt:
Donderdag 4 juni vanaf 13.00 uur bij De Nieuwe Plantage

DOCK **Aafje** **VRIJWILLIGERS WINKEL** **Super-Activ**

Wij doen mee aan NLdoet! Help je mee?

Ga naar nl doet.nl en meld je aan.

oranje fonds
Doe je mee?



Meewandelen als deelnemer kost per dag slechts € 2,50,-

Wilt u meer informatie of wilt u zich aanmelden? Neem contact met ons op:
Tel: 010-4414050

Bent u niet in het bezit van een rolstoel? Dan kunt u deze huren voor slechts € 1,- per dag

Zin om mee te gaan als vrijwilliger? Laat het ons weten!

13 ÉN 14 MEI 2020
ROLSTOEL 2-DAAGSE

Speciaal voor bewoners van Kralingen-Crooswijk die slecht ter been zijn en zin hebben in een mooie wandeling. Samen met onze enthousiaste vrijwilligers gaan we een mooie route afleggen.

Startlocatie: De Nieuwe Branding, Isaac Hubertstraat 153
Tijdstip: 14.30 uur v/m 17.00 / 17.30 uur

Op donderdag 14 mei sluiten we de dag af met een heerlijke pannenkoek en is het rond 17.30 uur afgelopen.

Wandelt u gezellig mee?

VRIJWILLIGERS WINKEL

Isaac Hubertstraat 153
3031 CA Rotterdam
010-4114050
info@vrijwilligerswinkel.nl

Belangrijkste wijzigingen door corona

Vanaf 16 maart 2020 zijn door de komst van corona de volgende diensten/activiteiten tijdelijk stilgelegd:

- Maatjescontact (fysiek)
- Particuliere Vervoersdienst
- Klussendienst
- Wijkea (m.u.v. spoed/noodvragen)
- Evenementen
- Kleine wens
- Thuisdiner
- Bezoek van vrijwilligers en intakes van nieuwe vrijwilligers (op kantoor)
- 75+ huisbezoeken
- Matchen en begeleiden van vrijwilligers
- Intakes/huisbezoeken t.b.v. de servicediensten
- Aanmeldingen nieuwe vrijwilligers via RvE (m.u.v. boodschappenvrijwilligers)
- Geen contact met organisaties over eventuele nieuwe vacatures of voor het doorverwijzen van vrijwilligers.

Vanaf 1 juli was er weer meer mogelijk en hebben we diverse diensten en activiteiten kunnen oppakken, dit in goed overleg met onze klanten en vrijwilligers. Het ging vooral om één op één contact, te denken valt aan maatjes en intakes van ouderen of vrijwilligers. Gedurende het jaar hebben we meebewogen met de ontwikkelingen, zijn we met elkaar in contact gebleven en speelden we vooral in op de hulpvragen die wij ontvingen.



"Geweldig dat ik hulp krijg met de boodschappen. Ik ben blij met mijn vrijwilliger."

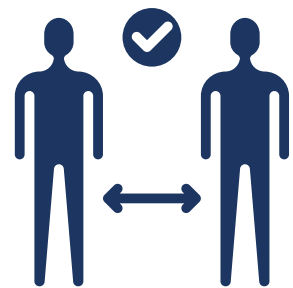
Mevr M. uit Crooswijk (foto)
87 jaar

Boodschappendienst

Onze boodschappendienst draaide op volle toeren vanaf half maart. Er zijn meerdere vrijwilligers uitgevallen maar gelukkig ontvingen we berichten van 'oud vrijwilligers' die zich weer wilden inzetten. Het was mooi om te zien dat er actief hulp werd aangeboden. Zelf zijn we ook af en toe boodschappen gaan doen voor ouderen. Een belangrijke wijziging is dat wij in het begin van corona geen inschrijfgeld en een wekelijkse bijdrage in rekening hebben gebracht. Vanaf 1 augustus is dit weer ingegaan. Veel ouderen wisten ons te vinden voor hulp en deden een beroep op onze boodschappendienst. Ook via DOCK ontvingen we verzoeken. Met behulp van Rotterdammers voor Elkaar hebben we ook een aantal nieuwe vrijwilligers gevonden die zich wilden inzetten. Vanaf 16 maart hebben we 14 extra ouderen geholpen met de boodschappendienst.

Contact met vrijwilligers

Waar voorheen vrijwilligers geregeld bij ons binnen wandelden voor een bakkie en update, vindt dit nu vaker telefonisch plaats. Het contact met vrijwilligers is belangrijk, we hebben met een ieder besproken of men het ziet zitten om de vrijwilligerstaken voort te zetten. Vanaf het begin hebben we een coronaprotocol opgesteld en onze vrijwilligers geïnformeerd over onze werkwijze. Deze omstandigheden maken ook indruk op onze vrijwilligers, sommige maken zich zorgen om onze ouderen of ze zijn zelf bezorgd/angstig. Ook voor onze vrijwilligers zijn we soms een luisterend oor en proberen we in overleg alles zo goed mogelijk te organiseren.



Thuiswerken, kantoorbezetting en bereikbaarheid

Vanaf 16 maart was het advies om zoveel mogelijk thuis te werken. Hier hebben wij uiteraard gehoor aan gegeven. Niet alles was bij ons zo ingericht dat dit gelijk mogelijk was (denk aan telefonie en ICT). Met hulp en wat creativiteit is het ons gelukt om ook op afstand ons werk uit te kunnen voeren. Door deze veranderingen en totaal nieuwe manier van werken (op afstand), waren we ook genoodzaakt om een gestructureerd plan op te stellen en een nieuwe administratie van de huidige werkzaamheden. Uiteindelijk vonden wij steeds meer onze weg om op afstand efficiënt met elkaar te kunnen samenwerken.

Er is besloten dat wij telefonisch bereikbaar zijn van 08.30 tot 12.30 uur. Voorheen was dit tot 17.00 uur. Dit geeft ons ruimte om in de middag andere activiteiten/werkzaamheden op te pakken. In de middag zijn wij uiteraard wel mobiel bereikbaar.

Op ons kantoor werken we met maximaal 2 personen. Op deze manier kan de 1,5 meter goed worden gehanteerd. De Nieuwe Branding is alleen geopend op afspraak en uiteraard volgen we alle richtlijnen op.



Welke activiteiten zijn extra opgepakt?



Communicatie

Half maart zijn we gelijk aan de slag gegaan met het opstellen van een protocol aan de hand van de RIVM richtlijnen. Onze ouderen en vrijwilligers zijn hiervan op de hoogte gesteld (d.m.v. telefonisch contact, e-mail, whatsapp of per brief). Speciale aandacht is uitgegaan naar onze boodschappenklanten en de twee dames waar het hondje voor wordt uitgelaten. Wij vonden het erg belangrijk dat de ouderen goed op de hoogte waren van onze maatregelen en afspraken met de vrijwilligers. Ons protocol is ook op onze website geplaatst en via social media gedeeld.

Belmaatje

Na de aankondiging van de maatregelen is ons volledige klantenbestand telefonisch benaderd met de vraag of wij ergens mee konden helpen, bijvoorbeeld met het doen van de boodschappen. Daarnaast hebben wij geïnformeerd of er behoefte was aan wekelijks contact, zeker met het tijdelijk weg vallen van de maatjescontacten. Bijna de helft van de ouderen gaf aan dit laatste op prijs te stellen. Vervolgens is er met het verstrijken van de weken een nauwere band met de klanten opgebouwd. Veel ouderen hadden weinig contact en durfden niet naar buiten. De gesprekken zijn daardoor verdiept. In het begin ging het vooral over corona, hoe de week is verlopen en hoe het met ze gaat. Met de tijd werden de verhalen uitgebreider en persoonlijker.

De familiegeschiedenis komt voorbij, een 81 jarige man uit Kralingen vertelt vol trots over zijn vader, die juniortrainer was bij Feijenoord, alle spelers kwamen bij 'm thuis. Ook het 50-jarig huwelijk van z'n ouders werd in het stadion gevierd. Bij zijn crematie waren 300/400 mensen en het werd zelfs vermeld in t maandblad. Zo'n schril contrast met nu, waarin mensen niet allemaal fysiek aanwezig konden zijn bij een afscheid. Door het overlijden van een oud keeper van Feijenoord komt dit verhaal los. Het maandblad heeft hij nog bewaard en ik krijg de uitnodiging om dit te komen bekijken, als dat weer kan. Vervolgens wordt het gesprek altijd weer luchtig en sluiten we af met een lach.

Het lukt veel ouderen toch om moed te houden en opvallend is hoe dankbaar en blij ze zijn met zoiets 'simpels' als een telefoontje. Blijdschap is er ook, bijvoorbeeld als we een actie houden rond Pasen met een persoonlijk kaartje en een attentie. Weken later komt dat nog terug in de gesprekken. Alles komt voorbij: rouw, verlies van iemand in de omgeving, de huidige politiek, de verzorgingstehuizen, waar ze zo meevoelen met de ouderen, die zwaarder worden getroffen dan zij.

Duidelijk is dat niet alleen het leven maar ook ons werk er anders uit is gaan zien. Door op afstand een luisterend oor te bieden, zijn wij voor veel ouderen een welkome onderbreking van de week geweest. Besluit is dan ook genomen om belmaatjes te gaan werven, zodat voor de ouderen, die dat willen de dienst kan blijven voortduren.



Aantal ouderen gebeld begin coronaperiode: 124

Aantal ouderen wekelijks gebeld: 52

Aangepaste activiteiten

Verrassing! Paaspakketje en fotopuzzel

Als snel dachten wij: Wat kunnen wij in deze tijden doen voor onze ouderen?

Voor het Paasweekend hebben wij bij 78 ouderen een Paaspakketje bezorgd met paaseitjes, thee en een handgeschreven (zelf ontworpen) kaartje. We kregen veel enthousiaste bedankjes, mensen waren verrast en vonden het fijn om te zien dat er aan ze gedacht werd.

Onze volgende actie was een zelfgemaakt puzzelboekje met foto's van bekende plekken in de wijk met daarbij vragen. Dit idee ontstond doordat we dachten aan de Rolstoel2daagse. Normaal nemen we de ouderen mee op pad en kunnen we met elkaar op ontdekking in de wijk. Nu dit niet mogelijk was, wilden wij de ouderen toch een stukje van de wijk en het bloeiende voorjaar laten zien. Het boekje was ingepakt samen met een stroopwafel, pen en een theezakje. We zijn deze zelf langs gaan brengen bij de ouderen. Het was mooi om zoveel mensen te verrassen, de dankbaarheid was groot.

De oplossing van de fotopuzzel is door maar liefst 25 ouderen aan ons doorgebeld. De winnaars zijn verrast met een cadeautje; een fotolijst met lekkere chocolaatjes. Bij het overhandigen van de prijs hebben we een foto gemaakt en deze is later toegestuurd.



Paaspakketjes: 78

Fotopuzzelboekje: 83

Prijswinnaars fotopuzzelboekje: 25

"Geweldig wat jullie allemaal doen, ik ben blij met mijn prijsje en de mooie foto"

Stien uit Crooswijk (foto)
80 jaar



Pannenkoekenlunch

Wij zijn gewend om jaarlijks meerdere themadiners met ouderen te organiseren. Deze samenkomsten waren helaas niet mogelijk. Om die reden hadden we bedacht om een lunch bij onze ouderen thuis te bezorgen. We dachten eerst aan soep met een broodje maar al snel kwam het idee om zelf pannenkoeken te bakken en deze vers te bezorgen. Zo gezegd, zo gedaan! We zijn begonnen met het bellen van de ouderen om na te gaan of ze deze lunch wilden ontvangen. De telefoontjes waren al erg leuk om te plegen, de meeste mensen zijn zo dankbaar en blij dat we aan ze denken. De lunch werd goed ontvangen en we kregen veel positieve reacties. Veel ouderen koken (of bakken) zelf niet meer en hadden sinds lange tijd geen verse pannenkoeken meer op. We krijgen nog geregeld de vraag: 'Wanneer gaan jullie weer pannenkoeken bakken?'



Sinterklaaspuzzel en winterpakketje

In 2019 hadden we op 5 december een lunch georganiseerd in De Nieuwe Branding en hebben veel ouderen kennis gemaakt met het 'cadeaudobbelspel'. Het was een mooie dag waar iedereen van genoot. Als alternatief hadden we dit jaar een Sinterklaaspuzzel gemaakt. Een kaart die 70 ouderen per post van ons hebben ontvangen met daarin een gedicht en woordzoeker. De oplossing kon telefonisch worden doorgegeven. In totaal hebben er 28 ouderen gebeld met de juiste oplossing, zijn ontvingen allemaal een 'winterpakketje' met o.a. een mok, chocolademelk en een chocoladeletter. Deze pakketjes zijn bezorgd door een aantal vrijwilligers en leden van de gebiedscommissie Kralingen-Crooswijk. Deze hulp was ontzettend fijn, een mooie samenwerking die hopelijk vaker zal plaatsvinden.



Pannenkoekenlunch bezorgd: 46

Sinterklaaspuzzel bezorgd: 72

Winterpakketje prijs bezorgd: 28



Kerst 2020

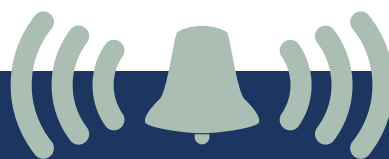


Kerstverrassing

In de week voor kerst hebben wij de ouderen verrast met een zelfontworpen kerstkaart en attentie. Via een sponsor ontvingen wij vruchtenstollen die we konden bezorgen bij de ouderen. Deze keer ontvingen wij hulp van medewerkers van de gemeente waarmee wij zelf ook geregeld in contact staan. Fijn dat er zo'n grote bereidheid is om te helpen. Na de bezorging van deze kerstattentie ontvingen wij veel bedanktelefoontjes en kerstkaartjes.



**Kerststollen
bezorgd: 68**



Signalering

We hebben altijd al een signalerende taak gehad en dragen hulpvragen over aan DOCK, Aafje of bespreken onze zorgen met het wijkteam. In tijden van corona merken we dat de ouderen het steeds zwaarder krijgen. Er is veel angst, eenzaamheid, verwarring, onrust en somberheid. Er komen herinneringen naar boven van de tweede wereldoorlog en er spelen steeds vaker levensvragen op. Onze vrijwilligers worden hier soms ook mee geconfronteerd. We zien steeds meer zorg mijdende ouderen, ze durven eigenlijk niets te zeggen omdat ze bang zijn dat ze dan bijvoorbeeld niet meer in hun eigen woning kunnen blijven wonen. Als er een vertrouwensband ontstaat met ons en/of de vrijwilliger durft men zich langzaam uit te spreken. De 'acties' die wij verspreid over het jaar hebben gedaan, waren goede contactmomenten met de ouderen. Bij de bezorging ontstaat er een kort praatje en kunnen hulpvragen of signalen naar boven komen. Wij zijn er trots op dat veel ouderen zich vertrouwd bij ons voelen en zich vrij genoeg voelen om ons om hulp te vragen.

Waardering vrijwilligers



Wij zijn onze vrijwilligers erg dankbaar voor hun inzet, betrokkenheid en flexibiliteit. Een blijk van waardering is ontzettend belangrijk. In 2020 hebben wij dat op de volgende wijze gedaan:

Paaspakketje

Net voor het Paasweekend hebben wij naar 28 actieve vrijwilligers een Paaspakketje per post verzonden. Met daarin chocolaatjes, een handcrème en een handgeschreven kaartje.

Dag van de vrijwilliger (7 dec):

Wij hebben 33 vrijwilligers mogen verblijden met een borrelpakket die door de gemeente beschikbaar werd gesteld. Vanuit de Vrijwilligerswinkel hebben we daarbij nog een koekblikje en chocolade aan toegevoegd.

Kerst:

In de periode voor kerst willen we altijd groot uitpakken richting onze vrijwilligers. Normaal gesproken komen we dan ook samen voor een borrel of etentje. Dit jaar was dit helaas niet mogelijk. In 2020 zijn er 49 vrijwilligers actief geweest. Voor hen hebben wij met veel zorg een kerstpakketje samengesteld met daarbij een cadeaubon. In verband met de coronamaatregelen hebben we er dit jaar voor gekozen om deze pakketjes thuis te bezorgen bij de vrijwilligers. Dit leverde gelijk mooie gesprekken op aan de deur, het werd erg gewaardeerd en we ontvingen veel dankbare reacties. Naar 41 vrijwilligers hebben wij een kerstkaart gestuurd, dit zijn vrijwilligers die in het verleden (voor corona) nog wel actief waren, soms incidenteel met bijvoorbeeld een evenement.



Paaspakketje vrijwilligers: 28

Dag van de vrijwilliger: 33

Kerstpakket vrijwilligers: 49



Vrijwilliger William wist ons te verrassen toen wij zijn kerstpakketje thuis kwamen bezorgen. Gelukkig nam de kerstman zijn cadeau met veel plezier in ontvangst.



Nieuwsbrief vrijwilligers

Het is belangrijk om goed in contact te blijven met de vrijwilligers. We hebben ervoor gekozen om een nieuwsbrief te ontwikkelen waarmee we onze vrijwilligers in één keer per e-mail kunnen bereiken. Zeker doordat er door corona veel stil is komen liggen, is het extra belangrijk om ervoor te zorgen dat de binding blijft. In de nieuwsbrief blikken we terug en kijken we vooruit. We vertellen wat we hebben gedaan en wat ons plan is voor de nabije toekomst. Daarnaast hebben wij onze openstaande vacatures onder de aandachtig gebracht en roepen we iedereen op om (creatief) mee te denken. We willen deze nieuwsbrief nu ieder kwartaal uitbrengen. De nieuwsbrief is verzonden naar 70 vrijwilligers.



Rotterdammers voor Elkaar en werving vrijwilligers

Sinds 2019 werken we naar volle tevredenheid samen met Rotterdammers voor Elkaar. De koppeling met onze website werkt goed, zo zijn onze openstaande vacatures ook gemakkelijk terug te zien op onze website. We ontvangen wekelijks reacties op onze vacatures, via Rotterdammers voor Elkaar verloopt het communiceren heel gemakkelijk. Tijdens het begin van corona hebben we niet actief kennis kunnen maken met nieuwe vrijwilligers. Vanaf 1 juni is dit weer opgepakt en hebben er weer kennismakingen plaatsgevonden in De Nieuwe Branding. Inmiddels heeft het platform een andere naam gekregen: Zorgzaam010. Het is goed om te zien dat Rotterdammers de weg weten te vinden en actief reageren op onze vacatures. Dankzij Zorgzaam010 hebben wij een tiental nieuwe vrijwilligers mogen verwelkomen.

Wat nog erg leuk is om te vermelden: Zorgzaam010 had een social media sticker actie waarmee je als organisatie een geldbedrag van € 500,- kon winnen ten behoeve van je vrijwilligers. Met de foto (links) hebben wij deze prijs gewonnen! Het bedrag hebben wij besteed om extra uit te pakken met de kerstpakketten.

Stagiaires

Vanaf de start van het schooljaar van 2019/2020 hadden wij 3 stagiaires (2ejaars) van Hogeschool Rotterdam - Social Work 'in dienst'. Dit waren drie jonge, slimme en vlotte dames, ze hadden 8 uur per week beschikbaar voor stage en waren op woensdag aanwezig. Ze hebben ons op veel vlakken kunnen ondersteunen, waaronder: 75+ huisbezoeken, maatjescontact, telefooncirkel, voorbereiden en organiseren evenementen, belmaatje en hulp met boodschappen doen tijdens corona. In het begin van de corona periode kwam er nog een 4e stagiaire bij, zij heeft zich voornamelijk ingezet als belmaatje en was tevens betrokken bij één van onze acties tijdens corona. Voor de stagiaires was het teleurstellend dat de Rolstoel2daagse niet door kon gaan, dit zou het project worden dat ze zelfstandig als opdracht zouden uitvoeren (uiteraard onder begeleiding van een projectmedewerker).

Net voor corona waren wij ook in contact met 2 stagiaires van het Zadkine college. De kennismakingen hadden plaatsgevonden en deze meiden zouden starten als maatje bij een eenzame oudere. Helaas is dit door corona gecancelled.

Vanaf september hebben wij een stagiair in dienst, hij is 2e jaars student Social Work via het Albeda. Hij zet zich vooral op praktisch niveau in, te denken valt aan (boodschappen)maatje, helpen bij acties en het bellen van ouderen.



Publiciteit en communicatie

We worden steeds actiever op social media, we gebruiken voornamelijk Facebook. In 2020 hebben we in totaal 30 berichten geplaatst. We delen ook steeds meer berichten van andere organisaties zoals DOCK en Zorgzaam010. De livestream van 'Gouwe Ouwe' hebben we ook een paar keer gedeeld. Zo kon men toch nog een beetje genieten van de swingende muziek en de gezelligheid die door de muzikanten wordt gecreëerd. Normaal plaatsen we ook geregeld een advertentie in De Ster. Door de komst van corona is deze het eerste halfjaar niet uitgekomen. In juli kwam de eerste editie weer uit, hierin waren wij te vinden met een nieuwspagina. Vervolgens hebben we in september een 'vacaturepagina' geplaatst en in december een kerstgroet met daarbij een dankwoord en een overzicht van onze diensten.

Bewonersinitiatieven

Dit jaar hebben we nog geen hulpverzoeken ontvangen om te ondersteunen bij bewonersinitiatieven. Voorgaande jaren zagen we dat deze ideeën bij bewoners vooral ontstaan in het voorjaar. Door corona zijn natuurlijk veel activiteiten niet mogelijk, om die reden hebben wij ook niet actief onze hulp aangeboden. De komende periode willen we gaan bekijken wat er wel mogelijk is en waar wij kunnen ondersteunen. Dit is natuurlijk afhankelijk van de ontwikkelingen omtrent corona, de behoeften van de bewoners en wat is toegestaan.



In samenwerking met DOCK hebben wij de 75+ huisbezoeken (gedeeltelijk) uitgevoerd op een aangepast wijze. Tot half maart hebben de reguliere huisbezoeken plaatsgevonden in samenwerking met onze stagiaires en vrijwilligers. Met de komst van corona werden de huisbezoeken stilgelegd. Vanaf dat moment zijn wij alle 75+ers waar wij in 2019 en 2020 een huisbezoek hebben afgelegd, gaan bellen. Dit heeft een stagiaire vanuit huis gedaan. Sommige ouderen hadden de behoefte om vaker gebeld te worden. Zo ontstond er een wekelijks contactmoment en konden wij gemakkelijk signaleren als er meer hulp nodig was.

In samenwerking met DOCK en SuperActief zijn we in de zomer gaan bekijken wat er wel mogelijk was. Zo ontstonden de 'deurbezoeken', een kort bezoekje met een vragenlijstje om zo toch in contact te komen met de ouderen met als doel: inventariseren naar eventuele behoeften en signaleren waar nodig. We merkten dat het soms lastig was om met mensen in contact te komen. Regelmatig werd er niet gereageerd op onze brief en bij een 'deurbezoek' werd er niet gereageerd op de bel. Daarom hebben wij eind november samen met DOCK en SuperActief een actie bedacht. We hebben 'winterpakketjes' samengesteld met o.a. een puzzelboekje, chocolademelk, handenwarmertje, spelkaarten en kerstlampjes. Vervolgens zijn er aankondigingsbrieven met daarbij de korte vragenlijst verzonden. Een week later zijn we op pad gegaan met de pakketjes. We merkten gelijk dat we hierdoor meer ouderen bereikten, het was een verrassing die dankbaar in ontvangst werd genomen. Er ontstonden fijne gesprekken aan de deur en veel mensen hadden de korte vragenlijst ingevuld. Naast de deurbezoeken hebben we de ouderen aangeboden om de 75+ enquête telefonisch af te nemen en uiteraard waren er op verzoek ook echte huisbezoeken mogelijk. De samenwerking met DOCK en SuperActief verloopt prettig. Er is regelmatig contact om ervaringen uit te wisselen en nieuwe ideeën uit te werken.

Gebiedsgids Kralingen-Crooswijk

Ook dit jaar hebben wij in opdracht van DOCK alle activiteiten en diensten die in Kralingen-Crooswijk worden aangeboden voor 65+ bewoners in kaart gebracht voor de nieuwe editie van de Gebiedsgids. We hebben contact gelegd met de organisaties die actief zijn in de wijk. Dit was een flinke uitdaging waar veel werk en tijd in is gaan zitten. Tegelijkertijd is het voor ons ook erg waardevol en leuk om met zoveel verschillende organisaties in contact te komen. Je leert het aanbod in de wijk nog beter kennen, komt in contact met veel verschillende mensen waardoor het netwerk vergoot en je elkaar in de toekomst (nog) beter weet te vinden. Voor sommige organisaties was het lastig om na te denken over het aanbod van 2021, in deze onzekere tijden is het moeilijk om activiteiten vooruit te plannen. In de Gebiedsgids wordt daar ook aandacht aan besteed en wordt men erop gewezen om altijd even te controleren bij de desbetreffende organisatie of deze open is en/of activiteiten aanbiedt. In januari 2021 is de nieuwe gebiedsgids uitgebracht. We zijn trots op deze nieuwe editie waarin het aanbod in de wijk overzichtelijk wordt weergegeven.





2020, een jaar met ups en downs als gevolg van de coronacrisis

Het jaar begon voorspoedig. In januari, februari en de eerste helft van maart waren er veel aanmeldingen vanuit de gemeente en daarop volgde meerdere plaatsingen. Dit kwam vervolgens praktisch tot stilstand als gevolg van de maatregelen rondom het coronavirus. In de zomermaanden was er weer meer mogelijk omdat de maatregelen versoepelden. Dit is direct terug te zien in de aantallen aanmeldingen en plaatsingen. In juni, juli, augustus en september namen de aanmeldingen vanuit de gemeente weer toe en het aantal plaatsingen op vrijwilligerswerk en activiteiten steeg rond die tijd ook. In september zijn er, in overleg met de gemeente, diverse werkzoekenden doorverwezen naar het gezondheidstraject 'in je kracht naar beter'. Op die wijze konden werkzoekenden een start maken met het werken aan hun fysieke en mentale gezondheid, aan bewustwording en aan het toewerken naar participatie. In totaal zijn er 21 deelnemers van start gegaan met het VGZ -gezondheidstraject "In je kracht naar beter". Van de 21 deelnemers is 98% nog datzelfde jaar geplaatst op activiteiten en/of vrijwilligerswerk.

Door de coronamaatregelen waren diverse netwerkorganisaties genoodzaakt hun deuren te sluiten voor (nieuwe) vrijwilligers. Veel activiteiten in de wijken werden stopgezet. Hierdoor gingen sommige plaatsingen binnen zorgcentra op het laatste moment niet meer door en werden dossiers, in overleg met de gemeente, op on-hold gezet. Het werd wat lastiger om werkzoekenden op externe vrijwilligerswerkplekken te plaatsen.

In het jaar 2020 stond verbinding, gezondheid en ondersteuning van kwetsbaren centraal binnen de Vrijwilligerswinkel. Door de coronacrisis ontstond er een nieuwe interne vrijwilligersvacature, te weten belmaatje voor ouderen. Tevens waren er, door de toegenomen vraag, meer boodschappenmaatjes nodig en vrijwilligers die een hond uit wilden laten. Daarnaast heeft de Vrijwilligerswinkel bestaande activiteiten coronaproof georganiseerd, waaronder het laagdrempelig bewegen. Een aantal werkzoekenden, met affiniteit voor ouderen, wilde graag actief worden als belmaatje voor kwetsbare ouderen en een aantal is actief geworden als boodschappenmaatje. Sommigen hebben meegeholpen met het samenstellen van pakketten en cadeautjes voor diezelfde ouderen. Zowel de Vrijwilligerswinkel als de ouderen zijn dankbaar voor deze inzet.

Gelukkig waren er, in de loop van het jaar, weer externe plaatsingen mogelijk zodat werkzoekenden zich verder konden ontwikkelen op vrijwilligersplekken die aansloten bij hun wensen. Een aantal is als chauffeur van de wijkbus aan de slag gegaan, als maaltijdbezorgers voor Hotspot Hutspot en als medewerkers groenvoorziening.

Door de coronacrisis zijn veel mensen stil gaan staan bij het belang van gezondheid. Tegelijkertijd moesten veel sportorganisaties hun deuren tijdelijk sluiten. Het aantal deelnemers aan onze activiteit 'laagdrempelig bewegen', welke coronaproof werd voortgezet, steeg. Mensen wilden graag aan hun gezondheid werken en vonden het fijn om, op verantwoorde wijze, anderen te ontmoeten. Ook is het gezondheidstraject 'in je kracht naar beter' in de 2e helft van het jaar alsnog van start gegaan. Ook daar wilde meerdere werkzoekenden graag aan meedoen.

Doelgroep 3, onderhoud

Met 109 werkzoekenden, uit het zittend bestand, heeft de Vrijwilligerswinkel in 2020 contact onderhouden. Dit contact stond in veel gevallen in het teken van de coronacrisis.

Toen de corona maatregelen net waren doorgevoerd zat de schrik er bij veel werkzoekenden goed in. Werkzoekenden waren iets eenzamer, doordat ze afstand moesten houden en veelal binnen bleven. Ze waren daardoor blij met de telefonische aandacht. Geregeld werd er gesproken over onrust en verlies van structuur. Het vrijwilligerswerk was veelal stil komen te liggen.

Tijdens de tweede belronde, van de onderhoudsdoelgroep, was de coronacrisis nog in volle gang. De werkzoekenden zaten nog veelal thuis alhoewel een aantal al vaker naar buiten ging en zich afvroeg wanneer ze weer konden starten. Scholen waren net een paar weken open maar de vrijwilligers waren nog niet door hen ingelicht. Dat gebeurde mondjesmaat omdat de scholen zelf bezig waren om hun werkwijze te organiseren.

In de tweede helft van het jaar was te merken dat een aantal vrijwilligers hun vrijwilligerswerk weer op kon pakken, zij werden door de participatiemedewerker hiertoe gestimuleerd. Binnen zorgcentra was er meer mogelijk, scholen waren weer open en er werden weer activiteiten georganiseerd. Een groot deel van de mantelzorgers had een nieuwe routine gevonden in de mantelzorg. Sommige vrijwilligers hadden hun uren inmiddels uitgebreid, omdat ze graag wat extra's wilden en konden doen. Daarnaast waren enkele werkzoekenden doorgestroomd naar de afdeling W&I. In een enkel geval was een werkzoekende uitgestroomd uit de uitkering. Dit is allemaal terug te vinden in de cijfers.

De participatiemedewerker had geregeld telefonisch contact met de activeringscoach en wisselde informatie uit met betrekking tot de onderhoudsdoelgroep.



Doelgroep 3
Contact onderhouden
met werkzoekenden

109

Mantelzorg

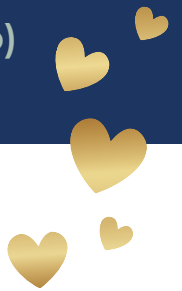
Het werk van mantelzorgers veranderde als gevolg van de coronacrisis. Zij zorgen meestal voor kwetsbare ouderen en vroegen zich soms af hoe ze hun werk nu invulling konden geven. Boodschappen werden inmiddels aan de deur afgegeven, er was veel telefonisch contact om vinger aan de pols te houden met de zorgvrager en de wandelingen buiten de deur gingen niet meer door. Tevens werd de mantelzorgtelefoon van de gemeente geïntroduceerd. Mantelzorg overeenkomsten werden telefonisch verlengd.

In plaats van een mantelzorglunch heeft de medewerker participatie een alternatief bedacht dat wel uitgevoerd kon worden tijdens de gedeeltelijke lockdown. Mantelzorgers werden gevraagd of ze het leuk vonden om op de foto gezet te worden met hun zorgvrager. Een aantal vonden het een leuk idee. De activiteit is coronaproof uitgevoerd en een tiental mantelzorgers heeft een cadeautje ontvangen in de vorm van de gemaakte foto in een fotolijstje, iets lekkers en een zelfgemaakte kaart.



"Met alle liefde draag ik zorg voor mijn moeder"

Dhr. Fortes (foto)



10 november Dag van de Mantelzorg



57

Kaartjes verzonden naar mantelzorgers

Extra inzet in coronacrisis

De Vrijwilligerswinkel heeft in het begin van het jaar meegewerkt aan een actie van DOCK, Unilever en de gemeente om kwetsbare mensen te voorzien van een pakket met schoonmaakmiddelen en voedingswaren. Dat werd in dankbaarheid ontvangen door de mensen. In de 2e helft van het jaar was er nog een actie waaraan de Vrijwilligerswinkel medewerking verleende. Dit betrof het uitdelen van de zogenoemde IKEA pakketten.

Vanaf de maand maart draaide de Vrijwilligerswinkel voornamelijk de boodschappendienst en deze werd groter door de toegenomen vraag. Ook de medewerker participatie heeft hierin haar bijdrage geleverd door boodschappen te halen in een periode dat vrijwilligers dit soms nog niet durfden. Tevens heeft ze meegewerkt aan het opstellen van protocollen. Daarnaast heeft ze, samen met collega's, een fotopuzzel gemaakt voor 80 kwetsbare ouderen waarvan velen eenzaamheid ervoeren. Deze werd met enthousiasme ontvangen. Het persoonlijke contact werd erg gewaardeerd.

Door zo'n 25 kwetsbare ouderen werd een prijs gewonnen en ook deze werd aan de deur afgeleverd. De dankbaarheid voor deze attentie en de aandacht, was ontroerend. In de tweede helft van het jaar heeft de medewerker participatie meegewerkt aan de totstandkoming van de gebiedsgids 2021.

Een activeringscoach van de gemeente, de mantelzorgcoach van Aafje en de medewerker participatie zijn met elkaar in gesprek gegaan om een training voor mantelzorgers op te zetten. Het streven is dat de pilot begin 2021 plaats gaat vinden.



Aanbod vrijwilligerswerk

In de loop van het jaar nam het aantal vrijwilligerswerkplekken weer iets toe maar bleef nog wel beperkt. Lang niet alle zorgcentra durfden het aan om de deuren weer te openen voor nieuwe vrijwilligers. Andere organisaties hadden nog geen plek voor nieuwe vrijwilligers en enkele organisaties stonden juist te springen om nieuwe vrijwilligers. Dit betrof o.a. organisaties die inspeelden op de corona periode en kwetsbare mensen ondersteunden waar nodig. Het was soms niet mogelijk om geheel te voldoen aan de wensen van de werkzoekenden. Wel werd er gewerkt aan een zo passend mogelijke match.

Werkzoekenden belden hun afspraak vaker af uit angst voor besmetting met corona. Mensen behoorden zelf tot de kwetsbare doelgroep en/of waren bang om hun medemensen te besmetten. Het aantal zelfmelders was, vanaf de invoering van de corona maatregelen, praktisch nihil gebleven. Ook de Vrijwilligerswinkel was beperkt open omdat er gedeeltelijk thuis gewerkt moest worden. De medewerker participatie was halverwege juni gestart met het voeren van intakegesprekken in de buitenlucht. Dit kostte meer tijd, maar werd als zeer prettig ervaren door de werkzoekenden. De tweede helft van 2020 werden de gesprekken, met gepaste afstand, weer op kantoor gevoerd.

Doelgroep 1

Geplaatst op vrijwilligerswerk	36
Mantelzorg geformaliseerd	17
Geplaatst op activiteit	0
Geplaatst op beweegtraining	24
Nog in bemiddeling (meegenomen naar 2021)	5
Afspraak tot plaatsing	0
Teruggemeld *	26
Doorverwezen / advies aan gemeente voor ander traject	15
Totaal	123
Totaal aantal plaatsingen	77

**Waaronder een aantal aanmeldingen die door de gemeente werden teruggetrokken wegens omstandigheden.*

Van de 77 plaatsingen staan 8 dossiers op on-hold omdat de organisaties de gemaakte afspraken moesten afzeggen als gevolg van de coronamaatregelen. Zodra de maatregelen weer versoepelen gaan we bekijken of de gemaakte afspraken alsnog uitgevoerd kunnen worden.

Doelgroep 2

Geplaatst op vrijwilligerswerk	13
Mantelzorg geformaliseerd	0
Geplaatst op beweegtraining	10
Afspraak tot plaatsing	0
Nog in bemiddeling	0
Teruggemeld	1
Geplaatst op activiteit	0
Totaal aantal zelfmelders	24
Totaal aantal plaatsingen	23

Doelgroep 3 (ruim 3 keren contact gehad)

Bezig met vrijwilligerswerk (met tussenstop door corona)	34
Bezig met mantelzorgtaken	40
Neemt deel aan activiteiten	10
Heeft uren vrijwilligerswerk / activiteiten uitgebreid	13
Terug gemeld	2
Uitstroom uit uitkering	5
W&I	5
Totaal op contactlijst onderhoud	109

Beweegtraining

Het jaar 2020 stond vooral in het teken van de coronacrisis. Medewerkers en werkzoekenden kwamen tot de conclusie dat gezondheid een belangrijk goed is. Tegelijkertijd was bewegen een activiteit die we coronaproof konden organiseren. Hierdoor konden we veel werkzoekenden toch activeren en geactiveerd houden in een vorm van tegenprestatie die aansloot bij hun wensen.

Het was merkbaar dat de deelnemers van de diverse beweegtrainingen het ook erg fijn vonden om op verantwoorde wijze anderen te ontmoeten.

Voor de beweegactiviteit SGEB kon lange tijd coronaproof voortgezet worden omdat die activiteit, als één van de weinigen, in de buitenlucht plaatsvond.

Onderstaand een tabel waarin de plaatsingen van doelgroep 1&2, op beweegtrainingen uiteengezet wordt:

Geplaatst op vrijwilligerswerk	5
Mantelzorg geformaliseerd	3
Geplaatst op beweegtraining	26
Totaal aantal zelfmelders	34



VGZ-gezondheidstraject



'In je Kracht naar Beter'

In samenwerking met Condor Balance, zijn we dit jaar gestart met het VGZ - gezondheidstraject 'In je Kracht naar Beter'. Doordat de subsidie in maart werd goedgekeurd zijn we later gestart en lopen de trajecten tot 1 april 2021.

Vooraf aan de trajecten hebben we de activeringscoaches van de gemeente uitgenodigd om ze te informeren over ons aanbod. Naast de informatievoorziening hebben we de consultants een aantal oefeningen aan den lijve laten ondervinden. Dit werd goed ontvangen en de gemeente was blij met dit integrale aanbod voor werkzoekenden. Buiten beweging (laagdrempelig bewegen) is er ook aandacht voor het mentale aspect, voeding, ontspanning en de omgevingsfactoren. Niet lang daarna kwamen de aanmeldingen binnen. Ook zelfmelders die via via over ons traject hadden gehoord, melden zich aan.

In 2020 zijn we met de eerste twee groepen gestart en in januari 2021 zijn we met de derde groep gestart. Het totaal aantal deelnemers in 2020 staat momenteel op 21 deelnemers.

Wil je vitaler worden, je leefstijl aanpassen, jezelf beter begrijpen en met meer energie en zingeving in het leven staan? Meld je aan voor:

In je kracht naar beter!

Voor mannen en vrouwen tussen 27 en 67 jaar woonachtig in Kralingen-Crooswijk.

Heb je een vraag of wil je je aanmelden? Neem contact op met Conchita of Christel. injekrachtnaarbeterenvrijwilligerswinkel.nl tel: 010- 441 4050

Gratis deelname



"Mooie inzichten gekregen en ik sta weer stevig in mijn schoenen."

Deelnemer VGZ traject



Het traject bestaan uit 3 modules:

1

Bewust bewegen en actief wandelen



De deelnemers komen hier letterlijk in kleine stapjes in beweging om hun gezondheid te verbeteren. Ze komen twee keer per week, om een uur gezamenlijk laagdrempelig te bewegen met gelijkgestemden. Het beweeg gedeelte is onderverdeeld in actief wandelen op de maandag en bewust bewegen op de donderdag. Op de donderdag wisselen lichte inspanning en ontspanning elkaar af met als doel om meer bewust zijn en veerkracht te creëren over je eigen lichaam en geest.

2

Vitaliteitsscan



Tijdens stap 2 wordt er twee uur per week bewogen en daarnaast wordt er een uur aan bewustwording gewerkt om lichaam en geest beter in balans te brengen. Het bewustwordingsprogramma geeft via een persoonlijke vitaliteitsscan een grafisch inzicht in de reeds bestaande vaardigheden en kwaliteiten die de deelnemer al beheerst en welke ontwikkeld kunnen worden. Door de kennis, ervaringen en vaardigheden over interventies te vergroten, beoefenen de deelnemers zelf invloed uit op hun levensomstandigheden. We hebben gemerkt dat de bewustwording een grote bijdrage levert aan de keuze van de interventies en motivatie om vanuit eigen kracht verder te empoweren.

3

Wandel coaching



Zodra de deelnemers eraan toe zijn, pakt de medewerker participatie het stokje over. Het laatste onderdeel van het traject bestaat uit wandelcoaching. Tijdens de wandel coaching wordt besproken wat een deelnemer binnen het traject heeft geleerd. Daarnaast wordt aandacht besteed aan de oefeningen die aan bod zijn gekomen en als laatst wordt besproken waar er nog een ondersteuningsbehoefte ligt en op welke wijze de deelnemer zichzelf verder kan ontwikkelen. Als iemand toe is aan het verrichten van vrijwilligerswerk, dan wordt hierop ingezet. Indien dit nog een stap te ver is, dan wordt gezocht naar aansluitende activiteiten en/of een ander traject waarin de deelnemer verder kan groeien naar een grotere gezondheid en meer zingeving. Wanneer iemand een uitkering heeft, dan wordt de vervolgstap besproken met de activeringscoach.

Hieronder volgt een overzicht van het aantal deelnemers in het jaar 2020:

Traject afgerond en geplaatst	9
Nog in traject	11
Uitval	1
Totaal aantal deelnemers	21



Samen Gezond Eten en Bewegen (SGEB)

Hieronder volgt een samenvatting van het verloop van de beweegactiviteit.

Met creativiteit en enthousiasme is gezocht naar manieren om, tijdens de lockdown, zoveel mogelijk in beweging te blijven. De Vrijwilligerswinkel en de deelnemers hebben zich flexibel mee weten te bewegen met de mogelijkheden in het afgelopen jaar. Dit komt mede doordat de behoefte aan buiten in beweging zijn en aan contact groot was.

Tijdens de eerste twee maanden van het jaar hebben we de activiteit twee keer per week laten plaatsvinden op verschillende locaties in het gebied Kralingen Crooswijk. Vanaf 16 maart hebben we de beweegactiviteiten op de locaties stopgezet wegens de lockdown. Alle deelnemers hebben een brief van ons ontvangen met daarin informatie over de belangrijke hulplijn binnen het gebied en informatie over de luisterlijn. Daarnaast hebben we hen geattendeerd op het beweegprogramma 'Nederland in beweging'. Dit programma sluit heel goed aan bij de doelgroep en wordt nog steeds gebruikt door een aantal deelnemers.

Daarnaast hebben we alle deelnemers meerdere keren persoonlijk gebeld. Degene die geen andere ondersteuning ontvingen hebben we elke week gebeld om te informeren of alles goed met hen ging. Zeker in deze tijd van lockdown werd de persoonlijke aandacht gewaardeerd.



Ook hebben we, in de eerste helft van het jaar, sportpakketjes gemaakt. Dat bestond uit een (sport)elastiek en een kaart met gebruikersinformatie. Deze hebben we persoonlijk bij de deelnemers afgeleverd. Ook hebben we rugzakken, met daarin een informatieve wandelroute langs diverse beweegactiviteiten in de wijk, bij de ervaringsdeskundigen afgeleverd om het wandelen te promoten.

Via whatsapp hebben we contact proberen te onderhouden maar helaas bleek dat voor deze doelgroep een te onpersoonlijke benadering. Door te bellen is de groepsbinding en enige flexibiliteit veel beter blijven bestaan. De vereiste creativiteit, om de deelnemers zover te krijgen dat ze weer gingen bewegen, was uitdagend maar heeft zijn vruchten afgeworpen.

Het telkens opstarten van de beweeggroepen deed een beroep op de flexibiliteit van de deelnemers en tegelijkertijd creëerde dat ook plezier. We hebben bij regenachtig weer bijvoorbeeld de paraplu (zie foto) meegenomen in de oefeningen en bleek een succes.

Vanaf 15 juni zijn we, met 3 groepen, weer aan de slag gegaan met bewegen en wandelen. We hebben in de buitenlucht in Crooswijk, een geschikte plek kunnen regelen waar we twee keer per actief waren. In de zomervakantie zijn we doorgegaan met twee keer in de week bewegen en met één wandelgroep. De aanwezige deelnemers hebben hiervan genoten en het was duidelijk zichtbaar dat ze de groep hadden gemist. Gaandeweg is het opgevallen dat ook bij deze groep het gevoel van eenzaamheid dit jaar sterk aanwezig was.

In de laatste maanden van het jaar is de groep uitgebreid met 15 nieuwe aanmeldingen. Dat had mede te maken met het feit dat de gemeente in die periode veel werkzoekenden aanmeldde. Ook is er een goed contact ontstaan met Alsare, die nu ook geregeld mensen doorstuurt naar het bewegen.

Kortom, we kijken terug op een bewogen jaar waarin creativiteit, toewijding en flexibiliteit een grote rol hebben gespeeld in het vormgeven van de beweegactiviteiten en in het onderhouden van contact met de deelnemers. Deze dynamiek heeft ervoor gezocht dat we in het huidige jaar, 2021, de wandelactiviteit verder aan het vormgeven zijn. We hebben wandelkaarten met vragen gemaakt wat de bewustwording en het onderling contact op een dieper niveau stimuleert.



Deelnemers uit voorgaande jaren	46
Nieuwe deelnemers 2020	25
Totaal aantal deelnemers	71



Nawoord

Aan dit jaarverslag hebben wij met veel plezier en toewijding gewerkt. Wij hopen dat het een goed en duidelijk beeld geeft van 2020. Het was een jaar met de nodige uitdagingen maar ook een jaar met meer verdieping, verbinding en creatieve ontwikkelingen.

Vanuit ons project Burgerkracht zijn we trots dat we samen met de vrijwilligers van betekenis konden zijn voor de ouderen in Kralingen-Crooswijk. We hebben met ruim 250 werkzoekenden contact gehad. Daarvan zijn ruim 100 werkzoekenden nieuw aangemeld en de meeste zijn intensief begeleid naar een passende Prestatie010. Ondanks corona zijn we in beweging gebleven met de deelnemers van Samen Gezond Eten en Bewegen (SGEB) en het VGZ-gezondheidstraject is succesvol opgestart.

Uiteraard ging niet alles in één keer goed en hebben we ook lessen geleerd. Zoals te lezen is, heeft de Vrijwilligerswinkel verschillende projecten en zetten we ons in voor diverse doelgroepen. Omdat een ieder in het team haar eigen verantwoordelijkheden en projecten heeft, was het soms zoeken naar de verbinding met elkaar. Zeker nu we veel vaker thuiswerken en elkaar niet altijd live konden zien en spreken, moesten we alert blijven op het stukje communicatie en samenwerken. Het team van de Vrijwilligerswinkel is creatief, betrokken en energiek. We willen elkaar helpen, inspireren en zoveel mogelijk gebruik maken van de kwaliteiten waar een ieder over beschikt. We zijn in 2020 gestart met een reeks 'teambuildingsmomenten' om de verdieping en samenwerking met elkaar te versterken. Jammer genoeg was ons team vanaf het najaar niet compleet. Tijdens het maken van foto's, om voor onze vrijwilligers een leuke prijs in de wacht te slepen, is onze collega Annette heel ongelukkig ten val gekomen, waardoor we haar nu al een tijdje moeten missen in het team.

Komend jaar wordt een spannend jaar voor de Vrijwilligerswinkel en het team in verband met de aanbesteding die voor de deur staat. Hierdoor zijn we met het team aan het kijken hoe we tussen onze projecten verbindingen kunnen maken, waardoor we meer gebruik maken van elkaars kracht en capaciteiten. Dit kan vervolgens ten goede komen van onze klanten (ouderen), de werkzoekenden, vrijwilligers en de deelnemers van SGEB en de VGZ trajecten. Mooie doelen en uitdagingen voor 2021, die wij vol energie gaan aanpakken! Wij hopen dat we als kleine organisatie ons mogen blijven onderscheiden van de grotere organisaties in de stad.

Voor nu kijken vol trots terug op alles wat we bereikt hebben in 2020!

Samen met mijn collega's van de Vrijwilligerswinkel,
Hanneke Grootenboer - directeur



In samenwerking met Kristel Kuiper van beeldconnecties zijn er weer mooie vlogs gemaakt van onze activiteiten en projecten. Daarnaast is 2020 in beeld gebracht d.m.v. een terugblikfilm. Kijk hiervoor op:



www.youtube.com



-> Vrijwilligerswinkel

Social media en website



facebook.com/vrijwilligerswinkel



instagram.com/vrijwilligerswinkel



vrijwilligerswinkel.nl



Uitgifte:
24 maart 2021



Vormgeving en tekst: Miriam van der Hoeven
Foto's en tekst: Christel Ruijgrok