

Vitamine C

Van hart tot hart

HOE MAAK JE CONTACT
MET MOEILIJK BEREIKBARE
ZORGVRAGERS?



PRESENT

IN DIT NUMMER

3 VOORWOORD

Verwonderd zijn

4 VRAGENLIJST

Over Vitamine C

6 THEMA

Van hart tot hart

11 VRIJWILLIGERS IN ACTIE

Bedankingsfeestje

12 VRIJWILLIGER IN DE KIJKER

Gwenn Jacquemin

14 JOKA

Terugblik op de kampen

17 Ontmoet de nieuwe vrijwilligersverantwoordelijke

18 Quote

19 Presentportret

21 VitaminEdje

22 Agenda

23 Kruiswoordraadsel

24 Bezinning

Vitamine C

is een uitgave van
Present Caritas Vrijwilligerswerk

redactiecomité

Jolien Jaspers, Charlotte Herbots,
Malou Vandevorst, Kaat Van Hoof

vormgeving

Toon Van Wambeke

foto's

Fototheek Present, Shutterstock,
Freepick, Unsplash, Pexels, Paul Bert
verantwoordelijke uitgever

Jolien Jaspers

Liefdadigheidstraat 39 | 1210 Brussel

Gelieve contact op te nemen
met Present indien je een artikel
uit Vitamine C openbaar wenst te maken
of wilt verveelvoudigen.

abonnementen

Wie wil, kan een jaarabonnement nemen op
Vitamine C door overschrijving van € 20
of meer op rekening BE49 7995 5005 5171
van Present, Liefdadigheidstraat 39,
1210 Brussel, met vermelding "Vitamine C".
Vitamine C blijft gratis voor aangesloten
vrijwilligers en voor verantwoordelijken en
directies van de aangesloten voorzieningen.

Present Caritas Vrijwilligerswerk wil het
vrijwilligerswerk in zorgvoorzieningen zo goed
mogelijk uitbouwen en ondersteunen.

Wie ons financieel een steuntje in de rug wil
geven, kan dit door een bijdrage te storten op
ons rekeningnummer BE49 7995 5005 5171
(wij kunnen geen fiscaal attest afleveren).
Dank bij voorbaat!

nationaal secretariaat

Jolien Jaspers
Charlotte Herbots
Malou Vandevorst
Kaat Van Hoof

Liefdadigheidstraat 39
1210 Brussel
02 248 10 42
info@presentvzw.be
www.presentvzw.be

VOORWOORD

Beste vrijwilliger,



Terwijl ik dit voorwoord schrijf, blaast een ventilator frisse lucht mijn richting uit. We kennen momenteel een hittegolf in ons land, dus het is een uitdaging om het hoofd koel te houden. Het ideale moment voor mij om even weg te dromen bij de voorbij zomer waar ik mocht genieten van heel wat mooie zomeravonden, uitstapjes en een geslaagde reis met vrienden.

Ik hou wel van die zomermaanden omdat we bij Present dan de batterijen weer kunnen opladen voor het drukke werkjaar start. Maar we hebben natuurlijk niet stilgezeten! Het bewijs daarvan vind je in het kalendertje dat meegestuurd wordt met deze Vitamine C.

De ploegen en het team van Present hebben hard gewerkt om weer een mooi vormingsaanbod uit te werken voor jou waar je gratis aan kan deelnemen! Een reeks vormingen waardoor jij als vrijwilliger én als persoon kunt groeien. Verwonderd zijn, mensen ontmoeten en blijven leren. Is er iets mooier dan dat?

Schrijf je meteen in voor de vormingen die je graag bijwoont, dan ben je zeker van je plaatsje. Dat kan heel gemakkelijk via onze site of telefonisch op 02 248 10 42. Alle info vind je terug in dit kalendertje dat je op je prikbord kan ophangen. Noteer ook zeker de vormingen in je agenda en gelieve ons te verwittigen mocht er iets tussen komen en je niet meer kan deelnemen.

***Verwonderd zijn, mensen ontmoeten
en blijven leren. Is er iets mooier dan dat?***

Wist je dat we ook een basisvorming aanbieden aan alle nieuwe vrijwilligers? Met deze vorming neem je een vliegende start in je vrijwilligerswerk en ontwikkel je een goede basiskennis van het vrijwilligerswerk om op terug te vallen. We vinden dat erg belangrijk en vragen dus ook aan alle vrijwilligers om hieraan deel te nemen. Daarom hebben we een recordaantal basisvormingen gepland. Zo kan je makkelijk deelnemen aan een basisvorming in de buurt of via je laptop of tablet thuis. Het overzicht van de basisvormingen vind je terug in de agenda achteraan dit nummer.

Ook voor onze vrijwilligersverantwoordelijken organiseren we sterke vormingen in het najaar. Zij blijven immers de krachtige spilfiguren die de vrijwilligerswerking doen draaien en bloeien. We kijken ernaar uit om weer fijn samen te werken!

Ik kijk er echt naar uit om jou te ontmoeten op een van onze vormingen! Om jouw verhaal te horen en om jouw drijfveer te voelen als vrijwilliger. Dat is zo mooi en geeft me altijd tonnen energie. Bedankt daarvoor! We gaan er samen een mooi jaar van maken vol deugddoende presentmomenten.

Veel leesplezier,

Jolien

VRAGEN LIJST

Beste lezer,

Wist je dat Vitamine C al meer dan 25 jaar bestaat? Doorheen die jaren zijn er al heel wat verschillende onderwerpen, vrijwilligers en bekende gezichten aan bod gekomen in ons tijdschrift. Present vindt het belangrijk om Vitamine C relevant te maken, en steeds te brengen wat jullie interessant vinden. Daarom hebben we een korte bevraging opgesteld, om eens te peilen naar jullie mening.

We hebben geprobeerd om deze vragenlijst bondig te houden en stellen je 7 vraagjes. Je antwoorden zijn anoniem en enkel voor intern gebruik.

Hoe werkt het?

Het makkelijkst is om de enquête digitaal in te vullen door te surfen naar onze website of door deze QR-code te scannen met je gsm.



Anders kan je de enquête hiernaast invullen, het blad uitscheuren en opsturen naar ons: Present vzw, Liefdadigheidstraat 39, 1210 Brussel.

We willen je alvast enorm bedanken voor je hulp!



Lees je Vitamine C liever digitaal? Laat dit dan zeker weten via onze online enquête of noteer hier je naam en e-mailadres en stuur het op naar Present. Zo bezorgen we je het tijdschrift vanaf volgende keer via e-mail.

1 Welke score op 10 zou je Vitamine C geven?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2 Waarom geef je deze score?
Zou je ons minstens één verbeterpunt kunnen aanreiken?

3 Wat mogen we zeker niet veranderen aan Vitamine C?

4 Is er een onderwerp waar je graag over zou lezen? Of is er een rubriek die jou interessant lijkt?

5 Zou je graag iets willen bijdragen aan Vitamine C?
(Poëzie, foto's, tekeningen, ...) Schrijf hier je e-mailadres en wat je graag zou doen.

6 Welke score zou je geven aan onze communicatie in het algemeen?
(e-mail, website, tijdschrift, Facebook en Instagram)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7 Waarom geef je deze score?
Zou je ons minstens één verbeterpunt kunnen aanreiken?

Van hart tot hart

Hoe maak je contact met moeilijk bereikbare zorgvragers?

Als vrijwilliger kom je soms in contact met mensen die op het eerste zicht moeilijk te bereiken zijn. Denk bijvoorbeeld aan mensen met dementie of met een beperking waarbij contact maken een andere aanpak vereist. Geen makkelijke situatie, die heel wat vragen kan oproepen.

Geert Baetens geeft vorming aan zorgverleners over aanraking en humor in de zorg bij moeilijk bereikbare mensen. Zo bracht hij in juni 2022 voor onze vrijwilligers een getuigenis over zijn overleden vader met dementie, zijn moeder als mantelzorger, zijn tante met een beperking en natuurlijk zijn werk als contactclown. Hij leerde ons vanuit zijn belevingsgerichte ervaringen met een andere bril kijken, voelen en luisteren. We gingen naar huis met heel wat handvaten en tips om deugdendoend contact te maken met onze zorgvragers. Vandaag is hij te gast in onze Vitamine C, om jou meer te vertellen over zijn werk als Gentle Clown en hoe je hiermee aan de slag kan gaan in je vrijwilligerswerk.

Dag Geert, wat doe je in het dagelijkse leven?

Ik ben al sinds 2007 een Gentle Clown en ga zo langs in woonzorgcentra in heel Vlaanderen. Ik ben ook de oprichter van de vzw Contactclowns in de Zorg NeuzeNeuze. Met deze organisatie proberen we Gentle Clowning bekender te maken en zo veel mogelijk kwetsbare mensen te bereiken. Ik geef ook vormingen over belevingsgericht contact maken met personen met dementie aan professionals in de zorgsector. Daarnaast breng ik ook lezingen zoals ik voor jullie heb gedaan.

Wat is Gentle Clowning?

Gentle Clowning is vermoedelijk ontstaan in Canada en Australië. De oprichters lieten zich onder andere inspireren door de 'Validation theory' van Naomi Feil en de 'Gentle Teaching theory' van John McGee. Die eerste gaat uit van het idee dat iedere mens nood heeft aan erkenning en validering van hun emoties door anderen. Bij het ouder worden wordt deze nood steeds groter. Zeker bij personen met alzheimer of een andere vorm van dementie is deze nood erg hoog omdat zij zich een weg proberen banen door hun verwarring en soms een andere realiteit beleven dan de mensen rondom hen. "Validatie is een manier om te communiceren met mensen die



NAAM

Geert Baetens

WEBSITE

www.contactclownsindezorg.be

www.humorindezorg.be

E-MAIL

harakoa@outlook.com

GSM

0478 94 91 40

dementie hebben," zegt Feil in een interview met het Validation Training Institute. "Validatie geneest hen niet, maar het herstelt hun waardigheid en hun gevoelens van eigenwaarde. Het is een manier om bij hen te zijn, om in hun wereld te stappen, om te voelen wat zij voelen."

Gentle Teaching verwijst dan weer naar een manier om mensen met een verstandelijke beperking en gedragsproblemen te ondersteunen. Bij deze theorie ligt de focus niet op het gedrag van de persoon, omdat je je zo onbewust boven die persoon plaatst. Dan ga je er immers van uit dat het gedrag het probleem is en opgelost moet worden, in plaats van te zoeken naar de oorzaak van het gedrag, namelijk het probleem dat de persoon ervaart. Ook hier ligt de nadruk dus op de persoon in verbinding met anderen, een verbinding die wederzijds en gelijk moet zijn en ingebed is in een warme omgeving.

Die twee theorieën vormden een sterke inspiratie voor Gentle Clowns. Door hun beleavingsgerichte houding vertrekken zij vanuit het perspectief van de zorgvrager. Zintuiglijk geven zij positief gerichte prikkels. Bij mensen met dementie verlaagt hierdoor de stress en kan de eigenwaarde toenemen. Bij personen met een verstandelijke beperking houden zij bijvoorbeeld rekening met de verwerkingstijd die zij nodig hebben om hun behoeften en emoties te tonen. Gentle Clowns gebruiken nabijheid en aanraking om de zorgvrager geborgenheid te bieden. Op deze manier werkt een warm en deugddoend moment nog lang na.

"Validatie geneest hen niet, maar het herstelt hun waardigheid en hun gevoelens van eigenwaarde. Het is een manier om bij hen te zijn, om in hun wereld te stappen, om te voelen wat zij voelen."



Gentle Clowns in België?

België was tot iets meer dan tien jaar geleden één van de enige landen in Europa waar dergelijke clowns nog niet werden ingezet als zorgactiviteit. Eind 2012 richtte Geert daarom samen met enkele collega's Contactclowns in de Zorg NeuzeNeuze op. Wat oorspronkelijk begon als een vriendengroep, groeide op korte tijd uit tot een heuse organisatie.

In 2016 richtten ze een vzw op en ondertussen zijn er achttien contactclowns actief in meer dan twintig voorzieningen in Vlaanderen. Ondanks het feit dat ziekenhuisclowns in Vlaanderen algemeen aanvaard zijn, blijft het soms nog moeilijk om voorzieningen voor ouderen en personen met een beperking warm te maken voor contactclowns. Begrijpelijk, want bij clowns denken de meeste Vlamingen enkel aan grapjassen met rode neuzen. Contactclowns daarentegen leggen het accent op contact met emoties. Ze gaan op zoek naar manieren om contact te maken met zorgvragers die het moeilijkst bereikbaar zijn. Daarbij is een glimlach mooi meegenomen, maar ze staan ook open voor emoties zoals verdriet, boosheid en angst. Ze laten zich raken door de ander en zien vooral wat er wél kan. Ze aanvaarden de mensen zoals ze zijn in het hier en nu en hebben respect voor hun unieke persoonlijkheid, hun innerlijk gevoelsleven en hun eigen verhaal.

Ze gaan op zoek naar manieren om contact te maken met zorgvragers die het moeilijkst bereikbaar zijn. Daarbij is een glimlach mooi meegenomen, maar ze staan ook open voor emoties zoals verdriet, boosheid en angst.

Contactclowns in de Zorg wil dan ook een meerwaarde zijn voor zorgvragers en hun omgeving, via een belevingsgerichte houding en geïntegreerde aanpak. Ook zonder rode neus kunnen ze proberen met hun zorgvragers 'anders' en met inzet van hun hele persoon meer bewust en dieper te communiceren. Werken vanuit deze grondhouding kan de kwaliteit van de zorgbenadering en de levenskwaliteit van de zorgvrager versterken.



Waarom zijn contactclowns impactvol?

Bij het ondersteunen van personen die kampen met storingen in hun waarneming, komen heel wat vragen op ons af. Deze belemmering in de communicatie heeft niet alleen een grote impact op de levenskwaliteit van de zorgvrager, maar heeft ook gevolgen voor de mantelzorgers en hulpverleners. Hoe broos het contact soms kan zijn, het is een nuttige en zelfs noodzakelijke gedachte om hierin te blijven investeren. Taal is meestal ontoereikend, komt niet aan, wordt niet (of verkeerd) geïnterpreteerd. De lage omgangs- en communicatiefrequentie heeft niet zozeer te maken met hun cognitieve verlies maar eerder met



de moeilijkheid om zelf de communicatie op gang te brengen.

Daarom moet de communicatie gefaciliteerd worden door anderen. Maar hoe doe je dat als taal ontoereikend is? Zijn er nog middelen die zij kunnen aanwenden om elkaar te vinden? Hoe zou het zijn mochten we minder nadenken over hoe wij ons duidelijk willen maken, maar ons eerder zouden afvragen wat de ander ons wil vertellen? Hoe zou het zijn om als zorggever zich meer bewust te worden van het eigen handelen en wat dit teweegbrengt bij de ander?

Daarom gaan Gentle Clowns steeds op zoek naar nieuwe invalshoeken. Ze gaan door zoekend te reageren samen in beweging komen met de zorgvrager. Een rode neus en ongewone kledij? Het lijkt alsof er dingen niet kloppen. Maar net dat kan een veilig gevoel geven aan de zorgvrager: niet alles moet juist zijn. Zo vertrekken ze vanuit datgene wat mensen geven in het hier en nu, ze zijn samen verwonderd. Een clown sluit, door zijn eigen clowneske kijk op de wereld, naadloos aan op hoe mensen met storingen in waarneming de wereld ervaren. Een clown is open, transparant en eerlijk. Hij geeft de ander een kijkje in zijn binnenwereld en is nieuwsgierig naar de binnenwereld van de ander. Hij toont een oprechte interesse. Hierdoor is er sprake van gelijkwaardigheid en zorgt hij voor unieke contactmomenten.

Hoe kan jij de filosofie van Gentle Clowns toepassen in je vrijwilligerswerk?

Geert geeft je 5 tips:

1. Vertrek vanuit het perspectief van de zorgvrager

De centrale gedachte bij Gentle Clowns is dat ze zich volledig inleven in de ander. Met wat voor moeilijkheden worstelt de persoon waarmee je contact probeert te zoeken? Is dit bijvoorbeeld een persoon met een verstandelijke beperking of dementie? Hou er dan rekening mee dat deze personen misschien wat meer tijd nodig hebben om informatie te verwerken en om hun behoeftes te tonen.

Bovendien: jij gaat er misschien van uit dat jullie je beiden in de kamer van de zorgvrager bevinden, maar ben je wel zeker dat de andere daar ook is? Misschien denkt die wel dat hij thuis is? Of in het ziekenhuis? Of aan de schoolpoort om de kinderen af te halen? Denk hierbij aan de Validatie-theorie van Naomi Feil: door je onder te dompelen in hun wereld en te bevestigen wat zij ervaren, help je bij het herstel van hun waardigheid en gevoelens van eigenwaarde. Het is de ultieme manier om contact te maken.



2. Laat de zorgvrager zich steeds de dirigent voelen, geef de regie aan de andere

Aansluitend op de vorige tip is het ook erg belangrijk om tijd en ruimte te geven om te antwoorden, al was het maar met een blik in elkaars ogen of een ja-knik. Breng de zorgvrager meerdere malen in een ja-beweging. Mag ik binnenkomen? Is het goed dat ik dichterbij kom? Mooi weer vandaag he? Je hebt een mooi kleed aan he? Door enkele ja-bewegingen te ontvangen zal je merken dat je “verbinding” hebt gemaakt en dat een verder contact vlotter zal verlopen.

Je eerste contact met de zorgvrager is zo ook bijzonder belangrijk: de manier waarop je binnengaat in de kamer en hoe je hen benadert, kan ervoor zorgen dat je een goed contact hebt. Het is het perfecte moment om te tonen dat zij beslissen wat er gebeurt. Kloppen op de deur doen we allemaal. Maar waarom niet wachten aan de deur en zeggen “ik kom hier op bezoek”. Op die manier geef je aan dat de zorgvrager de dirigent is, de baas in eigen huis.

3. Durf zorgvragers aan te raken

Aanrakingen zoals een hand vastnemen of een schouderklopje kunnen enorm deugd doen. Het is een manier om contact te maken die heel simpel is, maar toch een grote impact heeft. Hou uiteraard steeds rekening met de grenzen en wensen van je zorgvrager en dwing dit contact niet op. Een veilige plaats om iemand aan te raken is net boven of onder de elleboog. Maak met je hand een kuipje om de arm heen zodat de zorgvrager de warmte van ieder deel van je hand en vingers voelt. Druk ook lichtjes



aan zodat deze werkelijk voelt dat je er bent. Een bijkomende goede tip uit de palliatieve zorgen is om je eigen hand steeds onder die van de zorgvrager te leggen, in plaats van erbovenop. Op die manier kunnen zorgvragers op iedere moment hun hand wegtrekken, en weegt het contact minder zwaar.

4. Wees je bewust van je stem en gebruik je lichaamstaal

Wees je ervan bewust dat jouw stem een volume, ritme en toonhoogte heeft. Een diepe stem kan soms rustgevender zijn dan een hoge stem. Praat trager, laat pauzes, kijk de zorgvrager aan, knik met je hoofd. Als de zorgvrager ook knikt, dan ben je zeker van een goed contact.

5. Gebruik je lichaam

Wist je dat onderzoek heeft uitgewezen dat slechts 7% van onze communicatie verbaal gebeurt? Dat betekent dat we 93% van de informatie tijdens

een interactie uit andere bronnen halen. Maak dus optimaal gebruik van lichaamstaal en gebaren om je communicatie te ondersteunen. Beeld bijvoorbeeld uit wat je zegt: wuif als je hen begroet, wijs hen aan om te tonen dat je dichterbij gaat komen, laat zien dat je het warm hebt door met je arm op je voorhoofd te wrijven en te zuchten. Het is immers niet omdat de zorgvrager jou hoort en ziet, dat deze jou begrijpt.

Wil je nog meer tips & tricks van Geert?

Schrijf je dan in voor de vorming "Van hart tot hart: contact maken met moeilijk bereikbare personen" op 13 december 2022 van 14-16.30u in Kliniek Sint-Jan in Brussel. Schrijf je in via onze website of telefonisch op 02 248 10 42.

FOTO'S: WWW.PAULBERT.BE

Bedankingsfeest in WZC 't Pandje in Izegem

Het was een blij samenzijn met de vrijwilligers voor de maaltijdbegeleiding, de thuiswacht, de wandelaars en vrijwilligers van de cafetaria. We zijn gestart met een aperitief, daarna aten we lekkere muziekburgers. We sloten de avond af met een verrukkelijk dessertenbuffet, gemaakt door het EKA-team, en de vrijwilligers swingden op de dansvloer! Langs deze weg willen we al onze vrijwilligers nog eens hartelijk bedanken!

MARIANNE DELAGRANGE, VRIJWILLIGERSVERANTWOORDELIJKE



Een tijdje geleden viel er een leuk mailtje in onze digitale brievenbus. Still Magazine (het tijdschrift van Broeders van Liefde) ging hun volgende editie aan vrijwilligers wijden en vroeg ons of we misschien contacten hadden die wel eens geïnterviewd zouden willen worden. En of! Met zo veel geweldige vrijwilligers konden we wel een hele waslijst opstellen. Uiteindelijk werd Gwenn Jacquemin de vrijwilliger die in de kijker werd gezet. We willen graag Julie Goditiaboïs nog eens bedanken voor het mooie interview en Gwenn en Gilberte voor hun medewerking!

Gwenn Jacquemin

Omdat Gwenn tegen de grens met Nederland – en dus aan de andere kant van Vlaanderen – woont, besluit ik haar op te bellen. “Horen jullie mij?”, vraag ik ietwat onwennig. Gwenn is slechthorend en dus sluit haar mama Gilberte ook aan bij ons telefoongesprek. Gelukkig is de verbinding perfect en verloopt ons gesprek moeiteloos. Gwenn heeft een auditieve en verstandelijke beperking, maar dat houdt haar niet tegen om aan de slag te gaan als vrijwilliger op meerdere locaties. “Op maandag lees ik voor en zing ik in een kinderdagverblijf en in een kleuterschool. Op woensdag maak ik muziek met ouderen met dementie in een woonzorgcentrum. Wat ik het leukst vind? Misschien vind ik de kinderen een iets makkelijker doelpubliek. Van hen krijg ik net dat tikkeltje meer terug.”

Zinvol

Wanneer ik vraag waarom Gwenn aan vrijwilligerswerk doet, snelt mama Gilberte te hulp. “Omdat Gwenn door haar beperking niet terecht kan op de reguliere arbeidsmarkt, krijgt ze een maandelijkse tegemoetkoming van de overheid. Toch vonden wij het als ouders belangrijk dat Gwenn zinvol aan de slag gaat en deelneemt aan het ‘gewone leven’. Door haar beperking is Gwenn

minder sociaal. Haar vrijwilligerswerk brengt haar sociale vaardigheden bij en leert haar wat zelfstandiger te zijn.”

Wat Gwenn precies zou gaan doen of met welke doelgroep ze zou werken, mocht ze volledig zelf kiezen. “Ik zing en lees graag, en wou graag met kinderen of ouderen werken. Het is een mengeling daarvan geworden.”

Gehoorapparaat

Of de beperking van Gwenn soms een belemmering vormt in haar werk als vrijwilliger, wil ik graag weten. “Bij de bewoners van het woonzorgcentrum niet. Demente ouderen hebben zelf een beperking en dragen vaak ook een gehoorapparaat.” We lachen allemaal even. “De oudere schoolkinderen merken mijn gehoorapparaat wel op. Zij vragen er soms ook naar, maar dat vind ik niet zo erg.” Kinderen kunnen snoeihard zijn, bedenk ik me. Ze durven staren en nemen vaak geen blad voor de mond. Gelukkig zijn ze ook een dankbaar publiek. “Ik krijg veel van hen terug. Daarom zet ik me er ook zo hard voor in. Ik ga elke week naar de bibliotheek om nieuwe boeken te halen om uit voor te lezen. Afhankelijk van de tijd van het jaar, kies ik voor thema’s als de lente, Kerstmis of Sinterklaas.”



BIO

NAAM:

Gwenn Jacquemin

LEEFTIJD:

21

VRIJWILLIGER IN:

WZC Toermalien

Zelfstandig

Niet enkel Gwenn, maar ook mama Gilberte blijkt een geëngageerde vrouw te zijn. In plaats van Gwenn louter af te zetten aan het woonzorgcentrum of een koffie te drinken in de cafetaria, blijft mama Gilberte ter plaatse en steekt ze ook de handen uit de mouwen. “Elke week breng ik een bewoonster met dementie van haar kamer naar de cafetaria, waar haar echtgenoot op haar wacht. Ik neem daarna andere bewoners mee voor een wandeling of ga een praatje slaan met mensen die vaak op hun kamer verblijven. Mezelf nuttig kunnen maken tijdens het wachten op Gwenn geeft me voldoening. Het enige dat ik wil voorkomen, is dat Gwenn en ik samen aan het werk zijn. Dat is echt niet de bedoeling. We willen Gwenn door haar vrijwilligerswerk net stimuleren om zelfstandiger te worden. Ze is door

haar beperking al zo hard op ons aangewezen. In het woonzorgcentrum kan Gwenn, met ondersteuning van muziektherapeut Maarten, zelfstandig werken. Dat is zo mooi om te zien”, besluit Gilberte.

“Ik krijg veel van hen terug. Daarom zet ik me er ook zo hard voor in. Ik ga elke week naar de bibliotheek om nieuwe boeken te halen om uit voor te lezen.”

Ze is weer voorbij, die mooie zomer ... maar wat was het weer een knaller van formaat!

Dankzij onze geweldige Joka's konden weer heel wat mensen genieten van een weekje vakantie in hun eigen voorziening. Dikke merci lieve Joka's, jullie doen het geweldig goed, horen we van de Kampcoaches!

Speciaal voor jullie komen er nog twee leuke evenementen aan:

Op **zaterdag 24 september 2022** organiseren we een **dankdag** om jou te bedanken voor je inzet deze zomer. Wat kan je verwachten? Een superleuke namiddag waarop je andere kampers kan ontmoeten, je mening mag geven over onze werking, lekkere snacks mag eten en natuurlijk een Joka-verrassing! We zien elkaar in Mechelen (niet ver van het station) en je kan je plekje verzekeren door deze QR-code te scannen.



Zaterdag 22 oktober is het dan weer tijd voor een **verjaardagsfeestje**, want Joka bestaat al 40 jaar! We komen samen in het Geuzenhuis in Gent voor een feestje met een lekkere lunch, een optreden van impro-artist Kelly en een gezellige babbel. We beginnen om 12u. Inschrijven kan door deze QR-code te scannen.



We verzamelden enkele leuke foto's om jullie een inkijkje te geven in onze Jokazomer.

Op kamp in De Triangel

De Triangel is een van de voorzieningen waar we al sinds jaar en dag een kamp organiseren. En wat een geluk hebben we met de fijne kampers die ieder jaar terugkomen!



Op kamp in Sint-Jozef

Van 4 tot 8 juli verbleven twee kampers voor de eerste keer in woonzorgcentrum Sint-Jozef in Moorsele. Ze maakten er een geslaagd kamp van en bezorgden de bewoners een onvergetelijke tijd!



Op kamp in De Lovie

Ook in De Lovie komt al enkele jaren een groepje trouwe kampers. Dit jaar maakten ze er opnieuw een waar feest van voor de bewoners! Dikke merci voor jullie inzet!



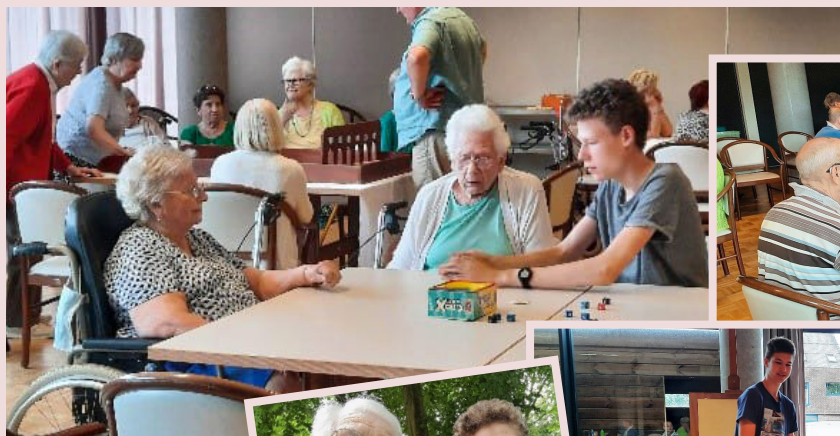
Op kamp in Levedale

De bewoners van Levedale ontvingen de kampers weer met open armen. Ze beleefden weer een zalige week samen en maakten herinneringen voor het leven!



Op kamp in Kouterhof

Na twee jaar kon woonzorgcentrum Kouterhof terug een Jokakamp organiseren! Ze ontvingen twee nieuwe kampers die geweldige activiteiten hadden uitgewerkt voor de bewoners.



Ontmoet onze nieuwe vrijwilligersverantwoordelijke

Wendy Van Den Borre

WZC Onze-Lieve-Vrouw in Roosdaal

Hoe ben je bij de functie als vrijwilligersverantwoordelijke terecht gekomen?

Ik werk nu vier jaar als Begeleider Wonen en Leven in WZC Onze-Lieve-Vrouw in Roosdaal. Mijn collega Sarah was vrijwilligersverantwoordelijke, maar onlangs heb ik meer jobtime gekregen en heb ik nu meer tijd om de functie op mij te nemen. Zo ben ik erin gerold.

Wat is je leukste ervaring met de vrijwilligers in jouw voorziening tot nu toe?

We organiseren regelmatig leuke activiteiten. Vooral de uitstapjes zijn leuk: naar het seniorenfeest, een ijsje gaan eten, naar de markt ... Onlangs hadden we ook een leuke BBQ voor al onze medewerkers en vrijwilligers, waar we enorm van genoten hebben.

Omschrijf je vrijwilligerswerking in drie woorden.

Liefdevol, bereidwillig, glimlach!

Waar kijk je naar uit binnen je functie als vrijwilligersverantwoordelijke?

Ik wil graag onze vrijwilligers het gevoel geven dat ze enorm geapprecieerd worden en hen ook inspraak geven in onze organisatie. We luisteren namelijk graag naar hun opmerkingen en suggesties. Ik zou heel graag in de toekomst met enkele vrijwilligers een wandelclubje starten of een wekelijks marktclubje, zodat we meer met onze bewoners op stap gaan, want daar verlangen ze wel naar, na de corona-isolatie.

Welke boodschap wil je graag meegeven aan je vrijwilligers?

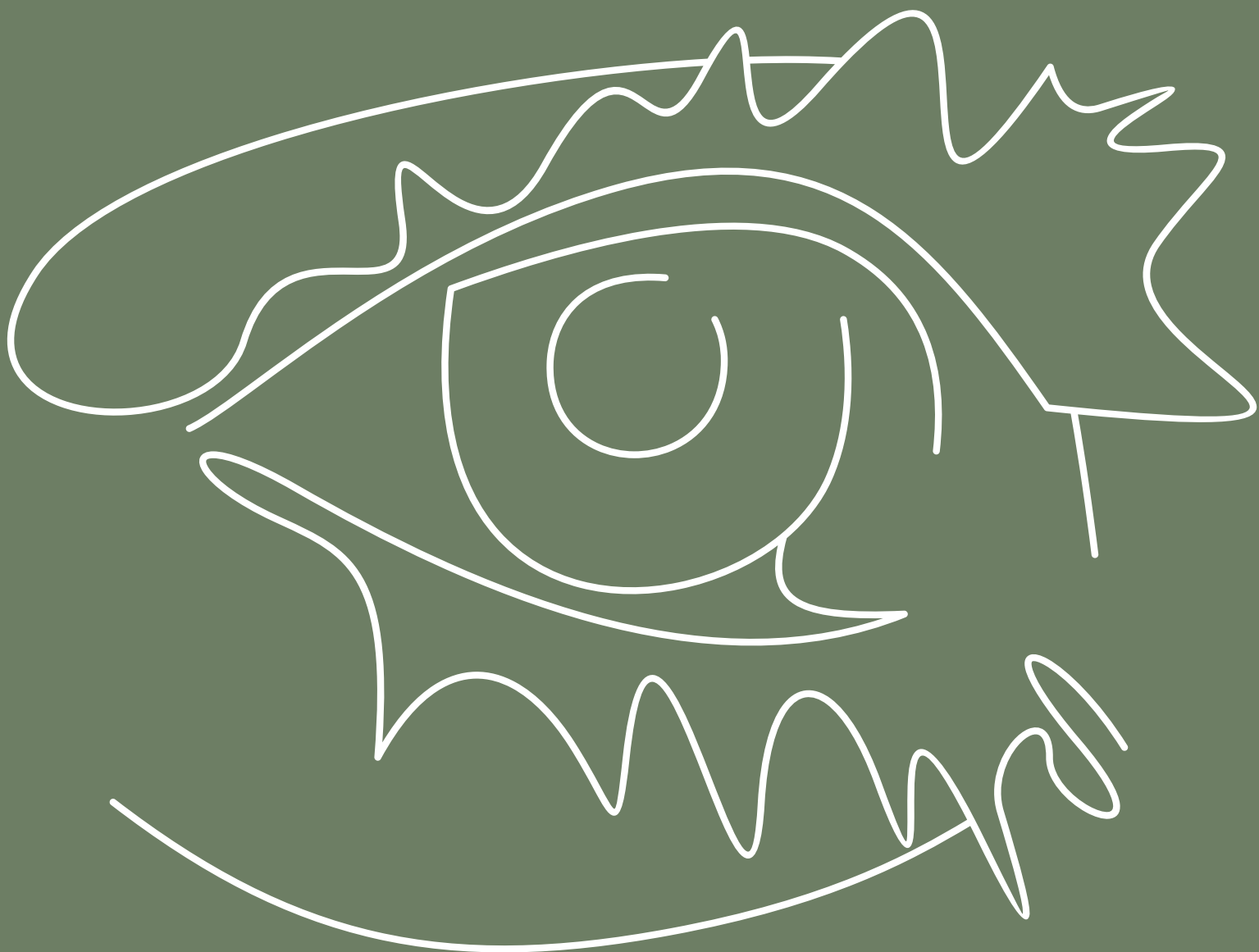
Jullie maken het verschil! Jullie geven zo veel aandacht en warme zorg aan onze bewoners, dat is van onschatbare waarde! Onze dankbaarheid is onmetelijk groot.



Een foto van mezelf (rechts) en Rosette. Zij helpt elke dag bij de avondmaaltijd op onze afdeling en is ook mijn rechterhand die mij bijstaat wanneer het nodig is.

Elke verandering
begint met een
andere manier
van kijken.

OLAF HOENSON



Vrijwilligerswerk heeft uiteraard niet alleen betrekking op de vrijwilligers zelf, maar ook op de zorgvragers en de hele voorziening. In deze rubriek schetsen we telkens een portret van vrijwilligers en de mensen met wie zij in verbinding staan.

Mariatroon

Eind mei mochten we op bezoek gaan bij woon- en zorgcentrum Mariatroon in Dendermonde. Vrijwilligersverantwoordelijke Angelique leidde ons rond door de prachtig aangeklede gangen, ter ere van het Ros Beiaard dat de dag voordien door de stad gepasseerd was. We werden opgewacht door enkele van hun warme vrijwilligers, die mij in geuren en kleuren vertelden over hun vrijwilligerswerking. Nogmaals hartelijk dank aan hun vrijwilligersverantwoordelijke Angelique voor het organiseren van deze interviews!



Nicole, bezige bij

“Ik ben al 17 jaar vrijwilliger. Ik ben ooit begonnen als bezoeken-vrijwilliger, daarna deed ik de cafetaria en hielp ik bij allerlei activiteiten die werden opgestart. Ik doe een beetje van alles, zo help ik bijvoorbeeld ook als er grote activiteiten zijn zoals de wafelenbak. Oh en de versiering doe ik ook! Die

doe ik in thema, nu bijvoorbeeld rond het Ros Beiaard. Ik probeer daarvoor altijd wel iets nieuws te maken, maar steeds de materialen te hergebruiken.” Een andere vrijwilliger voegt toe: “Ja, ik denk dat Nicole de meest complete all-rounder is van alle vrijwilligers die hier rondlopen!”

Paul, begeleidt Boccia

“Ik ben eigenlijk nog niet zo lang vrijwilliger, iets van een vier jaar. Ik ben er ook heel toevallig ingerold: eerst hielp ik mijn vrouw Odette vooral bij haar vrijwilligerswerk, door bijvoorbeeld haar bibliotheekkar te maken. En toen werd het project Boccia* opgestart. Toen de sport hier werd voorgesteld, was ik de enige die het al kende. Onze zoon heeft een beperking en speelt Boccia, al sinds eind jaren 90 op een vrij officieel niveau. Daardoor was ik regelmatig aanwezig op officiële wedstrijden en ken ik het spel al goed. Ze zochten iemand om die activiteit te begeleiden hier, en zo ben ik vrijwilliger geworden.

Het is een sport met veel regels, zo is een bal die je buiten de lijnen gooit eigenlijk meteen verloren, maar hier spelen we het recreatief en zijn we dus wel wat toleranter. Voor ons is het vooral belangrijk dat de mensen er plezier aan beleven, en dat is wel het geval. We hebben een scorebord en er

zijn zelfs deelnemers die dat toch wat opvolgen en competitief zijn!”

* Boccia doet sterk denken aan petanque en is een sport waarbij de deelnemers al zittend proberen met een leren bal zo dicht mogelijk bij de witte bal te gooien. Het wordt individueel of in teams van twee of drie spelers gespeeld. De bal kan met de hand of met de voet worden gegooid. Als de beperking van de sporter het vereist, mag dit ook met een hulpmiddel. Er wordt gegooid met blauwe en rode ballen. De sport was voor het eerst onderdeel van de paralympics in 1984 en kwam in de vroege jaren 90 via Nederland naar België.



Normaal wordt Boccia al zittend gespeeld, op een afgelijnd speelveld en onder toezicht van een scheidsrechter.

Frans, een vrijwilliger met vele taken

“Mijn eerste taak was de bingo begeleiden en dat was heel fijn omdat de mensen dat zo graag doen. Dan ben ik bollo smitto gaan spelen, daarbij gooi je normaal met een balletje maar hier doen we dat met Fortimelflesjes. Ik ga ook met de mensen naar de markt, en dat doe ik heel graag. Dan



FRANS

ontstaan er altijd fijne gesprekken met de bewoners. Er is hier iemand die altijd voor de rechtbank gewerkt heeft, en die vroeg mij: “ik zou heel graag nog eens langgaan in de rechtbank, ik wil u graag eens tonen waar ik gewerkt heb, zouden we dat durven?” Je merkt soms wel echt dat de mensen graag nog eens terugkeren naar hun vroegere leven. Of iemand die eens wou passeren langs het huis van zijn zus, dan doe ik dat ook graag met de mensen. Dan heb je zo een momentje dat je echt heel dicht bij hen staat, en dat is bijzonder. Ik praat graag met de mensen en ik heb graag dat ze hun verhaal kwijt kunnen.”

Chris, leest graag voor

“Heel mijn leven doe ik al vrijwilligerswerk, dat zit er echt al in van jongs af aan. Mijn moeder deed dat ook, en zij nam mij dan mee. Jong geleerd is oud gedaan! Al in het middelbaar ging ik ouderen helpen, bijvoorbeeld door boodschappen te doen, en toen ging ik ook al bij de mensen voorlezen. Dan ben ik les gaan geven, en had ik geen tijd meer voor vrijwilligerswerk bij oudere mensen, maar deed ik wel nog steeds vrijwilligerswerk in de Evangeliekerk in Dendermonde. Daar deed ik dan de kinderopvang en ziekenbezoeken. Toen is mijn man ziek geworden en heb ik alles moeten laten vallen. Maar nu heb ik intussen terug veel tijd, dus heb ik me vlak voor corona voorgenomen om terug iets te gaan doen. En nu lees ik hier dus om de veertien dagen voor.”



CHRIS

V I T A M I N E D J E

Schorseneren



Vandaag moet ik onwillekeurig terugdenken aan de woorden van Martine, de vrouw van Hubert, een bedlegerige kankerpatiënt die ik via Palliatieve Hulp begeleid.

Twee keer per week – dinsdag en vrijdag – kom ik Hubert gezelschap houden zodat Martine wat tijd voor zichzelf heeft en de deur uit kan.

Ik kom nu al drie weken bij Hubert en hij moet inderdaad het eerste woord nog tegen mij spreken; meer dan een soort ‘welkomstgebrom’ heb ik nog niet gekregen. Geen nood, ik ben niet bij Hubert om ellenlange gesprekken te voeren en vermits Martine mij gewaarschuwd had, ben ik al best tevreden met zijn gebrom.

Hubert is bedlegerig en aan het voeteinde van het bed is er een zetel geplaatst waarin ik mij bij mijn bezoek kan installeren. Aangezien Hubert blijkbaar niets te vertellen heeft, respecteer ik dit en neem ik een boek mee om in te lezen.

“Je zult al blij mogen zijn als er een goeie dag vanaf kan ...”

Misschien is Hubert wel nieuwsgierig naar wat ik lees ... Helaas: ook dat is ijdele hoop. Ik merk wel dat Hubert me nauwlettend in de gaten houdt, het lijkt soms wel alsof hij mij ontleedt.

Hubert heeft me vandaag met het meest vriendelijke gebrom tot nog toe begroet, Martine is de deur uit en ik heb me in mijn zetel genesteld met “Ik ben Pelgrim”, een kanjer van een boek.

Terwijl ik mezelf verlies in het verhaal van een geheim agent die op zoek gaat naar een terrorist die in zijn eentje een pokkenvirus heeft gemaakt en daarmee een bedreiging vormt voor de hele wereld, voel ik plots dat er in mijn darmen een kleine opstand plaatsvindt van de schorseneren die ik als middagmaal heb gegeten.

Paniek!

Ik weet wat er te gebeuren staat ... Ik probeer alles te blokkeren maar het is net alsof er plots een champagnefles ontkurkt wordt ... en dan is er de bulderlach van Hubert.

“Jij bent dus toch gewoon een mens van vlees en bloed”, lacht hij. “Ik dacht dat jij er eentje was van een vreemde planeet ... wie komt er nu zomaar een uitdovend leven begeleiden?”

Met vuurrode kaken verontschuldig ik mij voor de “achterklap” en bij dat woord barst Hubert terug in een schaterlach uit.

“Ik denk dat wij eens serieus moeten praten want ik hou van mensen met humor.” Hubert is beginnen vertellen en ik heb geluisterd ... toen Martine thuiskwam is ze er stomverbaasd komen bijzitten, voor haar was er een wonder gebeurd. Iemand was erin geslaagd om contact te leggen met Hubert en toen ze dan hoorde hoe dat contact tot stand was gekomen, vond ze het nog meer dan een wonder!

Ik geloof niet zo in wonderen. Waar ik wel in geloof is het feit dat ik ontdekt heb dat contact maken soms heel raar maar ook ontzettend spontaan kan verlopen én ik weet nu ook dat ik nooit nog schorseneren eet voor ik een begeleiding doe!

Er breekt een nieuw werkjaar aan en dus vind je bij deze Vitamine C ook onze vormingskalender! Daarin vind je alle provinciale vormingen die we in 2022-2023 organiseren voor jou. We willen je dan ook van harte uitnodigen om een kijkje te nemen in ons aanbod. Alle vormingen zijn gratis en je mag uiteraard ook buiten je provincie deelnemen aan vormingen!

Wist je dat we ook een gratis basisvorming aanbieden voor alle vrijwilligers die beginnen met vrijwilligerswerk bij Present? Tijdens deze vorming bespreken we belangrijke onderwerpen zoals discretieplicht en beroepsgeheim, de juiste basishouding van een vrijwilliger en hoe je een goede communicatie kan onderhouden met de zorgvragers en het personeel.

De basisvorming bestaat uit twee halve dagen en je kan je inschrijven via onze website. In dit overzicht sommen we alvast alle basisvormingen op, het volledige vormingsprogramma kan je raadplegen op onze website.

ANTWERPEN

Maandag 5 en 12 september 2022

Heilig Hart – Lier

13u30-16u30

Woensdag 5 oktober 2022

Heilig Hart – Mol

9u30-16u30

Vrijdag 7 en 14 oktober 2022

Hof Ter Schelde – Antwerpen

9u30-12u30

Donderdag 24 november 2022

AZ Rivierenhof – Bornem

9u30-16u30

Dinsdag 7 en 14 februari 2023

WZC Amandina – Wuustwezel

9u30-12u30

Donderdag 16 en 23 maart 2023

AZ Monica – Antwerpen

9u30-12u30

Dinsdag 16 en 23 mei 2023

WZC De Wijtshage – Rumst

13u30-16u30

LIMBURG

Dinsdag 11 en 18 oktober 2022

P.Z. Asster – Sint-Truiden

13u30-16u30

Vrijdag 2 en 9 december 2022

WZC Toermalien – Genk

13u30-16u30

Woensdag 8 en 15 februari 2023

WZC Ocura – Beringen

9u30-12u30

Dinsdag 18 en donderdag 27 april 2023

Jessa Ziekenhuis – Hasselt

13u30-16u30

ONLINE

Maandag 12 en 19 december 2022

Via Zoom

19u-21u30

Donderdag 4 en 11 mei 2023

Via Zoom

19u-21u30

OOST-VLAANDEREN

Woensdag 14 en

donderdag 29 september 2022

AZ Sint-Blasius – Dendermonde

13u-16u

Vrijdag 2 en 9 december 2022

P.C. Dr. Guislain – Gent

13u30-16u30

Dinsdag 17 en 24 januari 2023

WZC Mariatroon – Dendermonde

9u30-12u30

Dinsdag 11 maart 2023

Emiliani vzw – Lokeren

9u30-16u30

Dinsdag 9 mei 2023

AZ Sint-Lucas – Gent

9u30-16u30

VLAAMS-BRABANT, MECHELEN EN BRUSSEL

Dinsdag 8 en 15 november 2022

AZ Sint-Maarten – Mechelen

9u-12u

Donderdag 9 en 16 maart 2023

AZ Sint-Maria – Halle

14u-17u

Donderdag 23 en 30 maart 2023

P.Z. Broeders Alexianen – Tienen

13u30-16u30

WEST-VLAANDEREN

Donderdag 6 en

woensdag 12 oktober 2022

De Lovie – Poperinge

13u30-16u30

Donderdag 1 en 8 december 2022

Jan Yperman – Ieper

13u30-16u30

Dinsdag 14 en 21 maart 2023

AZ Delta – Rumbeke

13u30-16u30

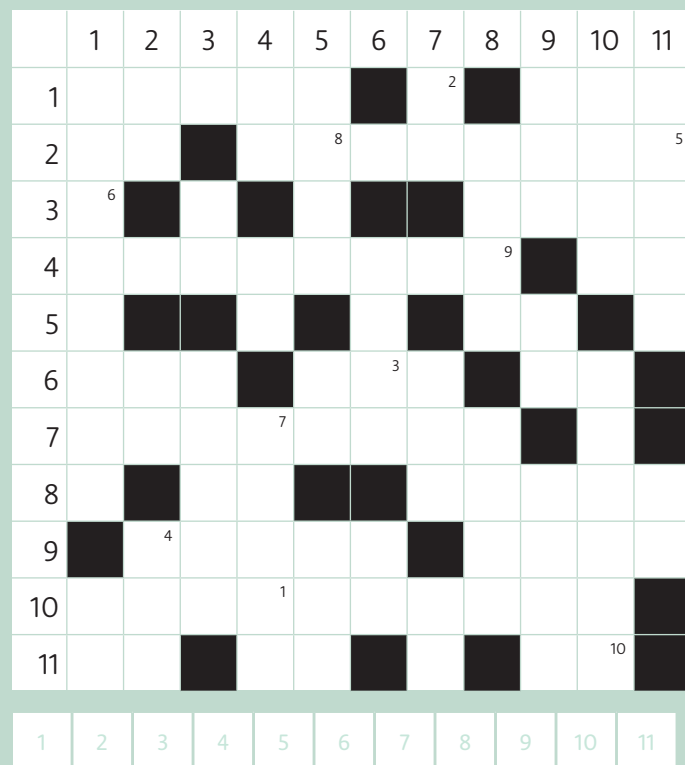
BASISVORMING PALLIATIEVE ZORG

Dinsdag 22 november en donderdag 1 december

Gent

9u30 - 16u30

Nieuwe opgave



HORIZONTAAL

1. Index, afkorting
2. Lengtemaat, vechten tegen de ...
3. Hut van sneeuwblokken
4. Mythisch wezen, eenheid van informatie
5. Landcode van Algerije
6. Internationaal ruimtestation, woonboot, bijwoord
7. Terugkoppeling
8. Goud, hartslagader
9. Kleurstof, Vlaamse zangeres
10. Grootste vis ter wereld
11. Gecastreerde stier, landcode van Ecuador, decigram

VERTICAAL

1. Canarisch eiland, wereldoriëntatie
2. Reeds, selenium/chemisch element, contrabas
3. Plus, hoofdstad van Zuid-Korea
4. Moment dat de zee terugloopt, oppervlaktemaakt, energie
5. Afdruk gemaakt door kunstenaar, door (Lat.), zenuwtrekking
6. Groente, Heilig Schrift
7. Op de bedoelde plaats, klein chemisch afval, high definition
8. Jong persoon, judoterm
9. Verleden tijd van zien, windrichting, advies
10. Constructie van balken, onwel
11. Dochter van Tantalos, algemeen overleg

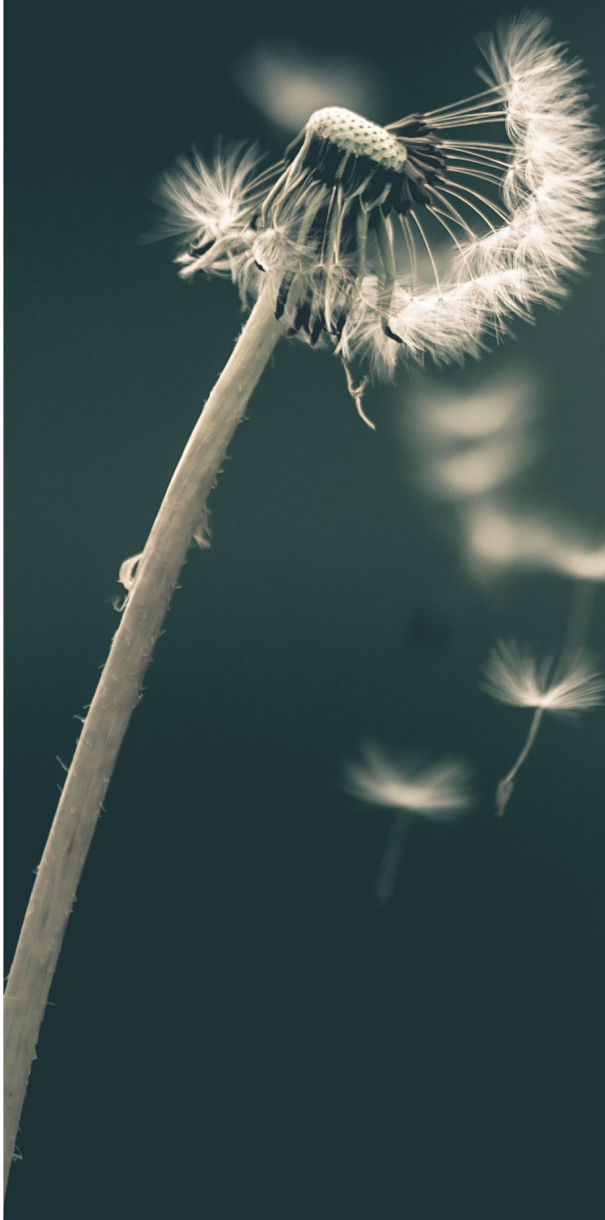
De oplossing van dit kruiswoordraadsel kan je voor 15 december opsturen naar info@presentvzw.be of Present vzw Liefdadigheidstraat 39, 1210 Brussel. De winnaar ontvangt een boekenbon ter waarde van 15 euro.

Oplossing

Uit de juiste oplossingen koos een onschuldige hand volgende winnaar: Walter O. uit Weerde. Deze lezer ontvangt binnenkort een boekenbon ter waarde van 15 euro.

bel
j o l i j t
s i k h i s m e
c l i e n t
w e t g e v i n g
a u d i t o r i u m
h u l d i g e n
b e s o g n e s
i n l e v i n g s v e r m o g e n
c o n n e c t i e
h o r e n
b r a v o
o u z o
w a a r d e r i n g
p r e s e n t j e

Wens bij een nieuw werkjaar



Ik wens je de vreugde van de kleine dingen
en niet meer zorgen dan je dragen kan.
Ik wou dat je elke morgen 'ja' kan zeggen
tegen het gezicht dat je in de spiegel ziet.
Ik wens je lieve mensen dichtbij
als je van binnen pijn hebt,
en de stille moed steeds opnieuw te beginnen
en te her-beginnen.
Voor alles wens ik je toe dat je gewoon blijft,
of het terug wordt,
geduldig met jezelf
in het besef dat anderen
ook geduld moeten opbrengen om jou...
en weet dat je tijd mag verliezen
om gelukkig te zijn
om door te slikken wat moeite kost
en te herkauwen wat je deugd deed.
Ik wens je een hart dat klopt op het ritme
van licht en donker, van eb en vloed,
want alles groeit, groeit langzaam...
en vergeet niet te lachen,
geniet van je eigen dwaasheden
en loop warm om het geluk
van je medemensen.

WARD BRUYNINCKX
'SPOREN VAN MENSWORDING'