

# *nieuwsbrief voor vrijwilligers*

van SWO De Zes Kernen

nummer 3 Zomer 2010

Voor u ligt het derde nummer van de nieuwsbrief voor vrijwilligers van de SWO De Zes Kernen. We informeren u over belangrijke ontwikkelingen binnen de SWO en nieuwtjes die voor u als vrijwilliger leuk of handig zijn om te vernemen. Indien u suggesties heeft over de inhoud dan horen wij dit uiteraard graag. Mocht u zelf een stukje willen schrijven dan bent u van harte welkom dat in te sturen. Bezoekt u ook eens onze vernieuwde site: [www.swodebilt.nl](http://www.swodebilt.nl)

## In deze nieuwsbrief

	Pag.
Van de directeur.....	1
Vrijwilligersuitje.....	2
Geef de pen door.....	3
Jeltje Kempenaar	
In de schijnwerpers Avonturiers.....	4
De fietsclub	
Wandelen met SWO	
Ingezonden brief .....	5
Agnes Rademakers	
Praktische informatie.....	5
Het Zomerprogramma is uit.....	6
Vrijwilligers panel Stand v. zaken.....	6
Afscheid Addy Warmerdam.....	6
Interview vrijwilligster.....	7
Lisanne van Middendorp	
Project Levensboeken.....	8
Brieven rondbrengen.....	8
Colofon .....	9
Verschijningsdata	
Inleveren kopij	
Vrijwilligerswerk	
Open dag	
Poëzie en Proza	

**Het nieuwe activiteitenboek  
komt per 1 augustus uit**

**Bezoek vast onze website**

[www.swodebilt.nl](http://www.swodebilt.nl)

*Inschrijven vanaf 1 augustus 2010*

## Van de directeur



Beste mensen,

Heeft u ook zo genoten van de vrijwilligersdag op 18 mei? Het is geweldig om directeur van een organisatie te zijn waarvoor zoveel mensen zich belangeloos inzetten. Voor en door ouderen in de praktijk.

Lisanne vormt met haar 13 jaar de uitzondering die de regel bevestigt!

Per 1 juni ben ik bijna helemaal hersteld van een ongeluk vorig jaar en weer voor 100% in functie. U heeft er hopelijk weinig van gemerkt, dat ik een half jaar uit de roulatie ben geweest. SWO bestuur en medewerkers hebben er een hele klus aan gehad. Het bestuur, dat op enig moment alle directietaken moest overnemen. De medewerkers, die ook allemaal extra hard hebben gewerkt. Vanaf deze plek wil ik het bestuur daarvoor hartelijk bedanken. Ook de SWO- medewerkers verdienen een pluim. En een laatste dankwoord aan u, alle vrijwilligers, omdat u met elkaar deze SWO vormt.

Hilde Hoogewoud

## Vrijwilligersuitje

Dinsdag 18 mei j.l. trakteerde de SWO haar vrijwilligers, docenten en medewerkers op een heerlijk etentje in restaurant Memories of China in Hollandsche Rading.

Voorafgaand was er een fietstocht vanuit Maartensdijk of De Bilt, samengesteld door de heer en mevrouw Korevaar van de Fietsclub in Maartensdijk (beiden kregen vandaag een zilveren speld). Om 16.00 uur hield Henk Veenstra een interessant verhaal over de geschiedenis van Hollandsche Rading doorspekt met zijn eigen herinneringen.



Mw. Tinie Jansen krijgt goud en een bos bloemen

Hilde Hoogewoud vertelde trots te zijn dit feestje te kunnen organiseren dankzij de inzet van al deze mensen "met , voor en door ouderen". Trots dat ze de mensen die 10 en 20 jaar in actieve dienst zijn vandaag kan ridderen. In 2010 is ook het eerste Lustrum van De Zes Kernen De Bilt, een uitgelezen moment om alle vrijwilligers bij elkaar te hebben op deze mooie voorjaarsdag.

Zij eindigt haar toespraak met een uitspraak van voorzitter Hella van Schaik:

"Als je je ergens voor inzet met de wens de wereld een beetje beter te maken dan toen je kwam, dan ben je goed bezig".

Herman Mittendorff is blij met de fantastische opkomst. Van de duizenden vrijwilligers in de gemeente De Bilt zijn er ruim 300 bij de SWO.

Mensen die zich jaar in jaar uit om niet hebben ingezet kregen vandaag een speldje. 28 zilveren speldjes voor mensen die tien jaar trouwe dienst hebben geleverd. Voor de mensen die zich al twintig jaar in de gemeente De Bilt inzetten als vrijwilliger, lagen gouden speldjes te wachten. Dat was voor zes mensen het geval.



Zilver voor het echtpaar Korevaar

Zij waren betrokken bij bijvoorbeeld de bezoekservise aan ouderen, het rond brengen van maaltijden voor Tafeltje Dekje, het organiseren van Broemcursussen, gastvrouwen, enz.

Namens de Gemeente overhandigde Wethouder Mittendorff alle 'gouden' vrijwilligers een mooie bos bloemen.

Annelies Fortuin



Ook goud en een bos bloemen voor Mw. Hennie Bos-Boonacker

Nog meer foto's van deze dag kunt u bekijken op onze website

[www.swodebilt.nl/vrijwilligers/actueel](http://www.swodebilt.nl/vrijwilligers/actueel)

## Geef de pen door



### VRIJWILLIGER BIJ DE SWO

#### De Bilt

Vertel eens wat over jouw vrijwilligerswerk bij de SWO was de vraag.

Waar moet je dan beginnen?

Eigenlijk is het zo verteld: Ik ben gastvrouw. Op maandagmorgen werk ik samen met Gusta Ratten. Zo'n maatje heb je nodig en niet alleen voor de gezelligheid.

We beginnen om negen uur. Koffie zetten (meteen twee potten) en thee, en alles klaar zetten wat nodig is om de gasten te verwelkomen.

Het programma van onze activiteiten wordt mede bepaald door de cursussen en activiteiten van de deelnemers: Hoe laat beginnen ze, wanneer wordt er gepauzeerd, zijn er jarigen die trakteren?

Geen werkdag bij SWO is gelijk aan de andere. Bij de tafeltennissers en biljarters bij voorbeeld gaan we de zaal in om een bakje koffie te brengen. De filosofiecuristen drinken hun koffie bij de balie om even te kunnen relaxen.

De traktaties bij de SWO zijn een verhaal op zich. Doorgaans trakteert de jarige, maar de leden van het Gospelkoor krijgen van hun docente te horen dat zij niet jarig hoeven te zijn om te trakteren, maar als zij het doen mogen zij na de pauze een lied van hun keuze opgeven om dat met elkaar te zingen. Er is ook iemand die af en toe taart meebrengt, die in bevroren toestand aangeleverd wordt en die om half elf op temperatuur op gebakshoteltjes geserveerd wordt. Ja, ja, er wordt soms veel gesnoept.

Er zijn af en toe activiteiten op afwijkende uren, zoals het optreden van een koor 'van buiten' in de avonduren. Ook dan spelen gastvrouwen een rol op verzoek van de medewerkers van SWO. Dan doet het goed om complimenten te mogen ontvangen over de organisatie en de gastvrijheid van SWO.

Het zijn niet alleen vrouwen die met plezier deze rol op zich nemen. Er is weer een gastheer bij dit team medewerkers gekomen.

Hulde aan Carolien Boon en Gerrie van Veldhuizen die het rooster voor de gastvrouwen en gastheer steeds weer rond krijgen!

Jeltje Kempenaar

Zij geeft de pen door aan **Joke Haverkamp** van de BoodschappenPlusBus

#### Naschrift

Toen Andrea me vroeg of ik iemand wist om de pen aan door te geven, dacht ik meteen aan Jeltje.

Een opgewekte gastvrouw die met veel plezier en enthousiasme de bezoekers van koffie en thee voorzag.

Altijd tijd voor een praatje, aandacht voor iedereen, zo nodig met wijze raad en praktische tips.

Helaas is Jeltje na een kort ziekbed op 9 april overleden.

Melanie Engedal (cursuscoördinator)

#### Praktische Informatie

Als u praktische vragen heeft over het vrijwilligerswerk, kunt u de antwoorden mogelijk vinden in het *Informatieboekje voor Vrijwilligers*, of contact opnemen met de vrijwilligerscoördinator Andrea Lehr

#### Brieven rondbrengen

Sinds kort brengen Harry en ik de post voor de SWO rond in Maartensdijk. Zo leer je wel je dorp kennen!

Eigenlijk had ik een stappenteller willen hebben om te kijken hoeveel lopen het nou is. Had ik trots kunnen zeggen: "Ik heb wel drieduizend drieëntwintig stappen gezet!!" ;)

En hoeveel stappen zou meneer de Heus in De Bilt wel per jaar zetten? Die bezorgt daar de post elke week!



Annelies

## In de schijnwerpers: Avonturenclub in het licht

### De Fietsclub

Elke 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> Dinsdag van de maand start er een fietstocht vanuit Dijkstate in Maartensdijk. Deze fietstochten zijn een initiatief van de families Korevaar en Römers. Er worden elke keer leuke tochten van zo'n 40 kilometer georganiseerd in de omgeving.



Alle 'avonturiers' van de SWO (ca. 30 personen) krijgen elk jaar vóór 1 april het programma toegestuurd.

6 April ging de fietsgroep van start met vier heren en negen dames voor de Vecht- en Plassentocht.

In het begin was het wat koud en vochtig maar gaandeweg werd het weer zonniger en de natuur mooier. Via het fietspad richting Hollandsche Rading, dan via de Hoornboegseheide naar de Nootweg en daarna langs het kanaal naar Kortenhoef. Van hieruit een prachtig pad tussen de plassen door met een korte pauze bij de uitkijktoren. Daarna langs de Vecht met een gezellige pauze in de tuin van het gemeentehuis van Breukelen. Via Tienhoven en Hollandsche Rading weer terug naar Maartensdijk, waar ieder weer voldaan naar huis ging met zo'n 44 kilometer op de teller.

Harry Dielemans

### Wandelen met SWO Avonturiers

Toen ik vrijwilliger Wim Sanders ontmoette, nodigde hij me uit om eens mee te gaan met 'zijn' club, een groep mensen, die elke woensdag gaat wandelen. Ik houd van wandelen, woensdag is mijn vrije dag, dus dat was snel besloten.

Op een regenachtige ochtend in juni arriveerde ik op het afspreekpunt. Ik was benieuwd, geen echt lekker wandelweer, zou er wel iemand zijn? Zeker wel, zo'n 15 mensen hadden zich verzameld voor een tocht van 8 km, deze keer dicht bij huis. Onder leiding van Wim wandelden we vanaf de Plusmarkt in Bilthoven door het prachtige Heidepark en vervolgens door de bossen van de Leyen naar het huis van deelnemer Ans. Zij stelde haar huis gastvrij open en serveerde koffie met koek. Wie wilde kon hierna nog verder wandelen.

Tussen het moment van vertrek en de koffie zaten maar een paar uur, en ik voelde me al helemaal thuis in dit clubje. De sfeer is dan ook open, gezellig en ontspannen. Dit komt mede door Wim, die op een prettige manier ons de goede kant op stuurde en zorgde dat er niemand verloren bij liep. Ab, AnneMarie en Steven doen het op andere woensdagen met evenveel inzet, kunde en plezier!

De wandelgroep bestaat uit ongeveer 40 mensen, waarvan er elke keer zo'n 15 mee wandelen. De tochten variëren in lengte, om aan de wensen van iedereen tegemoet te komen. Een keer per maand gaat de groep wat verder weg. En het leuke is: iedereen is welkom, u dient wel een zekere fitheid te bezitten.

Andrea Lehr



## Ingezonden brief – Agnes Rademakers– van der Hulst



35 jaar geleden werd er in de Bilt een Dienstencentrum voor ouderen opgericht, wat later Stichting Welzijn Ouderen zou gaan heten.

Mijn tweede echtgenoot, Jo Rademakers, heeft als wethouder met vele anderen heel wat werk moeten verzetten om dit te realiseren.

Aan mij werd gevraagd om als gastvrouw mee te werken.

Een jonge vrouw, zo van de sociale academie, kreeg de leiding.

Op een maandagmiddag zou ik present zijn, ik had geen idee wat me te wachten stond.

De oude kleuterschool aan de Burgermeester de Withstraat had verschillende klaslokalen, maar een heel klein keukentje. Een aanrechtje met drie kastjes erboven en daarnaast 3 WC's, dus niet erg hygiënisch! De eerste middag kwamen er alleen twee heren, die graag wilden kaarten, maar met twee personen ging dat niet, dus gingen ze maar weer weg.

Ik werd gevraagd om een handwerk clubje op te richten. Er werd een stukje in de krant geplaatst over deze nieuwe handwerkclub. Gewapend met haak-, brei- en borduurwerk wachtte ik op de dames die zouden komen. Er kwam maar één mevrouw, dus ook dat was geen succes. Naderhand hebben we er samen erg om gelachen. Wat we ook probeerden, het lukte niet om het dienstencentrum een succes te maken.

Toen kwam Cees Moret, die het heft in handen nam. Hij had ervaring om met grote groepen te werken. De drempelvrees, die er eerst was, ging al snel over. Er werden verschillende cursussen en gezellige bijeenkomsten georganiseerd. En het werd maar drukker en drukker.

Cees kreeg soms kleine donaties, maar vanwege de subsidie van de gemeente kon hij er weinig mee doen.

Toen heeft hij de Stichting 'Vrienden van de SWO' opgericht.

Nu krijgen alle mensen die een cursus volgen een acceptgirokaart voor een vrijwillige bijdrage. Heel veel mensen

geven hier gehoor aan, wat natuurlijk erg gewaardeerd wordt. Op deze manier kunnen er door de Stichting veel extra dingen worden aangeschaft, die door de gemeente niet worden vergoed.

Ik heb in al die jaren met veel dames samengewerkt. Bij het 25-jarig bestaan van de SWO waren er 4 gastvrouwen van het eerste uur, nu ben ik nog de enige.

De laatste 20 jaar hebben we een leuk team met Joke Leeman en Ali Hondema. Op maandagmiddag brengen we bij ongeveer 160 dames en heren koffie en thee.

Na 35 jaar doe ik het nog steeds met veel plezier. Vorig jaar oktober ben ik 85 jaar geworden, maar ik hoop dat ik nog lang dit werk kan doen samen met mijn fijne collega's.

Agnes Rademakers-van der Hulst

### Afscheid Addy Warmerdam



Na dertien jaar haar hart, ziel en zaligheid te hebben gegeven aan de SWO, nam Addy op 12 mei j.l. afscheid. Velen bedankten haar voor haar tomeloze inzet en wensten haar veel geluk. Dat geluk gaat ze onder andere vinden in de natuur, maar ook bij haar kinderen en kleinkinderen die ze nu meer aandacht kan geven. Samen met echtgenoot Theo lekker vakantie houden, daar heeft ze ook veel zin in.

Ze zal zich zeker niet vervelen en als dat toch het geval mocht zijn, kan ze altijd nog vrijwilligerswerk bij de SWO komen doen!

## Het Zomerprogramma



is uit!

U kunt dit ophalen bij de SWO De Bilt – de Duiventil, of bij Dijkstate in Maartensdijk.

In het zomerprogramma vindt u in eerste instantie alle doorlopende activiteiten. Maar er is nog veel meer.

Wist u bij voorbeeld dat u ook mee kunt doen aan een 10 weken durend driebanden biljart toernooi, of kunt kennismaken met de computer om te kijken of dat iets voor u is? Bent u geïnteresseerd in filosofie, dan is één van de diverse lezingen vast interessant. Men kan genieten van muziekoptredens of samen gedichten lezen en ook zijn er diverse uitjes waaraan u mee kunt doen. Keuze genoeg! Ook is er de mogelijkheid om samen te tekenen of te schilderen.

Schrijf u snel in, want het zou jammer zijn als u achter het net vist.

Het zomerprogramma staat ook op de website

[www.swodebilt.nl](http://www.swodebilt.nl).

Inschrijven kan alleen door cash te betalen bij de SWO.

## Vrijwilligersbijeenkomsten, laat je horen als vrijwilliger!

In de vorige nieuwsbrief deed ik een oproep om mee na te denken over een vrijwilligerspanel. Een vrijwilligerspanel is een plek waar vertegenwoordigers van de vrijwilligers wensen en behoefte over het vrijwilligerswerk kenbaar kunnen maken en ook advies kunnen geven over de activiteiten van de SWO.

Ik kreeg 14 reacties, waarvan uiteindelijk 11 mensen op 17 februari naar Maartensdijk kwamen. Daar bogen we ons met elkaar over de vraag: is er behoefte aan een vrijwilligerspanel onder vrijwilligers?

Er ontstond meteen een levendige discussie. De uitkomst daarvan was dat het merendeel van de aanwezigen een officieel vrijwilligerspanel niet nodig vindt. 'We kunnen over het algemeen goed terecht bij een van de medewerkers van de SWO en dat is genoeg', was wat de meeste vrijwilligers aangaven.

Men vond het wél een goed idee om naar behoefte vrijwilligers uit te nodigen voor een bijeenkomst over een of meerdere onderwerpen. Deze onderwerpen kunnen door vrijwilligers aangedragen worden, maar ook door de SWO. Doel van zo'n bijeenkomst is om over een of meerdere onderwerpen met elkaar van gedachte te wisselen. Zo kunnen vrijwilligers hun wensen en behoefte kenbaar maken en de SWO adviseren over de activiteiten.

Mocht u nu denken: het zou goed zijn als we met een groep vrijwilligers eens praten over....

Laat het ons dan weten!

Het moeten natuurlijk wel onderwerpen zijn die te maken hebben met vrijwilligerswerk en/of activiteiten van de SWO.

Andrea Lehr / vrijwilligerscoördinator

## PROJECT LEVENSBOEKEN

Beste vrijwilligers,

Als deze nieuwsbrief verschijnt, zijn de informatiebijeenkomsten voor het maken van levensboeken met ouderen al geweest. De eerste vrijwilligers hebben zich al aangemeld en we krijgen vanuit verschillende hoeken enthousiaste reacties over dit nieuwe project.

In september willen we met 12 geselecteerde vrijwilligers gaan starten en uiteindelijk willen we dit kalender jaar 10 ouderen bezocht hebben om een levensboek te maken.

We willen vooral ouderen betrekken bij het project die thuis wonen, meer contact willen hebben met een andere persoon, de buitenwereld, en die het leuk vinden om over het eigen leven te vertellen.

Mocht u mensen weten die als vrijwilliger of als deelnemer mee willen doen aan het project of over het project meer willen weten, dan kunnen zij contact opnemen met

Wouke van den Heuvel (contactpersoon Levensboeken)

Adviseur wonen, welzijn, zorg

SWO De Zes Kernen De Bilt.

**E** [w.vandenheuvel@swodebilt.nl](mailto:w.vandenheuvel@swodebilt.nl)

**T** 030 - 220 34 90 (dinsdag-, woensdag-, donderdag- en vrijdagochtend van 9 tot 13 uur)



# Interview vrijwilligster Lisanne van Middendorp

Interview door Annelies Fortuin

## Ik hoop het nog heel lang te doen!



Lisanne is verreweg de jongste vrijwilliger bij de SWO met haar 13 jaar. Het is een leuke, spontane meid en zij zit in de eerste klas van het Van Lodenstein College (VLC) in Amersfoort\*. Van school kreeg zij de opdracht om een maatschappelijke stage te lopen.

Lisanne: "Ik ben toen naar Dijkstate gegaan en heb gevraagd of ik wat kon doen. Eerst hadden ze geen idee wat ze me konden laten doen, maar toen vroeg Andrea of ik koffie wilde schenken. Dat leek me heel leuk." Lisanne deed dat drie keer op een zaterdag maar had er zo'n plezier in dat ze heeft gevraagd of ze het vaker mocht doen. Lisanne: "Andrea stuurde me naar Til Cardinaal en we hebben afgesproken dat ik het nu elke zaterdag mag doen. Ik wil het gewoon altijd blijven doen. Nou ja, behalve als ik in de vakantie uit logeren ben of zo".

Een tijdje geleden hadden de vrijwilligsters van de inloop een etentje van de foaienpot. Daar leerde Lisanne ook de andere vrijwilligsters kennen.

Glunderend: "Ik ontdekte dat daar mensen bij zaten die ik zelf ook koffie heb geschonken.

Het was ook fijn dat iemand zei dat ze mijn moeder kende".

Maar Lisanne heeft nog meer ambities. Zij wil verloskundige worden, dat lijkt haar een prachtig beroep. Voorlopig kan ze vast

oefenen met moedertje spelen over haar kleine zusje Rolinda. Moeder is erg trots op Lisanne en de verantwoordelijkheid die zij neemt. Ze is blij dat Lisanne zo goed op Rolinda kan passen als moeder bij voorbeeld haar middagdutje moet doen.

De familie woont sinds ongeveer 2 ½ jaar in Maartensdijk. Lisanne is geboren in Kootwijkerbroek. Ze fietst elke dag met een groepje klasgenoten, die met haar op de school met de Bijbel gezeten hebben, naar het college in Amersfoort, zelfs van de winter tijdens de sneeuwbuien is ze al glibberend op de fiets gegaan. Een dapper en verantwoordelijk meisje.

### ***Wat betekent dit vrijwilligerswerk voor jou?***

*"Ik vind het heel leuk om te doen en gezellig met de mensen, fijn dat ze het prettig vinden dat ik kom. Ik vind het ook interessant om naar hun verhalen te luisteren. Als ik even geen koffie hoeft te schenken ga ik aan tafel zitten en gaan de mensen met elkaar en met mij praten. Ik hoop het nog heel lang te doen".*

\*Het Van Lodenstein College is een school met een eigen karakter.

Er wordt uitgegaan van: 'Jong geleerd, oud gedaan'. Dat geldt zeker met betrekking tot normen en waarden. De identiteit van jonge mensen wordt mede op school gevormd. Dat is niet iets vrijblijvends. Het is het inlossen van de belofte zoals die bij de Doop is afgelegd. Ouders hebben bij de Doop namelijk voor Gods aangezicht beloofd hun kind te onderwijzen, te dóen en te hélpén onderwijzen.

## Colofon

Redactie: Andrea Lehr  
Annelies Fortuin

a.lehr@swodebilt.nl  
fortuina2@gmail.com

### Redactie-adres:

SWO Dijkstate  
Maertensplein 96,  
3738 GR Maartensdijk  
Tel. 0346-214161

SWO Duiventil  
Jasmijnstraat 6  
3732 EC De Bilt  
030-2203490

### Verschijningsdata:

30 september 2010  
15 december 2010

### inleveren kopij voor:

30 augustus 2010  
15 november 2010

### Verantwoordelijkheid:

Plaatsing van artikelen houdt niet in dat deze de mening van de redactie weergeven. De redactie behoudt zich te allen tijde het recht voor—indien nodig—artikelen in te korten of anderszins veranderingen aan te brengen

#### INGEZONDEN BRIEVEN

*Iedereen is welkom een stukje te schrijven  
en naar ons op te sturen.*



## Vindt u het leuk om eens ander vrijwilligerswerk te doen bij de SWO of misschien meer?

De bezoekersservice zoekt nog dringend vrijwilligers die op bezoek willen bij langdurig zieke ouderen of dementerenden. Het kost u een paar uur in de week en u bepaalt zelf met degene die u bezoekt wanneer u komt.

Als vrijwilliger biedt u hand- en spandiensten, zoals koffie zetten, de krant voorlezen of helpen met de maaltijd. Indien gewenst gaat u met uw cliënt een eindje wandelen of iets anders gezelligs doen. Vanuit de SWO krijgt u een goede ondersteuning. Lijkt het u iets, neem dan eens contact op met Lauk Spelberg of Willemien Hak, 030-2203490. Op [www.swodebilt.nl](http://www.swodebilt.nl) kunt u uitgebreide informatie vinden over de bezoekersservice, maar ook over ander vrijwilligersvacatures. En misschien kent u wel iemand, die hier heel geschikt voor zou zijn.

### Open dag

#### Donderdag 26 augustus

##### In Dijkstate

van 10-17.00 uur - open lessen computers  
van 13-17.00 uur – open les algemeen

##### In de Duiventil

Van 13-17.00 uur – open lessen

### Poëzie en Proza

Een idee van Nanny Westerhof

Oproep voor mensen die gedichten of verhalen schrijven. Het lijkt ons leuk om een groepje te vormen om eigen dichtwerk of mooie verhalen met elkaar te bespreken. Spreekt dit u aan laat het ons weten!!!!