

SAMEN IS LEUKER!

Maatjes in Rijswijk

SEPTEMBER 2022

Onderzoek wijst uit
vrijwilligers zijn gezonder,
optimistischer en leven
langer

**Rijswijk telt zeventien
maatjesprojecten**
Bij welke sluit jij aan?

**Marrie en Nancy zien
elkaar wekelijks**
"Langsgaan bij Nancy
is een feestje"

**Jolanda en Charlie
zijn steungezin**
"Wij hebben er
een kleinzoon bij"

Rijswijk



PROOF



◀ **Noud is maatje bij Vitalis**
'Een kind gelukkig maken is gelukkig zijn'
pagina 6

Marrie is buddy via Buddy Netwerk
'Langsgaan bij Nancy is een feestje'
pagina 12



Fietsproject Rijswijk ▶
rijdt ouderen even terug het leven in
pagina 20



◀ **Aafke is vrijwilliger bij stichting VoorleesExpress**
'Elif leert Nederlands'
pagina 26

Jolanda en Charlie ▶
zijn steungezin:
'Altijd welkom bij opa en oma'
pagina 16



- 5 Voorwoord**
Wethouder Gijs van Malsen
- 8 Column Conny van Dam**
'Samen zorgen voor vrijwilligers'
- 10 Even voorstellen**
Seniorenmaatjes
- 14 De column van Lotte**
"De vlinder van Elisabeth"
- 18 Samen is leuker!**
Werf een maatje
- 22 Even voorstellen**
Jeugdmaatjes
- 24 Studente Paula is speelmaatje**
Paula verzint elke week weer iets leuks
- 28 Maatje zijn kost teveel tijd**
(en andere misverstanden)
- 30 Wendy is maatje bij woonzorgcentrum Vredenburg (Florence):**
'Wat ik doe kan iedereen'
- 32 Even voorstellen**
Taalmaatjes & meer
- 34 Savannah is coördinator bij Rijswijk Doet**
'Als maatje maak je niet alleen een ander, maar ook jezelf blij'
- 36 Oproepjes**
- 37 Oranje fonds**
'Maatjes maken verschil'
- 38 Rijswijkers,**
Bedankt!

COLOFON

SAMEN IS LEUKER!

Een samenwerkingsverband tussen gemeente Rijswijk en Rijswijkse netwerkpartners.

Redactie:

Patty Zoet – Patty Schrijft
Marissa Koopmans – Rijswijk Doet

Redactieadres:

Welzijn Rijswijk t.a.v. Public Relations,
Dr. H.J. van Mooklaan 1, 2286 BA Rijswijk,
070 – 757 92 00 of pr@welzijn-rijswijk.nl

Vormgeving & realisatie: WIM reclame

Teksten & Interviews:

Patty Zoet – Patty Schrijft
VTV

Fotografie:

Tim Laukens – Laucas Fotografie
VTV

Oplage: 25.000 exemplaren



VOORWOORD

Een maatjesmagazine; bij het uitspreken van het woord, voel ik veel warmte. Een maatje is volgens het woordenboek immers een makker of een vriend. Dit magazine is speciaal voor Rijswijk ontwikkeld en geeft een mooi overzicht van alle maatjesprojecten die er zijn in Rijswijk. En dat zijn er nogal wat! Voor iedereen die daar behoefte aan heeft, is er wel een maatje te vinden. En voor mensen die graag een maatje willen zijn, zijn er ook genoeg mogelijkheden.

Hoe fijn is het om iemand te hebben die er regelmatig voor je is, met wie je iets leuks kan ondernemen, met wie je kan kletsen, die je voorleest of een mooie wandeling met je maakt? En hoe fijn is het om er voor iemand te kunnen zijn en samen mooie momenten te beleven? In dit magazine delen we verhalen van inwoners die maatje zijn of die via een van de maatjesprojecten een maatje hebben. Voor beiden een heel waardevolle manier van verbinden.

Dat zie ik ook bij mijn schoonmoeder die taalmaatje is en mensen die de Nederlandse taal nog niet goed beheersen, helpt. Mijn schoonmoeder is lerares Engels geweest en heeft een grote liefde voor taal die ze graag deelt met anderen. Het is mooi om mensen te zien groeien en anderen te helpen een fijn leven te hebben.

Ik kan me voorstellen dat de verhalen en informatie in het magazine vragen bij u oproepen. Neem dan gerust contact op met Rijswijk Doet. Dit is de plek waar u uw vragen kunt stellen over de verschillende maatjesprojecten.

Met veel plezier heb ik het magazine doorgelezen. Ik hoop dat u dat ook doet en dat u geïnspireerd raakt. Er voor elkaar zijn is waardevol en levert veel op. Zo maken we Rijswijk een plek waar iedereen met plezier kan wonen, waar we naar elkaar omkijken en helpen als dat nodig is.

Ik wens u veel leesplezier,

Gijs van Malsen

Gijs van Malsen

Wethouder Volkshuisvesting, Integratie, Emancipatie,
Armoedebestrijding, Welzijn bij Gemeente Rijswijk

Een kind gelukkig maken is gelukkig zijn

'Daar is ie! Ik zie Noud al!' De negenjarige Jeremy springt van de bank om de deur open te doen voor zijn maatje Noud. Moeder Kelly lacht: 'Het contact tussen die twee is geweldig.'

Noud komt binnen: "Ha jongen! Hoe is het? Klaar voor je interview?" Noud geeft Jeremy een boks. "Pas maar op, straks word je nog beroemd in heel Rijswijk!" Even later, geïnstalleerd aan de keukentafel, brengt moeder een bakje Pennywafels. Noud: "Jeremy, nemen we een koekje? Of beter van niet? Eigenlijk zijn we allebei op een beetje op dieet toch?" Jeremy haalt zijn schouders op. Noud: "We bewaren 'm wel voor straks."

Noud is sinds negen jaar verbonden aan Vitalis: "Jeremy is mijn achtste en jongste maatje. Hij is een lieve, aardige en tevreden jongen. Het makkelijkste maatje wat ik ooit heb gehad. Het is zo leuk. We gaan naar het strand, doen spelletjes of bezoeken een museum." Jeremy: "We planken met een tafeltennisbatje, we frisbeeën of gooien met een staartbal. Ons record overgooien staat op twaalf. De eerste keer was het vijf." Noud: "Jeremy wint altijd." Jeremy: "Mijn broer is jaloers dat wij altijd leuke dingen doen."

Noud: "De doelstelling van Vitalis is uniek. De kinderen komen uit gezinnen waar het moeilijk gaat. Om rondhangen of narigheid te voorkomen krijgen ze een jaar lang een maatje. Als een soort oom of tante. Je haalt het kind op en je doet samen leuke dingen. Je geeft een paar uur exclusieve en positieve aandacht. Een kind gelukkig maken is gelukkig zijn. Je bent er voor het kind maar je

beleeft zelf ook plezier. Weet je nog Jeremy? Spelen in het Monkeybos in Meijndel? We hebben zo gelachen."

Noud: "Creativiteit, initiatief en je vooral niet laten afleiden door een tijdelijke dip. Dat heb je nodig als Vitalis-maatje. Je ziet het kind te weinig om écht te weten wat er thuis speelt. Een puber die zijn ouders, school en vrienden afwijst gaat tegen mij ook niet vriendelijk doen. Daar heb je dan gesprekken over. Ik vertel wat ik zie. Ik zeg ook: 'Je bent dom bezig.' Maar, op de stoel van de ouders zitten doe ik niet. Ik wijs niet met een vingertje."

Noud: "Ik ben geen hulpverlener. Toch heb ik ooit, in overleg met Vitalis, contact gezocht met maatschappelijk werk. Ik begreep gewoon niet waar het gedrag van een maatje vandaan kwam. Dat gesprek was een eyeopener. Zijn gedrag bleef onprettig, maar ik begreep het beter. Voor een ander maatje stuurde ik een brief naar de directeur van de HTM. Die jongen kon zijn zwartrijboetes niet meer betalen. Ik vroeg om kwijtschelding. Ik ondertekende de brief met mijn naam en titel, namelijk oud-hoofdinspecteur politie. Nooit een reactie terug ontvangen."

Noud: "Jeremy zullen we even naar buiten? Voetballen in de speeltuin?" Jeremy knikt en glijdt van zijn stoel. Noud breekt een van de Pennywafels in tweeën. "Kijk eens. Ieder de helft. Neem jij de bal mee?"

Met positieve aandacht en uitjes kinderen uit de professionele hulpverlening houden. Dat is de doelstelling van Vitalis. Interesse? Kijk op pagina 22-23.



“Een puber die zijn ouders, school en vrienden afwijst gaat tegen mij ook niet vriendelijk doen.”

Samen zorgen voor vrijwilligers

Zorg dragen voor goed vrijwilligersbeleid. Dat is kortgezegd mijn taak bij WoonZorgcentra Haaglanden (WZH). Onze ouderen lijden aan dementie, niet-aangeboren hersenletsel (NAH) of zijn chronisch ziek. Wij bieden hen de best mogelijk zorg, thuis of in een van onze veertien woonzorgcentra. De inzet van vrijwilligers is voor ons onmisbaar. Een vrijwilliger die langskomt voor een kop koffie, een spelletje of een wandeling, het maakt iemands dag.

Mijn baan is gevarieerd. Geen werkdag is hetzelfde! Ik voer intakegesprekken met nieuwe vrijwilligers, ik adviseer en beantwoord vragen van onze vrijwilligerscoördinatoren, ik organiseer activiteiten en ik geef voorlichting op scholen. Ik motiveer leerlingen graag om te kiezen voor de zorg. Ook bedrijven nemen contact met ons op. Als bedrijfsuitje willen ze bijvoorbeeld graag iets voor onze ouderen doen. Denk aan een uitstapje, klussen doen of koken. Dit organiseer ik dan met hen samen. Ik ontmoet dus veel verschillende mensen. Dat maakt mijn werk interessant.

Ik ben trots op onze vrijwilligers. Twee van hen zijn al vijftientig jaar bij ons. Dat is toch geweldig? Waar mogelijk zetten we onze vrijwilligers graag in het zonnetje. Vorig jaar kregen zij bloemen op Nationale Vrijwilligersdag. Wij investeren in onze vrijwilligers door het geven van trainingen en cursussen. Wij zijn medeorganisator van het Alzheimer café. Wij nodigen vrijwilligers daar altijd graag voor uit om kennis op te doen en ervaringen te delen.



Vrijwilligers die zich telefonisch of via onze website aanmelden komen automatisch bij mij terecht. Iedereen is welkom voor een persoonlijk kennismakingsgesprek. Vrijwilligerswerk is persoonlijk, ik wil daarom veel weten. Kom je bij mij op gesprek? Dan vraag ik naar je hobby's, interesses en talenten. Ook je woonplaats is belangrijk. Graag beperken wij jouw reistijd zoveel mogelijk. Samen komen we dan tot ideeën en mogelijke locaties waar je aan de slag kunt. Vervolgens stel ik je voor aan de vrijwilligerscoördinator op locatie. Zij vangen je op en zorgen dat je snel en met veel plezier aan de slag kunt. Zo dragen wij samen zorg voor onze ouderen én voor jou als vrijwilliger.

Wanneer maken wij kennis? De koffie staat klaar.

Conny werkt sinds 1984 bij WZH. Als relatiebeheerder ziet en spreekt zij alle nieuwe vrijwilligers als eerste. Interesse in vrijwilligerswerk bij WZH? Kijk op pagina 10-11.

Even voorstellen: Seniorenmaatjes

Ben je geduldig en meelevend? Kun je goed luisteren? Denk dan eens aan vrijwilligerswerk in de ouderenzorg. Tientallen ouderen zoeken een maatje voor een wandeling, een spelletje, fietstocht of gewoon een gezellig praatje. Vrijwilligerswerk bij een oudere thuis of in een woonzorgcentrum, op een vast tijdstip of juist incidenteel? Het kan allemaal in Rijswijk.

Florence – locatie Steenvoorde – “Liever Florence”

Corine Looij werkt als coördinator informele zorg in Woonzorgcentrum Steenvoorde (Florence): “Onze locatie ligt midden in een parkachtige omgeving. De ideale plek voor een mooie wandeling of fietstocht. Helaas kunnen niet al onze bewoners dit nog zelfstandig. Neem jij hen mee? Maatjes zijn altijd welkom. Een paar uurtjes of meerdere dagdelen? Alles is mogelijk. Ons motto: ‘het leven leiden dat je lief is’ dragen wij uit aan onze bewoners en vrijwilligers. Wij zoeken, samen met jou, naar een functie die bij jouw wensen en mogelijkheden past. Kom je kennismaken?”

www.florence.nl • corine.looij@florence.nl
 Generaal Spoorlaan 62, 2285 CH Rijswijk
 ☎ 06 398 509 55



Mantelzorg Welzijn Rijswijk – “De kracht van samen”

Vrijwilligers helpen mantelzorgers! Partners, kinderen of familieleden die zorgen voor een naaste noemen wij mantelzorgers. Boodschappen doen, even iets voor jezelf doen of een tandartsbezoek is moeilijk te organiseren als je altijd thuis bent bij je naaste, bijvoorbeeld door dementie. Dan is een maatje heel erg welkom! Als respijtvrijwilliger breng je tijd door met de zorgvrager. Zo heeft de mantelzorger de handen vrij voor afspraken of om even te ontspannen. Wil je graag wat voor een ander betekenen? En vind je het leuk om te wandelen, spelletjes te spelen of een praatje te maken? Neem dan contact met ons op.

www.welzijnrijswijk.nl • mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl
 Doctor H.J. van Mooklaan 1, 2286 BA Rijswijk
 ☎ 070 757 9200



Florence – locatie Vredenburg – “Liever Florence”

Tussen het oude centrum van Rijswijk en het Rijswijkse bos vinden we woonzorgcentrum Vredenburg (Florence). Anastasia Marneth, coördinator informele zorg zegt hierover: ‘Wij bieden onze ouderen -veelal tachtig plus, chronisch ziek of kampend met een geheugenstoornis- een thuis in een gemoedelijke omgeving. Wil jij als vrijwilliger hieraan bijdragen? Wij zoeken koffieschenkers, meerrijders voor onze duofiets, helpende handen in ons restaurant en maatjes. Je bent bij ons altijd welkom, of je nu twee of twaalf uur in de week tijd hebt. Ben je vrolijk en kun je samenwerken? Maak dan een afspraak met ons.’

www.florence.nl • anastasia.marneth@florence.nl
 Van Vredenburgplantsoen 1, 2282 SK Rijswijk
 ☎ 070 754 5107 • 06 406 302 40



WoonZorgcentra Haaglanden – “Voor elkaar”

Relatiebeheerder Conny van Dam: “WZH biedt onderdak en zorg aan verschillende doelgroepen. In de thuissituatie en in onze woonzorgcentra. Denk aan chronisch zieken, mensen met nah en ouderen met bijvoorbeeld dementie of Alzheimer. Ben je zestien jaar of ouder? Denk dan eens aan vrijwilligerswerk bij ons. Wij zoeken bijvoorbeeld wandelvrijwilligers en maatjes. Een luisterend oor, geduld en begrip is belangrijker dan ervaring. Wist je dat wij kosteloos trainingen aanbieden? Vrijwilligerswerk kan bij ons ook s 'avonds of in het weekend. Maak vrijblijvend een afspraak voor een oriënterend gesprek.”

www.wzh.nl • info@wzh.nl
 Lichtenbergweg 150, 2532 AK Den Haag
 ☎ 070 756 1700 • 06 224 421 39



Cardia – locatie Onderwatershof – “Hart voor zorg”

“Onze vrijwilligers geven kleur aan de dagen van onze bewoners’ aldus coördinator Lidewij van Roon. ‘Samen iets ondernemen of er alleen op uit gaan is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Onze ouderen waarderen het enorm wanneer iemand langskomt voor een praatje, een potje schaak of een wandeling. Wij zoeken, samen met jou, naar vrijwilligerswerk passend bij jouw interesses, wensen en mogelijkheden. Neem vrijblijvend contact met ons op, wij staan open voor jouw ideeën.”

www.cardia.nl • Info@cardia.nl
 Van Vredenburgweg 26, 2282 SH Rijswijk
 ☎ 070 800 8549



Langsgaan bij Nancy is een feestje

Een match zoals kaas & sambal, pindakaas & hagelslag. Verrassend, maar wel lekker. Zo kun je de koppeling tussen Marrie (een Haagse van 27) en Nancy (een Indische van 90), het best omschrijven. Marrie: "Nancy is zo'n grapjurk. Bij haar langsgaan is een feestje."

'Marrie, maak jij eens wat pasteitjes. Jullie hebben trek. Ik zie het.' Marrie: "Pas op hoor. Je vertrekt hier altijd drie kilo zwaarder." Terwijl Marrie de pasteitjes opwarmt vertelt Nancy over haar jeugd in Nederlands-Indië en haar recente verhuizing: 'Een operatie aan mijn handen mislukte, hierdoor staan mijn vingers naar beneden. Eten, iets vastpakken of opschrijven, dat lukt niet meer. Ik heb overal hulp bij nodig.' Marrie komt uit de keuken: "Nou, kijk eens. Lekkere pasteitjes." Nancy: 'Schat, dit zijn geen pasteitjes. Dit zijn Rissoles!' Marrie: "Ach, die zijn toch ook lekker?" Nancy schudt haar hoofd: 'Je moet nog een hoop leren.'

Marrie: "Tijdens mijn bezoeken kook ik de recepten van Nancy. Zo leer ik Indisch koken. Heel leuk." Nancy: 'We maken nasi goreng, loempia's maar ook Hollandse pot.' Marrie: "Vandaag is het broccoli, aardappelen en biefstuk. We gaan ook op stap. Dat vindt Nancy het leukst. Er was een braderie, hier aan de overkant. 'Zet mij maar op het terras, ik wil kijken' zei ze. "Nee, we gaan er naartoe" zei ik. "Dat vond ze geweldig. Vorige week bij de slager heeft ze zes plakjes worst geproefd." Nancy: 'Als die man ons nog eens ziet moeten we vast betalen.'

De eerste match tussen Marrie en een maatje was geen succes: "De man had Alzheimer, was ver in het ziekteproces. Hij reageerde nors, de klik ontbrak. Dankzij de cursus van Buddynetwerk herkende ik het ziektebeeld. Na een gesprek met de coördinator stopte de bezoeken. Er zijn zoveel ouderen die zorg nodig hebben, opgeven is nooit in mij opgekomen. Een dag later al hing de coördinator aan de telefoon: 'Nancy, een echte kwebbelkont, zoekt een maatje dat kan koken. Kun jij? Nog diezelfde week zat ik hier op de bank. Nancy is zo leuk en gezellig, dat geeft mij energie. Ik ga altijd met een glimlach naar huis. Wat belangrijk is als buddy? Betrouwbaarheid. Absoluut. Je bent er, elke week en op een vast tijdstip. Je maatje kijkt uit naar jouw komst. Als dat onmogelijk is dan is deze vorm van vrijwilligerswerk voor jou ongeschikt."

Nancy: "Ook mijn kinderen zijn blij met Marrie. Wij vierden mijn negentigste verjaardag met de hele familie. 'Mam, je moet Marrie meevragen. Ze hoort bij ons.' zeiden mijn kinderen. Nancy: "Dat was heel gezellig. Onze relatie is belangrijk voor mij. Nancy is de oma die ik mis."

De vrijwilligers van Buddy Netwerk bieden ondersteuning bij eenzaamheid, mobiliteit en sociaal isolement.

Meer weten? Kijk op pagina 32-33.

“Er was een braderie, hier aan de overkant. 'Zet mij maar op het terras, ik wil kijken' zei ze. "Nee, we gaan er naartoe" zei ik. "Dat vond ze geweldig.”

De vlinder van Elisabeth

Het echtpaar Elisabeth en Ewout, beide zeventig plus, vragen in april 2022 om hulp van de Vrijwilligers Terminale Zorg (VTZ). Elisabeth heeft eierstokkanker, haar einde is nabij. Lotte* ondersteunde hen gedurende zes weken: 'Onze band was bijzonder.'

'Bij binnenkomst ligt Elisabeth in een bed in de woonkamer. Ik loop naar haar toe. Ze zegt: 'Ik wil niet praten hoor, geef Ewout maar aandacht. Hij heeft het harder nodig dan ik. Weet je dat hij een TIA heeft gehad? Hij loopt moeizaam. Ik wist niet dat er een vrouw kwam. Ik had liever een man gehad.' Ik respecteer haar wens en richt mij op Ewout. Als ik 's middags afscheid neem zegt Elisabeth met een glimlach: 'Je kunt er wel mee door hoor. Het is goed als je nog eens komt.'

In de weken die volgen ontstaat een vertrouwensband. Elke ochtend als ik binnenkom heeft Ewout een stoel klaar staan: "Ga zitten. Dan kunnen we praten." Ewout zegt zich machteloos te voelen: "Ik kan nog maar zo weinig. Ik kan er niet voor Elisabeth zijn. Ik ben wel heel blij dat ze thuis is. Zo'n ziekenhuis is niets voor haar." Elisabeth mengt zich in het gesprek: "Het is goed Ewout. Je doet wat je kan. Je weet toch dat ik van je hou?" Ik vraag Ewout waar Elisabeth naartoe gaat na haar overlijden. "Ik denk dat ze naar het licht gaat" zegt hij.

Op maandag 16 mei neem ik afscheid van Elisabeth: "Ik ben er volgende week weer, ik ga een paar dagen weg. Op retraite." Ik verlaat de woning en wens Ewout veel sterkte. Tijdens de retraite, s' ochtends heel vroeg, zingen we een mantra. Dat zijn woorden of gedichten die je continue hardop zegt. Het heeft een positief, bijna spiritueel effect op je lichaam en geest. Middenin de mantra zie ik ineens een witte vlinder. Het danst op de muziek. Ik ben sprakeloos. Neemt Elisabeth afscheid?

Later hoor ik dat Elisabeth een dag eerder overleed. Nu weet ik het zeker. Die vlinder was een teken. Ik ben dankbaar dat ik Elisabeth mocht leren kennen.'

*Lotte (gefingerde naam) is sinds 2021 vrijwilliger bij de stichting Vrijwilligers Terminale Zorg (VTZ). 'Mensen mogen begeleiden in hun laatste levensfase, dat maakt mij dankbaar en nederig.' Meer weten over vrijwilligerswerk bij VTZ? Kijk op pagina 32-33.

Charlie en Jolanda zijn steungezin voor Jennifer en Dwayson

Altijd welkom bij opa en oma



v.l.n.r. Jennifer, Jolanda, Dwayson en Charlie

“Ik gun Dwayson een familie, een roedel, een plek waar hij altijd welkom is”

Sanne van Dooremaal is coördinator bij Buurtgezinnen Rijswijk. Ze mailt: "Je zoekt een gezin voor een interview? Ik heb een succesverhaal." Nieuwsgierig schuif ik drie dagen later aan bij mama Jennifer, opa Charlie en oma Jolanda. Sanne heeft gelijk. Grootouders zoals Charlie en Jolanda gun je ieder kind.

Jennifer: 'Alleenstaand ouderschap is zwaar. Ik sta overal alleen voor. Tegen wie kan ik zeggen: 'Zo, hier heb jij 'm. Ik ga even iets voor mijzelf doen?' Niemand. Als hij in bed ligt wachten er nog honderd-en-een klussen. Ik stuitte toevallig op de website van Buurtgezinnen. Ik twijfelde. Je kind achterlaten bij een vreemde, dat doe je toch niet? Dat ik nergens aan vast zat, dat trok mij, na twee gesprekken met Sanne, over de streep. Buurtgezinnen maakte een profiel en zette een oproep online.'

Charlie: "Hoe lang duurde het nou uiteindelijk?"

Jolanda: 'Drie weken. Er zat een vakantie tussen. Anders was het sneller gegaan. Ik las de oproep 's avonds in bed: 'Lief jongetje van vijf zoekt een opa en oma' stond er. Ik reageerde direct: 'Bij opa Charlie en oma Jolanda ben je welkom.'

Charlie: "Het zal toch niet Dwayson zijn?" zei je nog tegen mij."

Jolanda: 'Het was hem inderdaad.'

Jennifer: 'Jolanda en ik kennen elkaar van de peuterspeelzaal. Jolanda heeft Dwayson ongeveer een jaar opgevangen.'

Jolanda: 'Dwayson nam vorig jaar afscheid. Hij werd vier en ging naar school. Je zegt tegen elkaar: 'We houden contact', maar je weet hoe het gaat. Druk, druk, druk. Het komt er niet van. Dat wij elkaar terugvonden, dat heeft zo moeten zijn. Ik geloof niet in toevalligheden. We hebben er een kleinkind bij.

Zo voelt het echt. Dwayson is zo'n heerlijk joch. Altijd vrolijk. Ik moet zo om hem lachen.'

Charlie: "Je moet ook even dat verhaal vertellen van de pannenkoeken."

Jolanda: 'Oh ja, dat was mooi. Wij gingen pannenkoeken eten met hem. Zonder zijn moeder. Komen we daar zegt hij: "Ik wil een pannenkoek met spekkies." Maar, hij eet vegetarisch dus dat kan niet. Ik zeg tegen hem: Je moet wat anders kiezen, jij eet toch geen vlees? Hij bleef volhouden.'

Charlie: "Ineens viel mij bij het kwartje. Hij bedoelde geen spekkies, maar die kleine marshmallows!"

Dwayson: "Nee, geen marshmallows. Het waren spekkies."

Charlie: "Haha nou hoor je het zelf. Wat een portret hé."

Jennifer: 'Ik gun Dwayson een familie, een roedel, een plek waar hij altijd welkom is.'

Charlie: "Ieder kind wil toch een opa en oma? Ligt je tand eruit? Je belt opa en oma. Een mooi rapport? Je gaat naar opa en oma. Als hij afzwemt zitten wij op de tribune. Let maar op."

Jolanda: 'Als we oud zijn duwt hij onze rolstoelen. Ja toch Dwayson?'

Jennifer: 'Ik zocht een opa en oma, maar Buurtgezinnen zoekt ook naar een oom of tante, zus of broer. Gewoon, mensen met een goed hart, die thuis nog een plekje hebben voor een kindje. Dwayson is in goede handen bij Charlie en Jolanda. Dat geeft zoveel rust. Als hij bij opa en oma is spreek ik soms met vriendinnen af, maar meestal kun je mij vinden achter mijn laptop. Ik schrijf horrorverhalen. Heerlijk vind ik dat.'

Warmte, stabiliteit en het ontlasten van ouders, dat is wat steungezinnen bieden aan ouders die het zwaar hebben. Meer weten over Buurtgezinnen? Kijk op pagina 22-23.

Samen is leuker!

Maatjes, Rijswijk is trots op jullie. Fijn thuis wonen, gezelligheid, ontspanning of een nieuwe taal leren? Jullie maken het mogelijk. Onze dank is groot.

Gun jij een ander ook een maatje? Help ons dan. Werf een nieuw maatje voor een van de organisaties uit dit magazine en ontvang een bedankje. De eerste twintig nieuwe aanmeldingen ontvangen een kaartje voor de Rijswijkse Schouwburg of een cadeaubon van Brasserie Bijna Thuis.

Hoe maak je kans? Vul samen het contactformulier in op de website van Rijswijk Doet. Is er een maatjesmatch? Dan ontvangen jullie de attentie.

Veel succes!

Meer weten over Rijswijk Doet? Lees het interview met vrijwilligerscoördinator Savannah op pagina 36-37.



Fietsproject Rijswijk rijdt ouderen even terug het leven in

“

Bij aankomst staan de fiets en de bewoner klaar voor vertrek. Onderweg stoppen we voor een kop koffie, thee of een ijsje, mogelijk gemaakt dankzij sponsors

”

Zes jaar geleden huurt André een duofiets. Samen met zijn door de spierziekte ALS getroffen buurman maakt hij een fietstocht. Na afloop ziet hij, voor het eerst in maanden, een glimlach op dienst gezicht. Nu, zes jaar later, staan er in de Cardia-locatie Onderwatershof twee duofietsen, een riksja en 2 rolstoelfietsen. André: "Mensen zien genieten, daar doen we het voor."

"Een dagtaak? Nee, dat is het fietsproject niet. Alhoewel, ik ben er wel dagelijks mee bezig. Ik ben grondlegger, coördinator, fondsenwerver en stuurman. Fietsen repareren? Dat laat ik aan vakmensen over. Weet je, dit project geeft mij zoveel energie, het voelt daarom nooit als taak. Het lijkt nu misschien alsof ik dit project draag, maar zonder onze veertig vrijwilligers is het onmogelijk. Wil je dat benadrukken?"

Iedereen -jong oud, werkend, gepensioneerd, student, man of vrouw-, is welkom als vrijwilliger. Onze vereisten? Je moet kunnen fietsen, dat is logisch. Al onze fietsen zijn elektrisch, maar er is wel een beetje conditie nodig. Met een grapje, een vriendelijk woord of compliment zorg jij op de fiets voor een sfeer die ontspannen en gezellig is. Je stelt gerust, je verzorgt indien nodig. We hebben bijvoorbeeld handschoenen en dekens bij ons voor kouder weer. Daar heb jij als vrijwilliger oog voor. Je fietst met ouderen. Maak een praatje, toon belangstelling en laat hen óók vertellen. Dat doen ze graag.

Van maandag tot en met vrijdag wordt er in drie shifts, om 11.00, 13.00 en 15.00 uur, gefietst. In de online agenda vullen vrijwilligers zelf hun beschikbaarheid in. Liever op een vast moment fietsen? Dat kan ook. Bij aankomst staan de fiets en de bewoner klaar voor vertrek. Mankementen aan de fietsen zijn er nauwelijks door wekelijkse controle.

Onderweg stoppen we voor een kop koffie, thee of ijsje, mogelijk gemaakt dankzij sponsors. Onlangs zei een bewoner bij het wegrijden: 'Heerlijk, even het leven in'. Die uitspraak omvat ons hele project. Prachtig toch?

In de wintermaanden, grofweg van november tot februari, ligt het fietsen stil. Via bijeenkomsten blijven de vrijwilligers met elkaar in contact. Tijdens koffieavonden wisselt iedereen ervaringen uit. Of ik wensen heb? Zeker wel! We zoeken nieuwe vrijwilligers voor het bemannen van een tweede riksja. De financiering is bijna rond, maar we wachten met aanschaffen tot de bezetting compleet is. Mag ik een oproep doen? Hou je van fietsen, moet eenzaamheid de wereld uit en wil je lid zijn van de allerleukste fietsclub? Aarzel niet, neem contact op!"

Cardia is een christelijke en kleinschalig georganiseerde ouderenzorgorganisatie. Locatie Onderwatershof biedt onderdak en financiële steun aan het Fietsproject. Liever ander vrijwilligerswerk via Cardia doen? Ook dat is mogelijk. Meer weten? Kijk op pagina 10-11.



Wil

"Het Fietsproject is fantastisch. Het liefst ga ik mee in de Riksja, maar om in beweging te blijven ook met de duofiets. We fietsen bijvoorbeeld naar het Delftse Hout, 't Sluisje in Leidschendam of naar Overvoorden. Door de bossen fietsen is prachtig. De vrijwilligers zijn geweldig, echt waar. Zó lief en geduldig. Als er plek is ga ik iedere week."

Even voorstellen: Jeugdmaatjes

Oppassen op een baby, museumbezoek met een kind of het coachen van een tiener, werken met jeugd is heel divers. Ben je creatief, vasthoudend en ondernemend? Werk je graag met baby's, kinderen, jongeren én hun ouders? Denk dan eens aan een van deze vijf jeugdprojecten.

VoorleesExpress - "Een toekomst zonder taalachterstand"

Dankzij de VoorleesExpress lopen kinderen in de leeftijd van twee tot acht jaar taalachterstanden in. Heb je wekelijks een uurtje over? Hou je van taalspelletjes en voorlezen? Dan past de VoorleesExpress bij jou. Je bezoekt een gezin thuis, in de bibliotheek of je hebt digitaal contact. Liever voorlezen op school of in een kinderdagverblijf? Ook dat is mogelijk. Alle vrijwilligers ontvangen bovendien een gratis bibliotheekpas.

www.voorleesexpress.nl • voorleesexpress@bibliotheekrijswijk.nl
Generaal Eisenhowerplein 101, 2288 AG Rijswijk
 (locatie bibliotheek)
 ☎ 070 240 0250



Buurtgezinnen - "Opvoeden doen we samen"

Heb jij tijd en ruimte om bijvoorbeeld op een baby te passen? Kan een puber in jouw huis rustig zijn huiswerk maken? Vind je het leuk om met een ander gezin op te trekken? Buurtgezinnen zoekt gezinnen die ondersteuning willen bieden aan families die het zwaar hebben. Coördinator Sanne van Dooremaal: 'Open staan voor andere culturen, leefwijze en ten minste één dagdeel per week beschikbaar zijn, dat is voor ons belangrijk. Wij zien tussen gezinnen banden voor het leven ontstaan. Dat is toch fantastisch'

www.buurtgezinnen.nl • sanne@buurtgezinnen.nl
 ☎ 06 820 436 56



Villa Pinedo - "Wij zijn er voor jou"

Ben je tussen de 18 en 26 jaar? Zijn jouw ouders gescheiden? Geef je dan op als forum- of chatbuddy bij Villa Pinedo. Als forumbuddy beantwoordt je vragen, als chatbuddy volg je een kind of jongere langere tijd via een speciale app. Al het contact is digitaal. Pedagoog Floor Lantink: 'Jouw ervaring en luisterend oor helpt kinderen verder.'

www.villapinedo.nl • info@villapinedo.nl



Welzijn Rijswijk Jeugd - "De kracht van samen"

Jongeren met een hulpvraag koppelen aan een coach, dat is de insteek van Welzijn Rijswijk Jeugd. Coördinator Tim de Wildt: 'De hulpvragen van jongeren zijn breed. Beter leren plannen en meer vrienden willen zijn voorbeelden hiervan. Heb jij tijd om een jongere te helpen? Neem dan vooral contact op.'

www.welzijnrijswijk.nl • info@welzijn-rijswijk.nl
Doctor H.J. van Mooklaan 1, 2286 BA Rijswijk
 ☎ 070 757 9200



Stichting Vitalis - "Dankjewel voor de leuke dag!"

Kinderen met een moeilijke achtergrond halen plezier en energie uit een middagje op pad gaan met een maatje. Jij kan een kind dit bieden door jouw positieve aandacht en voorbeeldfunctie. Voetballen, hutten bouwen, knutselen, een museum bezoeken of spelletjes spelen? Samen hebben jullie een onbezorgde en gezellig middag! Spreken wij je snel?

www.vitalismaatjes.nl • info@vitalismaatjes.nl
Burgemeester van Karnebeeklaan 6, 2585 BB Den Haag
 ☎ 070 345 7571



Samen spelen met Kiki

Paula verzint elke week weer iets leuks voor Kiki*. De ene keer spelen ze met klei, de andere keer bakken ze pannenkoeken of gaan ze naar de speeltuin, het bos of de ballenbak. Of ze zet een bakje met schuim op tafel. "Dat laatste was een minder goed idee: de hele huiskamer zat onder het schuim van het rondblazen en handen klappen", lacht Paula.

Samen met haar vriend Bob is Paula maatje van de 6-jarige Kiki, een energiek en enthousiast meisje met autisme. De ouders zijn soms overbelast in de zorg voor hun dochter. Door de hulp van Paula heeft het meisje een heerlijke middag en worden de ouders even ontlast. "Bob en ik bieden haar een soort tweede thuis waarin we dingen doen die elk kind van die leeftijd meemaakt: lekker spelen. Ze kan haar energie volop kwijt en wij vinden het geweldig om achter haar aan te rennen."

VTV heeft, omdat het om een meisje met autisme gaat, gevraagd om de begeleiding voor langere tijd te doen. "Het gebeurt wel eens dat mensen na een paar weken zeggen: 'Doe toch maar niet'. Wij weten dat we een verbintenis zijn aangegaan met een meisje dat daar behoefte aan heeft. Daar hebben we bewust ja tegen gezegd." Vrijwilligerswerk past in het leven van Paula. "Het geeft me zoveel energie. Ik vind het belangrijk iets voor anderen te betekenen en

ik hoef daar geen bedankje voor. Dat ik Kiki zo zie stralen en genieten, geeft mij voldoening. Net als de stapjes in de ontwikkeling die ze doormaakt. Zo vond ze de glijbaan eerst te moeilijk. We hebben haar keer op keer geholpen tot ze het zelf durfde. De trots die je ziet omdat het lukt, is onbeschrijfelijk. Ze is niet te stoppen en je hoort haar gieren van plezier. Ik geniet daarvan."

Dankzij het doen van vrijwilligerswerk heeft Paula veel mensenkennis opgedaan. "Mensenkennis doe je niet op in de schoolbanken. Dankzij vrijwilligerswerk leer je beter met mensen omgaan. Je begrijpt beter waar reacties vandaan komen. Naar een ander luisteren is belangrijk. Wat zegt hij/zij en waar komt die reactie eigenlijk vandaan? Het zijn lessen waar je je leven lang iets aan hebt."

De middag met Kiki is voor mij een verrijking en veel waardevoller dan op de bank hangen en een film op Netflix kijken."

Studente Paula is speelmaatje voor de zesjarige Kiki*. De maatjes van VTV nemen tijdelijk de zorg van ouders en mantelzorgers over. Zo geniet iedereen van een fijne dag. Meer weten? Kijk op pagina 32-33.

**Gefingeerde naam. Dit artikel verscheen eerder op de website van VTV.*





Aafke is vrijwilliger bij stichting VoorleesExpress

Elif leert Nederlands

dankzij Aafke, memory en kralenkettingen



Elif: 'Papa? Jij en mama hebben allebei een coach. Waarom ik niet? Ik wil ook Nederlands leren.' Papa lachte en aaide over mijn hoofd. "Wil je dat echt?" Ik knikte ja. "Ik ga het vragen". Een paar weken later ging ik met papa en mama naar de bibliotheek. Een mevrouw liep op ons af. "Dit is Aafke" zei papa. "Zij gaat jou Nederlands leren." Van verlegenheid kroop ik weg achter mijn moeder. De mevrouw zei: "Hoi Elif. Ik ben Aafke. Ik kom jou helpen. Ik ga voorlezen, we gaan spelletjes doen, maar vooral heel veel praten. Dan begrijp jij de Nederlandse taal straks beter. Is dat een goed idee?" Ik was zo verlegen, een hand geven durfde ik niet.'

Een week later stond Aafke in onze woonkamer. Ze had een boekje bij zich. "Zal ik deze voorlezen?" Het was een leuk verhaal. Aafke vertelde mooi. Ze deed er ook stemmetjes bij. Ik vond het leuk, maar moest wennen. Na een paar weken durfde ik mijn kamer te laten zien. "Hou jij ook van kettingen maken?" vroeg ze toen ze mijn kralenkettingen zag. Ik knikte. "Wil jij een keer samen met mij een ketting maken?" Dat wilde ik wel. Een week later ging ik met mama naar de flat van Aafke. Samen regen we een ketting. "Welke kleur is dit steentje?" vroeg Aafke. Ik moest antwoord geven. "En de vorm? Is dit een rondje of een driehoek?" Dat was heel leuk.

Ik zie Aafke iedere week. Samen lezen we boekjes en doen we spelletjes zoals memory of letterkwartet. Ik win bijna altijd. Vorige week lasen we een verhaal over een vos. Hij zat aan een schrijftafel. 'Net mijn papa' zei ik. 'Die is ook altijd aan het leren.' Ik ben over gegaan naar groep drie met een heel mooi rapport. Aafke zegt dat ik knap ben en snel leer.'



Aafke: "Ik ben sinds april 2022 voorleesvrijwilliger bij stichting VoorleesExpress. Na mijn aanmelding volgde een intakegesprek. Ik mocht kiezen. Wilde ik voorlezen in een gezin of voor een groep? Had ik een voorkeur voor een nationaliteit? Jongen of meisje? Ik koos voor een gezin. Een traject duurt twintig weken. Een overzichtelijke periode vind ik zelf. Ik volgde twee introductiecurssussen. Voorlezen-voor-een-groep en het begeleiden van een gezin.

Als voorleesvrijwilliger moet je creatief zijn. Welk niveau heeft het kind? Welke boekjes en spelletjes zijn geschikt? De begeleiders vanuit VoorleesExpress zijn altijd bereid te helpen. Als het contact met je maatje onprettig is of als je spanningen bemerkt tussen kind en ouders kun je dit met hen bespreken. Aansluiten bij het kind is ook belangrijk. Wat vind het kind leuk? Elif is bijvoorbeeld dol op kettingen. Dan gaan we toch samen rijgen? Ondertussen vraag ik haar kleuren en vormen te benoemen. Zo hang ik aan elk bezoekje een thema. Ik kom uit het onderwijs, maar dat is zeker geen vereiste. Belangrijker is dat je van kinderen houdt en open staat voor andere culturen."

Een toekomst zonder taalachterstand.

Dat is de ambitie van stichting VoorleesExpress.

Meer weten? Kijk op pagina 22-23.

Maatje zijn kost veel te veel tijd (en andere misverstanden)

1

Maatje worden? Dat kost veel te veel tijd.

Dat maatjes wekelijks afspreken en samen een hele dag doorbrengen is een hardnekkig misverstand. Wendy, (pagina 32), zegt hierover: Een bezoek van een half uur is meer dan genoeg. Dan is Daniël echt moe." Vrijwilligerscoördinator Savannah reageert: "Vrijwilligerswerk kost zoveel tijd als jij er zelf in steekt. Het is belangrijk dat je een organisatie en vacature kiest, passend bij jouw leven. Ben je flexibel of hecht je waarde aan een vast tijdstip? Vrijwilligers van het Fietsproject (pagina 20) kiezen zelf hun dag en tijdstip terwijl maatjes in bijvoorbeeld een woonzorgcentrum rekening houden met een dagprogramma en dus een vast moment afspreken. Loop eens door je agenda. Wat zijn jouw vaste afspraken? Laat je dagelijks de hond uit? Ga je wekelijks naar de markt? Kijk je elke zondagavond voetbal op TV? Stel jezelf eens de vraag of dit ook samen met een maatje kan.

2

Hoe kan ik maatje zijn voor iemand met psychische of medische problemen? Daar moet je voor geschoold zijn.

Allereerst, laat je informeren tijdens een kennismakingsgesprek met de organisatie. Wat is de doelgroep? Wat kun je verwachten? Zeg niet direct ja tegen een maatjes-voorstel. Denk er over na en stel vragen: Wat verwacht het maatje? Is er een diagnose? Wat mag je wel en niet doen? Een match kan tegenvallen. Dat ervaren Marrie (pagina 13): "Na een gesprek met de coördinator stopte de bezoeken." Stel vragen en bespreek je ervaringen met de vrijwilligerscoördinator van jouw organisatie. Kom je er samen niet uit? Neem dan contact op met Rijswijk Doet. Doe ook eens mee een gratis workshop. Bijvoorbeeld Omgaan met dementie. De agenda staat op de website van Rijswijk Doet.

3

Maatje zijn is leuk, maar kost ook energie.

Onduidelijkheid kost energie. Maak dit bespreekbaar. Iedere organisatie heeft een gedragscode of huisregels. Vraag hiernaar. Moeizaam contact met je maatje? Overleg met je vrijwilligerscoördinator. In overleg is er veel mogelijk. Zo nam Noud (pagina 7) na overleg met Vitalis toch contact op met de hulpverlener van het gezin: "Ik begreep die jongen daarna beter." Bijzonder hoogleraar Evelien Tonkens deed onderzoek naar de voordelen van vrijwilligerswerk: "Vrijwilligers leven langer, blijven ook langer geestelijk en lichamelijk gezond, zijn gelukkiger en optimistischer over de toekomst." Kortom, maatje zijn levert je heel op."

4

Maatjes doen hetzelfde werk als hulpverleners, maar dan onbetaald.

Het ontbreekt hulpverleners aan tijd voor een gezellig praatje of een uitje, daarom zijn er maatjes. Nancy, (pagina 13), zegt hierover: "Als mijn begeleidster langskomt praten we over problemen, Marrie komt langs voor de gezelligheid." Kortom, maatjes zijn een aanvulling, geen vervanging.

5

Maatjes ben je voor het leven. Wil ik dat wel?

Voor korte tijd of voor het leven, alle soorten maatjes zijn nodig. Iemand leren koken, wegwijs maken in het dorp of leren reizen met het openbaar vervoer zijn voorbeelden van kort contact tussen maatjes. De trajecten van VoorleesExpress duren bijvoorbeeld twintig weken, bij Vitalis één jaar. De keuze is aan jou.

Wendy is maatje in woonzorgcentrum Vredenburg (Florence)

Wat ik doe kan iedereen

"Zenuwachtig en ongemakkelijk" zo omschrijft Wendy haar eerste bezoek, afgelopen februari, aan haar maatje Daniël*. Afasie en verwardheid maken het moeilijk een gesprek te voeren. Wendy: "Daniël zei die eerste keer vrijwel niets. Ik zag auto's in zijn kamer staan, daar ben ik maar over gaan kletsen."

Gaandeweg groeit er een band tussen beiden. Wendy: "Ik zie aan Daniëls ogen en glimlach dat hij mijn bezoeken prettig vindt. We wandelen, drinken koffie of kletsen. Net waar hij zin in heeft. Een half uurtje meestal, niet langer. Dan is hij echt moe." Het duo bouwt samen een Lego-auto. Wendy: "Ik zocht een aanknopingspunt, wilde hem prikkelen. Ik nam een doosje, een gele sportwagen, mee. Het samen bouwen, dat vond hij heel leuk. Vier weken zijn we daar mee bezig geweest." Soms neemt Wendy haar labradoodle Teuntje mee. Wendy: "Dat is feest voor Daniël én voor de andere bewoners. Mensen die vroeger een hond hadden komen op haar af."

Wendy: "Daniëls liefste wens, teruggaan naar zijn eigen huis, kan ik niet vervullen. Wel kan ik er voor hem zijn en aandacht geven. Inlevingsvermogen, geduld en rust, dat is nodig als maatje voor een oudere zoals Daniël. Wat ik doe is zó alledaags. Dat kan iedereen. Zit er bij jou een verpleeghuis om de hoek? Loop eens binnen voor een praatje en een kop koffie. Je maakt er mensen zo blij mee."

Wendy klopt Daniël op zijn bovenbeen, kijkt hem aan en vraagt: "Heb jij mijn kaartje nog gekregen? Uit Frankrijk?"

Daniël knikt. Zijn ogen worden groot en zijn mondhoeken krullen omhoog. Op zijn gezicht verschijnt een grote glimlach: "Dat deed mij goed."

Wendy: "Zo'n reactie. Geweldig toch?"

Daniël wilde liever niet op de foto, zijn naam is gefingeerd. Woonzorgcentrum Vredenburg (Florence) biedt onderdak aan chronisch zieken en mensen met geheugenstoornissen. Interesse in vrijwilligerswerk als maatje, activiteitenbegeleider of in het restaurant? Kijk op pagina 10.

Even voorstellen: Taalmaatjes & meer

Naast Senioren- en Jeugdmaatjes zijn er in Rijswijk ook Taalmaatjes, maatjes voor chronisch zieken en rouwenden nodig. Past een van deze onderstaande organisaties bij jou?

Buddy Netwerk - "Vergroot de wereld van een ander"

Coördinator Popi Tsafoe: 'Onze buddy's ondersteunen kwetsbare mensen die kampen met eenzaamheid, beginnende dementie of een chronische ziekte. Het is een waardevolle vorm van betekenisvol contact waarmee jij als Buddy écht verschil maakt. Help jij hen een stapje vooruit met een wandeling, een kop koffie of een luisterend oor?'

www.buddynetwerk.nl • info@buddynetwerk.nl
Burgemeester van Karnebeeklaan 6, 2585 BB Den Haag
☎ 070 364 9500



De Zonnebloem - "Er kan zoveel meer dan je denkt"

Ger Bulder is coördinator van Zonnebloemafdeling Rijswijk: 'Mensen met een lichamelijke beperking zijn vaker alleen dan zij graag zouden willen. Als maatje bij de Zonnebloem kom je bij mensen thuis én gaan jullie samen op pad. Bezoekjes en uitstapjes waar onze mensen naar uitkijken en nog lang van nagenieten.'

www.zonnebloem.nl • rijswijkzonnebloem@gmail.com
John F. Kennedylaan 223, 2285 AH Rijswijk ZH
☎ 06 551 611 47



Welzijn Rijswijk Taalmaatjes - "De kracht van samen"

'Taalmaatjes en taaldocenten, daar zoekt Welzijn Rijswijk naar' aldus coördinator Jacinta Jansing. 'Als taalmaatje oefen je iedere week een uurtje of langer met een anderstalige die beter Nederlands wil leren spreken, lezen of schrijven. Uiteraard krijg je van ons ondersteuning en begeleiding. Interesse? Neem vooral contact met ons op.'

www.welzijnrijswijk.nl • mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl
Doctor H.J. van Mooklaan 1, 2286 BA Rijswijk
☎ 070 757 9200



Stichting Vrijwilligers Terminale Zorg

"Hulp thuis en in het verpleeghuis, in de laatste levensfase"

'Als vrijwilliger bij de Stichting Vrijwilligers Terminale Zorg bied je kortdurende en intensieve hulp in iemands laatste levensfase. Je waakt, signaleert en biedt praktische en emotionele steun. Wij zijn er ter ondersteuning van de ander' aldus coördinator Maud Beunis.

www.terminalezorg.nl • info@terminalezorg.nl
Burgemeester Patijnlaan 1900, 2585 CB Den Haag
☎ 070 754 1330



Humanitas Steun bij Verlies en Rouw - "Reikt jou de hand"

Inge Verhoeven: 'Een dierbare verloren? Dan staat de wereld stil. Wat overblijft is het gevoel dat niets er nog toe doet. Onze maatjes zijn lotgenoten die herkenning, erkenning en troost bieden. Begrijp jij dat rouwen tijd kost? Geef je dan op als maatje.'

www.humanitas.nl • haagland@humanitas.nl
Leyweg 831, 2545 HA Den Haag
☎ 020 523 1100



Stichting Vrijtijdsbesteding, Thuishulp en Vormingsactiviteiten (VTV)

"Daar doe ik aan mee!"

Consulent Carmen van Haren: 'Kinderen, jongeren en volwassenen met een beperking en of chronische ziekte mee laten doen in de maatschappij. Dat is ons motto. Thuismaatjes, Oppasmaatjes, Speelmaatjes en gastgezinnen ondernemen activiteiten, passen op of nemen tijdelijk de zorg van de mantelzorger over. Zo geniet iedereen van een fijne dag.'

www.wijzijnvtnv.nl • vtvdenhaag@vtvzhh.nl
Marie Heinenweg 3, 2533 SX Den Haag
☎ 070 305 1919





“
*Maatjes stellen vragen,
tonen interesse en
kunnen goed luisteren.*

”

Savannah is vrijwilligerscoördinator bij Rijswijk Doet

Als maatje maak je niet alleen een ander, maar ook jezelf blij

Mensen begeleiden richting vrijwilligerswerk en organisaties die werken met vrijwilligers ondersteunen, dat is het werk van coördinator Savannah. “Met een maatje gezellige dingen doen is toch hartstikke leuk?”

**Ik heb interesse in vrijwilligerswerk.
Wat kun je doen voor mij?**

‘Mijn mail en telefoon staan open voor een afspraak, dus neem gerust contact op. In een persoonlijk gesprek onderzoeken we samen welk soort vrijwilligerswerk bij jou past. Er is veel te doen in Rijswijk. Denk bijvoorbeeld aan korte klusjes zoals boodschappen doen, een schilderijtje ophangen of een etalage inrichten. Bestuursfuncties, rondleidingen geven of maatje worden. Het kan allemaal!’

Hoe maak ik een goede keuze? Er is zoveel aanbod.

Weet je nog niet precies wat je wilt doen? Kom dan langs voor een gesprek. Wij gebruiken de Talentenscan. Dit is een hulpmiddel waarmee we jouw wensen en talenten op een rijtje zetten. Werk je graag met je handen of je hart? Ben je een denker, een klusser of een gezellige klets? Na een paar simpele stappen rolt er uit de scan een profiel.

Wat is de volgende stap?

In onze online vacaturebank zoeken we naar vacatures die passen bij jouw profiel. Vacature gevonden? Dan nemen wij, of jijzelf, contact op met de organisatie die de vacature heeft uitgezet. De organisatie nodigt je vervolgens uit voor een gesprek. Is er een klik? Daarna ga je aan de slag of volg je eerst een training.

Zijn jullie matches succesvol?

Zeker! Onze persoonlijke gesprekken en de talentenscan werken goed. De meeste vrijwilligers die wij koppelen aan een organisatie gaan aan de slag en zijn daar tevreden over. Ontbreekt de klik? Zoek je ander vrijwilligerswerk? Bel ons vooral. Samen gaan we dan opnieuw zoeken.

Ben ik geschikt als maatje?

Maatjes stellen vragen, tonen interesse en kunnen goed luisteren. Heb jij dat in je? In Rijswijk zijn zeventien verschillende maatjesprojecten. Ze staat allemaal in dit magazine. Ook als je zelf soms wat eenzaam bent of meer contact zoekt met mensen is maatje worden een goed idee. Zo maak je niet alleen de ander, maar ook jezelf blij. Dat is toch prachtig?

Wat kan Rijswijk Doet nog meer voor mij doen?

Wij organiseren workshops zoals omgaan met dementie, communicatie en grenzen stellen. Deze workshops zijn gratis. Kijk vooral eens in onze vacaturebank. Je kunt direct reageren. Spreken wij je snel?’

Rijswijk Doet is er voor alle vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties. Kijk op www.rijswijkdoet.nl, mail naar info@rijswijkdoet.nl of bel naar 070-7579200. Vanaf het najaar van 2022 is Rijswijk Doet gevestigd in het Huis van de Stad Rijswijk, Generaal Spoorlaan 2.

Oproepjes

Ans (83) wil in haar rolstoel weer eens naar het Overvoorde Park en een bakkie doen op het terras van Brasserie bijna thuis. Wie helpt?

www.zonnebloem.nl
rijswijkzonnebloem@gmail.com

Twee broertjes (6 en 3) zoeken samen met hun papa en mama een fijn steungezin in Rijswijk. Het leven is voor de ouders, omdat zij doof en slechthorend zijn, een hele uitdaging. Woon jij in Rijswijk-Buiten en heb je ruimte om de broertjes op woensdag óf donderdagmiddag op te vangen? Aarzel niet en neem contact op.

www.buurtgezinnen.nl
sanne@buurtgezinnen.nl

Jannie (84) is dol op de verse stroopwafels van Bij Oma. Wie wandelt met haar naar de Boogaard?

www.florence.nl
info@florence.nl

Zonder begeleiding verdwalen Piet, Annie en Ellie. Neem jij hen mee uit wandelen?

www.florence.nl
info@florence.nl

Corry (85) zoekt een fietsmaatje om samen door het Rijswijkse bos te fietsen.

www.florence.nl
info@florence.nl

Theo (79) is onverslaanbaar in dammen. Durf jij de uitdaging aan?

www.florence.nl
info@florence.nl

Wie is er gek op knutselen, wandelen of een bezoekje brengen aan de Boogaard? Voor een dame met beginnende dementie zoeken we een maatje voor wekelijks contact.

www.welzijnrijswijk.nl
info@welzijn-rijswijk.nl

Bart (92) zoekt een maatje om samen langs de beuken in park Overvoorde te wandelen.

www.florence.nl
info@florence.nl

Wil jij een maatje zijn voor onze bewoners en een praatje of een wandelingetje te maken, een kopje koffie te drinken of gewoon even wat aandacht te komen geven. Dan zoeken wij jou!

www.wzh.nl
info@wzh.nl

Wetenschappelijk onderzoek toont waarde van maatjesprojecten

Maatjes maken verschil

Op verzoek van het Oranjefonds deed het Verwey-Jonker Instituut onderzoek naar de opbrengsten van maatjesprojecten voor vrijwilligers, deelnemers en de Nederlandse maatschappij. Wat blijkt? Maatjesprojecten hebben, zonder uitzondering, allemaal positief effect op leerprestaties, zelfvertrouwen, omgangsvormen en sociaal contact. De opbrengsten, in het rapport kapitalen genoemd, zijn:

1. Emotioneel kapitaal

Deelnemers delen (voornamelijk) zorgen en verdriet met hun maatje. Zij voelen zich hierdoor prettiger en kunnen problemen beter aan. Het gevoel dat iemand luistert maakt dat zij zich gehoord voelen en beter in hun vel zitten. Het zelfvertrouwen neemt toe, emoties zijn beter te hanteren;

2. Sociaal kapitaal

Samen leuke activiteiten doen, prettig en gezellig contact met een maatje verrijkt het leven van deelnemers. De vrienden- en kennissenkring breidt uit. Deelnemers ervaren het hebben van een maatje als een verrijking in hun leven;

3. Academisch kapitaal

Om leren gaan met een computer of een nieuwe taal leren vergroot de kansen van deelnemers op school en op de arbeidsmarkt. Maatjes helpen deelnemers een volgende stap te zetten in het leven;

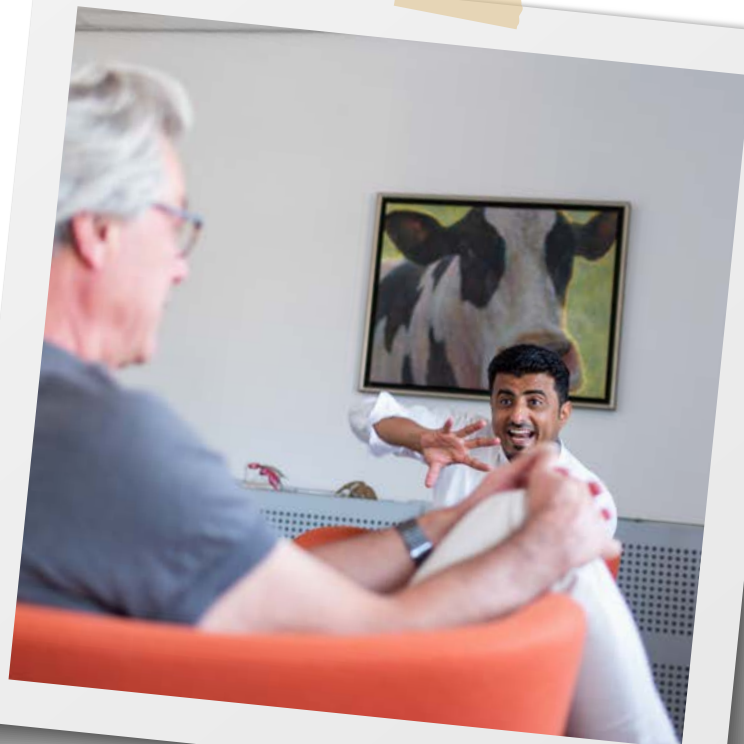
4. Cultureel kapitaal

Omgangsvormen verbeteren en de interesse in andere culturen neemt toe zodra maatjes met elkaar in contact komen. Maatjes en deelnemers delen bijvoorbeeld rituelen, feesten en eetgewoonten met elkaar. Beiden voelen zich hierdoor in de samenleving meer thuis;

Kortom, maatjesprojecten maken onmiskenbaar verschil voor vrijwilliger, deelnemer en de Nederlandse samenleving. Het onderzoeksrapport: 'De waarde van maatjes en mentoren' is terug te lezen op de website van het Oranjefonds.

Organisaties en activiteiten financieel ondersteunen zodat mensen zelfstandig blijven en kunnen deelnemen aan de samenleving. Dat is het doel van het Oranjefonds. Meer weten? Kijk op www.oranjefonds.nl

Lieve buddy's, maatjes, kameraden,
buddyguards en Rijswijkers:
bedankt voor jullie tijd, luisterend
oor, zorg, geduld en aandacht.



And there is no combination of words I could say.
But I will tell you one thing,
we're better together
Jack Johnson - Better together

03
OKTOBER
2022

Maatjes- informatiemarkt

3 oktober 2022

Wil je meer weten over maatje worden in Rijswijk?
Of ben je (voor iemand) op zoek naar een maatje?
Kom dan langs bij de maatjes-informatiemarkt!

Datum maandag 3 oktober 2022
Tijd tussen 16.00 en 18.00 uur
Locatie het Huis van de Stad Rijswijk
Generaal Spoorlaan 2

Maatjes in Rijswijk

Buddy Netwerk

Burgemeester van Karnebeeklaan 6
2585 BB Den Haag
www.buddynetwerk.nl
info@buddynetwerk.nl
☎ 070 364 9500

Buurtgezinnen

www.buurtgezinnen.nl
sanne@buurtgezinnen.nl
☎ 06 820 436 56

Cardia – locatie Onderwatershof

Van Vredenburgweg 26
2282 SH Rijswijk
www.cardia.nl
Info@cardia.nl
☎ 070 800 8549

Florence – locatie Steenvoorde

Generaal Spoorlaan 62
2285 CH Rijswijk
www.florence.nl
corine.looij@florence.nl
☎ 06 398 509 55

Florence - locatie Vredenburg

Van Vredenburgplantsoen 1
2282 SK Rijswijk
www.florence.nl
anastasia.marneth@florence.nl
☎ 070 754 5107 • 06 406 302 40

Humanitas Steun bij Verlies en Rouw

www.humanitas.nl
haagland@humanitas.nl
Leyweg 831, 2545 HA Den Haag
☎ 020 523 1100

Mantelzorg Welzijn Rijswijk

Doctor H.J. van Mooklaan 1
2286 BA Rijswijk
www.welzijnrijswijk.nl
mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl
☎ 070 757 9200

Reakt Vriendendienst

Jacques Perkstraat 3
2274 GP Voorburg
www.reakt.nl
p.boersma@reakt.nl
☎ 088 357 7870

Stichting Vitalis

Burgemeester van Karnebeeklaan 6
2585 BB Den Haag
www.vitalismaatjes.nl
info@vitalismaatjes.nl
☎ 070 345 7571

Stichting Vrijtijdsbesteding, Thuishulp en Vormingsactiviteiten

Marie Heinenweg 3
2533 SX Den Haag
www.wijzijnvtv.nl
vtvdenhaag@vtvzhn.nl
☎ 070 305 1919

Stichting Vrijwilligers Terminale Zorg

Burgemeester Patijnlaan 1900
2585 CB Den Haag
www.terminalezorg.nl
info@terminalezorg.nl
☎ 070 754 1330

Villa Pinedo

www.villapinedo.nl
info@villapinedo.nl

VoorleesExpress

Generaal Eisenhowerplein 101
2288 AG Rijswijk (locatie bibliotheek)
www.voorleesexpress.nl
voorleesexpress@bibliotheekrijswijk.nl
☎ 070 240 0250

Welzijn Rijswijk Jeugd

Doctor H.J. van Mooklaan 1
2286 BA Rijswijk
www.welzijnrijswijk.nl
info@welzijn-rijswijk.nl
☎ 070 757 9200

Welzijn Rijswijk Taalmaatjes

Doctor H.J. van Mooklaan 1
2286 BA Rijswijk
www.welzijnrijswijk.nl
info@welzijn-rijswijk.nl
☎ 070 757 9200

WoonZorgcentra Haaglanden

Lichtenbergweg 150
2532 AK Den Haag
www.wzh.nl
info@wzh.nl
☎ 070 756 1700 • 06 224 421 39

De Zonnebloem

John F. Kennedylaan 223
2285 AH Rijswijk ZH
www.zonnebloem.nl
rijswijkzonnebloem@gmail.com
☎ 06 551 611 47



Rijswijk