Met Elkaar

Magazine voor en door vrijwilligers en mantelzorgers in Almere
2019 / 2020

vmca
voor elkaar in Almere

6 ***Jongeren coachen...boeiend én nodig***
Matching Talents, coaching voor jongeren

9 ***Mantelzorg en werk***
Info en advies voor bedrijven

19 ***Een uitje voor jonge zorgers***
"Hier kan ik mezelf zijn"

Inhoud

Interviews

3 In gesprek met...
5 In de wijk 'Wij zijn een kenniscentrum en vraagbaak voor wijkwerkers'
6 Coaching voor jongeren... boeiend én nodig
8 Mantelzorg en werk – Info & advies voor bedrijven
12 We doen het samen - Vriendschap op Maat

Uit het nieuws

10 Gespot
10 Hulp bij belastingaangifte door Gilde
11 Even voorstellen...
14 Expertisecentrum vrijwillige inzet
16 Almere Doet Infopunt voor alle vragen over vrijwilligerswerk
19 Een uitje voor jonge zorgers

Weetjes...

16 Vrijwilligersvacatures - oproepjes
17 Masterclasses bij Expertisecentrum Vrijwillige Inzet
17 Held in Huis - aandacht voor iemand die zorg nodig heeft

Blogs

15 Blog van een stagiair - Daniël Kneefel
16 Almere Doet vrijwilligersblog

COLOFON
Dit is een uitgave van de VMCA
Oplage: 7500
Redactiecommissie: Jos Alders, Yvette van Ree, Jolien Hoek
Vormgeving: Yvette van Ree, Daniël Kneefel

Dit nummer kwam tot stand met medewerking van medewerkers van de VMCA, vrijwilligers en mantelzorgers.
Wagenmakerbaan 43
1315 BC Almere
Telefoon: 036- 534 14 04
Email: info@vmca.nl
Website: www.vmca.nl

Dit magazine verschijnt 1x per jaar. Wij versturen elke maand een digitale nieuwsbrief voor mantelzorgers met een overzicht van het laatste nieuws. U kunt zich hierop abonneren via info@vmca.nl

Wij streven ernaar om 1 magazine per adres te versturen.

In gesprek met...

Jolien, welk speerpunten heeft de VMCA voor 2020?
Elk jaar hebben we een aantal onderwerpen waar we extra nadruk op leggen. Deze onderwerpen bedenken we niet zomaar, ze komen altijd voort uit het werk waar we mee bezig zijn. Het zijn zo gezegd onderwerpen die extra aandacht verdienen.

Aandacht voor diversiteit
De VMCA is er voor iedereen: voor jong en oud, voor man en vrouw, voor alle nationaliteiten en culturen en voor alle geaardheden. De Almeerse inwoners vormen met elkaar een kleurrijk geheel en soms moet je iets meer doen om alle verschillende groepen mensen te bereiken en met elkaar te verbinden. Aandacht voor diversiteit op allerlei manieren is een van onze speerpunten voor 2020. We streven ernaar een afspiegeling te zijn van de Almeerse samenleving, dit geldt voor onze klanten en zeker ook voor onze vrijwilligers en medewerkers.

Samenwerking met het onderwijs
Een ander onderwerp waar we in 2020 extra ons best voor zullen doen is de samenwerking met het onderwijs. De VMCA is een lokaal expertisecentrum voor vrijwillige inzet en mantelzorg, dan is het ook belangrijk om de nieuwste inzichten en kennis te halen uit het onderwijs.

We hebben ook graag stagiairs in onze organisatie. Zij leren bij ons de praktische kant van hun vak en wij krijgen zicht op de nieuwste werkmethoden. Een echte win-win situatie! Op scholen vinden we ook onze 'doelgroepen'. We maken jongeren graag enthousiast om vrijwilligerswerk te doen wat ze leuk vinden en soms past dat perfect bij de opleiding die zij volgen. Via scholen komen we ook graag in contact met jonge mantelzorgers. We willen samen met mentoren het gesprek met de jongeren aangaan over hun situatie. Waar loop je tegen aan en wat werkt om steviger in je schoenen te staan?

Goed in beeld en met waardering
En wat natuurlijk blijvend aandacht heeft, is al het mooie werk dat door vrijwilligers, mantelzorgers en ook vanuit de VMCA wordt gedaan. We zoeken steeds naar opvallende manieren om het werk, dat zowel voor als achter de schermen plaatsvindt, in beeld te brengen. We willen hiermee duidelijk aangeven waar de VMCA woor is. Het is tevens een manier om onze waardering te tonen voor al deze actieve Almeerders. Want dat verdienen zij!

Jolien Hoek
Directeur VMCA

‘Wij zijn een kenniscentrum en vraagbaak voor wijkwerkers’

In de wijken komen wijkwerkers vaak bij mensen thuis. Daarbij zullen zij ook veel mantelzorgers tegenkomen. Vanuit het Expertisecentrum Mantelzorg Almere worden mantelzorgers begeleid, getraind en ondersteund. Ik vraag me af hoe de samenwerking tussen wijk en Expertisecentrum er in de praktijk uitziet en ga in gesprek met Marloes Meulman, wijkwerker Danswijk/Parkwijk en Mirriam Gransier, consulent mantelzorg bij het Expertisecentrum Mantelzorg van de VMCA.

Marloes, hoe ‘ontdekken’ jullie dat er bij bepaalde huishoudens sprake is van mantelzorg?

“In veel gevallen komen mensen bij het wijkteam met een vraag om praktische hulp. Soms blijkt dan dat zij naast de hele praktische vraag naar bijv. betaalbare huiswerkbegeleiding ook behoefte hebben aan hele andere hulp of begeleiding. Dan kom ik er ook achter wanneer er sprake is van mantelzorg. Soms melden mensen zich ook zelf, wanneer het mantelzorgen hen te veel wordt. In het begin dacht ik er niet direct aan dat iemand mantelzorger is. Vragen draaien vaak rondom degene die mantelzorg ontvangt, maar door de samenwerking met de consulent mantelzorg van de VMCA ben ik me er meer van bewust en herken ik het ook beter”. Mirriam: “Dat is heel fijn om te horen, de afgelopen tijd hebben wij als consulenten mantelzorg actief met de wijkwerkers samengewerkt en het is mooi om te horen dat daar positief op gereageerd wordt.
Wij zijn als consulent mantelzorg gekoppeld aan een wijkteam. Zo hebben de wijkwerkers een vaste contactpersoon en kunnen zij snel rechtstreeks contact opnemen.

Wij gaan ook naar de wijkteams toe om hen te informeren over onze activiteiten en kennis die wij als Expertisecentrum hebben. Zo weten de wijkwerkers wat we doen en waar we mantelzorgers mee kunnen helpen”. Marloes:” Ja, wanneer ik mantelzorgers ontmoet en als blijkt dat zij heel graag in contact willen komen met een consulent mantelzorg, kan ik ervoor zorgen dat zij direct bij de juiste persoon terechtkomen. De onderlinge uitwisseling van ervaringen en kennis is heel belangrijk.”

Nemen jullie het altijd over, Mirriam?

“Dat hangt erg af van de situatie. Soms kunnen de wijkwerkers de mensen heel goed helpen en bieden wij onze kennis aan. Wij fungeren dan op de achtergrond als informatiecentrum en vraagbaak. Maar wanneer iemand behoefte heeft aan intensievere begeleiding door een consulent mantelzorg dan nodigen wij, in overleg met de wijkwerker, diegene graag uit op ons kantoor”. “O, dus je gaat niet op huisbezoek?”. “Nee, in principe niet, het komt namelijk ook voor dat een mantelzorger graag even zijn of haar hart wil luchten. Wanneer je dan bij iemand thuis komt is er altijd een gezinslid of de zorgvrager aanwezig. Dat is niet altijd prettig wanneer je een vertrouwelijk gesprek wilt voeren. Maar, wanneer de situatie erom vraagt, gaan we met een wijkwerker mee op huisbezoek.”

Waaruit bestaat jullie samenwerking nog meer?

Mirriam:”Wij kunnen de wijkwerkers goed ondersteunen met onze specifieke kennis over wetgeving, regelgeving, verzekering, enz. Het komt wel eens voor dat een aanvraag voor een bepaalde tegemoetkoming wordt afgewezen omdat men niet helemaal in ‘het plaatje’ past. Soms hebben wij dan, wanneer het een bepaalde mantelzorgsituatie betreft, andere informatie. De wijkwerkers zijn onze ogen en oren in de wijk voor wat betreft het signaleren van mantelzorgsituaties. Zij kijken er vanuit hun expertise naar en zo vullen we elkaar goed aan.”

Door:
Yvette van Ree

Coaching voor jongeren…boeiend én nodig

‘Matching Talents’ is een coachingsproject voor jongeren tussen de 13 en 27 jaar die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Samen met een vrijwillige coach werken zij aan het organiseren van hun leven, schoolwerk en sociale doelen. Soms hebben jongeren hele concrete vragen zoals: ‘hoe leer ik plannen’, ‘hoe kan ik doelen stellen’ of ‘welke vervolgopleiding past bij mij’. Dan zoekt Stein van Matching Talents hier een passende coach bij. Maar ook met vragen als: ‘Ik zit niet lekker in mijn vel’, ‘ik wil mezelf kunnen zijn en mijn eigen weg vinden’, gaan coaches met jongeren aan de slag. Het coachingstraject duurt gemiddeld een half jaar tot een jaar en is geheel gebaseerd op de motivatie van de jongere. Stein van Matching Talents: “Dit werkt alleen maar als de jongere écht gemotiveerd is en er aan wil werken. Het is geheel vrijwillig, niets moet…het mag.“

Grote stappen gezet in het eerste half jaar

Angie-Marie en Annette zijn sinds een half jaar een koppel van Matching Talents en hebben in die periode al grote stappen gezet.
Angie-Marie zat op het ROC Flevoland en is via het wijkteam bij Stein, coördinator van Matching Talents, terechtgekomen. Haar vraag was heel concreet: “Hoe kan ik geld verdienen?” Nee, natuurlijk ligt het niet zo simpel. Angie-Marie: “Ik kwam via het wijkteam bij Stein. Ik wilde mezelf in kaart brengen. Wat wil ik? Hoe kan ik geld verdienen, maar vooral ook, wie kan mij helpen uit te zoeken wat ik wil en wat mijn talenten zijn, waar ben ik goed in en wat zou mijn volgende stap moeten zijn?” Stein organiseerde een ontmoeting tussen Angie-Marie en Annette en het klikte meteen.

Je leert elkaar goed kennen

Angie-Marie: “We leren elkaar steeds beter kennen. Ik moest echt uit mijn comfort zone komen. Ik deed altijd alles alleen en nu heb ik hulp. Dat is een grote stap voor mij. We hadden vanaf het eerste moment een klik, Annette is voor mij de dichtstbijzijnde persoon (naast mijn moeder) die weet waar ik vandaan kom, wat er nu gebeurt en waar ik naartoe wil. Ik vind het heel knap van haar dat zij mij zo los heeft gekregen, dat ik haar zo vertrouw”. Annette: “Daar hebben we samen aan gewerkt. We zijn de eerste keer gestart met een kennismakingsspel met associatiekaartjes. Door de verschillende onderwerpen die dan aan bod komen praat je over dingen waar je normaal niet over nadenkt”. Angie-Marie: “Ja, dat spel was echt nodig en fijn om de boel in mij om te gooien!”

> ‘Het was echt nodig om de boel in mij om te gooien’

Waarom ben je vrijwillige coach geworden?

“In mijn dagelijks leven ben ik ‘Customer Journey Expert’ bij een internationale bank, ik ben onder andere verantwoordelijk voor de engineering community, het organiseren van events, hacketons en meetups. Hiervoor was ik HR- Consultant en heb veel ervaring in het trainen en coachen van mensen. Ik vind het ontzettend leuk om jongeren te coachen. Op mijn werk gaat het vaak om hoogopgeleide mensen die verder willen komen in hun carrière, dat is een heel ander type mens dan de jongeren die ik coach. Jongeren staan aan het begin van hun leven, als jongerencoach heb je echt invloed op hun leven. Je luistert en helpt met dingen die je zelf al kunt en weet, maar waar je niet altijd bij stilstaat. Toch kun je hiermee het leven van iemand veranderen en dat heeft voor mij een hele grote meerwaarde. Ik wil mensen en met name jongeren, graag in hun kracht zetten, hun passie ontdekken en hen helpen dit uit te breiden. Het is heel fijn wanneer ik daar mijn eigen kennis en ervaring voor kan inzetten.”

Heb je er wat aan?

Angie-Marie: “Ja, ik heb er zeker wat aan. Het voelt ook gewoon goed. We hebben samen mijn CV gemaakt, dat was echt een struikelblok voor mij, ik bleef het maar uitstellen. Toch heb ik nu door Annette een CV, ik ben aan het werk en Annette helpt me bedenken wat mijn volgende stappen zijn. Eerst wilde ik zo snel mogelijk aan het werk, dat is gelukt. Nu kan ik verder kijken en uitzoeken wat ik echt wil. We praten ook over financiële dingen, we budgetteren, zodat ik beter met mijn geld kan omgaan. Het voelt zo vertrouwd dat ik daar nu ook over kan en durf te praten. Ik keek altijd heel erg tegen dingen op. De stap naar het wijkteam was voor mij een grote stap. De volgende stap was toen de ontmoeting met Stein, daar ben ik echt heel enthousiast van geworden. Hij heeft naar mijn hulpvraag geluisterd, mijn dwang gevoeld en meteen actie ondernomen. Ik kon er gewoon niet meer onderuit en dat heeft mij wel dat extra duwtje gegeven” Annette: “Angie-Marie is zeker veranderd, ze heeft meer zekerheid omdat ze werk heeft en daardoor is ze ook zekerder van zichzelf. Het voelt goed om haar zo te zien groeien en haar te helpen bij haar toekomstige loopbaan.”

Wil je nog iets kwijt?

Annette: “In Almere zijn veel jongeren die begeleiding missen en er alleen voor staan. Ik vind het heel belangrijk dat deze jongeren worden geholpen met vragen over financiën en budgetteren, maar ook met vragen als ‘welke studie past bij mij’, ‘hoe ga ik verder’, ‘wat wil ik in mijn leven’ en ‘wat is mijn kracht’. Het is heel dankbaar werk om deze jongeren te coachen en ik zou iedereen die het kan en overweegt om vrijwillige coach te worden aanraden om eens een afspraak te maken met Stein van Matching Talents. Je staat er ook niet alleen voor, als je begint als coach krijg je een training zodat je jongeren ook echt kunt helpen en oplossingsgericht met hen meedenkt.’ Angie-Marie: “Daar ben ik het mee eens, ik denk dat wanneer maar de helft van de jongeren die begeleiding nodig heeft, zou weten wat Matching Talents te bieden heeft, er zoveel minder verkeerd zou gaan.”

Coach worden of een coach nodig?
Bel Stein van Matching Talents, 036 534 14 04

Met dank aan:
Stein Janssen

Mantelzorg en werk
Info & advies voor bedrijven

Het Expertisecentrum Mantelzorg van de VMCA begeleidt bedrijven naar mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid. 1op de 5 mensen met een baan heeft ook mantelzorg-taken. Deze combinatie kan druk geven. Als werknemer probeer je alle ballen in de lucht te houden. Op je werk wil je goed functioneren en ook de zorg voor je naaste wil je goed kunnen geven. Teveel stress kan leiden tot concentratieproblemen, overbelasting, of zelfs uitval.
Mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid betekent: aandacht op de werkvloer voor combinatiedruk die kan ontstaan door werk en mantelzorg en samen zoeken naar mogelijkheden voor meer balans. Het draagt bij aan duurzame inzetbaarheid, de medewerker ervaart minder stress en kan beide rollen blijven vervullen. Kortom: een win-win situatie.

Wat doet de VMCA voor bedrijven op het gebied van mantelzorg en werk?

In de kennismaking gaan we na in hoeverre mantelzorg als thema bekend is binnen het bedrijf. Is mantelzorg bespreekbaar? In hoeverre is het een privékwestie? Waar ligt er een verantwoordelijkheid en waar niet? Zijn werkgever en werknemer op de hoogte van mogelijkheden van ondersteuning? Waar knelt het, wat werkt goed en wat zijn de voordelen van mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid?

Het gaat om maatwerk

We gaan in gesprek over wat binnen de bedrijfscultuur passend is om rond dit thema te doen. Dit is maatwerk. Bij sommige bedrijven betekent dit dat er informatie beschikbaar is voor medewerkers. Bij andere is het advies, een voorlichting, training of inloopspreekuur. Dit kan binnen of buiten het bedrijf zijn.
Als werkgever wil je graag dat je werknemers gezond inzetbaar blijven. Wij merken dat meer informatie over de impact van mantelzorg het inzicht vergroot in waar het voor werknemers en werkgevers kan knellen. Het is fijn om hier advies en handvatten voor te krijgen.

Hoe wordt dit in de praktijk ervaren?

Onlangs heeft de Belastingdienst het Expertisecentrum Mantelzorg Almere benaderd om expertise over mantelzorg en werk te delen. Binnen dit bedrijf heeft het onderwerp mantelzorg al aandacht. Zo organiseren zij rond de Dag van de Mantelzorg een middag voor werkende mantelzorgers. Voorafgaand is voorlichting gegeven aan de managers over de impact die mantelzorg kan hebben. Dit leidde tot nog meer bewustwording en draagvlak. Op de mantelzorgmiddag gingen medewerkers en managers met elkaar in gesprek.

Hoe wordt het ontvangen door de medewerkers?

Door onder begeleiding van onafhankelijke medewerkers van het Expertisecentrum met medewerkers in gesprek te gaan, ontstond er een ontspannen sfeer waarin ervaringen, vragen en tips werden gedeeld. Er was ruimte om te delen wat nodig is en helpt, maar ook wat nog aandacht vraagt. Mantelzorgers voelden zich gesteund en gezien. De praktijk en het organisatiebeleid kwamen aan bod en daarnaast zijn aandachtspunten verzameld die verder opgepakt zullen worden.

Wat zijn de vervolgstappen?

De belastingdienst is nu nog beter op de hoogte van hoe zij mantelzorgvriendelijk kunnen werken. Er is een goede samenwerking ontstaan. Wij houden contact en blijven elkaar voeden. Daarnaast zijn de consulenten van het Expertisecentrum altijd bereikbaar voor het beantwoorden van vragen of begeleiding op maat.

Hoe kunnen bedrijven contact opnemen?

Bedrijven kunnen informatie vragen bij het Expertisecentrum Mantelzorg Almere. Ieder bedrijf is anders, iedere aanpak dus ook. Vraag naar de mogelijkheden om een fijne werkplek te zijn voor mensen die naast hun werk ook zorgtaken hebben.
Met mantelzorgvriendelijk beleid houd je medewerkers vitaal en draag je bij aan een gezond werkklimaat. Daar is zowel de werkgever als de werknemer bij gebaat!

Door:
Jos Alders

Gespot!

Coming out day bij de VMCA

Gilde wandelingen Almere in Nationaal Gilde magazine

Jolien Hoek, directeur VMCA, Flevolandse zakenvrouw van het jaar 2019

Hulp bij belastingaangifte

Heeft u hulp nodig bij de belastingaangifte of administratieve vragen waar u zelf geen antwoord op weet? Vrijwilligers van het Gilde Almere helpen u graag. Vooral op het gebied van belastingen leven er veel vragen zodra de belastingaangifte weer gedaan moet worden.

Spreekuren in de Bibliotheek
In maart en april 2020 zitten de vrijwilligers van het Gilde elke donderdagmiddag tussen 17.00 – 19.00 uur klaar in de bibliotheek in Almere Stad om u te helpen met vragen over het online aangifteprogramma van de belastingdienst. In Almere Haven kunt u terecht op vrijdagmiddag tussen 14.00 – en 16.00 uur.

Voor wie?
Tijdens de spreekuren in de bibliotheek is iedereen met vragen over het online aangifte programma van de belastingdienst welkom. Voor hulp bij uw administratie of het invullen van de aangifte kunt u persoonlijk een afspraak maken en dan komt er een vrijwilliger van het Gilde bij u thuis.

Hierbij geldt een aantal voorwaarden:
- u heeft een inkomen van maximaal 25.000 euro bruto per persoon of maximaal 35.000 bij twee personen.
- u heeft geen schulden
- er is geen sprake van verslaving of psychiatrische problemen

Administratie op orde
Heeft u hulp nodig bij het op orde krijgen van uw administratie? Dan helpen de vrijwilligers van het Gilde u het hele jaar door graag.

Meer weten?
Kijk op www.gildealmere.nl
Telefoon: 036-534 14 04
Email: gilde@vmca.nl

Jullie zijn Toppers!

Vrijwilligers en coördinatoren van Burennetwerk zijn blij met alle vrijwilligers in Almere die zich inzetten om anderen te helpen!

Kennismaken met...

Ik ben Roxanne Keizerweerd, sinds kort werk ik als medewerker Burennetwerk bij de VMCA. Sinds 1,5 jaar woon ik in Almere. Door een ingrijpende gebeurtenis heb ik zelf ervaren hoe het is om van de een op de andere dag niet alles meer zelf te kunnen en hulpbehoevend te zijn. Door hard te knokken en verschillende vrijwilligerswerkzaamheden te doen ben ik eerst als vrijwilliger en nu als vaste medewerker terechtgekomen bij de VMCA. Ik wil heel graag iets terug doen voor een ander omdat ik zelf heb ervaren hoe ver je van de maatschappij kunt komen te staan.
Het geeft mij in mijn werk enorme voldoening als wij een vrijwilliger hebben gevonden voor iemand die hulp nodig heeft. Het blijft altijd vervelend om te horen dat zoveel mensen zich eenzaam voelen. Landelijk wordt hier al veel meer aandacht aan besteed, maar dit kan altijd beter. Vandaar dat het heel fijn is als je iemand kunt helpen door hem te matchen aan een maatje. Dit kan zijn voor een boodschap, een kopje koffie of voor het begeleiden bij een doktersafspraak. Het is enorm dankbaar werk en daarom zet ik mij hier heel graag voor in.
VMCA Burennetwerk biedt hulp aan mensen die door omstandigheden niet meer alles zelf kunnen doen en hulp nodig hebben bij de dagelijkse dingen. Het gaat hierbij vaak om ouderen, mensen met een beperking of chronische ziekte. Zij hebben vaak geen bekenden of familie in de buurt die hen kunnen helpen. Wij zoeken dan een vrijwilliger die hen kan helpen. Denk bijvoorbeeld aan iemand die vervoer nodig heeft voor een ziekenhuisafspraak, eenzame ouderen die een maatje zoeken zodat zij weer gezelschap hebben, hulp voor in de tuin, enz. Je merkt dat dit ontzettend veel waarde heeft voor deze mensen. De vrijwilligers die zich inzetten voor Burennetwerk doen dit geheel belangeloos en het is dan ook altijd heel fijn om te horen wanneer mensen hun vrijwilliger waarderen. Een complimentje af en toe is heel welkom!

WE DOEN HET SAMEN...

Vriendschap op Maat

Ans

Ik voel me erg goed bij Benildes. Ze geeft mij in moeilijke tijden veel houvast, dat houdt me stabiel. Ik kan mijn verhaal kwijt aan iemand die luistert en ik kan even de deur uit. Dat geeft mij erg veel rust. Vandaag hebben we gepraat, veel gelachen en gewandeld. Dat wandelen vind ik ook erg fijn. Ik voel me goed bij Benildes en het contact is heel luchtig en ontspannen. We zijn echt maatjes en ik vind het fijn om bij haar te zijn. We doen leuke dingen samen; naar de markt en dan vooral naar de bloemenman, want die vind ik zo leuk, en koffiedrinken. Ik ga binnenkort een elektrische fiets kopen en dan kunnen we ook samen fietsen. Ja, we zijn een goede match.

ANS

Benildes

Ik wil graag iets geven aan mensen, ik ben zelf gezond, ik heb familie om me heen. Ik heb eigenlijk heel veel en een klein deel van mezelf gebruik ik om andere mensen blij te maken. Dat geef ik nu aan Ans. Ans heeft niet veel sociale contacten en ik vul dat in. We zien elkaar elke twee weken en het is erg gezellig. We gaan naar het centrum, kopen bloemen bij de bloemenman op de markt (Ans vindt hem erg leuk). We mailen veel en af en toe bellen we elkaar. Het geeft Ans rust als ik er ben. Ze heeft vaak koude handen en dan vindt ze het erg fijn als ik haar handen masseer om ze op te warmen. Daar wordt ze rustig van. Vandaag hebben we veel gepraat dat is ook fijn. We zijn echt maatjes geworden.

Benildes

Expertise Centrum Vrijwillige Inzet

Het Expertisecentrum vrijwillige inzet biedt informatie en advies voor vrijwilligers én organisaties in Almere die met vrijwilligers werken. Het team van het Expertisecentrum vrijwillige inzet bestaat uit drie adviseurs , elk met hun eigen expertise en aandachtsgebieden. Zij ondersteunen, stimuleren, enthousiasmeren en adviseren. Naast persoonlijk advies van de adviseurs is er ook het Handboek vrijwillige inzet dat in oktober 2019 is uitgebracht.
Organisaties kunnen hier informatie vinden die relevant is voor hun vrijwilligersbeleid.

Handboek vrijwillige inzet

Het handboek vrijwillige inzet is een handleiding voor organisaties, verenigingen, stichtingen, etc. die met vrijwilligers werken of met vrijwilligers willen gaan werken en niet weten waar zij moeten beginnen. Alles wat maatschappelijke organisaties willen weten over vrijwilligerswerk is terug te vinden in het handboek. Hoe werf je vrijwilligers, wat zijn regels en wetten, hoe kun je een fijne organisatie zijn voor je vrijwilligers om te werken. Kortom, een echte 'must have' voor maatschappelijke organisaties, verenigingen, stichtingen, enz.

Het handboek is onderverdeeld in diverse hoofdstukken die aandacht besteden aan een specifiek onderwerp; besturen en organiseren, vrijwilligersbeleid, communicatie, fondsenwerving, wet- en regelgeving, evenementen, jongeren als vrijwilliger en netwerken. Alle onderwerpen worden op een eenvoudige en praktische manier beschreven zodat iedereen er zelf snel mee aan de slag kan. Het handboek is gratis te downloaden op de site van de vmca (www.vmca.nl/vrijwilligers).
Wil je liever een gratis exemplaar per post ontvangen? Stuur dan een mail naar info@vmca.nl.

Almere Doet Infopunt voor persoonlijk advies

Op de website en in het handboek vrijwillige inzet is veel informatie te vinden, maar voor persoonlijk advies en informatie is er ook een inloopspreekuur. Het Almere Doet Infopunt is elke donderdagmiddag geopend tussen 13.00 en 15.00 uur. Hier kunnen mensen die vrijwilligerswerk zoeken, maar ook vrijwilligerscoordinatoren die graag een persoonlijk gesprek met een van de adviseurs willen, zonder afspraak binnenlopen.

VMCA
Wagenmakerbaan 43,
Almere Stad.

Blog van een Stagiair
Daniël

Daniël Kneefel is student op het ROC Flevoland

Ik ben Daniël Kneefel student allround dtp'er en ik loop stage bij de VMCA. Ik heb de VMCA samen met mijn begeleider op school uitgekozen. Ik vond het heel moeilijk om een stage uit te zoek die bij me past, omdat het heel lastig is om informatie te krijgen over bedrijven en dan bedoel ik vooral de werksfeer. Je maakt toch een keuze waar je een half jaar aan vast zit. Mijn begeleider van het ROC heeft me aangeraden om bij de VMCA te solliciteren voor een stage, omdat zij mij extra begeleiding kunnen bieden die je bij andere bedrijven normaal gesproken niet snel krijgt.

> 'Op de achtergrond heb ik toch invloed op de maatschappij'

In de periode dat ik nu bij de VMCA zit heb ik geholpen bij het maken van diverse media-uitingen. Dit doe ik met heel veel plezier. Ik heb leuke collega's en de werksfeer is goed. Het is hier altijd gezellig en er kan altijd gelachen worden, ook tijdens het werk. Mijn werk bestaat vooral uit het maken en ontwerpen van drukwerk; flyers, posters, advertenties, het magazine, enz. Dit is niet altijd even makkelijk, je ziet het niet, maar bij dit vak gaat het om millimeters. Toch geeft het me veel voldoening. Als je dan iets af hebt en het gedrukt is, dan heb je iets in je handen dat echt van jou is en dat vind ik het mooie aan dit vak. Daarnaast vind ik het fijn dat ik met een achtergrondrol toch invloed heb op de maatschappij. Mijn media-uitingen hebben geholpen met het werven van vrijwilligers. En ik kan zo later met verschillende uitingen de aandacht trekken voor diverse onderwerpen die ik belangrijk vind.

Tijdens mijn stage heb ik veel vaardigheden kunnen verbeteren door de goede begeleiding die ik krijg. Ik krijg hier de ruimte om mijn kennis te ontwikkelen en een individuele werkwijze te vinden. Ik maak mee hoe het is in het werkveld en welke lessen van school bruikbaar zijn en welke iets minder. Daarnaast krijg ik de ruimte om mijn vaardigheden met de design software te verbeteren en een professionele werkhouding te ontwikkelen.

Daniël.

Vrijwilligers vacatures

Wij zijn actieve buurtbewoners. Voor ons kleine buurtlokaal zijn we op zoek naar iemand die het leuk vindt om samen met de bezoekers 1x in de week te koken.

Ik ben Rachel, gastvrouw bij een zorginstelling. Ik ontvang bezoekers, stel ouderen op hun gemak, enz. Ik zoek een collega die het heerlijk vindt om met mensen om te gaan.

Ik ben Joost, taalvrijwilliger. Er is veel behoefte aan vrijwilligers die willen helpen met taal leren spreken en schrijven. Kom jij ons team versterken?

Ik ben Renske, bestuurslid bij de badmintonclub. Veel verenigingen hebben bestuursleden nodig. Het is heel dankbaar werk. Ga jij je talent ook inzetten?

Mijn naam is Hamed. Ik vind het fijn om iemand te helpen een tuintje op orde te brengen wanneer ze dat zelf niet meer kunnen. Kom jij ook helpen?

Ik ben Alysia, ik ben maatje van Bernadette. Zij voelt zich vaak alleen. Elke week kletsen en wandelen we. Er zijn veel mensen als Bernadette. Word jij ook maatje?

Ik ben Tirza. Elke week help ik op de kinderboerderij. We geven ook uitleg aan bezoekers of voorlichting aan kinderen. We kunnen nog wel versterking gebruiken in ons team.

www.vmca.nl / 036-534 14 04

Vrijwilligerswerk zoeken? Heel eenvoudig!

Zoek je een leuke vrijwilligersbaan of een korte klus in Almere? Er zijn verschillende mogelijkheden waar je kunt beginnen.

Op donderdagmiddag kun je terecht bij het Almere Doet Infopunt aan de Wagenmakerbaan 43. Hier helpen de adviseurs van het Expertisecentrum vrijwillige inzet je persoonlijk bij het vinden van vrijwilligerswerk dat bij je past. Na een gesprek over je interesses en je beschikbaarheid laten zij je verschillende mogelijkheden bij diverse organisaties in Almere zien. Eventueel kun je direct reageren of de vacature mee naar huis nemen. Je kunt zonder afspraak binnenlopen bij het Almere Doet Infopunt. Heb je andere vragen over vrijwilligerswerk? Kom gewoon gezellig langs.

Elke donderdagmiddag tussen 13.00 en 15.00 uur.
Ook kun je terecht op de website van de VMCA (www.vmca.nl) voor de geheel vernieuwde Vrijwilligers Vacaturebank. Hier vind je een overzicht van vrijwilligersvacatures in heel Almere. Je kunt zoeken op interesse, periode, organisatie of werk dat je zou willen doen. Je krijgt heel overzichtelijk een lijst en kunt direct rechtstreeks reageren naar de organisatie die de vacature beschikbaar heeft.

Almere DOET!

Ik ben blij met de glimlach van iemand die ik help

"Ik ben Wassen, ik ben vrijwilliger bij het administratief spreekuur bij het wijkteam Muziekwijk. Ik help ook bij de conversatiegroep voor vrouwen om beter Nederlands te leren spreken en ik word vaak gevraagd als tolk bij het wijkteam, maar ook om mee te gaan naar de huisarts, politie of het UWV.

Ik kwam met het wijkteam in contact omdat ik een vraag had. Al snel werd ik gevraagd om te tolken voor een gezin en dat ging heel goed. Lara van het wijkteam vroeg me wat ik nog meer leuk vond om te doen. Ik vind tolken erg leuk en het bleek dat ik goed kon helpen op het administratieve spreekuur, zo ben ik er eigenlijk in gerold.

Ik wil graag iets doen voor andere mensen en ik vind het fijn wanneer ik hen kan helpen, het maakt me niet uit wie. Het is heel waardevol om iets te kunnen betekenen voor een ander. De mensen die ik help zijn altijd heel dankbaar en ik krijg er veel waardering voor terug.
Het is heel waardevol om iets te kunnen betekenen voor de samenleving. Ik vind dat als je mensen kunt helpen je dat gewoon moet doen, stilzitten is geen optie en je krijgt er zo veel voor terug."

Masterclasses bij het Expertisecentrum vrijwillige inzet

Het Expertisecentrum vrijwillige inzet organiseerde in 2019 drie masterclasses. Naar aanleiding van een onderzoek, een actueel thema of signalen uit het Almeerse vrijwilligersveld nodigen we een expert uit om haar of zijn kennis met ons te delen. De masterclasses zijn voor beroepskrachten en vrijwilligers.

In februari 2019 kwam Willem-Jan de Gast vertellen over de veranderende rol van vrijwilligerscoördinatoren. Als coördinator ben je aanspreekpunt voor de vrijwilligers en is het belangrijk dat je weet hoe je met vrijwilligers omgaat. Aan de andere kant is de coördinator ook verantwoording schuldig aan een bestuur of een directie.

Willem-Jan de Gast is mede-auteur van het Basisboek Vrijwilligersmanagement en was jarenlang werkzaam bij Movisie. Hij heeft nu zijn eigen bureau en biedt ondersteuning aan organisaties.
Hij nam ons mee in de complexe wereld van de vrijwilligerscoördinator. Hoe houd je de ballen hoog? "Jongleren kan je leren" is zijn motto. Als coördinator moet je je bewust zijn van de diverse rollen die je hebt en de verwachtingen die bij betrokkenen leven.
Dat betekent dat je over veel vaardigheden moet beschikken. Wanneer je je bewust bent van de verschillende rollen, dan kun je je daarin bekwamen.

Na de presentatie gingen de deelnemers met elkaar in gesprek. Het uitwisselen van ervaringen is heel belangrijk. Het bleek dat veel deelnemers hetzelfde ervaren. Aan de slag gaan met het door Willem-Jan aangeleverde schema maakte snel inzichtelijk welke petten je als vrijwilligerscoördinator op hebt en hoe je daarmee om kunt gaan.

Held in Huis

Janine kan weer naar een verjaardag!
Janine zorgt voor haar man Karel die een herseninfarct heeft gehad. Karel kan niet lang alleen blijven en daardoor is Janine vaak thuis. Sinds kort komt Sandra als Held in Huis bij Janine. Nu kan zij eindelijk na lange tijd weer bij haar familie op bezoek en zaterdag gaat zij naar de verjaardag van haar zus. "Het voelt heel vrij. Ik heb dan een hele dag voor mezelf. Zo kan ik even aan andere dingen denken. Ik krijg weer energie. Bovendien weet ik dat Karel in goede handen is en ook een leuke dag heeft. Dat geeft mij erg veel rust".

Een Held in Huis vrijwilliger is een vrijwilliger die mensen die intensief voor iemand zorgen (mantelzorgers) even vrijaf geeft. Mantelzorgers willen graag ook eens even vrijaf zodat zij tijd voor zichzelf hebben en een paar uur niet hoeven te 'zorgen'. Het is voor veel van hen erg moeilijk om dit te realiseren, omdat zij degene waar zij voor zorgen in veel gevallen niet langere tijd alleen kunnen laten.

De Held in Huis is een vrijwilliger die bij de mantelzorger thuis komt en daar de taken van de mantelzorger overneemt. Het gaat dan vooral om 'er zijn' voor de zorgontvanger, gezelschap bieden, helpen bij eenvoudige handelingen, samen er op uit, eventueel koken. Je verricht als vrijwilliger geen zorgtaken, dat laat je over aan de thuiszorg of een andere hulpverlener.

Als Held in Huis maak je het mogelijk dat mensen als Janine even tijd voor zichzelf hebben en energie op kunnen doen. Wil jij je hiervoor inzetten?
heldinhuis@vmca.nl of bel 036 534 14 04.

Een uitje voor jonge zorgers

‘Hier kan ik mezelf zijn en heb ik even tijd voor mezelf’

‘Even niet zorgen voor een ander, maar zorgen voor mezelf. Een weekend plezier, met mensen met wie je, als je wilt, fijn kunt praten. Iedereen hier weet hoe je je voelt.’

12% van de kinderen en jongeren in Almere tussen de 5 en 24 jaar is jonge zorger. Ze groeien op in een gezin waar een gezinslid langdurig extra zorg nodig heeft. Hun thuissituatie heeft veel invloed op hun ontwikkeling. Ze maken zich zorgen, moeten vaak ‘meezorgen’ en krijgen zelf minder aandacht.
Bij de YMCA organiseert het team jonge mantelzorgers een aantal keer per jaar een uitje. Zo kunnen jonge zorgers aan zichzelf denken en hoeven ze niet te zorgen voor een ander. Ze kunnen ontspannen en spelen, maar ook in gesprek gaan met andere jongeren en kinderen die ook jonge zorger zijn. Ook kunnen zij (als ze willen) hun hart luchten bij een van de begeleiders.

De kinderen op het kampweekend snappen mij

“Het weekend weg met de jonge mantelzorgers was echt heel leuk”, zegt Mandy van 7. “Thuis zorg ik voor mijn vader die in een rolstoel zit. Hij kan zelf niet overal bij en dan help ik hem door op zijn schoot te klimmen. Dan kan ik bij de bovenste kastjes. Ik moet vaak rekening houden met harde muzien en zo, want hij heeft vaak hoofdpijn. Dit weekend is echt heel erg fijn. Ik kan mezelf zijn, ik kan dansen, zingen, spelen en hoef niet zachtjes te doen.
Wat ik ook heel leuk vind, is dat je allemaal andere kinderen ontmoet die ook thuis voor iemand zorgen. Ik heb zelfs een nieuw vriendinnetje, kijk dit is Alycia. Zij is ook 7 en bij haar thuis is haar moeder erg ziek”. Alycia:“Ik vind dit weekend echt zo fijn. Ik hoef geen boodschappen te doen of mijn moeder te helpen. Ik kan gewoon gaan eten en hoef niet zelf te koken. Wat ik heel fijn vind aan dit weekend is dat je ook met andere kinderen kunt praten. Je ziet dat je niet de enige bent die voor iemand zorgt. Ook is het fijn om met een van de begeleiders te praten. Soms maak ik me zorgen, of gaat het niet zo goed op school. Daar praat ik niet over met mijn moeder, want ik wil niet dat zij zich zorgen maakt. Dan is zo’n weekend met allemaal andere kinderen extra leuk om gezellig te kletsen en zo. Ook de spelletjes die we doen zijn heel handig. Vaak leer ik dingen die ik ook thuis kan doen. Als ik verdrietig of boos ben, bijvoorbeeld.”

Het contact gaat verder dan dit weekend

Ook Sander (12) heeft het naar zijn zin: “het mooie is dat je andere kinderen ontmoet en hen ook buiten alle activiteiten om kunt blijven zien. We wisselen telefoonnummers uit en ik zit zelfs al in twee whatsapp-groepen. Zo kun je in het ‘gewone’ leven ook contact met elkaar houden en elkaar helpen of steunen. Ik ga de volgende keer zeker weer mee!”

Een dagje Efteling

Door: Max Bruinsma - Stagiair jonge mantelzorgers

In het kader van de Dag van de Mantelzorg was er zondag 10 november een uitje voor de jonge zorgers naar de Efteling. Samen met twee vrijwilligers begeleidde ik een groepje van vijf kinderen van acht jaar.We zijn samen met hen in attracties geweest en ze hadden het heel erg naar hun zin. Alle vijf vonden ze het een leuke en geslaagde middag. Het plezier straalde er vanaf!

Ik hield zelf een extra oogje op de enige jongen in het groepje. Ik weet niet wat er met hem aan de hand is of wat er bij hem thuis speelt en ik heb er ook niet naar gevraagd. Maar toen ik hem aan het eind van de dag vroeg hoe hij het deze dag had gehad, zei hij dat hij het super leuk vond. Zijn ouders hebben niet veel geld voor leuke dingen en daarom gaat hij niet vaak naar eenpretpark. Dit vindt hij heel jammer omdat hij echt van achtbanen en attracties houdt.

Ik denk dat dit soort uitjes en activiteiten waardevol zijn voor de jonge mantelzorgers omdat ze dan echt even kind kunnen zijn en hun hun zorgen kunnen vergeten. Ze hoeven even niet aan hun thuissituatie te denken. Ze komen in contact met andere jonge mantelzorgers en zien dat ze niet de enige zijn.
Het hoeft niet altijd perse een spectaculair uitje zoals de Efteling te zijn. Gewoon samen knutselen of sporten is al leuk. Als ze vaker meegaan en steeds weer dezelfde gezichten zien, voelt dat vertrouwd. De activiteiten en uitjes blijven leuke herinneringen. Dit weet ik uit eigen ervaring!

Max

De Haringparty Almere heeft in 2019 twee kampweekenden voor jonge zorgers mogelijk gemaakt. Van de opbrengst tijdens de veiling in juni 2019 is een cheque van 10.500 euro gedoneerd aan de VMCA voor de activiteiten voor jonge zorgers.

vmca
voor elkaar in Almere

Heb jij aandacht voor iemand die zorg nodig heeft?

Zorg jij als vrijwilliger voor:

- gezelschap
- aandacht
- er samen op uit gaan

Zodat de familie even vrijaf heeft?

heldinhuis@vmca.nl - 036 534 14 04