

Allereerst

Regelmatig krijg ik de vraag hoeveel vrijwilligers MeanderOmnium heeft. Trots zeg ik dan: 440! Vervolgens krijg ik altijd veel bewondering terug. Die bewondering wil ik heel graag doorgeven aan jou. Want jij bent één van die vrijwilligers die alle activiteiten en diensten van MeanderOmnium mogelijk maken. En daar zijn we iedere keer weer enorm blij mee. Om jou te informeren over wat er bij MeanderOmnium gebeurt ontvang je deze Vrijpostig.

In deze Vrijpostig

Pag. 1 Interview met Anneke Strietman
Pag. 2 Nieuw Vrijwilligersbeleid
Pag. 3 Voortzetting Belbus Utrechtse Heuvelrug
Introductiebijeenkomst nieuwe vrijwilligers
Terugkoppeling Vragenlijst
Pag. 4 Van de Vrijwilligersraad
Workshops van de Vrijwilligersacademie
Ams Slemmer
coördinator vrijwilligerswerk MeanderOmnium

vrijwilliger centraal: Anneke Strietman

Tekst: Ams Slemmer en Gesina van der Veen

In WSP De Koppeling ontmoeten we vrijwilliger Anneke Strietman om haar te spreken over haar vrijwilligerswerk. Daar begon Anneke in 2022 de activiteit stoelyoga met 8 deelnemers. Dat is een aangepaste vorm van yoga, waarbij men de oefeningen kan doen zittend op een stoel of met steun van een stoel. Inmiddels zijn er 25 enthousiaste deelnemers. We zijn benieuwd naar het verhaal achter deze succesvolle activiteit.

Anneke is sinds 2021 vrijwilligster bij MeanderOmnium. Na een intensieve ziekteperiode kon Anneke voor haar re-integratie niet terecht bij haar werkgever. "Ik heb me toen gericht op wat ik het liefste doe: yogales geven. In WSP 't Binnenbos ben ik gestart met stoelyoga, omdat

dit ook voor oudere deelnemers toegankelijk is. Helaas waren door Corona veel deelnemers

huiverig om te komen en bloedde het dood." Op verzoek van MeanderOmnium is ze in 2022 opnieuw gestart met een groep, deze keer in WSP De Koppeling. "We zouden het eerst een maand op proef doen. We zijn gestart met 8 deelnemers, de tweede bijeenkomst waren er al 15. Een proefperiode was dus niet nodig."

Anneke vervolgt: "De deelnemers komen niet alleen voor de beweging, maar ook om andere mensen te ontmoeten. Er zijn veel deelnemers die beperkte contacten hebben. Stoelyoga is een middel om mensen uit hun isolatie te halen. Als het een keer niet doorgaat vinden deelnemers dat echt jammer. Ik probeer ook mensen met elkaar te verbinden, bijvoorbeeld als ze bij elkaar in de buurt wonen." Zo draagt stoelyoga bij aan de aanpak van eenzaamheid.

***Ik zie dat deelnemers genieten,
ze gaan met een goed gevoel naar huis***

Anneke straalt uit dat dit vrijwilligerswerk haar veel voldoening geeft. "Ik zie dat de deelnemers genieten, ze gaan met een goed gevoel naar huis. Het is voor mensen belangrijk dat ze gezien worden. Als ze er een keer niet zijn geweest laten we weten dat we hen hebben gemist. En als iemand langere tijd afwezig is bel ik ze op om te vragen hoe het met hem of haar gaat."

(vervolg op pagina 2)





Bijzonder is dat Anneke dit als vrijwilliger doet, terwijl ze ook als professional yoga-les geeft aan individuele klanten en verschillende groepen. Ook bij die groepen is zij heel betrokken.

De groep in De Koppeling blijft eens per maand napraten met een kopje koffie of thee. Deelnemster Tess bakt iedere keer iets lekkers voor deze gelegenheid. Dat is toevallig ook de keer dat wij er zijn. We mogen meegenieten van de lekkere muffins.

Als we afscheid nemen van Anneke, zien we dat er nog vier dames zijn gebleven met een drankje en een bakje nootjes. Ze vertellen dat de stoelyoga beweging en rust geeft. Bij het laatste deel van de les raken ze zo ontspannen, dat ze echt van de wereld zijn.



Over Anneke zijn ze zeer positief: "Het is een leuke vrouw en ze doet het fantastisch. Zet er maar een kroontje bij, ze verdient het".

Dus bij deze.

Over stoelyoga door Anneke

- Iedere les begint met het losmaken en ontspannen van de spieren. Beginnend bij de tenen en eindigend bij het hoofd. Daarbij is ook aandacht voor het strekken van de rug.
- Er volgen verschillende yoga-oefeningen. Alle oefeningen kunnen zittend gedaan worden. Anneke legt uit hoe je de oefening kan aanpassen als je niet zo lenig bent. Zo kan iedereen naar eigen vermogen deelnemen. Regelmatig zijn er balansoefeningen.
- Een belangrijk element tijdens de yogales is de aandacht voor de ademhaling.
- De laatste 10 minuten gaat het licht uit en is de les gericht op mentale ontspanning.

Vernieuwd vrijwilligersbeleid

MeanderOmnium hecht grote waarde aan de vrijwilligers en aan goed vrijwilligersbeleid. Vrijwilligersbeleid is de basis voor het samenwerken met vrijwilligers. Het beschrijft hoe we willen samenwerken met vrijwilligers, waarom we dat zo willen en hoe we dat geregeld hebben binnen MeanderOmnium. Het gaat over visie, de interne organisatie, communicatie en de ondersteuning van vrijwilligers en het beschrijft concrete afspraken en regelingen. Het vrijwilligersbeleid biedt duidelijkheid voor alle partijen.

De notitie vrijwilligersbeleid van MeanderOmnium dateert van 2016 en is daarmee verouderd. Daarom is de afgelopen maanden een werkgroep aan de slag gegaan met herziening van het vrijwilligersbeleid.

Jouw mening telt!

Inmiddels is er een eerste versie van het vernieuwde vrijwilligersbeleid. We vinden het belangrijk dat alle vrijwilligers de mogelijkheid hebben om hierover een mening te geven. Daarbij hebben we enkele concrete vragen:

- Biedt het vernieuwde vrijwilligersbeleid duidelijkheid over wat je kunt verwachten van MeanderOmnium?
- Zijn er zaken die niet of onvoldoende aan de orde komen in de notitie?
- Zijn er zaken die in jouw ogen strijdig zijn met een goede zorg voor vrijwilligers?

We waarderen het zeer als je de eerste versie van het vernieuwde vrijwilligersbeleid wil lezen en ons antwoord geeft op deze 3 vragen.

Wie beschikt over e-mail heeft hierover een bericht ontvangen. Je kunt je reactie tot 5 november sturen naar a.slemmer@meanderomnium.nl

Geen e-mail?

Heb je geen e-mail? Dan kun je de notitie inzien op één van onze locaties. Maak daarvoor een afspraak met Ams Slemmer, op 06 4015 4115

Leden van de **werkgroep** zijn:

- Eef Könemann, chauffeur Belbus Zeist en secretaris Vrijwilligersraad
- Linda Meerbeek, taalbuddy nieuwkomers
- Carolien Bruinink, coördinator vrijwilligers nieuwkomers
- Ams Slemmer, coördinator vrijwilligerswerk MeanderOmnium

Voortzetting Belbus Utrechtse Heuvelrug

De Belbus van de Utrechtse Heuvelrug kampte de afgelopen periode met enige onzekerheid over de voortzetting van de dienstverlening. Er dreigde een financieel probleem doordat één van de zorgcentra per 2024 de dagbestedingsritten anders gaat organiseren. Daarmee zal een belangrijk deel van de inkomsten vervallen. Daarnaast was er in de zomermaanden een krapte in het aantal vrijwilligers die ingezet konden worden.

Dankzij goed overleg met de gemeente Utrechtse Heuvelrug is er een oplossing gevonden. De Belbus zal in 2024 een hogere financiële bijdrage van de gemeente Utrechtse Heuvelrug krijgen. Daarnaast gaat de Belbus met één bus minder rijden. Hiermee blijft de Belbus operationeel en kostendekkend. Dat is fijn voor de kwetsbare bewoners in deze regio en ook voor de trouwe vrijwilligers, die zich zo enorm inspanssen om van de Belbus een succes te maken.



Introductiebijeenkomst

Op dinsdag 31 oktober is er weer een introductiebijeenkomst voor nieuwe medewerkers (vrijwilligers, stagiaires en beroepskrachten). Wie sinds april 2023 actief is bij MeanderOmnium zal hiervoor persoonlijk een uitnodiging ontvangen. Er zijn ook enkele plaatsen beschikbaar voor wie al wat langer actief is bij MeanderOmnium.



Wat

In deze lunchbijeenkomst staat kennismaking centraal. Kennismaking met elkaar en met het werk van MeanderOmnium: welke diensten en activiteiten zijn er, wat willen we bereiken, wat is onze werkwijze? Natuurlijk is er ruimte voor vragen. Wij zorgen voor een lunch!

Wanneer en waar

Dag en Tijd: Dinsdag 31 oktober, 12.00 – 13.45 uur
Locatie: Wijkservicepunt De Koppeling
Adres: De Clomp 1904, 3704 KS Zeist

Laat weten of je komt!

Vanwege de lunch willen we uiterlijk 28 oktober weten of je komt. Aanmelden kan per e-mail door een bericht te sturen naar a.slemmer@meanderomnium.nl,

Vragenlijst Vrijwillige Inzet

Begin september hebben alle vrijwilligers per post een vragenlijst ontvangen. Hiermee inventariseren we of er vrijwilligers zijn die misschien iets meer of juist ander vrijwilligerswerk willen doen.

We zijn heel blij met de reacties. Ongeveer 35% van de vrijwilligers heeft de vragenlijst ingevuld. Daarvan hebben 12 vrijwilligers aangegeven zeker iets te willen doen. 28 Vrijwilligers willen misschien iets doen. Daarnaast waren er nog enkele vrijwilligers die op langere termijn wellicht nog iets willen doen.

Alle vrijwilligers die hebben aangegeven zeker of misschien iets te willen doen, gaan we persoonlijk benaderen.

De eerste vrijwilligers zijn al benaderd en gaan binnenkort aan de slag.

Heb je de vragenlijst gemist en wil je misschien ook iets erbij doen, of iets anders doen? Je kunt hierover altijd contact opnemen met Ams Slemmer op a.slemmer@meanderomnium.nl of per telefoon op 06 4015 4115

Van de Vrijwilligersraad

In deze bijdrage volgt een kort verslag van de belangrijkste activiteiten van de VR in de afgelopen periode.

- Twee leden van de VR hebben bijgedragen aan de werkgroepen die zijn ingesteld door Ams Slemmer. Ad Bouma is betrokken bij de werkgroep 'communicatie' en Eef Könemann bij de werkgroep 'vrijwilligersbeleid'. Lees elders in deze nieuwsbrief over het vrijwilligersbeleid.
- Kees Hammink en José van Houcke werken aan de opzet voor een Vrijwilligers Tevredenheids-onderzoek.
- Op 27 september waren Ineke Kuus en Ad Bouma namens de VR te gast bij een bijeenkomst voor de vrijwilligers van MeanderOmnium die werkzaam zijn voor 'nieuwkomers'. De ze bijeenkomst is georganiseerd door Carolien Bruinink, coördinator vrijwilligers nieuwkomers. Ineke en Ad hebben namens de VR een toelichting gegeven op het werk van de VR. Zelf kregen ze een inkijkje in het complexe werk op het AZC, de samenwerking met het COA en alles wat daaromheen speelt. We hebben veel bewondering voor deze groep vrijwilligers!

De volgende vergadering van de VR is op dinsdagmiddag 24 oktober, 14.30 uur in Het Binnenbos. Je bent van harte uitgenodigd om de vergadering bij te wonen. Deze keer zijn ook weer onze directeur/bestuurder Jan Willem Voogd en coördinator vrijwilligerswerk Ams Slemmer aanwezig om ons te informeren over alle ontwikkelingen binnen MeanderOmnium. Ook kunnen wij onze vragen over het wel en wee van MeanderOmnium aan hen stellen. Met deze manier van informatie-uitwisseling proberen we de belangen van alle vrijwilligers goed te behartigen.

Wil je de vergadering bijwonen? Graag aanmelden via mail : vrijwilligersraad@meanderomnium.nl

Aan deze Vrijpostig werkten mee:

- Gesina van der Veen
- Eef Könemann
- Ad Bouma
- Ams Slemmer

Reacties en bijdragen voor de volgende Vrijpostig zijn welkom op a.slemmer@meanderomnium.nl



Van de VrijwilligersAcademie

De VrijwilligersAcademie organiseert workshops, trainingen en themabijeenkomsten voor alle vrijwilligers in de gemeente Zeist.

Workshop 'Storytelling over vrijwilligerswerk'

Tijdens deze workshop leer je hoe je een aantrekkelijk verhaal schrijft over jouw vrijwilligerswerk. Een verhaal dat je vervolgens kunt delen via een nieuwsbrief, website en/of sociale mediakanalen. Zo kun je de zichtbaarheid van het vrijwilligerswerk vergroten.

Wanneer: 23 oktober 2023, 13.30 – 16.30 uur

Waar: volgt na aanmelding

Workshop 'Omgaan met mensen met een psychische kwetsbaarheid'

Hoe ga je als vrijwilliger om met mensen met een psychische kwetsbaarheid, zoals bezoekers, deelnemers of mede-vrijwilligers? Na afloop heb je meer kennis van en begrip voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Ook krijg je een aantal praktische tips en adviezen mee ten aanzien van benadering en omgang.

Wanneer: 16 november 2023, 9.45 – 12.15 uur

Waar: WSP Binnenbos, Hoog Kanje 186 Zeist

Workshop 'Positieve psychologie'

In deze workshop maak je kennis met enkele belangrijke principes van de positieve psychologie. Na afloop weet je hoe je elementen van de positieve psychologie kunt inzetten voor jezelf en voor anderen.

Wanneer: 6 november 2023, 19.00 – 21.30 uur

Waar: WSP De Koppeling, De Clomp 1904 Zeist

Meer informatie en aanmelden

Vrijwilligers van MeanderOmnium kunnen gratis deelnemen. Meer informatie over deze workshops vind je op de website van de Vrijwilligerscentrale Zeist, op hun [Agenda voor Vrijwilligers](#)