

VRIJWILLIGERSKRANT

3

Jaargang 2
Maart 2021

In dit nummer:

- 2 Vaccinatiecampagne
- 4 Verjaardagstelefoontjes
- 6 Bevolkingsonderzoek
dikkedarmkanker

Foto Daiga Ellaby (unsplash.com)

www.poperinge.be

BUURTHULP
NESTOR
Poperinge

VOORWOORD

Vlaanderen telt heel wat vrijwilligers die zich inzetten voor anderen via een vereniging, club, project of organisatie. Leg het vrijwilligerswerk een week stil en onze samenleving draait vierkant. De week van de vrijwilliger (27/02 tem 7/03) is dan ook een uitstekende gelegenheid om alle vrijwilligers in de kijker te zetten. Nestor doet dit onder andere via deze uitgave van de vrijwilligerskrant. Bedankt aan elke vrijwilliger voor je waardevolle inzet!



KORT

Vaccinatiecampagne

De inwoners van Heuvelland, Lo-Reninge, Poperinge en Vleteren moeten naar sporthal 2 te Poperinge om zich te laten vaccineren. Iedereen wordt uitgenodigd via brief. Daarin staat de dag van de vaccinatie, het uur en de locatie vermeld. Het is van groot belang dat mensen vlot tot bij het vaccinatiecentrum geraken. Daarom zal ook Nestor ingezet worden om senioren te vervoeren. We houden hierbij rekening met volgende:

- Doelgroep senioren voor ogen hebben, het is de bedoeling dat we de mensen bereiken die echt nood hebben aan vervoer.
- Eerst kijken of ze er zelf kunnen geraken: kunnen ze beroep doen op hun netwerk (bv. familie, burens, vrienden,...)?
- Lukt het moeilijk om nog in en uit te stappen in een wagen of zijn er meerdere problemen (zowel lichamelijk als geestelijk)? Dan verwijzen we door naar het mobiele vaccinatie-team (dit verloopt dan via de huisarts).

Complimentendag

Jaarlijks op 1 maart is het nationale complimentendag. Deze dag draait om het geven van oprechte aandacht en het tonen van waardering. Zaken die niet te koop zijn, maar wel heel belangrijk zijn. Een complimentje geven of krijgen is altijd leuk, ook op andere dagen dan 1 maart 😊.

Vergoedingen 2021

Vanaf 1 januari 2021 bedraagt de gewone forfaitaire onkostenvergoeding voor vrijwilligers maximaal € 35,41 per dag en € 1.416,16 per jaar.





WEEK V/D VRIJWILLIGER (27/02/2021-7/03/2021)

De lucht klaart stilaan op

Er is een spreekwoord dat ons wil wijsmaken dat geduld een schone deugd is. Hoera. Hoera. Ik geef het grif toe, ik heb geen geduld en bij mij moet het vooruit gaan, tsak, tsak, tsak. Duurt het te lang dan kan ik lastig worden. Misnoegd, zuur, kortaf, vervelend, knorrig.

Ik moet je het wellicht niet vertellen beste vrijwilliger. Misschien voel jij hetzelfde. Zat je een tijd geleden al goed in je handen te wrijven om er terug in te vliegen en kon het op de valreep toch niet. Stond je klaar in de startblokken, maar het schot dat je moest aanzetten in beweging te komen werd niet gelost.

Absoluut vervelend. De onzekerheid, de aarzeling hier en daar, wellicht ook bij jezelf.

We snakken allemaal naar ruimte, beweging, activiteiten, los van (teveel) beperkingen. Het zal nog enige tijd duren voor we ons weer in een min of meer normale situatie zullen bevinden. Beschouw het nu als een tergend langzame en durende oefening in geduld. En meer geduld.

Maar je zal zien, van zodra je zo goed getraind bent in het oefenen van dat geduld, zal de lucht weer opklaren. Kan je weer gaan vrijwilligen zoals je dat gewend bent, binnen je eigen vertrouwde verenigingsomgeving, een niet digitaal gesprek voeren, je niet voortdurend voelen als een vis in een te kleine bokaal, een papegaai in een te kleine kooi, een plant die uit zijn potje begint te barsten.

Je bent een vrijwilliger voor iets. Een vrijwilliger is een straffe krijger, die zich door niets of niemand laat kisten, die plezier haalt uit de kleine dingen, zich weet vast te klampen aan een sprankel hoop, blij wordt van

een klein lichtpuntje. Dus geef niet op en weet dat we je straks meer dan ooit nodig zullen hebben zodat we met z'n allen weer kunnen genieten van het samenzijn, de sportactiviteit, de vorming, een quiz, advies, bijstand en alles wat je maar kan bedenken.

We gaan uit een dal moeten kruipen, ploeteren, schuiven, noden lenigen, onszelf heruitvinden. Jullie inzichten, heldere blikken, goesting en helpende handen gaan weer van onschatbare waarde blijken. Daarvan ben ik overtuigd, en wees gerust, heel het land. Niemand ontkent dat het de vrijwilliger is waarop je telkens weer kan rekenen. Dank daarvoor. Blijf plezier halen uit de kleine dingen. Een kaartje schrijven, een kop soep uitdelen aan die mens in de buurt, een virtuele rondleiding voorbereiden, soupeer al je gratis belkrediet op... Experimenteer met digitale toepassingen maar vergeet zeker niet op tijd en stond naar buiten te kijken. Dan zie je hoe de lente zachtjes binnen begint te sluipen, de dagen langer worden en de lucht opklaart.

De beweging komt overal op gang, zelfs onder de aarde. De mollen banen zich alweer een weg naar de bovenlaag, stoten hier en daar met hun kopje tegen een bloembol, waarin zich ook leven begint te ontwikkelen. Nog even en we zien de eerste bloemen hun kopjes buiten steken. Ze zullen kleuren. Met wat

“DANK JE WEL
VRIJWILLIGER VOOR
WAT JE GISTEREN DEED,
VANDAAG DOET EN
MORGEN OOK WEER.”

geluk ook heerlijk geuren. De meeuwen, kraaien, eksters, mussen, merels, spreeuwen en mezen zullen hun winterveren door elkaar schudden, de winterdons afgooien om lichter rond te fladderen en harder te fluiten. In de aarde peuteren op zoek naar een vette pier. Ze zullen weer takken en twijgen verzamelen, pluizen en wat dan ook om hun nestjes te bouwen, wie weet wel in die struik in je tuin, of onhandig als de duiven soms zijn, op je te smalle vensterbank. En straks zullen de katers weer jeremiaden houden op een muur hier of ginder.

En dat vrijwilligers, zullen wij ook doen. Gewoon terug starten, opnieuw beginnen, weer opbouwen, knokken en er voor gaan. Je geduld zal lonen. Dank je wel vrijwilliger voor wat je gisteren deed, vandaag doet en morgen ook weer.

Eva Hambach
Directeur Vlaams Steunpunt
Vrijwilligerswerk vzw



IN THE SPOTLIGHT

Jammer genoeg beheerst corona nog altijd de actualiteit en helaas is dat vaak met slecht nieuws. Maar juist in deze tijden moet het leven gevierd worden want een verjaardag is en blijft bijzonder!

Verjaardagstelefoontjes

“DE TIJD VLIEGT VOORBIJ
TIJDENS EEN GOEDE BABEL
EN JE LAADT JE BATTERIJEN
ZO WEER OP”



Hoe bezorgt een Nestorvrijwilliger iemand een fijne verjaardag en dit corona-proof? Zó doen we dat bij Nestor: ondanks de minder feestelijke maatregelen werd het verjaardagsbezoekje omgevoerd tot een verjaardagstelefoontje. Nu het niet mogelijk is om een verjaardagsfeestje te geven of bij de jarige langs te gaan, kan een telefoontje en een kaartje extra bijzonder zijn! Met een telefoontje geeft de vrijwilliger de jarige een klein beetje van zijn tijd en met een verjaardagskaart krijgt het feestvarken wat aandacht. Veel vrijwilligers bezorgen 80-plussers een gezellige babbel aan de telefoon en op die manier gaat hun verjaardag toch niet onopgemerkt voorbij.

Laten we beginnen met het verhaal van de goedlachse vrijwilligster Andrea. Verschillende instellingen en diensten doen beroep op haar warme inzet. Zo was zij 25 jaar lang actief in de cafetaria van het Heilig Hartziekenhuis te Ieper, zet ze zich in bij Samana en is zij al zo'n 8 jaar actief als vrijwilligster bij de dienst Nestor.

Andrea is geboren in Proven, woonachtig te Krombeke en vervangt in deze tijden de fysieke verjaardagsbezoekjes door telefoontjes. Zij probeert op die manier de verjaardag wat op te leuken. Voor Andrea is dit een tijdverdrijf en ondertussen betekent zij iets voor anderen terwijl ze verbindende gesprekken voert met mensen in haar eigen buurt. In tijden vóór corona kon zij bij de jarigen langsgaan en overal waar zij kwam werd ze erg hartelijk ontvangen. Andrea kan vlot met mensen omgaan en vlug een gesprek aanknopen. Maar mensen in het echt ontmoeten en ter plaatse kunnen langsgaan is nog altijd veel leuker natuurlijk. De tijd vliegt voorbij tijdens een goede babbel en je laadt je batterijen zo weer op. Zowel voor de vrijwilliger als voor de jarige is het sociale contact onmisbaar. Er ontstaan vriendschappen en het slaat bruggen tussen mensen. Zo lang haar gezondheid het toelaat, zal Andrea zich blijven inzetten als vrijwilliger in het dorp!



VRIJWILLIGERSWERK IS EEN DEEL VAN MARIA'S LEVEN GEWORDEN

Ook Maria uit Reningelst heeft de vrijwilligersmicrobe goed te pakken. Zij is actief bij Nestor en Samana. Bij Nestor brengt zij verjaardagsbezoekjes en staat zij in voor vervoer. We zitten in een roerige tijd waarin het sociale leven van veel mensen nagenoeg stilvalt. Maar toch hoeft jarig zijn geen verdrietige dag te worden want het blijft bijzonder dat je weer een jaartje ouder geworden bent.

Maria vrolijkt de 80-plusser op met een gemoe-delijk gesprek en wil in deze tijden een luisterend oor bieden zodat de jarige na het telefoontje iets heeft van "fijn dat er een vrijwilliger vanuit Nestor gebeld heeft op mijn verjaardag".

Als uit het telefoongesprek blijkt dat er bepaalde zorgnoden zijn, signaleert Maria dit bij de medewerkers van Nestor. De dagen vliegen misschien voorbij, maar de uren blijven duren voor sommige senioren. De eenzaamheid neemt toe... Een evolutie die Maria regelmatig vaststelt, vooral in deze moeilijke coronatijden.

Maria kent veel dorpsgenoten en ze ziet graag de senioren van het dorp. Zo ging zij ook jaarlijks op bezoek bij een inwoner die nog net geen 100 jaar geworden was. De man klaagde nooit ondanks zijn pijn. Een maand voordat hij zijn eeuwfeest ging vieren, kwam hij te overlijden. Maria was er niet goed van. Het is wel geen familie maar het gemis raakt je toch telkens opnieuw als er iemand sterft waar je regelmatig op bezoek ging.

Vrijwilligerswerk is een deel van Maria's leven geworden. Door haar engagement bij Nestor heeft zij veel mensen leren kennen met wie ze een goede band heeft opgebouwd in Reningelst. Zij is fier dat ze op haar manier iets kan betekenen voor een ander. Zij ondervindt daarbij veel dankbaarheid en liefde in de plaats. Het zijn die kleine dingen in haar leven die het hem doen!



IN DE KIJKER

Bevolkingsonderzoek dikkedarmkanker



We hebben het allemaal druk. Er is dus altijd wel iets dat dringender is dan al het andere. En toch... van uitstel komt afstel. Als je iets niet meteen doet, loop je het risico dat het er niet van komt. 'Ik doe het straks wel, eerst nog even de stad in.' 'Ik doe het later wel. Het is even druk op het werk.' Geen excuses, doe de stoelgangstest. Vroegtijdige opsporing biedt de beste bescherming tegen dikkedarmkanker.

In oktober 2013 startte de Vlaamse Overheid met een bevolkingsonderzoek dikkedarmkanker. Het onderzoek moedigt mannen en vrouwen van 50 tot en met 74 jaar aan om elke 2 jaar gratis een stoelgang-

test te doen. Een laboratorium onderzoekt of je stoelgangstaal bloedsporen bevat. Te veel bloed in de stoelgang kan wijzen op dikkedarmkanker of op poliepen, dit zijn de voorlopers van dikkedarmkanker.

Dikkedarmkanker ontstaat heel langzaam. Bovendien kunnen poliepen opgespoord en verwijderd worden voordat er kankercellen zich vormen. Daardoor is dikkedarmkanker één van de ziekten die in aanmerking komen voor een bevolkingsonderzoek. Doordat de ziekte of het risico erop eerder worden vastgesteld, kunnen verwickelingen of een (zwaardere) behandeling worden vermeden en is de kans op volledige genezing groter.

Wil je weten wanneer je een uitnodiging in de brievenbus mag verwachten? Dat kan eenvoudig online en mobiel met: www.myhealthviewer.be, www.mijngezondheid.be of www.cozo.be.

Zit je met vragen, je huisarts weet ongetwijfeld raad.

In onze stad Poperinge liet 65,3% van de mannen en vrouwen van 51 tot en met 74 jaar zich preventief onderzoeken. Zo scoren we hoger dan de deelname in onze provincie. We streven ernaar om dit gunstige cijfer te behouden en zelfs nog te verhogen in de toekomst.



IN THE SPOTLIGHT

Chauffeur zijn in tijden van Corona

Eric is 71 jaar, gepensioneerd en weduwnaar. Sinds 2011 is hij actief als vrijwilliger en een geliefde chauffeur bij de diensten Nestor, CM en de Minder Mobielen Centrale. Eric zet zich vaak in en voorziet in vervoer van senioren en sociaal kwetsbaren. Ritten in Groot-Poperinge neemt hij met veel enthousiasme aan, maar uitzonderlijk doet hij ook langere afstanden naar Brugge of Gent. In slechts 2 jaar tijd heeft de nieuwe wagen van Eric al 80.000 kilometers op de teller.

Sedert de coronacrisis is het niet meer zo vanzelfsprekend om vervoersopdrachten uit te voeren. Het dagelijks contact met verschillende mensen houdt toch wel telkens een risico in. Daarom monteerde hij op eigen initiatief een plexischerm in zijn wagen. Zo kan hij zich blijven inzetten als vrijwilliger en echt iets betekenen voor anderen. Hij houdt ook rekening met de extra richtlijnen vanuit Nestor en ontsmet na elke rit grondig zijn wagen. Als een echte gentleman opent hij telkens zelf het portier. De klant komt dan zo weinig mogelijk in contact met de deurklinken.



Voor Eric is vrijwilligerswerk belangrijk om een doel te hebben, om sociale contacten te onderhouden, om bezig te zijn. Blijheid zien, dankbaarheid ondervinden én een ander 'content' maken: dáár wordt Eric oprecht gelukkig van!



Vlaanderen Helpt: meer dan 1 op 5 is nieuwe vrijwilliger

Bij de eerste coronagolf in maart 2020 riep de Vlaamse regering op om je als vrijwilliger te registreren op het platform Vlaanderen Helpt. 1868 van de geregistreerden vulden vervolgens in augustus en september een bevraging in van de vakgroep Sociologie van Universiteit Gent i.s.m. Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk. Meer dan 1 op 5 (22 %) geeft aan dat ze nog nooit eerder aan vrijwilligerswerk hadden gedaan. Bovendien achten de meeste respondenten het 'zeer waarschijnlijk' dat ze ook na de crisis als vrijwilliger aan de slag gaan. De onderzoeksresultaten en bevindingen kun je lezen op www.vlaanderenvrijwilligt.be.

7



Nestor Poperinge

Veurnestraat 15, 8970 Poperinge
T 057 46 96 02 • nestor@poperinge.be

