



VOORWOORD

Beste vrijwilliger,

Aanschouw het nieuwe vrijwilligerskrantje! Dit krantje wordt vier keer per jaar gepubliceerd en bezorgd aan jou, als vrijwilliger binnen de OCMW-diensten.

Vrijwilligers van NESTOR waren het al wat gewoon om een vrijwilligerskrantje te ontvangen. Deze gewoonte blijft, maar vanaf nu zal het krantje een beetje rijkelijker gevuld zijn en ook ruimer verspreid worden.

Het vrijwilligerskrantje wordt opgemaakt in samenwerking met verschillende diensten, namelijk Buurthulp NESTOR, Buurtdiensten Bellewijk, LDC De Bres en De Buurtbres, WZC Huize Proventier, Buddywerking en Huis van het Kind met ruilwinkel De Rupse.

In deze editie kan je alvast kennismaken met de andere diensten en de medewerkers die dagelijks met vrijwilligers werken. Je vindt er praktische informatie terug, terugblikken met leuke foto's, een vrijwilliger aan het woord,...

Begin maart is het de week van de vrijwilliger. Daarom ook een uitstekend moment om te starten met een gezamenlijke vrijwilligerskrant.

Daarnaast vind je ook een leuke attentie speciaal voor jou terug: een groeikaartje. In dit kaartje zijn bloemzaadjes vermengd met het papier. Je kaartje kan dus groeien en bloeien!

2

Wat moet je dan juist doen?

Maak het kaartje goed nat onder de kraan. Plant het buiten in open aarde of binnen in een bloempot met potgrond, ongeveer 1 à 2 cm diep. Let op: aarde niet aanstampen en zorgen voor genoeg licht. Geef elke dag een beetje water maar maak dat het vocht niet blijft staan. Na enkele weken kun je genieten van mooie bloemen!



Heb je zelf nog een idee om iets in het vrijwilligerskrantje te noteren, laat het ons weten. Ook jij kan het krantje mee laten groeien en bloeien!

Ben je geïnteresseerd in een andere dienst of ken je iemand die wat tijd heeft om zich te engageren? Neem gerust contact op met de verantwoordelijken. Hun contactgegevens kan je achteraan terug vinden.

Alvast veel leesplezier!

TOESTEMMING GEBRUIK FOTO'S

Een foto zegt soms meer dan duizend woorden. Af en toe maken we sfeerfoto's van vrijwilligers in actie bv. tijdens activiteiten, vrijwilligersbijeenkomsten, uitstappen,.... Deze foto's komen goed van pas voor o.a. dit vrijwilligerskrantje. Meestal wordt mondeling gevraagd naar de medewerking en de toestemming om deze foto's te maken. Je geeft dan je toestemming aan de dienst en stad Poperinge om de foto's te gebruiken. Bijgevolg ga je er ook mee akkoord dat je foto's kunnen verschijnen via de verschillende communicatiekanalen van stad Poperinge. Dit kan gaan over bv. het stadskrantje, het boeksche van De Bres en De Buurtbres, het vrijwilligerskrantje, een flyer of folder van een dienst,... We willen dit echter nogmaals



expliciet navragen bij elke vrijwilliger. Indien je niet akkoord gaat met het gebruik van foto's waar je op staat, gelieve dit te laten weten aan de dienst waar-

voor je je inzet als vrijwilliger. Indien je niet reageert tegen eind maart, gaan we ervan uit dat je akkoord bent.

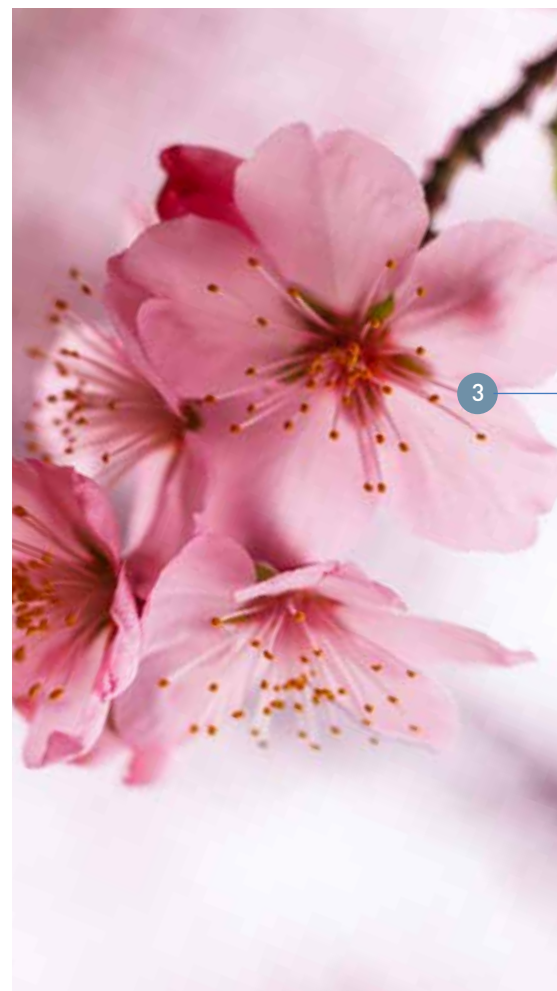
KORTE INFO

Forfaitaire onkostenvergoeding vrijwilligers 2022

De maximale bedragen van de forfaitaire onkostenvergoeding voor vrijwilligers worden jaarlijks geïndexeerd. In 2022 bedraagt het plafond van de kostenvergoeding 36,11 euro per dag en 1.444,52 euro per jaar.

Nieuwjaarsreceptie

Een jaarlijkse traditie in de maand januari: de nieuwjaarsreceptie voor vrijwilligers. Jammer genoeg kon dit de laatste jaren niet doorgaan. Maar uitstel is geen afstel, want er komt nog iets aan op een later tijdstip dit jaar. We houden je op de hoogte!



Maak kennis met de verschillende diensten (verbonden aan OCMW Poperinge) die de handen in elkaar slaan voor deze gezamenlijke vrijwilligerskrant. Hun contactgegevens vind je op de achterkant van dit krantje terug.

Buurthulp NESTOR

Zowel senioren van het centrum als van de deelgemeenten kunnen terecht bij NESTOR. Vrijwilligers worden ingeschakeld volgens hun eigen interesses. De ene zet zich in als gezelschapsdame, de andere knapt kleine klusjes op of staat als chauffeur in voor vervoer, nog een andere doet boodschappen voor een senior of wenst een 80-plusser een gelukkige verjaardag via een verjaardagsbezoekje. Ook de telefoonster zit recent in het aanbod, waarbij een vrijwilliger een senior regelmatig opbelt om te horen hoe het gaat en tijd maakt voor een gezellige babbel. De sociale contacten met vrijwilligers ervaren senioren als waardevol. Dankzij de inzet van vrijwilligers werken we aan een warme(re) buurt.

DEZE OCMW-DIENSTEN WE

Lokale dienstencentra DE BRES en DE BUURTBRES

De Lokale Dienstencentra richten zich tot de volledige Poperingse bevolking met extra aandacht voor senioren, mantelzorgers en kwetsbare groepen. LDC De Bres is gevestigd in het centrum. LDC De BuurtBres kent een mobiele werking in de verschillende deelgemeenten.

In de lokale dienstencentra worden laagdrempelige activiteiten en buurtinitiatieven georganiseerd. Daarbij staat ontmoeting voorop. Er wordt sterk ingezet om eenzaamheid te doorbreken en zorgzame buurten te ontwikkelen zodat de inwoner met de nodige ondersteuning zo lang mogelijk thuis kan blijven wonen.

Vrijwilligers worden ingezet om te bestellen in de bistro en tijdens activiteiten, in het sociaal restaurant of dorpsrestaurant, activiteiten begeleiden, ondersteuning bij digitale problemen, helpen bij een buurtactiviteit, logistieke ondersteuning tijdens een activiteit,...

Woonzorgcentrum HUIZE PROVENTIER

WZC Huize Proventier is een hedendaags comfortabel woonzorgcentrum met 122 woongelegenheden. Het wil een open huis zijn, met veel partners in de zorg om al deze bewoners een eigen, warme thuis te bieden. Met professionelen alleen kan het WZC zijn missie onmogelijk realiseren. Dagelijks ondervinden we hoe belangrijk extra aandacht is voor de zorgbehoevende bewoner, hoe kostbaar een babbel is tijdens het eetgebeuren of hoe aangenaam een cafetariabezoek is met familie of vrienden.

Om onze bewoners die extra's te kunnen bieden, doen we al een tijdje met succes een beroep op vrijwilligers. Onze vrijwilligers springen bij waar handen tekort komen. Zo kan je onder andere je steentje bijdragen bij volgende activiteiten: bedienen in de bistro, bewoners begeleiden tijdens uitstappen, wandeltochten, externe doktersconsulten, actief deelnemen aan de maaltijd en de leefgroepbegeleiding op afdelingsniveau, animatie helpen bij de organisatie van zinvolle dagbesteding, huishoudelijke taken uitvoeren, individuele kamerbezoekjes, crea,...

WERKEN MET VRIJWILLIGERS

Ruilwinkel DE RUPSE

Ruilwinkel De Rupse, het woord zegt het zelf: daar kan je ruilen. Kinderkledij, speelgoed, kinderboeken in goede staat mag je binnenbrengen.

Per stuk krijg je een aantal virtuele jetons en met die jetons kan je in onze winkel andere kledij en speelgoed kiezen.

De ruilwinkel is een onderdeel van het Huis van het Kind, nu gevestigd in het Vroonhof 6.

Daar vind je ook onze andere diensten terug: pampersbank, babytheek, speeltheek, infotheek, info en advies,...

Iedereen is welkom in onze ruilwinkel, ongeacht woonplaats, inkomen, ouder of grootouder,...

De winkel wordt opgehouden door vrijwilligers.

Zij hebben verschillende taken die onder elkaar verdeeld worden, afhankelijk van wat ze zelf graag doen. Vrijwilligerstaken zijn o.a. mensen verwelkomen, controleren van binnenkomend materiaal, rekken aanvullen en netjes houden, ... kortom heel wat leuk werk te verzetten.

BUDDYWERKING

Mensen die in armoede leven, zich eenzaam voelen, sociaal geïsoleerd zijn, ... vinden moeilijk aansluiting bij anderen in de samenleving. Een vrijwilliger (=buddy) kan iemand op weg helpen en ondersteuning bieden. De buddywerking brengt een vrijwilliger (=buddy) in contact met een persoon die kwetsbaar is (=deelnemer). Ze ontmoeten elkaar voor een babbel, gaan wandelen, ... Voor de concrete invulling wordt rekening gehouden met de verwachtingen en mogelijkheden van beiden. Elke buddyopdracht is anders en een persoonlijke klik is belangrijk.

De sociale dienst biedt ondersteuning en volgt de contacten met de buddy en deelnemer op.

Buurtdienst BELLEWIJK

Via het Buurthuis werken we in de Bellewijk aan een betere leefbaarheid, een sterkere verbondenheid van inwoners met elkaar en met de buurt. We bieden voor de inwoners van de Bellewijk een laagdrempelige informatie- en dienstverleningsaanbod.

De bewoners kunnen er bij de buurtwerkers terecht voor allerlei vragen. Van invullen van papieren, tot praten over persoonlijke problemen.

Het Buurthuis organiseert ook tal van laagdrempelige activiteiten voor volwassenen en kinderen zoals ontmoeting, cursussen, huiswerkbegeleiding, ... Daarnaast krijgen we ondersteuning van de groenploeg bij het kweken van groenten en het verzorgen van de kippen. De verse groenten worden gebruikt voor soep tijdens de ontmoeting en de eieren zijn te koop voor de buurtbewoners. Naast het groenonderhoud van de wijk, doen de werkmannen ook kleine klusjes in huis bij de bewoners.

We werken zoveel mogelijk op maat en vraag van de bewoners uit de wijk.

TERUGBLIK OP... DE BABELBUBBELS

In 2021 konden we geen vrijwilligersuitstap organiseren. Ooit komt dit terug en dan gaan we dubbel en dik genieten van onze uitstap! Ondertussen probeerden we een creatief alternatief uit te werken en dit werd de babbelnamiddag op 24 september 2021 in JC De Kouter. Met bijna 100 inschrijvingen waren vele vrijwilligers van de partij. Zij konden aanschuiven aan de rijk gevulde desserttafel waar het moeilijk kiezen was. Het sociaal contact en de vele babbels deden zichtbaar deugd. Geniet nog even mee met deze sfeerfoto's.



VRIJWILLIGER AAN HET WOORD:

IGNACE GRUWIER

Ignace combineert vrijwilligerswerk bij verschillende diensten. We geven hem graag het woord...

Dan denk je enkele jaren geleden, dat pensioen dat is nog zo ver weg, daar breek ik mijn hoofd nog niet over. Toch maar eens 'Mypension' geraadpleegd en daar stond het: "Ignace Gruwier, jouw vroegste pensioendatum is 1 mei 2020."

Als je er alle opgespaarde benefi ts vanaf trok, kwam je uit op 26 januari en dat was de dichte toekomst.

Plots wordt er een maalstroom van gedachten in je hoofd in gang gezet. Wordt het geen tijd de targets, flowcharts, flipovers, meetings en PowerPointpresentaties te laten voor wat het is? Een kort moment van reflexie. We doen het en toen brak die dag aan...

Gestreken hemdjes, stijve broeken en vesten ingeruild voor de meer casual look als daar zijn polo's, jeans en een hoody. Nu nog dat fameuze 'zwarte gat' eens bekijken. Tja een zee van tijd strekt zich toch voor je uit. Een ongewenste gast uit Wuham maakte dat mijn bucketlist er heel anders ging uitzien. Die verre reizen werden 'on hold' gezet.

Toch zorgde corona voor een onverwacht nevenverschijnsel. Het Rode Kruis deed een oproep tot vrijwilligers om de personeelstekorten in de woonzorgcentra op te vullen. Onder het motto 'werken is nu willen en geen moeten' trok ik naar het wzc Home Vrijzicht in Elverdinge. De zorgsector was een

stijlbreek met mijn beroeps carrière. Maar wat voor een deuringing er open of beter gezegd 'deuren'. Onder strenge veiligheidsmaatregelen werd het mijn taak koffie te bedelen onder de bewoners, in ruil voor een gesprekje, een levensbeschouwing, een dankbaar gezicht, een vriendelijke goeiendag, een handgewuif vanuit de kamers naar de parking. Voortaan zou iedere woensdagnamiddag gereserveerd blijven voor deze koffieklets.

Er waren best nog wat gaatjes te vullen in mijn agenda. Toen dit een vriend die in wzc Huize Proventier werkte ter ore kwam, gooide hij een visje uit. Dat er in het rusthuis ook zo'n taakjes waren en dat de sfeer er ook supergoed was. De babbelboxen bedienen en het transport van de bewoners ernaartoe verzorgen, of dat niet iets voor mij zou zijn? Mijn 'ok' resulteerde in het bemannen van de resto en de bistro een paar keer per week. Ondertussen kwam Nestor er ook bij en werd ik er chauffeur. Zo voer ik af en toe iemand indien het past in mijn agenda. Recentelijk is daar nog Onze-Lieve-Vrouw Gasthuis bijgekomen.

De constante in al deze ontmoetingen, of het nu met de dienst Nestor of wat dan ook is, is de ongedwongen sfeer. Van een vrijwilliger weet men dat de inzet onbaatzuchtig is. Dat uit zich in dankbaarheid en scheidt vriendschap. Zowel met de bewoners, de verantwoordelijken en de mede-vrijwilligers. Samen na een dienst nog eens nakeuvelen en de directeur die roept



"'t is er nog ene van mij" daar doe je het voor. Kan het mooier worden uitgedrukt in de woorden die ik onlangs in een rusthuis las: "Een goed woord geeft warmte voor drie winters"?

En als je het hoofd helemaal leeg wil maken dan doe je een fikse wandeling met een van de schattige honden van dierenasiel Poezewoef. Die wuiven niet aan het venster maar die staan kwispelstaartend klaar en duwen hun natte snuit tegen je handen.

Het 'zwarte gat' zei je... jazeker ergens ver weg tussen de sterrenstelsels.

Bedankt Ignace, voor deze leuke bijdrage!

VRIJWILLIGERS BESTUIVEN DE TOEKOMST

Het thema van de Week van de Vrijwilliger 2022 (27/02-6/03) is omgaan met verandering. Want vrijwilligers ontpoppen zich tot krachtige steunpilaren in de crisis en tijdens innovaties in alle sectoren. We delen hieronder het dankwoord van Eva Hambach, directeur Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk vzw.

DANKWOORD

De lente maakt zich op en doet dra haar intrede. Je voelt, ruikt, hoort en ziet de beweging buiten, de krokussen laten hun fleurige kleuren zien. De rupsen eten hun buikje vol: straks vliegen ze in alle glorie uit, en fladderen dan hier en daar rond om zorg te dragen voor de natuur.

Lente, zomer, herfst of winter: ook de vrijwilliger is voortdurend in de weer. Gaat zo op in wat hij of zij doet dat het je bijna ontgaat welke ontwikkeling je doormaakt door te vrijwilligen: nieuwe inzichten opdoen, ervaringen verrijken, anderen leren kennen en jezelf versterken.

Je ziet het misschien niet, maar het gebeurt wel. Als een rups die zich ontpopt tot heuse vlinder. Het gebeurt, zonder dat je het beseft. In die groei zit de kracht van het vrijwilliger zijn.

Vrijwilliger, je geeft het beste van jezelf. Op je eigen tempo. In de activiteit die je het best ligt. De ene vlinder bestuift bloemen, de andere produceert zijdedraad. De ene vrijwilliger engageert zich voor

vluchtelingen, de andere verdiept zich in cultuur. Of helpt bij huistaakbegeleiding, laat een molen draaien, inventariseert archieven, organiseert een wandeling.

Elke vrijwilliger telt, en wie anders zou beweren, dwaalt. De vrijwilliger was de afgelopen maanden het baken van vertrouwen, degene waarop iedereen wist en weet dat je kan rekenen. De mensen met een nood, de organisatie om haar doel te bereiken, zelfs de overheid.

Je doet dat niet voor de aandacht, maar uit overtuiging. Een wereld zonder vrijwilligers is als een natuur zonder vlinders: dat biedt geen duurzame overlevingskans. Daarom dit dankwoord. We moeten die inzet koesteren en naar waarde schatten.

Net als elke vlinder heeft iedere vrijwilliger z'n talent. Het is de verantwoordelijkheid van iedereen ervoor te zorgen dat de diversiteit in het vrijwilligerswerk blijft bestaan. Dat je als vrijwilliger op de bloem landt die jou het beste past, de nectar proeft die jij nodig hebt.



Met een nederig en gemeend respect voor de vrijwillige, elke vrijwilliger.

Vlinders zijn er in zoveel maten en gewichten. Je ziet er met sobere kleuren, er zijn er die zo fel zijn dat ze je bijna verblinden, anderen hebben een kunstzinnige tekening op de vleugels of net niet. De ene fladdert voortdurend en zoekt wijdse omgevingen op, die met kleinere vleugels blijft in de buurt.

Vlinders, net zoals vrijwilligers brengen leven met zich. Ze houden een natuurlijk ecosysteem in evenwicht, houden het in stand, verbeteren het. Zien we een vlinder, zijn we gecharmeerd, en in feite is dat niets anders voor vrijwilligers. We zien je in actie en voelen ons tevreden: je bent gepassioneerd, overtuigd, je doet gewoon door, ook als de omstandigheden tegen werken.

Vrijwilliger, jij bouwt mee aan het sociaal kapitaal van de samenleving, zorgt ervoor dat het systeem draait en blijft draaien. Gisteren, vandaag en morgen omdat je van aanpakken weet, jezelf soms wegcijfert omdat je een missie hebt.

Je mort niet en blijft doorgaan, alle seizoenen van het jaar. Zonder de vrijwilliger, is het leven grauw en saai. Staat het leven stil. Waar anderen klagen en zagen, schiet jij in actie.

Dankzij jou blijven we aan de toekomst bouwen. Zelfs in tijden van een pandemie bleef je doorgaan, al zagen we soms je aarzeling: kan het of kan het niet? Moeten we onze plannen weer opbergen? En wat doe ik dan met die vrijwillige energie die kriebelt en je vooruit stuwt?



Woonzorgcentrum HUIZE PROVENTIER

zoekt...

**... iemand met een passie
voor ouderwets 'manillen'**

10

Leg je graag een kaartje en zie je het zitten om 2 groepjes van bewoners te begeleiden bij hun partijtje? Dan hebben we het geknipte vrijwilligersmoment voor jou!

We verwelkomen graag een geëngageerd kaarter met een hart voor ouderen, elke woensdagmiddag van 14 tot 16.30 u. Je helpt de bewoners om zelf te kaarten of je biedt je aan als 4de man indien er iemand te kort is om partij te maken.

Interesse?

Contacteer Valerie op 057 34 65 99 of valerie.bardyn@poperinge.be of Sabien op 057 34 65 80 of sabien.busson@poperinge.be.

Buurtdienst BELLEWIJK

zoekt...

**... een vrijwilliger
voor de huiswerkklas**

Je helpt kinderen met hun huiswerk. Maar je ondersteunt hen ook bij andere zaken zoals even ventileren over de dag, luisteren, leren plannen, trots zijn op hun werk, werken aan zelfvertrouwen,...

We zoeken dus vrijwilligers met een groot hart voor kinderen, die zich op dinsdag of donderdag kunnen vrijmaken (van 17 tot 18 u.).

Interesse?

Contacteer Annebel op 0470 90 36 58 of annebel.vandenbroucke@poperinge.be

Lokaal dienstencentrum **DE BRES**

zoekt...

...bistro-vrijwilligers voor de bistro Lucien De Gheus in De Bres

Je helpt mee de bistro runnen: een drankje, pannenkoek of ijsje bedienen, een babbeltje slaan met bezoekers, de afwas doen, de frigo's aanvullen,...

De bistro is elke weekdag open. In de voormiddag open je alleen de bistro, op vrijdagvoormiddag met twee. In de namiddag ga je samen met een collega-vrijwilliger aan de slag.

Je bepaalt zelf hoeveel keer per maand en op welke momenten je wenst ingeschakeld te worden.

Interesse?

Contacteer Charlotte op 057 34 66 24 of debres@poperinge.be

Ruilwinkel DE RUPSE

zoekt...

... vrijwilligers om de ruilwinkel op vrijdagvoormiddag open te houden (van 9 tot 12 u.)

Je kan kiezen om aan het onthaal te staan waar je de klanten verwelkomt en de kledij die binnenkomt sorteert. Je kan ook in de winkel staan en klanten helpen met allerlei vragen, binnengekomen kledij sorteren, de voorraad kledij aanvullen vanuit de stock en de rekken netjes houden. De frequentie kan je zelf kiezen, van wekelijks tot maandelijks of op momenten dat andere vrijwilligers eens niet kunnen.

Interesse?

Contacteer Nele op 057 33 20 83 of nele.theunynck@poperinge.be

Buurthulp NESTOR

zoekt...

... vrijwilligers die gezelschap houden en zorgzaam aanwezig zijn, een luisterend oor hebben en voor een gezellige babbel zorgen

Je brengt wat leven in de brouwerij en samen kan gekeken worden wat mogelijk is: een wandeling maken, gezelschapsspelletjes spelen, oude fotoalbums doornemen, een kaartje leggen, bijpraten bij een tas koffie,...

Op die manier worden familieleden of mantelzorgers even ontlast. Een gezelschapsopdracht gaat normaal wekelijks of 2-wekelijks door en dit is meestal voor een paar uurtjes in de namiddag. Je bepaalt zelf hoeveel keer per maand en op welke momenten je wenst ingeschakeld te worden.

Interesse?

Contacteer Rebecca op 057 46 96 02 of nestor@poperinge.be

BUDDYWERKING

zoekt...

... een vrijwilliger (= buddy) voor een warme babbel, om erop uit te trekken voor een wandeling, elkaar ontmoeten bij een tas koffie,...

Als buddy ga je samen met een deelnemer op weg. Een luisterend oor bieden, samen iets doen, een beetje hulp bij eenvoudige administratie,... dat kan een grote steun betekenen. Je kiest zelf hoeveel keer je je kan vrijmaken hiervoor.

Interesse?

Contacteer Friedel op 057 30 98 62 of friedel.verhaeghe@poperinge.be

WZC HUIZE PROVENTIER

057 34 65 80

onthaal@huizeproventier.be



Valerie Bardyn



Sabien Busson

BUURTDIENSTEN BELLEWIJK

0470 90 36 58

buurtdiensten.bellewijk@poperinge.be



Ellen Debeer



*Annebel
Vandenbroucke*

BUDDYWERKING

057 30 98 62

friedel.verhaeghe@poperinge.be



*Friedel
Verhaeghe*

LOKAAL DIENSTENCENTRUM DE BRES

057 34 66 24

debres@poperinge.be



*Charlotte
Devrekere*



*Sophie
Van Holzaet*



Silke Berteloot

MOBIEL DIENSTENCENTRUM DE BUURTBRES

057 34 66 25

debuurtbres@poperinge.be



*Charlotte
Devrekere*



Valérie Pattyn



Louise Bequoye

BUURTHULP NESTOR

057 46 96 02

nestor@poperinge.be



Griet Defever



Ria Devos



*Rebecca
Vandemaele*

HUIS VAN HET KIND RUILWINKEL DE RUPSE

057 33 20 83

huisvanhetkind@poperinge.be



Nele Theunynck