





# VOORWOORD

## Als de bladeren vallen...

De herfst lonkt, waarbij de natuur zich klaarmaakt voor de winterperiode. Sommige dieren maken zich op voor hun winterslaap, anderen leggen een wintervoorraad aan. Het groene bos verandert in een explosie van warme tinten van rood, oranje en geel. Stilaan zullen we de bladeren voelen en horen ritselen onder onze voeten tijdens een boswandeling.

Hoe knus de herfst ook mag zijn met zijn tv-avonden met fleecedekentjes, een lekkere kom soep, een warme sjaal en muts,... De herfst betekent ook minder zonnestralen op onze snoet. Daardoor durft ons energiepeil al eens een duik te nemen. Constant stevig in je schoenen staan is niet voor elke persoon altijd even makkelijk. We dragen allemaal een rugzak met levenservaringen en herinneringen met ons mee. Het leven is niet altijd een feest en dat is oké.

Bewegen en gezonde voeding zijn erg belangrijk. Een gezonde geest in een gezond lichaam, het klopt als een bus. Weerbaarheid is niet enkel een lichamelijke kwestie. Ook je mentale weerbaarheid verdient aandacht, los van welk seizoen het is. Vaak kunnen we zelf ons steentje bijdragen: laten we gewoon wat aandacht geven aan elkaar. Een goed gesprek, een bezoekje, een telefoontje,... Die kleine dingen kunnen zo'n deugd doen! En zeker in de herfst- en wintermaanden.

Uit diverse onderzoeken blijkt dat vrijwilligerswerk heilzaam kan zijn voor lichaam én geest. De bloeddruk blijft op peil en de levensduur verlengt. Vrijwilligers staan ook positiever in het leven: onderzoek toont aan dat vrijwilligerswerk leidt tot minder stress en een hogere tevredenheid. Sommige gezondheidsexperts vinden daarom dat dokters vrijwilligerswerk moeten aanraden, naast sport en gezonde voeding. Wij geven hen groot gelijk!

Veel leesplezier met deze editie!



## KORTE INFO

### Taxi-cheques bij Nestor



Na het succes van de taxicheques voor jongeren tot 25 jaar, biedt Poperinge nu ook taxicheques voor ouderen aan via Buurthulp Nestor. 65-plussers en mensen met een kwetsbaarheid, die moeilijk gebruik kunnen maken van het openbaar vervoer en een beperkt sociaal netwerk hebben, kunnen bij de vervoersdienst van Nestor terecht. Voor die ritten rekent Nestor op vrijwilligers. Wanneer er geen

vrijwilliger beschikbaar is, kunnen gebruikers nu taxicheques kopen.

Zo nemen ze een gewone taxi, maar aan een lager tarief. Een taxicheque kost 5 euro.

Je betaalt zelf de helft, de stad past de andere helft bij. Poperinge engageert zich voor dit proefproject van juli 2022 tot juli 2023, met kans op verlenging.

Meer info bij Buurthulp Nestor op 057 46 96 02.

### Km-vergoeding

Vanaf 1 juli 2022 geldt een nieuw bedrag voor de kilometervergoeding bij vervoersopdrachten, namelijk **0,4170 euro/kilometer**. Deze regeling is van kracht tot 30 juni 2023. Verplaatsingen met de fiets zijn aan 0,25 euro per kilometer.

### Week van de Mobiliteit

Niet alleen in Vlaanderen, maar in heel Europa worden van 16 tot 22 september acties opgezet voor meer duurzame mobiliteit.

Op zondag 2/10/22 organiseert het stadsbestuur een Autovrije Zondag van 14 tot 18 u.

Er worden enkele attracties op de Grote Markt voorzien, in combinatie met straatanimatie, infostands over deelmobiliteit, fietslabels,...

Iedereen is welkom!



### Vrijwilligersuitstap

Elk jaar maken we tijd vrij om onze vrijwilligers in de watten te leggen. We deden alvast ons best om een mooi programma samen te stellen voor **donderdag 13 oktober**. Een uitnodiging volgt binnenkort!

## 20 JAAR BUURTWERK BELLEWIJK

Onder impuls van het Comité Bijzondere Jeugdzorg werd in 1999 in de Bellewijk een project opgestart 'ter bevordering van het democratisch burgerschap van de maatschappelijk kwetsbare jongeren'. Er werd een samenwerkingsakkoord met Arktos uitgewerkt en er was ook engagement van Stad Poperinge. Zij organiseerden samen heel veel activiteiten voor jongeren. Het was een succes. Er werd een oude autobus geplaatst als ontmoetingsruimte maar die was niet ideaal voor op langere termijn. Op het einde van dit project werd duidelijk dat er verder moest worden ingezet op de Bellewijk.

Begin 2002 ging het OCMW in op een subsidieoproep van Buitengewone Buurten, van de Koning Boudewijnstichting, met het idee om 'werk te maken van de Bellewijk'.

Het vele groen vroeg intensief onderhoud en trok veel zwerfvuil aan. Oudere bewoners zonder netwerk hadden problemen om hun tuin te onderhouden.

Het oprichten van een groenploeg moest soelaas brengen. 3 werkmannen, 1 ploegchef en een halftijdse projectcoördinator starten in maart 2002.

Het project is nu uitgegroeid tot een vaste waarde in Poperinge. Buurtwerk vind je in heel Vlaanderen, op maat van de stad waar het gebeurt. Voor de Bellewijk steunt dit vooral op 3 pijlers: een laagdrempelig onthaal in het buurthuis waar inwoners met allerlei vragen terecht kunnen, ontmoeting stimuleren door activiteiten, en een vinger aan de pols houden over de leefbaarheid van de wijk. Dit alles gebeurt door een team van 2 buurtwerkers die erg nauw samenwerken met de LDE-ploeg van de groendienst, aangevuld met een hele hoop

warme vrijwilligers.

20 jaar buurtwerk, dat mochten de buurtwerkers niet zomaar laten voorbij gaan! Op 19 juni klonken 300 buurtbewoners op de werking van het buurthuis. Er was tal van kindersanimatie en Rudi Leniere vulde de tent met vrolijke deuntjes.

De vrijwilligers van de buurtwerking mochten de voetjes



onder tafel steken en hoefden die dag niet te helpen, zij waren namelijk onze eregasten. De vrijwilligers van Thus hielpen daarentegen met de bediening. Een dankbare samenwerking!









## VRIJWILLIGER AAN HET WOORD

### Rika, vrijwilligster bij de babytheek

Op de site van het Vroonhof zijn vrijwilligers wekelijks in de weer in de ruilwinkel De Rupse en de babytheek.

Eén van hen is Rika, vrijwilligster bij de babytheek.

Rika heeft het volledige deel van haar beroepsleven in de zorgsector gewerkt als ergotherapeute. Ze werkte met diverse leeftijdscategorieën. Achtereenvolgens in de jeugdzorg (jongeren geplaatst door de jeugdrechter), in de zorg voor personen met een verstandelijke beperking (De Lovie) en het grootste gedeelte in de bejaardenzorg (OLV Gasthuis in Poperinge). Ze is gehuwd en heeft drie kinderen. Haar sportieve inslag houdt haar fit en dat is handig als je het jonge enthousiasme van de 6 kleinkinderen mag ervaren.

Het 'op rust' zijn sinds 2013 mag dan ook met een stevige korrel zout genomen worden.



Met deze achtergrond is het niet te verwonderen dat Rika een zinvolle vrijetijdsinvulling heeft gevonden. Vanuit haar job als ergotherapeute had zij de ervaring om medewerking te krijgen

van vrijwilligers. Die inzet heeft ze altijd zeer gewaardeerd.

“Vrijwilligerswerk is een meerwaarde in het leven van de mensen, de instelling, de club, de organisatie,... voor wie je het doet. Daarom wil ik nu zelf ook vrijwilligerswerk doen. Wat je ervoor terug krijgt, is dankbaarheid, vriendschap en een goed gevoel.”

Met haar werk in de babytheek is Rika niet aan haar proefstuk toe. Eerder stelde zij zich beschikbaar als bestuurslid van de sportclub 'Sport en Fit', een toffe groep vrouwen die wekelijks een avond samen sporten in de stedelijke sporthal van Poperinge. Verder bij de jeugddienst, de toeristische dienst,

6

### Wat is een babytheek?

De babytheek is een uitleendienst voor babymateriaal. Voor een bedrag van 20 euro (of 4 euro met een verwijsbrief) per jaar ben je lid van de babytheek. Je kan tot 4 stuks per keer uitleenen, dit kost je geen extra geld.

Materiaal ophalen en terugbrengen kan op donderdag van 14 tot 17 u. of op afspraak. Bel naar 057 33 20 83 of mail naar [huisvanhetkind@poperinge.be](mailto:huisvanhetkind@poperinge.be) voor meer info.

<http://www.huisvanhetkindpoperinge.be/h/>

<https://babytheekpoperinge.myturn.com/library/>

waar zij onder andere de theaterwandelingen begeleidde en in de bibliotheek hielp zij bij de catalogering en het kaften van boeken. Sinds kort is daar ook de babytheek bijgekomen.

Rika had een oproep voor 'vrijwilliger babytheek' gelezen in de nieuwsbrief van 'het Huis van het Kind' en reageerde hierop. Het aanbod in de babytheek is groot en divers. Op een eenvoudige manier krijg je toegang tot kwalitatieve, duurzame babyspullen. Je hoeft geen spullen

te kopen die je maar kort nodig hebt zoals een babybadje, verkleinkussens, maxi-cosi, borstvoedingskussens,...

Het is de taak van Rika de catalogus te beheren van de artikelen die gedoneerd, geleend of teruggebracht worden. De artikelen moeten gecontroleerd en gereinigd worden indien nodig. Zij benadrukt dat zij veel ondersteuning krijgt van Nele Theunynck, coördinator van de babytheek. Het computerprogramma begint zij stilletjesaan onder de knie te krijgen.

De kinderen en kleinkinderen van Rika komen op de eerste plaats. Zij probeert vrijwilligerswerk in balans te houden met het gezin. Voortgaand op het enthousiasme dat Rika uitstraalt, menen wij dat zij daar wonderlijk in slaagt. We wensen Rika het allerbeste toe en zijn ervan overtuigd dat zij, samen met Nele, een succesverhaal zal maken van de babytheek.

***Bedankt aan Rika voor de toffe babbel en aan Ignace voor de mooie neerslag.***

## TERUGBLIK OP... ONTMOETINGSMOMENTEN DE BUURTBRES

**17 juli:  
Rommelmarktontbijt  
Dorpspunt Krombeke**



Voor de vroege vogels die graag snuisterden in de antiques, kon je op de rommelmarkt in Krombeke genieten van een lekker ontbijt. Om de dag goed te starten, werden ontbijtkoeken en een goeie tas koffie of chocolademelk tegen een schappelijke prijs aangeboden. Het ontbijt vond plaats in samenwerking met de mensen van het Dorpspunt in Krombeke.

**1 augustus:  
'E haptje en é klaptje'  
OC De Bollaard Watou**



Inwoners van Watou konden kennismaken met LDC De BuurtBres tijdens de BuurtBarbecue. Genieten van een zomers drankje en hapje op de barbecue, bijkletsen met burens, ... kortom een gezellig dorpsmoment in Watou. Deze activiteit vond plaats in samenwerking met OKRA Watou en de mensen van Fenestra (De Lovie vzw).



TERUGBLIK OP...

# VORMINGSMOMENT VRIJWILLIGERS

*Voor 21 juni ontvingen mijn vrouw en ik, als vrijwilligers van het OCMW, een uitnodiging met als onderwerp: "Hoe bewaak ik mijn grenzen als vrijwilliger?"*

*Ik had er nog nooit bij stilgestaan dat we nu vrijwilligers waren van het OCMW... en een vorming kregen... leuk en vooral als je je eigen grenzen mag bewaken!*

*Waarom doen we vrijwilligerswerk? Via een aanzet van Annelien, onze coach en/of begeleider van dienst, kwamen we tot volgende inleidende bedenkingen: mag ik vrijwilligerswerk doen **uit eigen belang** of voel ik me dan een egoïst? Betekent dit vrijwilligerswerk **sociaal contact langs***

***beide zijden**? Staan de termen **hulp en nuttig** op dezelfde lijn? Hoe bepaal ik de waarde van **ontvangen en krijgen** tegenover **geven**? Is het louter nemen van de ene partij of krijgt de andere partij ook **bevestiging**? Vele vragen kwamen naar boven. Conclusie van deze moeilijke oefening is: geven en ontvangen staan in een **EN/EN** maar zelden of nooit in een **OF/OF** relatie.*

*Na deze inleidende kennismaking, lieten onrustige, soms onbegrijpende blikken in de richting van Annelien, verstaan: "We gaan hier vandaag onze tenen moeten uitkuisen om mee te zijn!" Gelukkig werden deze onrustige blikken in de kiem gesmoord door*

*weeral een paar 'eenvoudige' vragen tussen 'hulp'-vragende en vrijwilliger: hoe heb ik geleerd om te gaan met problemen? Wat is het belang tussen mijn geven en wat hij of zij van mij kan ontvangen? Dit gesprek kan in verschillende stijlen doorgaan: angstige, veilige, ambivalente of afwijzende stijl. Dit alles in relatie met de vragen: waarom doe ik het en op welke manier doe ik het? Je ziet: hoe verder het betoog, hoe meer vragen rijzen.*

*Een pauze met een stukje fruittaart was een welgekomen intermezzo waar de theoretische uitleg omtrent de 4 G's naadloos kon afgetoetst worden.*





De eerste G: de **gebeurtenis** = de taart. We zaten niet met dezelfde **gedachte**. De ene dacht mmm lekkere taart, terwijl de andere dacht aan zijn of haar lijn. Zo kregen beide eters andere **gevoelens**. Tenslotte lokten voorgaanden een ander **gedrag** uit. Terwijl de ene buur zich in volle overgave stortte op zijn taart, liet de buurvrouw aan de andere zijde de bodem bewust liggen.

Vervolgens kwam de ijsberg: doen, denken en willen, aan bod. Dit bracht voor sommigen verheldering in wat je weet, wat je kan en wat je doet. Ook wat je van jezelf vindt en de persoon die je

bent en wat je drijft. Het besluit van deze nogal theoretische uitleg omtrent onze grensbewaking, vraagt mijns inziens een opvolgnascholing en dit door middel van een doe-sessie met praktijkcasussen.

Zo kunnen we dan de eerder moeilijke theorie toetsen aan de praktijk. Toch een leervol en leuk samenzijn dat gecoacht werd door iemand met heel wat praktijkervaring. We kijken uit naar de praktijktoetsing.

**Bedankt Luc voor deze mooie bijdrage!**

De vormingsnamiddag van 21/06 was geslaagd. De groep was echter beperkt tot 20 personen en de vraag was groot. Daarom wordt een extra moment ingepland om andere vrijwilligers ook de kans te geven hieraan deel te nemen.

Eerst krijgen de vrijwilligers vanop de reservelijst de mogelijkheid om aan te sluiten (deze vrijwilligers worden gecontacteerd).

Dezelfde sessie staat ingepland op **maandag 12/09 van 13.30-15.30 u.**, in het lokaal dienstencentrum De Bres, Veurnestraat 15. Wie interesse heeft om aan te sluiten, kan dit laten weten aan Annebel, haar contactgegevens vind je op de achterkant van dit krantje.

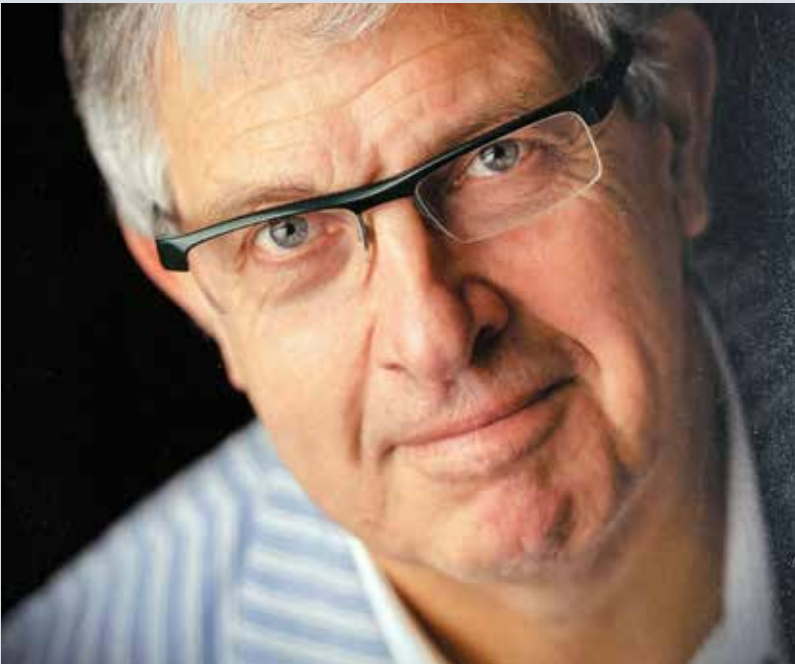




# LEVENSEINDEZORG ANNO 2022

LEIF is de afkorting voor LevensEinde InformatieForum. Dit is nog niet bij iedereen even goed gekend en daar willen we verandering in brengen.

## Leifarts Luc Proot aan het woord:



“De voorbije decennia heeft de wetgever een aantal belangrijke wetten uitgevaardigd met als doel de zorg in het algemeen en de levenseindezorg in het bijzonder aan te passen aan wat leeft in onze samenleving nl. het zelfbeschikkingsrecht. Ze heeft daarbij heel veel aandacht besteed aan het feit dat zorg-

verleners de wensen van hun patiënten moeten respecteren. Meer nog, de wetgever heeft gezorgd dat de burgers vooraf hun wensen schriftelijk kunnen vastleggen voor het geval ze wilsonbekwaam worden zodat men ook met hun wensen kan en moet rekening houden. Op deze wetgeving steunt het

gebruik van wilsverklaringen en zorgvolmachten.

We zijn gewoon van ons financieel veilig te stellen door allerlei verzekeringen af te sluiten. We vinden dat normaal. We vinden het heel wat minder logisch als het gaat over onze zorg en vooral over onze levenseindezorg nl. hoe wensen we verzorgd en behandeld te worden wanneer genezing er niet meer inzit of het einde nadert. Wat zijn de mogelijkheden en grenzen van palliatieve zorg en wat is palliatieve sedatie? Heb ik recht op euthanasie en hoe en wanneer moet ik dat vragen? Wat kan ik vooraf allemaal regelen en moeten artsen daarmee rekening houden? Allemaal complexe materies en daarom belangrijk dat je daar iets over weet en dat je daarvoor stappen onderneemt. Leif is een organisatie die burgers helpt bij deze moeilijke materie. Zet gerust de stap naar de Leif-zitdag in Poperinge.”

10

## LEIF-zitdag in Poperinge

Elke laatste woensdag van de maand kan je bij Mariola Farina terecht voor informatie. Zij is aanwezig in het Sociaal Huis in Poperinge, dit telkens van 9u tot 12u. Een afspraak maak je via het onthaal van het Sociaal

Huis, tel. 057 33 33 00. Mariola vertelt: “Als Leifconsultante informeer ik burgers, patiënten en zorgverleners rond waardige zorg bij het levenseinde. Indien gewenst begeleid ik mensen bij het invullen van de

volgende wilsverklaringen:

- Negatieve wilsverklaring
- Wilsverklaring euthanasie
- Teraardebestelling
- Orgaandonatie
- Aanvraag Leifkaart



## Persoonlijke getuigenis van Mariola:

“Mijn partner Herman is in 2010 overleden na een slepende verlamningsziekte.

Hij was de eerste patiënt die in Sint-Lucas Brugge voor euthanasie had gekozen. Ons bewust afscheid viel me zwaar. Toch was het ook een sereen moment van rust en schoonheid.

Na deze ervaring besloot ik om me als LEIF-vrijwilliger in te zetten. Je zou denken dat het levenseinde een triestig onderwerp is, niet? Integendeel, het geeft je de kans om er op tijd over na te denken. Want je kiest voor een kwaliteitsvol afscheid van het leven. Je legt de last niet bij je kinderen of partner. Dat lucht op. Geeft gemoedsrust. Niks moet trouwens, je kiest welke documenten je wel of niet invult. Alleen heb je de juiste informatie nodig om die keuzes te kunnen maken. En dat is mijn rol: mensen op een heldere manier uitleg geven. Zonder oordeel of richting te geven.”



## Leif@home

Monique en Marc uit Poperinge delen hun ervaringen met Leif@home:

“Op een donderdagnamiddag hadden we afgesproken met Mariola om in een gezellige sfeer informatie te krijgen over de Leif documenten.

Wij kennen haar al sinds jaren, komen af en toe eens samen, en een eerste stap i.v.m. Leif is er eigenlijk gekomen door onze Fifty-one club (service club). We hadden eerst Prof. Dokter Jean-Jacques Cassiman te gast voor een uiteenzetting over DNA. Daarna nodigden we Leif uit met Dr. Nicolas Müller en Mariola. Haar persoonlijke getuigenis heeft daar ook veel mensen geraakt, met als gevolg dat mensen meer wilden weten daarover.

De stap om een afspraak te maken op de zitdag in Ieper, Poperinge of Heuvelland is voor velen niet zo evident. Dus kwam de vraag bij mij terecht wat ze moesten doen om met hun papieren in orde te zijn. Ik nam het initiatief om Mariola te vragen bij ons thuis om 6 mensen alle informatie te geven die nodig was om keuzes te kunnen maken. Het was niet zomaar vlug die formulieren invullen, er was eerst een diepe kennismaking met LEIF. Daarna een prachtige uitleg over de 2 formulieren: negatieve wilsverklaring en wilsverklaring euthanasie. Zeer belangrijk dat iedereen weet en beseft wat er in die formulieren staat! Geduldig en vol overgave heeft

Mariola dat uitgelegd, de ganse klas was attent en vele vragen kregen dan ook een duidelijk antwoord. Het invullen van de formulieren hebben we dan ook stap per stap samen gedaan, en onze juf keek nauwlettend toe of het allemaal juist was.

Alle formulieren ingevuld kregen we ons huiswerk mee, de getuigen en huisdokter moeten tekenen en deze waren daar natuurlijk niet ter plaatse. We kregen 6 weken de tijd om ons huiswerk te maken en dan kwam Mariola terug om alles na te zien en om onze Leif-kaart aan te vragen.

Ik weet dat het niet zo evident is voor Mariola, als vrijwilliger, om huisbezoeken te doen. Het moet haalbaar blijven, maar wij zijn toch met zijn allen zeer tevreden geweest over deze namiddag, een warm gevoel hadden we in deze niet zo eenvoudige materie. Daarmee wil ik ook verduidelijken dat een infonamiddag zoals bij ons geslaagd is omwille van het feit dat iedereen elkaar kende, er waren geen remmingen en de aandacht was groot. In 1 huisbezoek waren 6 mensen tevreden! En dat er daarna nog een stukje taart en een koffietje bij was met veel gebabbel maakte de namiddag meer dan geslaagd. In naam van ons allen een dikke merci aan Mariola en veel respect voor jouw werk als vrijwilliger!”

**Meer info:**  
[www.leifwestvlaanderen.be](http://www.leifwestvlaanderen.be)



## WZC HUIZE PROVENTIER

057 34 65 80

[onthaal@huizeproventier.be](mailto:onthaal@huizeproventier.be)



*Valerie Bardyn*



*Sabien Busson*

## BUURTDIENSTEN BELLEWIJK

0470 90 36 58

[buurtdiensten.bellewijk@poperinge.be](mailto:buurtdiensten.bellewijk@poperinge.be)



*Ellen Debeer*



*Annebel  
Vandenbroucke*

## BUDDYWERKING

057 30 98 62

[friedel.verhaeghe@poperinge.be](mailto:friedel.verhaeghe@poperinge.be)



*Friedel  
Verhaeghe*

## LOKAAL DIENSTENCENTRUM DE BRES

057 34 66 24

[debres@poperinge.be](mailto:debres@poperinge.be)



*Charlotte  
Devrekere*



*Sophie  
Van Holzaet*



*Silke Berteloot*

## LOKAAL DIENSTENCENTRUM DE BUURTBRES

057 34 66 25

[debuurtbres@poperinge.be](mailto:debuurtbres@poperinge.be)



*Charlotte  
Devrekere*



*Valérie Pattyn*



*Louise Bequoye*

## BUURTHULP NESTOR

057 46 96 02

[nestor@poperinge.be](mailto:nestor@poperinge.be)



*Griet Defever*



*Ria Devos*



*Rebecca  
Vandemaele*

## HUIS VAN HET KIND RUILWINKEL DE RUPSE

057 33 20 83

[huisvanhetkind@poperinge.be](mailto:huisvanhetkind@poperinge.be)



*Nele Theunynck*