

DELFT VOOR ELKAAR!

Mitchell sport met Delftse ouderen: 'Er ontstaan mooie vriendschappen'



Mitchell van Huissteden (27) combineert zijn passie sport met zijn werk als buurtsportcoach bij Delft voor Elkaar. Hij organiseert de meest uiteenlopende sportactiviteiten voor ouderen: "Het moet vooral niet saai zijn."

Als buurtsportcoach in Delft houdt Mitchell zich sinds twee jaar bezig met het organiseren van het sportaanbod in de gemeente. Sporten is zijn passie en hij vindt het mooi om anderen te motiveren meer te bewegen. "Iedereen kan sporten."

Voetbal- & wandellessen

Mitchell vertelt: "Er zijn beweeggroepjes waarbij ouderen lessen krijgen die hun conditie, kracht en spieren verbetert. Daarnaast doen we ook veel balspellen. Focus ligt hier op het spierversterkende. Buurtsportcoaches doen dit op muziek maar ik doe dit in een circuitvorm. Ik gebruik meer oefeningen met bijvoorbeeld squatten. Het niveau is makkelijk aan te passen via bijvoorbeeld toevoegen van een stoel."

Persoonlijk

"In Wijkcentrum de Parel, in de wijk Voordijkshoorn, hebben we een les stoelgym", vertelt Mitchell. "Deze les focus ligt hier op minder mobiele senioren die hun spieren willen versterken. Deze les is wat laagdrempeliger om in te stappen. Maar de persoonlijke begeleiding maakt de les erg effectief."

Fitter

Het mooie aan zijn functie bij Delft voor Elkaar? Mitchell: "Je ziet de mensen elke week fitter worden en dit geven ze zelf ook vaak aan. Zo vertelden ze dat ze veel last hadden met opstaan, hun spieren en dit hadden ze normaal nooit. Ik vind het prettig dat ik zo kan zien dat de beweeglessen, ook al is het maar een uurtje per week, hun vruchten afwerpen."

Afwisseling

De taken van Mitchell bij Delft voor Elkaar zijn erg divers. "Ik ben verantwoordelijk voor het sportaanbod van senioren en ben hierin echt een coördinator. Ik zorg dat lessen worden ingepland, verzorg de financiën en regel (uiteraard het belangrijkste) de koffie na de lessen."

'Het draait zeker om de spierversterkende oefeningen maar het moet niet saai worden. Daarom zoeken we ook vaak afwisselingen met bijvoorbeeld muziek.'

Steuntje in de rug

Mitchell: "Wij organiseren veel meer dan alleen sport, we zijn ook een luisterend oor. We gaan met alle deelnemers in gesprek en willen een steuntje in de rug geven. Ook zijn we bezig om Delftse gezinnen die het minder breed hebben ondersteuning te bieden dat hun kinderen wel lid kunnen worden bij verenigingen. En in de zomer hadden wij een mooi programma waarbij senioren mee konden naar groepsactiviteiten zoals de molens in Kinderdijk, wandelgroepen en jeu de boules."

Koffiemoment

Mitchell en zijn collega's proberen altijd een koffiemoment in te plannen na de les, zodat er tijd is voor een praatje. "Als buurtsportcoach blijf je hier ook bij om met de senioren in gesprek te gaan, een luisterend oor te zijn en ook te kijken waar ze behoefte aan hebben. Er ontstaan zeker vriendschappen en dat helpt bij het bestrijden van eenzaamheid. Alle kleine beetjes helpen."

Het mooiste moment wat Mitchell ooit heeft meegemaakt in zijn functie is het grote zwemfeest dat hij organiseerde, waar meer dan 300 deelnemers op afkwamen. En het uitje naar Kinderdijk, afgelopen zomer, was een feest. "Zo was er ook een 91-jarige deelnemer die aangaf dat het voelde als een echte vakantie."

Zin in meer

Ook de vrijwilligers genieten van de activiteiten. Koos Pronk bijvoorbeeld, die vanuit de SSBO (Samenwerkende Bonden van Ouderen) veel samenwerkt met Delft voor Elkaar. "Het organiseren van deze activiteiten is ontzettend leuk. Je bent en blijft zelf actief maar je doet ook iets voor een ander."

Door het meedoen aan de evenementen van Delft voor Elkaar weet Koos beter wat er leeft bij de Delftse senioren. Koos: "En door het bewegen (in welke vorm dan ook) blijf ik zelf ook actief. Het motiveren van anderen gaat niet vanzelf, maar wanneer het dan lukt, dan is het net dansen. Je krijgt zin in meer! Ik heb al zoveel mooie dingen gedaan bij Delft voor Elkaar: van een avondrondvraag door Amsterdam en theaterbezoeken tot een golf clinic. Na afloop van zo'n evenement komen deelnemers standaard naar me toe met de vraag: 'Wanneer is er weer zo'n leuk uitje?'"



DELFT
VOOR
ELKAAR!

Mahasta helpt je als je het lastig hebt:
'Iedereen kan met heftige situaties te maken krijgen'.

Mahasta is maatschappelijk werker. (Foto: Delft voor Elkaar)
Een nare gebeurtenis kan je leven flink overhoop gooien. Denk aan een plotseling overlijden van een geliefde of een echtscheiding. In zulke situaties staat Mahasta van der Kooij-Dawarpanah voor je klaar. Zij is maatschappelijk werker bij Delft voor Elkaar en ondersteunt Delftenaren op allerlei manieren.

Mahasta ziet zichzelf als een soort huisarts voor de geestelijke gezondheidszorg. "Als je lichamelijke klachten hebt, ga je naar de huisarts. Die kijkt vervolgens wat hij voor je kan betekenen en verhelpt kleine klachten en verwijst je door als er meer nodig is. Dat doe ik ook, maar dan op het gebied van geestelijk welzijn."

Heftige situaties

Daaronder vallen allerlei situaties. "Denk aan relatieproblemen en eenzaamheid tot financiële problemen en huiselijk geweld. Ook een overlijden kan grote impact hebben. Als bijvoorbeeld je partner of een andere dierbare onverwacht overlijdt, is het niet ondenkbaar dat je in extreme rouw terecht komt. Dat kan tot allerlei andere problemen leiden, tot het verlies van je baan en psychische klachten aan toe."

Maar het hoeft niet altijd een plotselinge gebeurtenis te zijn. "Een ander voorbeeld is dat je regelmatig conflicten hebt met iemand uit je gezin, zoals je partner of een puberend kind. Daardoor kun je in een negatieve spiraal van problemen en klachten komen."

Voor elkaar

Mahasta gaat met je in gesprek en geeft waar mogelijk direct ondersteuning. Waar dat niet kan, schakelt ze hulp in. "Dat kan een collega-vrijwilliger van Delft voor Elkaar zijn. Er is een heel netwerk van vrijwilligers die graag iets voor anderen betekenen, zoals hulp bij klusjes in huis of financiën. We werken ook samen met organisaties als Veilig Thuis en Delft Support."

Weer zin in het leven

Telkens als ze een ander kan helpen, levert dat voldoening op. "De hulp die je biedt is vaak erg concreet. Zo hielp ik onlangs een vrouw die van haar man scheidde. Dat gaf veel stress. Ik hielp haar met het regelen van allerlei praktische zaken rondom de scheiding. Formulieren invullen, plannen maken, noem maar op. Dat scheelde haar veel gedoe, want ze wist zelf niet waar ze moest beginnen."

"Zij heeft nu weer rust en overzicht in haar leven. Ze gaat er weer op uit en voelt zich op een positieve manier onafhankelijk. Ze gaat weer naar school, sport graag en ziet haar zoon regelmatig. Ze heeft weer zin in het leven."

Neem contact op

Haar tip aan anderen is: aarzel niet op contact op te nemen met Delft voor Elkaar. Heb je een vraag, maak je je ergens zorgen over en weet niet hoe je dit moet aanpakken? Neem contact op via de website of bel naar 015-7600200. Je hebt geen doorverwijzing nodig en je hoeft geen gegevens achter te laten.

'De hulp die je biedt is
vaak erg concreet'.

DELFT VOOR ELKAAR!

**Sigrid verbindt Delftenaren met elkaar:
'Een uurtje in de week maakt een wereld van verschil'.**

Volgens Sigrid Bunnik is er voor iedereen passend vrijwilligerswerk te vinden. (Foto: Delft Voor Elkaar) Lijkt het je mooi om iets voor een ander te betekenen en heb je een klein beetje tijd over? Als je vrijwilliger wordt, maak je anderen enorm blij. Dat weet Sigrid Bunnik als geen ander. Zij is vrijwilligerscoördinator bij Delft voor Elkaar en koppelt mensen en organisaties aan elkaar.

Sigrid is sinds het voorjaar van 2021 vrijwilligerscoördinator bij Delft voor Elkaar. "Als je vrijwilligerswerk wil doen, help en adviseer ik jou daarbij. Ook beheer ik de vrijwilligersbank, een soort marktplaats voor alle Delftenaren die iets voor een ander willen betekenen en organisaties die vrijwilligers zoeken. Ik ga met iedereen in gesprek om de juiste match te vinden."

Groeiend netwerk

Delft voor Elkaar bestaat op dit moment uit een steeds groter wordend netwerk van zo'n 300 vrijwilligers, die op allerlei manieren iets voor hun stadsgenoten betekenen. "Sommigen werken voor de stichting zelf, maar je kunt ook denken aan partners als Inloophuis Debora en Humanitas."

Ze is al meer dan tien jaar vrijwilliger. Naast haar inzet voor Delft voor Elkaar is ze vrijwilliger bij Slachtofferhulp Nederland. Daarvoor hielp ze in het dierenasiel. "Mijn passie ligt eigenlijk in de dierenwereld, maar ik houd ervan om iedere paar jaar een andere organisatie of stichting te ondersteunen."

Allerlei soorten

Vrijwilliger zijn bij Delft voor Elkaar betekent dat je op allerlei manieren aan de slag kunt. Enkele voorbeelden:

- Gastheer of gastvrouw zijn in één van de Wijkcontactpunten
- Boodschappen doen voor iemand
- Iemand vervoeren naar bijvoorbeeld ziekenhuis of familie
- Bij iemand thuis klusjes doen
- Mensen helpen hun administratie op orde te houden

Altijd een match

Weet je niet goed wat je kunt of wilt doen? Ga vooral in gesprek met Sigrid of één van haar collega's. "Ik ben overtuigd dat er altijd een match is, voor iedereen. Ongeacht je leeftijd en je voorkeuren. Er zijn geen strenge eisen en we houden rekening met jouw voorkeuren. Wil je met mensen werken of juist niet? Alles kan, de mogelijkheden zijn eindeloos."

Als vrijwilliger krijg je niet betaald, maar wat je doet is volgens haar onbetaalbaar. "Je maakt echt een impact. Dat hoeft je echt niet veel tijd te kosten. Met een uurtje in de week kun je voor een ander al een wereld van verschil maken."

'Je maakt echt impact. Dat hoeft je echt niet veel tijd te kosten'.

Hartverwarmende acties

Sigrid geeft een voorbeeld. "Zo is het Dieren voor Ouderen-project erg mooi en succesvol. Dan gaan vrijwilligers die een huisdier hebben, langs bij bewoners van woonzorgcentra met een vorm van dementie. Er gebeurde direct iets met hen toen we binnenkwamen. Je voelde het enthousiasme en de emotie. Ze nemen dat de rest van de dag met zich mee. Dat is hartverwarmend en zelf kun je op de fijne ervaring terugblikken."

Ook vrijwilliger worden?

Kijk dan op de vacaturebank voor vrijwilligers. Of neem contact op en ga samen met Sigrid of een collega op zoek naar een mooie plek.



DELFT VOOR ELKAAR!

Marije geeft bijzondere trainingen aan Delftenaren: 'Je staat nergens alleen voor'.

Wil je je zelfvertrouwen vergroten? Assertiever zijn? Of is er iets heel anders waar je jezelf in wilt ontwikkelen? Bij Delft voor Elkaar kan dat. Je volgt er allerlei inspirerende en leerzame trainingen, die je verder helpen in het leven.

Eén van de trainers die jou graag helpt, is Marije Schulz. Zij werkt bij Delft voor Elkaar, een organisatie die onder andere mensen met een beperking ondersteunt.

Voor iedereen

"De trainingen zijn er voor iedereen", zegt Marije. "Ze helpen je, of inspireren je om het beste uit jezelf te halen. Neem de training 'Wie ben ik, wie ken ik?'. Daarin leren mensen met een beperking vanaf 18 jaar hoe ze hun sociale netwerk kunnen ontwikkelen. Ze ontdekken hun sociale kwaliteiten en hoe ze die moeten inzetten om contact te leggen met anderen."

Je verbonden voelen

Andere voorbeelden zijn een training in mindfulness, die speciaal bedoeld is voor mantelzorgers. Of een assertiviteitstraining, die je bijvoorbeeld helpt om vaker 'nee' te zeggen. De trainingen zijn dus erg divers, maar hebben volgens Marije één ding gemeen: dat je je met anderen verbonden voelt. "Je staat nergens alleen voor." Naast de trainingen zijn er ontmoetingsgroepen, waarin je je verhaal kwijt kunt en van anderen kunt leren.

Stappen durven zetten

"Ik vind het mooi om te zien dat deelnemers op deze manier hun zelfvertrouwen vergroten en meer uit het leven halen. De één komt bijvoorbeeld meer voor zichzelf op, de ander weet nu beter waar hij of zij goed in is. Of iemand zet een bepaalde stap die eerst te spannend was. Zoals lid worden van een sportclub of of vaker contact opnemen met familieleden. Ik vind het prachtig als dat lukt, daar doe ik het voor."

Meer genieten

Marije en haar collega's krijgen regelmatig positieve reacties van deelnemers. Zoals Frank*, die de training 'mindfulness voor mensen met een beperking' volgde. "Ik irriteerde me altijd aan van alles en nog wat. Bijvoorbeeld als mijn collega's zich op een bepaalde manier gedragen op het werk." Dankzij de training heeft hij daar minder last van.

*'Ik kan mijn gevoelens en emoties
beter naast me neerleggen.
Ik leef meer hier in het nu'.*

Ik doe dingen met aandacht en geniet daarvoor meer. Zelfs van huishoudelijke klusjes zoals de afwas. Ik zet een muziekje aan en neem er de tijd voor. Mijn tip aan anderen is dan ook: probeer het eens. Het is minder eng dan ik dacht. Het is eigenlijk heel leuk en het voelt goed."

Neem contact op!

Kijk voor alle trainingen en ontmoetingsgroepen op de website. Staat er op het eerste gezicht niets voor jou tussen? Neem dan gerust contact op. "Ook als we geen passende training hebben voor die specifieke hulpvraag, we denken graag met je mee. Of dat nu bij Delft voor Elkaar is of misschien een andere organisatie in Delft."

DELFT VOOR ELKAAR!

Nicolette helpt je overzicht te krijgen op je financiën: 'Dat geeft rust'



Je administratie bijhouden en overzicht houden op je financiën kan best lastig zijn. Er is zoveel te regelen, we hebben met allerlei instanties en regels te maken en soms weet je gewoon niet hoe iets werkt. Gelukkig staat Nicolette Brinksma staat voor je klaar met advies en hulp.

Nicolette is werkzaam bij Delft voor Elkaar, waar ze samen met enkele vrijwilligers hulp bij thuisadministratie geeft. "Dat doe ik met heel veel plezier", zegt ze. "Het geeft voldoening als je iemand rust kunt geven."

Want als je geen overzicht hebt, kan dat vervelende gevolgen hebben. Op zich zorgt dat al voor onrust en stress, maar een gebrek aan overzicht leidt vaak tot financiële problemen. "Wij nemen niet iemands papieren en rekeningen uit handen, maar kijken samen naar overzicht in jouw administratie, zodat je weet waar je aan toe bent en het de volgende keer zonder onze hulp kunt doen."

Langdurige hulp

Binnen de thuisadministratie zijn er drie afzonderlijke diensten: de formulierenbrigade, het brievenspreekuur en de reguliere thuisadministratie. "Laatstgenoemde is een wat langer traject voor mensen die geen overzicht hebben en hulp kunnen gebruiken in hun administratie", zegt Nicolette.

"Eerst doen we een intake, om te kijken of en hoe we je kunnen helpen. Daarna krijg je een vrijwilliger toegewezen, die jou over een langere periode helpt om je administratie overzichtelijk te maken. Zo zet je samen je inkomsten en uitgaven op een rij en kijk je naar mogelijke ondersteunende regelingen."

Eénmalige afspraken

De formulierenbrigade en het brievenspreekuur zijn in principe éénmalige afspraken. Er zijn drie vaste spreekuren (maandag, woensdag en vrijdag van 10.00 tot 12.00) waarin grotere vragen behandeld worden. Denk aan het aanvragen van een toeslag of uitkering. Daarnaast is er een inlooppreekuur op dinsdag- en donderdagmiddag van 14.00 tot 16.00. Dit is bedoeld voor bijvoorbeeld het inschrijven bij Woonnet Haaglanden of het aanvragen van een DigiD.

Spreekuren

De drie subprojecten zijn volledig afhankelijk van vrijwilligers, die Nicolette aanstuurt. "We hebben nu een groep van zo'n veertig enthousiaste vrijwilligers, maar we kunnen absoluut mensen gebruiken. Hoe meer, hoe beter."

Nieuwe vrijwilligers krijgen altijd een training. "Het belangrijkste is dat je het leuk vindt om in verschillende papieren te duiken en met mensen te willen werken. Ik kom zelf uit bedrijfseconomische hoek, maar deze combinatie van cijfers en mensen is precies wat bij mij past. Ook is belangrijk dat je discreet te werk gaat. Alles wat ter sprake komt, blijft tussen vrijwilliger en deelnemer."

Schakel Delft voor Elkaar in

Kun je hulp gebruiken op het gebied van administratie, aanvragen en formulieren? Kijk op de website van Delft voor Elkaar voor meer informatie over Hulp bij Thuisadministratie.

'Wij nemen niet iemands papieren en rekeningen uit handen, maar kijken samen naar overzicht in jouw administratie, zodat je weet waar je aan toe bent en het de volgende keer zonder onze hulp kunt doen'.



DELFT VOOR ELKAAR!

Monique helpt Delftenaren die vervoer nodig hebben: 'Van boodschappen doen tot dagjes uit'

Even naar de dokter, boodschappen doen of een dagje uit: het is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Bijvoorbeeld door een aandoening, ouderdom of omdat je geen auto of rijbewijs hebt. Gelukkig helpen Monique de Vreede en een team enthousiaste vrijwilligers mensen om te komen waar ze moeten zijn.

Monique is sinds 2017 werkzaam bij Delft voor Elkaar, waar ze ooit als vrijwilliger begon. Ze coördineert de twee vervoersdiensten: de particuliere vervoersdienst en de Boodschappen en Uitjes Dienst Delft (BUDD). "Beide zijn al jarenlang erg populair in Delft. Voor veel mensen die anders niet zo makkelijk ergens zouden komen, zijn deze diensten ideaal."

Op tijd bij je afspraak

Monique legt uit wat de diensten inhouden. "De particuliere vervoerdienst is bedoeld voor korte ritjes, in en net buiten de stad. Bijvoorbeeld naar de fysio en het ziekenhuis. De vervoersdienst wordt gepland en gereden door vrijwilligers. Dat doen ze met veel oog voor service. Ze rijden altijd op tijd en maken graag een gezellig praatje. Binnen Delft is er een vast bedrag voor een enkele reis of retourtje binnen het uur. Buiten Delft komt daar een kilometervergoeding bij."

Om een rit te boeken, kun je op maandag, dinsdag of donderdagochtend van 9.00 tot 11.00 uur bellen naar 015-7600213. "Dan wordt er contact gelegd tussen de chauffeur en diegene die de rit geboekt heeft. Ben je klaar bij je afspraak? Even bellen en je wordt weer netjes terug naar huis gereden."

Uitjes en boodschappen

De tweede dienst is de BUDD-bus. "Die is er vooral voor mensen van 70 jaar en ouder, die niet meer zelfstandig de boodschappen kunnen of durven doen. Vrijwillige chauffeurs en begeleiders halen de mensen thuis op, geven een ondersteunende arm en helpen met het sjouwen van de boodschappen. De Elke donderdag is er een boodschappen rit, met een stop bij verschillende supermarkten in Delft."

Daarnaast zijn er de hele maand (op maandagen, dinsdagen en woensdagen) leuke uitjes in en buiten Delft. "Dat helpt om er op uit te gaan en andere mensen te ontmoeten. Weg uit het sociale isolement en even wat anders zien dan je eigen omgeving. We krijgen dan ook veel blijde reacties van mensen die een lekker dagje weg zijn geweest. Daar doen we het voor."

Mee met de BUDD bus? Bekijk het programma en bel op donderdag tussen 13.00 en 15.00 uur naar 015-7600213.

Vrijwilligers gezocht!

De grootste uitdaging volgens Monique, naast een leuk en gevarieerd aanbod, is de inzet van de vrijwilligers. Delft voor Elkaar is altijd op zoek naar chauffeurs, begeleiders en telefonisten. Lijkt het je leuk om hier iets in te betekenen? Bekijk de vrijwilligersvacatures of neem contact op.

'Weg uit het sociale isolement en even wat anders zien dan je eigen omgeving. We krijgen dan ook veel blijde reacties van mensen die een lekker dagje weg zijn geweest. Daar doen we het voor.'