

mensen maken radar

Speciale editie



Verhalen
van
vrijwilligers

radar

Zó wil ik leven.

Trees **Harrie** Dagmar **Manfred** Rika **Jolanda** Ja
Huguette Willy **Lucie** Ruud **Marie-José** Anita **Marlene** M
Peter **Elly** Gisela **Anita** Daimy **Saskia** Jo **Tilly** Irene **Els**
Wouter Angelo **Sybille** Sandra **Cindy** Vera **Brigitte** Mich
Maria **Patricia** Nettie **Ann** Tanja **Els** John **Maya** Helga **Fr**
Ineke **Marian** Monique **Rob** Hein **Jenny** Fanny **Marcel** M
Anny **Theo** Jos **Cor** José **Tiny** Marie-Louise **Mirella** Mar
Anja **Mariëtte** Els **Jan** Giel **Maria** Henriëtte **Rinie** Frits Y
Stef **Piet** Peter **Nicole** Gerard **Marion** Nick **Angeli**
Bernadette Gretha **Tilly** Els **Sylvia** Rico **Math** Marleen
Daniëlle Wilma **Elianne** Petro **Demi** Ali **Ivo** Astrid **Jone**
Harrie **Mien** Marie Louise **Mia** Mike **Wim** Andre **Roger** M
Marlène Veronique **Nancy** Sandra **Pascalie** Claudia **Joy**
Fred Rachelle **Mika** Mary **Peter** Petra **Diana** Savana **A**
Anita **Marian** Jan **Carolina** Erwin **Richard** Ria **Gerard** Ra
Angelina Corina **Frans** Ger **Veerle** Bianca **Angelien** C
Sandra Marleen **Jan** Theresia **Lilian** Annemie **Renée** Jan
Alex **Frank** Jolanda **Marion** Henriette **Alexandra** Lenie **E**
Miranda **Susan** Birgit **Daniëlle** John **Jos** Judith **Sand**
Abdullah **Marjolein** Evert **Jean** Bonny **Julie** Roeland **W**
Aimée Jo **Johanna** Hilde **Barbara** Charlene **Monique** Sa
Margriet **Maria** Peggy **Miriam** Bert **Carla** Maxine **Frank**
Claudia **Kay-Leigh** Lodewijk **Victor** Fatideh **Francisco**

Inhoudsopgave



Voorwoord

van Monique Heffels

Verhaal van

Anita Thönissen 04
 Angelique Waltmans 06
 Ben Heutmekers 08
 Ingrid Franssen 10
 Jan Meijs 12
 Judith Huizingh 16
 Marlène Gulikers 18
 Nancy en Niek Strolenberg 20
 Noëlle Consten 22
 Petro van der Wagt 24
 Thresy Moonen 26
 Martine Wehner 29
 Ellen Merckelbagh 30
 Rico Heckers 32

03

Recepten

'Rucola salade met paprika' 33
 Kip kerrie met ananas 35
 Past paprika-pesto 36
 Ovenschotel met bugles 37

De vijf meeste gestelde vragen over vrijwillige inzet 38

Puzzels 40

Fun- en gunfactors vrijwilligerswerk 44

Jubilarissen 47

Colofon 48

Vrijwilligers zijn goud



Voorwoord

In Nederland doen zo'n 7 miljoen mensen vrijwilligerswerk. Een indrukwekkend aantal. Zoveel mensen die, gewoon omdat ze het belangrijk vinden, hun vrije tijd inzetten voor een ander. En zo zorgen voor een sterke samenleving. Daarom is er dit jaar extra aandacht voor vrijwilligers in de landelijke campagne 'Mensen maken Nederland'.

Want zonder hen kunnen we niet sporten, kunnen scholen niets extra's organiseren en rukt de vrijwillige brandweer niet uit. Zonder vrijwilligers kunnen ook wij ons werk niet goed doen: hoe fijn die extra handen om 's ochtends onze bewoners op weg te helpen, samen boodschappen te doen, dat koffiemomentje goed te laten verlopen, activiteiten te begeleiden, mee te gaan naar de huisarts en 's avonds spelletjes te spelen. Het geeft ons lucht, waardoor onze aandacht kan uitgaan naar wat daarnaast belangrijk is voor de gezondheid en het welzijn van onze bewoners en deelnemers. Denk aan onder andere hygiëne, medicatie, verzorging, interactie met anderen, vaardigheden leren en beweging. Ik durf wel te stellen dat onze profes-sie groeit door de samenwerking met vrijwilligers.

Vrijwilligers zijn goud. En daar zouden we best vaker bij stil mogen staan. Mogen waarderen. Gewoon even die schouderklop, die uitnodiging om onderdeel te mogen zijn van het team, onderdeel te zijn van Radar. Daar wordt onze zorg beter van. En daar profiteren onze bewoners en deelnemers uiteraard het meeste van. Dan zijn we goud voor elkaar. En dat gun ik iedereen toe.

Hartelijke groet,

Monique Heffels
bestuurder Radar

Anita neemt de bewoners graag mee de natuur in!



Mijn naam is Anita Thönissen, ik ben 56 jaar en woon in Heerlen met mijn twee katten Pien en Bob, twee parkieten Charly en Charlotte en een vis zonder naam. Ik heb twee kinderen, Tom en Suzanne, die allebei de deur uit zijn. Sinds 1 januari 2007 ben ik gestart bij Radar als gastvrouw in woonvorm Heisterumhoeve in Amby.

Nu al dik 14 jaar verder werk ik nog steeds in Amby. Ondertussen ben ik persoonlijk begeleider in alle drie de woonvormen in Amby en begeleid ik mensen ambulant. Daarnaast ben ik vrijwilliger bij de wandelclub sportief Heuvelland. Net gestart bij Radar was mij al snel duidelijk dat ik met de bewoners naar buiten wilde, de frisse lucht in, grenzen verleggen, problemen oplossen en genieten van de natuur. En dat is gelukt, we hebben samen al veel tochten gemaakt en onderweg veel met en van elkaar geleerd.

Ook heb ik mijn vader Jan Thönissen (inmiddels 83) enthousiast gemaakt om mee te gaan op onze tochten. Jan woont in Voerendaal met mijn moeder Marie-Anne. Beiden zijn nog in goede gezondheid en echte buitenmensen. Tot vorig jaar stond Jan nog regelmatig op de steiger. Inmiddels heeft hij besloten het iets rustiger aan te doen. Maar wandelen met de sportieve wandelaars gaat nog steeds heel goed. Laat mij maar bezig blijven is zijn motto. Het liefste verzamelt hij veel (vooral jonge) mensen om zich heen. Dat houdt me jong zegt Jan daarover. Samen genieten we van de wandelaars, de verhalen onderweg, de gezelligheid en de welverdiende kop koffie.

Anita Thönissen
met haar vader Jan



“Ik trok gewoon de stoute schoenen aan”

Ze voelde zich geïsoleerd nadat ze door een ziekte in de WGA terechtkwam. De sociale contacten miste ze en dus werd het tijd om daar iets aan te gaan doen. Op internet vond Angelique Waltmans de website www.vrijwilligers.nl en al gauw was de juiste vrijwilligersvacature gevonden. Om de hoek, op loopafstand lag Steunpunt De Pastorij. Daar zocht Radar een vrijwilliger.

Het zou nog 1,5 week duren voordat ze op gesprek kon, maar dat duurde haar te lang. Angelique Waltmans maakte er meteen werk van en trok de stoute schoenen aan en ging op gesprek. Ze had geen ervaring met de doelgroep of met de zorg. Ze had gewerkt in de detailhandel en later als boekhouder. Ze was zich ervan bewust dat ze misschien wel helemaal niet de vaardigheden bezat om met deze groep mensen aan de slag te gaan.

Een gezellige middag doorbrengen

In Steunpunt de Pastorij in Nuth is zij nu, sinds 2014, twee middagen in de week te vinden. Op maandag- en vrijdagmiddag ondersteunt ze cliënten van Radar en Cicero. Een gemixte groep van ouderen uit de gemeente Nuth en cliënten van Radar die samen een gezellige middag doorbrengen met spelletjes spelen, handwerken of wat de dag verder brengt. Een gemixte doelgroep die prima met elkaar overweg kan. Er is een duidelijke klik aanwezig. Dat ervaren Angelique zelf ook op de eerste dag toen ze begon met haar

vrijwilligerswerk. “Bij de eerste kennismaking vertelden zij mij meteen hun persoonlijk verhaal en waar zij zoal mee bezig waren op de dagbesteding.” Angelique helpt daarnaast ook bij feestjes in Steunpunt de Pastorij en af en toe helpt ze, samen met cliënten van Radar, mee bij Tafeltje Dekje. Mensen uit de wijk, maar ook cliënten van Radar en Cicero, komen dan in de middag een warme maaltijd eten in het wijkcentrum. “Een typische Limburgse traditie, dat warm eten in de middag. Ik eet wel eens een visje in de middag, maar verder moet je mij niet aankomen met warm eten zo vroeg op de dag.”

‘Nee, dat moeten ze zelf doen’

Soms moet ze wel eens verstek laten gaan. Haar ziek-zijn bezorgt haar soms ondraaglijke pijn en als zelfs de pijnstillers niet meer helpen, is ze niet aanwezig op het Steunpunt. Daar is van tevoren goed over gepraat. De contacten die ze heeft met de aanwezige professionals ervaart zij sowieso als goed. Al was het wel even wennen toen ze door

Cicero medewerkers erop aangesproken werd niet te zorgzaam willen zijn. ‘Nee, dat moeten ze zelf doen’, werd er verteld. “Bij Radar ging die wind een paar jaar geleden ook waaien en daar had ik wel even moeite mee. Als de mensen hier komen is dat een dagje uit voor ze, ik wil ze een leuke dag bezorgen, samen lachen en samen leuke dingen doen.”

Workshops

Door Corona zijn afgelopen twee jaar helaas veel activiteiten niet doorgegaan, maar indien het mogelijk was ging Angelique voorheen bijna naar elke bijeenkomst die de afdeling vrijwilligerswerk van Radar organiseerde. Hopelijk is het binnenkort weer mogelijk: kennismaken met al die andere vrijwilligers, luisteren naar hun verhalen en deelnemen aan workshops. “Ik ben nieuwsgierig genoeg, het helpt mij om met de doelgroep om te gaan, ik krijg veel feedback en dat is fijn. En daarnaast krijg ik genoeg handvatten van collega's hoe ik zou kunnen handelen en dat is soms erg verhelderend.”

Ben Heutmekers werkte tot aan zijn pensioen in februari 2019 als arbeidsdeskundige Wajong bij het UWV. Al meer dan tien jaar geleden kwam hij via zijn vrouw Wilma in aanraking met Radar, waar zij destijds werkte als ambulant begeleider in de regio Brunssum.

Vrijwilliger Ben en John zijn echte maatjes!

Thuis aan de keukentafel kreeg Ben toen een spontane ingeving om bij Radar vrijwilligerswerk te gaan doen, liefst als maatje. Hij vroeg aan zijn vrouw wat zij ervan vond. Wilma reageerde direct enthousiast: 'Moet je doen!'.

Door haar werk wist ze dan ook een van de cliënten van Radar in Nuth te koppelen aan haar man. En nu bijna 13 jaar verder zijn Ben en John nog steeds beste maatjes.



We zijn echte maatjes!

Dat John het toen 'wel ziet zitten' om samen met een maatje iets te ondernemen, was snel duidelijk. "Het eerste uitstapje was voor ons beiden even onwennig, we kenden elkaar nog niet zo goed. Maar het werd ondanks de regen een gezellige middag: samen een boottocht over de Maas naar de vlooienmarkt in Luik. Terug in Maastricht werd de dag afgesloten met een lekker frietje op de Markt in Maastricht. Die eerste dag samen was een prima aanzet voor een volgende afspraak, waarna er nog velen zouden volgen. Inmiddels jaren verder durf ik te stellen, dat ik naar elke ontmoeting met hem uitkijk. En dat gevoel bespeur ik ook bij John. We zijn vrienden voor het leven!"

Vliegtuigen, treinen en vrachtauto's

"Welke activiteiten we samen ondernemen bepaalt John. In het begin dacht ik dat er variatie in de uitstapjes moest zijn. Maar al heel snel leerde ik de voorkeuren en interesses van John kennen: vliegtuigen, treinen en vrachtauto's. Meerdere keren een bezoek aan het Truckerfestival in Assen en de luchthaven Schiphol, daar geniet John echt van. In alle eerlijkheid, mij is het om het even. Als wij maar een leuke dag hebben, John voorop. Samen 'treinen', bijpraten, een dutje, momenten van stilte en zijn standaardopmerking: Als ik het geld van deze trein zou hebben, hoefde ik niet meer te werken'."

Plannen voor de toekomst

"John en ik hebben alvast plannen gemaakt voor de post-Coronatijd. Een dagje naar de luchthaven: de treinreis van Nuth naar Schiphol is al doorgesproken. Maar wanneer? Ik kijk er naar uit..."

"We zijn vrienden voor het leven!"

Wat Ingrid Franssen allemaal doet? Nou wat doet ze niet! Of het nu gaat om invulling geven aan vrije tijd voor jongeren of ouderen door middel van zwemmen, koken, disco of een vakantie. Ingrid doet het allemaal met even veel passie en plezier. Een ding staat hierbij voorop, het gevoel en beleving van de cliënten.

In haar eigen café begon het allemaal. Hier kwamen cliënten geregeld gezellig een drankje nuttigen. Toen zich de kans voordeed heeft ze dan ook meegewerkt bij de disco 'd'n Hiemel' in Maastricht. Van hieruit is het balletje gaan rollen. Vol enthousiasme vertelt Ingrid over alle activiteiten die zij nu verzorgt.

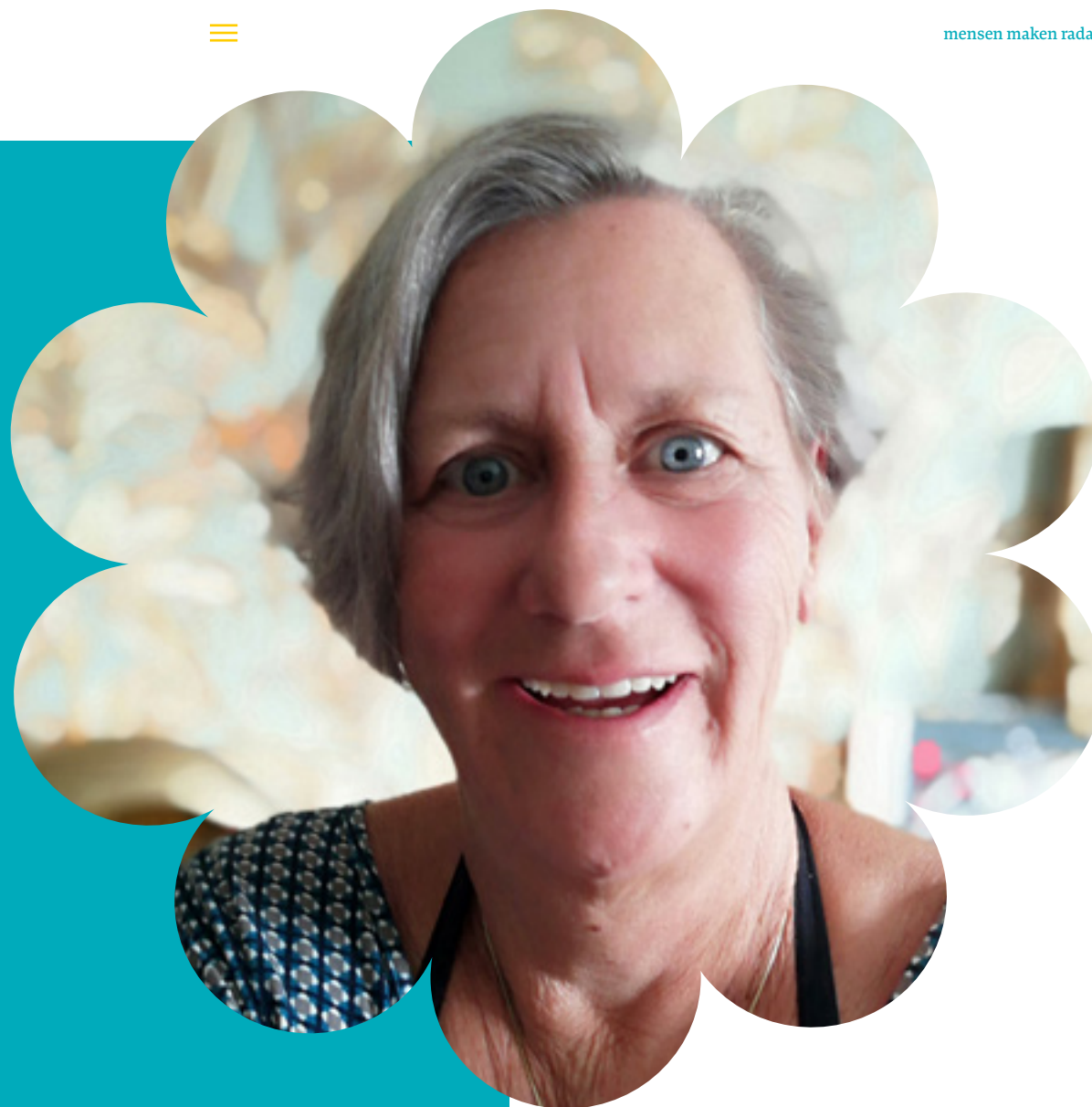
Op de vraag welke uitspraken haar het beste zijn bijgebleven vindt zij lastig antwoord geven. Ze wil namelijk niemand voor het hoofd stoten.

Een van de mooie momenten die haar zijn bijgebleven is tijdens het kookclubje. Cliënten wisten allemaal haarfijn uit te leggen wat zij NIET aten. Rijst, boontjes, paprika enz. Uiteindelijk werd er een heerlijk recept gemaakt waar, jawel, al deze ingrediënten in te vinden waren. Alle cliënten hebben echter gesmuld. Want, zo werd uitgelegd, op deze manier was het wél lekker.

Ingrid is niet alleen te vinden bij het vrijwilligerswerk zelf, maar ook achter de schermen werkt zij mee.

Het plannen van de activiteiten maar ook het volgen van trainingen geven haar energie.

Waar zij het meest trots op is? Haar kleinzoon! Zodra ze hierover vertelt stralen haar ogen nog nét een beetje meer.



**Bij Ingrid staat
het gevoel en beleving
van cliënten voorop!**

“Wandelen is een medicijn voor van alles. Ga met iemand wandelen en de gesprekken komen vanzelf op gang. Ik hoor zorgen, verdriet maar ook een heleboel plezier en dat laatste hebben we vooral onderweg.” Jan Meijs is aan het woord en hij vertelt enthousiast en bevlogen vanuit zijn stoel over zijn jarenlange werk als vrijwilliger. Op zijn achttiende ging hij al mee als vrijwilliger bij de Lourdesreizen en daarna was hij 12 jaar lang vrijwilliger bij de parochiezaal van de kerk.

“Vrijwilligerswerk zit in mijn DNA”

De dochter van Jan, Renée, woonde een tijd lang in Op de Bies in Landgraaf en daar was hij ook actief als vrijwilliger. Toen zij in 2013 verhuisde naar woonvorm Centrum in Landgraaf maakte Jan ook de overstap. Eerst was hij lid van de deelraad ouders en toen zijn dochter zelfstandig ging wonen, pakte hij meer vrijwilligerswerk op bij Radar.





Langzaam opbouwen

Hij startte al vlug een wandelclub op die locatie. Ze begonnen met tochtjes van 3 kilometers en aan de hand van een door Jan opgesteld plan, wandelde de club steeds verder en verder. Echter hij was de enige vrijwilliger bij de wandelclub en dat was soms lastig. Het probleem werd aangekaart en ze vonden uiteindelijk aansluiting bij de afdeling Vrije Tijd van Radar. Momenteel is er een vaste groep vrijwilligers die een groep van circa 10 tot 15 wandelaars begeleidt. Eén keer in de maand wandelen ze door het Zuid-Limburgse landschap met steeds een andere plaats als vertrekpunt. Lange tochten waarbij de nodige kilometers worden gelopen. En met al die kilometers in de benen stonden ze voor het derde opeenvolgende jaar alweer aan de start van de Heuveland 4-daagse. Een groot jaarlijks wandelfeest in Berg en Terblijt. Ze wandelen dan samen met de wandelclub Heuvelland van Vrije Tijd, die al voor de achtste keer deelnam.

Vrijwilligerswerk zit in mijn DNA

Naast de wandelclub organiseert Jan ook nog spelletjesavonden op verschillende woonvormen in Landgraaf. Soms is hij individueel of met een klein groepje cliënten aan de slag. Hij leert hen te reizen met het openbaar vervoer of veilig te fietsen in het verkeer. "Ik verwacht dan wel dat ze thuis of op de woonvorm een vervolg geven aan wat ik cliënten dan leer. Soms gebeurt dat niet en dan stop ik ermee. Ik vind het in mijn leven belangrijk om verschillende dingen te doen en diverse mensen te ontmoeten naast mijn werk bij de overheid. Vrijwilligerswerk zit in mijn DNA en is een deel van wie ik ben."

“Leven is immers als fietsen, om de balans te houden moet je in beweging blijven”.

En hoe gaat het verder in tijden van Corona?

“Bovenstaand artikel is geschreven in 2019, vóór Corona. Daarna werd alles anders, nou ja alles? Veel dingen veranderen en moet je dan plaatsmaken in een ander perspectief. Ik ging in maart 2020 met pensioen. Een mooi moment want dan hoef je niet meer dagelijks naar je werk. Toch ging ik van een baan bij de overheid nog iets anders doen. Mijn grootste hobby is namelijk fietsen. Na mijn pensioen wilde ik een fietstocht maken naar de Middellandse Zee. Ik had er zes weken voor uitgetrokken en mij goed voorbereid. Ik volgde in België een opleiding tot fietsenmaker, want ik wilde niet voor verrassingen komen te staan als onderweg iets met mijn fiets zou gebeuren. En toen kwam Corona. De lessen in België gingen niet meer door, de grenzen gingen dicht en mijn fietsplannen moest ik bijstellen. De wereld stond even op zijn kop.”

Kijk naar wat wel kan

“Maar Corona biedt ook weer nieuwe kansen en kan mensen creatiever maken. Daarom zocht ik een alternatief in Nederland. Ik heb het Pieterpad in september 2020 gefietst vanaf mijn woonplaats Landgraaf tot Pieterburen en weer terug. Helemaal in mijn uppie en 100% zelfvoorzienend. Gepakt en gezakt met vijf fietstassen en een tentje trapte ik door weer en wind ruim 1.000 km in 11 dagen. Ik vond het geweldig en genoot ervan.

Vrijwilligerswerk had ook behoorlijk te lijden onder de Coronapandemie. Opeens mag je niet meer in een woonvorm komen. Vooral de angst regeert. Daarbij komt weer creativiteit om de hoek kijken. Altijd met de vraag wat er wél kan. Grote wandelevenementen zoals de Heuvelland 4-Daagse gingen niet door, maar je kunt wel met twee of drie bewoners vanuit een woonvorm een wandeling van anderhalf uur maken. Kwaliteit zoeken in het kleine biedt minstens zoveel plezier.

Een spelletjesavond bij een woonvorm schouder aan schouder in een kleine ruimte kan niet meer, maar je kunt wel met een klein groepje op afstand een korte fietstocht maken. Zo leerde ik een aantal bewoners van een woonvorm kennismaken met fietsknooppunten in de omgeving.”

Judith: “Proeven aan vrijwilligerswerk door Corona”

Wat als er door Corona bijna niks meer te doen is op je werk? Veel mensen die in de horeca of hotels werken, maken dit tijdens de lockdown mee. Ook Judith overkwam dit. Daarom kwam zij als vrijwilliger werken bij Radar. We spraken haar in maart 2021.



Judith Huizingh is 24 jaar oud en heeft de opleiding Leisure & Hospitality gedaan bij Leeuwenborgh in Maastricht, tegenwoordig VISTA college. Ze werkt nu ongeveer anderhalf jaar bij LBG Hotels. Het hotel waar ze werkzaam is, is het Kaboom Hotel in Maastricht. Hier is ze werkzaam als Front Office medewerker, of zoals ze het bij LBG noemen ‘Guest Happiness Server’. Ze staat hier aan de receptie en is dus het aanspreekpunt voor gasten. “Ik check gasten in en uit en sta klaar voor gasten wanneer ze vragen hebben over de kamer, het verblijf of gewoon een praatje willen maken. Ook doe ik natuurlijk nog administratieve werkzaamheden.” Normaal is Judith naast haar werk erg veel te vinden in de sportschool. De sportscholen zijn nu gesloten, en dus blijft er veel tijd over in haar agenda.

Rustig in de hotels

In hotels is het door Corona momenteel erg rustig. Er zijn weinig gasten en daardoor is er niet erg veel werk voor het personeel. Vanuit het werk kreeg Judith de mogelijkheid om haar uren in te vullen bij Radar. “Hier heb ik op gereageerd en zodoende kon ik heel snel bij Radar beginnen!”

Sinds medio januari is Judith zo nu en dan te vinden bij Radar. Ze is vrijwilligster bij activiteitscentrum (AC) de Kanjel in Maastricht, waar dagbesteding wordt verzorgd voor cliënten met een intensieve zorgvraag. Deze cliënten hebben veel ondersteuning, nabijheid en veiligheid nodig. De dagbesteding die AC de Kanjel aanbiedt is recreatief.

Judith tijdens carnavalsactiviteit in AC de Kanjel

Oriënteren in beroepenveld

Judith heeft ervoor gekozen gebruik te maken van de mogelijkheid om haar uren bij Radar in te vullen omdat ze eigenlijk nog niet precies weet wat ze beroepsmatig het allerleukst vindt om te doen. Op deze manier kan ze zich oriënteren in het beroepenveld. Door vrijwilligster bij Radar te zijn, komt ze terecht in een hele andere tak, namelijk de zorg.

“Het vrijwilligerswerk bij Radar bevalt mij erg goed! Rond acht uur ben ik op locatie. Ik eet dan mijn ontbijt terwijl we de dag en eventuele bijzonderheden doornemen. Wanneer de cliënten er zijn, beginnen we met de activiteiten. Ik help de cliënten die hulp nodig hebben, ga met ze knutselen of speel een spelletje. Sommige cliënten gaan ook de tuin in maar mijn persoonlijke favoriet is het werken in de keuken. Hier bereiden we samen met de cliënten het middageten. Tussendoor zijn er enkele pauzes en wordt er gewisseld van activiteiten. Tussen drie en half vier worden de cliënten weer opgehaald en ga ik ook weer naar huis.”

Besloten om vrijwilliger te blijven

Judith zou eigenlijk tot half maart vrijwilligster zijn bij Radar, en zich daarna weer richten op haar werk bij Kaboom. Het bevalt haar echter zo goed dat ze heeft besloten om, zolang de sportscholen nog niet open zijn, naast haar werk toch nog vrijwilligerswerk te blijven doen bij Radar. “Ik raad het zeker aan. Op deze manier kan je wat doen voor elkaar in de samenleving en dat vind ik belangrijk, vooral in deze tijd. Het is niet altijd even makkelijk en soms best zwaar maar je krijgt zoveel waardering ervoor terug, zowel van de cliënten als van de begeleiding. En daar doe ik het voor!”



Marlènes dierenliefde: “Mijn vijf grote liefdes”

Vrijwilligster Marlène Gulikers en haar man Huub (ook vrijwilliger) hebben maar liefst vijf hondjes. Marlène schreef er een stukje over. Mijn vijf grote liefdes! “Ik ben enig kind van ouders met een horecabedrijf. Doordat mijn ouders altijd in de avonduren moesten werken, bestond mijn gezelschap uit mijn beestjes die de hele avond samen met mij tv keken. In mijn jeugd waren dieren al onmisbaar voor mij. Ik heb dan ook de nodige beestjes gehad in mijn jeugd en nu nog steeds.”

“Mijn eerste beestje was een kat die we in Luik op de markt hadden gekocht. Helaas is die niet zo heel oud geworden omdat ze toentertijd op de dierenmarkt in Luik veel zieke dieren verkochten. Daarna kregen we een hond, een bouvier Blits, gevolgd door een fox terriër, Whiskey. Deze waren voor mij als een broertje. Wij deden alles samen, zelfs slapen in bed.

Toen ik ging trouwen bleef Whiskey bij mijn ouders omdat hij daar gewend was en wij werkten de hele dag. Het kon natuurlijk niet uitblijven dat ik beestjes voor mijzelf wilde hebben. Gelukkig hield mijn man ook van beestjes dus er kwamen twee poezen,

daarna angora konijnen, een hond, natuurlijk een bouvier, Cairn terriër Perzische katten, een amazone papegaai, een grijze roodstaart papegaai, een zwarte kater, een lapjeskat, Jack Russel terriërs en een airedale terriër. Een hele verscheidenheid dus aan beestjes.

Nu hebben wij vijf kleine hondjes, een Praagse rattenvanger en vier chihuahua's. Naddy, de Praagse rattenvanger, Dotje, Kenya, Bonney, en Danya zijn de chihuahua's. Zij zijn naast mijn man en kinderen natuurlijk mijn grote liefde. Ze doen alles met ons samen. En ik kan alles met ze doen. Ze laten zich in de winter de sneeuwpakjes aan doen en in de zomer de zomertuigjes. Ik heb dan ook een hele kast vol met hondenkleren voor elk seizoen. Ik wandel iedere dag 's morgens ongeveer 10 km met mijn meisjes. Ze slapen bij ons in bed, en nemen natuurlijk de meeste plaats in. Wij liggen op het randje.

We nemen ze bijna overal mee. Naar mijn ouders die zelf een beagle hebben en naar mijn jongste zoon die zelf twee chihuahua's heeft. Zonder mijn honden gaan wij niet op vakantie. Wij houden altijd met hen rekening. Drie van de

chihuahua's die wij hebben waren eigenlijk herplaatsing hondjes maar ja als ze eenmaal in huis zijn en ze hadden toch al veel moeten lijden, gaan ze natuurlijk niet meer weg. Dus nu hebben we een roedeltje van vijf meisjes. Het heeft een hele tijd geduurd eer ze aan ons gewend waren en ons vertrouwden, dus we kunnen ze niet meer weg doen.

Gelukkig was mijn man ook er mee eens dat ze bleven, zoiets moet je toch met zijn tweeën willen, want eigenlijk wilden we geen vijf honden. Wij trekken namelijk erg graag met de caravan er op uit maar gelukkig vinden de meisjes de caravan ook heerlijk dus ze gaan altijd mee. Als we met de caravan weg gaan dan gaan we veel met de meisjes wandelen in het bos en we doen graag geocachen (schatzoektocht op basis van GPS coördinaten). Vooral Naddy vindt het leuk om mee te zoeken naar de verborgen 'schatten' van het geocachen. Ook nu hebben we weer een vakantie gepland om geoarts te vinden en met mijn meisjes lekker te wandelen. Ik kan me een leven zonder mijn meisjes niet voorstellen en hoop dat ze nog heel lang bij me blijven.”

Zo heb je een goed gevulde week met allerlei vrijwilligersactiviteiten en voor je 't weet is de agenda zo goed als leeg. Dat overkwam Nancy en Niek Strolenberg, sinds enkele jaren actieve vrijwilligers bij onder andere Radar Vrije Tijd en de Heppie- en Vriendenclub. "Alles kwam tot stilstand en daarmee viel ook een stukje structuur weg", vindt Nancy. "Gelukkig is een aantal activiteiten inmiddels weer gestart."

Nancy en Niek: Vrijwilligers in coronatijd



Het begon allemaal vijf jaar geleden. "Ik was net mijn baan kwijt na een reorganisatie en op zoek naar een zinvolle dagbesteding", vertelt Nancy. "Via NLdoet kwam ik in contact met Radar dat vrijwilligers zocht voor een uitje naar GaiaZoo. Dat was een superleuke dag en smaakte naar meer. Medewerkers van Radar merkten mijn enthousiasme en vroegen me of ik geen interesse had om vaste vrijwilliger te worden. Bijvoorbeeld als maatje voor cliënten van woonvorm Willem II, om eens met hen te gaan wandelen, koffie drinken of een spelletje spelen. Dat sprak me zeker aan en dus ging ik aan de slag."

Try-out

Na een tijdje werd ik benaderd door Radar Vrije Tijd om als begeleider mee te gaan met uitstapjes. Vanaf dat moment is ook mijn man Niek aangehaakt. "We zijn met verschillende dagtochten mee geweest", vertelt Niek. "Naar het openluchtmuseum in Arnhem bijvoorbeeld,

of een dagje Brussel of Roermond. Elke vrijwilliger heeft dan vier cliënten onder zijn of haar hoede en dat is geweldig om te doen. Jammer dat het allemaal heeft stilgelegen door corona. Iedereen is blij dat de eerste activiteiten nu weer mogen plaatsvinden. Het dagje Roermond was een try-out en ondanks alle maatregelen heel erg gezellig. Iedereen luisterde goed; alles op anderhalve meter en het dragen van een mondkapje als het nodig was. Daar kunnen veel mensen nog een voorbeeld aan nemen. Een uitstapje is, zeker ook nu, best vermoeiend, want je draagt veel verantwoordelijkheid. Maar je krijgt er veel energie voor terug en een stukje waardering bovendien. Ik vind het erg leuk om te doen, je ziet de cliënten genieten en ze nemen je vaak in vertrouwen. Heel bijzonder."

Pletskeskook

"De coronatijd was best lastig", vindt Nancy. "Het is voor de cliënten vervelend als activiteiten niet kunnen doorgaan, sommigen zijn hun woning nauwelijks uit geweest. Fijn dat we nu weer dingen kunnen ondernemen. Hetzelfde geldt voor ons, wij vinden het heerlijk dat we weer iets kunnen doen. Mijn werkzaamheden bij Willem II heb ik overigens nog niet opgepakt. Met een kwetsbare oude moeder, vind ik dat nog niet verantwoord. Ik heb wel voor alle drie de afdelingen een pakket met ingrediënten en recept voor het bakken van een 'pletskeskook' afgegeven. Binnenkort hoop ik mijn activiteiten bij Willem II weer op te pakken. Ik verheug me erop iedereen weer te zien."

Noëlle: “De manier van samenwerken met beroepskrachten is heel waardevol”

In 2021 bereikte Noëlle Consten de mijlpaal van 25 jaar vrijwilligerswerk bij Radar. Hoe fantastisch is dit! Afgelopen zomer kwamen we met een klein groepje van vijf mensen bij elkaar op Slevante om haar jubileum te vieren en te mijmeren over vroeger. En om Noëlles ervaringen in een wat rustigere omgeving in ons op te nemen, stonden we onlangs opnieuw stil voor een terugblik.



Vanaf jaren negentig

Ergens in de jaren negentig gestart in de discogroep van het Gespecialiseerd Jeugd en Volwassenwerk, ondersteunde Noëlle een groep mensen in hun vrije tijd die werkzaam waren in een sociale werkplaats. Haar man Arno deed ook mee in het vrijwilligerswerk en samen denken ze nog vaker terug aan die begintijd: vrijdagavonden met een leuke groep mensen en dan als er een lange zomerstop was elkaar aankijkend ‘wat moeten we vanavond dan doen?’

Na de disco-periode brak een tijd aan van begeleiden van een vriendenkring, uitstapjes, excursies en mini-vakanties. Dit bleef Noëlle ook graag doen, meestal samen met haar Arno en diverse keren met andere vrijwilligers. De laatste jaren is Noëlle de sportieve kant opgegaan en helpt ze mee in de begeleiding van een groepje mensen bij een fitnessschool in Maastricht. Daarnaast is ze een maatje van een bewoonster van een woonvorm in Valkenburg.

Sterke punten

Passie voor mensen, je eigen kracht kennen in het omgaan met mensen, luisteren, aandacht geven zijn belangrijk in het vrijwilligerswerk, ook wel de sterke punten van Noëlle. Het leukste van vrijwilligerswerk is ook dat je zoveel terugkrijgt: leuke herinneringen aan situaties met cliënten en vrijwilligers, hilarische momenten die je meemaakt, momenten van blijdschap. Ze koestert de momenten dat ze ziet dat mensen zich goed bij haar voelen.

Bijzondere momenten

Als je vraagt wat haar het meest is bijgebleven: een ongerust moment toen ze ontdekte dat een cliënt ‘weg’ was. Dit was tijdens een bezoek aan een pretpark. De cliënt bleek gewoon rustig op een bankje te willen zitten om zijn eigen meegebrachte lunch op te eten.

Dan schiet haar weer te binnen welk moment haar het meest ontroerde: tijdens een excursie was ze zelf niet in orde, ze had veel last van buikpijn en diende hierdoor te blijven zitten. Een van de cliënten die haar rolstoel als een veredelde rollator gebruikte, wilde per se dat Noëlle in de rolstoel ging zitten en zo trots was de cliënt dat ze Noëlle kon helpen.

Goede communicatie

Waardevol in het vrijwilligerswerk is de manier van samenwerken met de beroepskrachten, onderling begrip en waardering voor elkaar, vertrouwen in elkaar en een goede communicatie waarbij je ook samen verwachtingen uitspreekt. Naast de leuke activiteiten begeleiden zijn vooral het nastreven en het uitvoeren van een goede samenwerking de boeiende factoren voor vrijwilligers als Noëlle.

Voor Petro is de klik maken met mensen het belangrijkste

Petro van der Wagt is in januari 2016 als vrijwilliger gestart. Hij heeft zich via facebook aangemeld, maar kende Radar al via zijn werk bij Businesspost en van andere Radar vrijwilligers en medewerkers die net als hij in Amby wonen.



Altijd lekker bezig

Petro zit niet graag stil en het liefst is hij lekker bezig voor en met anderen. Variërend van werkzaamheden voor de buurt en wijk, Kindervakantiewerk en vrijwilligerswerk bij Radar vult Petro zijn vrije tijd in. Door Corona is een lange poos geen vrijwilligerswerk mogelijk geweest, des te meer is hij dankbaar dat hij nu weer in diverse activiteiten kan starten.

Bij Radar is Petro actief voor cliënten in de Vrije Tijds-activiteiten zoals jeu de boules, de Vriendenkring, de Wandelclub en de dag uitstapjes. Petro is altijd bereid om een extra hand uit te steken als dat van hem gevraagd wordt, maar ook ongevraagd meldt hij zich als hij ziet dat extra hulp gewenst is.

Klik maken met mensen

“De klik maken met mensen is het belangrijkste, want zo bereik je veel”, zegt Petro. “Af en toe is het even schakelen in begeleidingsstijl omdat er verschillende mensen met verschillende karakters meedoen aan een activiteit.” Hij merkt dat geduld en goed kunnen luisteren de belangrijkste eigenschappen zijn. Mensen laten uitpraten en goed luisteren naar hun wensen helpen bij een goede onderlinge samen- en wisselwerking.

Mooie plaatsen bezoeken

Het fijne wat het vrijwilligerswerk hem brengt is dat hij mensen kan helpen begeleiden bij uitstapjes naar plekken waar hij zelf niet zo snel zal komen. Zo heeft hij mooie plaatsen als Trier en Bonn gezien, hij voelt zich bevoorrecht. Anderen blij maken met leuke activiteiten en er zelf ook veel voor teugkrijgen: waardering, zelfvertrouwen en zelf ook genieten.

Relaxed

Wanneer Petro het heeft over zijn eigen manier van omgaan met mensen geeft hij aan dat mensen hem relaxed vinden overkomen, dat heeft dan ook effect in een groepje: men is gelijk meer ontspannen. Samenwerken met andere vrijwilligers gaat goed door elkaar de ruimte te geven en begrip voor elkaar te hebben.

Hij wil graag vrijwilligerswerk blijven doen zolang zijn gezondheid het toelaat en we hopen dat het nog heel lang zal zijn!



Thresy Moonen is al geruime tijd met pensioen, maar nog altijd een bezige bij, ook als vrijwilliger. Helaas door Corona en een gebroken arm moet ze het wat kalmer aan doen. Ze hoopt dat hier over niet al te lange tijd verandering in komt, want oh wat mist ze die gezellige momenten met de dames waar ze een maatje van is. In 2020 vierde Thresy haar 12,5 jarig jubileum als Radar vrijwilliger

Duizendpoot

De verschillende rollen in haar leven heeft de 70-jarige duizendpoot Thresy Moonen goed ondergaan. Haar lieve man Ton en haar twee dochters Celine en Nadine hebben haar altijd gesteund in haar werkcarrière en alle hobby's en vrijwilligerswerk die ze ernaast heeft.

Nu ze enige tijd met pensioen is, heeft ze natuurlijk meer tijd om te tennissen, wandelen, fietsen, kamperen met de caravan, bakken en koken, de kleinkinderen die inmiddels er ook zijn én het vrijwilligerswerk.

Verknocht aan Zuid-Limburg

Verknocht aan Zuid-Limburg, vertelt Thresy dat ze is opgegroeid in Schaesberg in een gezin met vier kinderen, van wie haar zus Jeanine het Downsyndroom had. Toen Thresy 21 jaar was, verliet ze het ouderlijk huis en woonde achtereenvolgens in Gulpen, Rothem en zo'n veertig jaar in Maastricht. Sinds vier jaar woont ze met manlief in een appartement in Stein.

In haar loopbaan werkte Thresy als directiesecretaresse bij o.a. Kinderrevalidatiecentrum Franciscusoord in Valkenburg, Ministerie van Landbouw en Visserij en de Universiteit Maastricht en was ze een aantal jaren gastvrouw in een restaurant.

Belangeloos inzetten

Het gevoel voor vrijwilligerswerk en passie voor de medemens zat er altijd in. Als familielid van iemand met een verstandelijke beperking was ze erg betrokken in de zorg. Haar zus woonde jarenlang bij Radar, totdat ze dementeerde en verhuisde. In de jaren tachtig was Thresy ook lid van de cliëntenraad.

Ergens in 2007 werd Thresy maatje van een cliënt van woonvorm 't Anker in Valkenburg. Later is daar nog een tweede cliënt erbij gekomen. Met deze twee dames onderneemt Thresy geregeld gezellige activiteiten. Als ze uitstapjes maken worden ze ook vergezeld door Thresy's man.

In de tussentijd was Thresy ook nog vrijwilliger bij activiteitencentra Bemelergrubbe en Scharwyerveld in Maastricht. Daarnaast begeleidde ze vakanties van Radar Parasolreizen en daarna van Poldermaat Reizen.

Vrijwillig, maar niet vrijblijvend

Dat vrijwilligerswerk niet vrijblijvend is, is wederzijds. Een tijdje terug heeft Thresy op verzoek van de begeleiding gedurende een hele dag een cliënt ondersteund bij het ziekenhuisbezoek voor een langdurig en ingrijpend onderzoek.

Als betrokken vrijwilliger miste ze naderhand een soort van terugkoppeling, en dit hoefde echt niet in details. Een leerpunt voor professionals is dan ook om die betrokkenheid van vrijwilligers op gepaste manier te waarderen. Zo hou je vrijwilligers ook vast voor dergelijke bijzondere taken.

Verrassende uitstapjes

"Soms kom je als vrijwilliger voor verrassingen te staan", vertelt Thresy. Zo maakte ze enkele jaren geleden samen met Annie de reis naar paleis Soestdijk, omdat ze een hele grote fan van het koningshuis is. "Annie vroeg zich van tevoren af of ze wel een oranje outfit had om aan te doen die dag. Wat was ze teleurgesteld dat het paleis zo leeg en onbewoond was. Tja, eigenlijk had ze zich niet zo goed gerealiseerd dat Juliana en Bernhard toch al heel lang daar niet meer woonden en dat al hun kinderen daar ook niet meer waren." Thresy vertelt lachend: "Tijdens een vakantie met een grote groep in Friedrichshafen aan de Bodensee, de stad van de zeppelins wilden we een leuk uitstapje maken: óf naar het leuke zeppelinmuseum of de stad in. De grote verrassing was voor mij: een zeer uitgebreid bezoek aan de plaatselijke C&A met vier kooplustige dames. Ook leuk, maar dat had ik effe echt niet verwacht!"

Onvergetelijk

Bij activiteitencentrum Bemelergrubbe was een vaste activiteit met een met een hele lieve dame, iemand die Thresy sterk liet denken aan haar zus Jeanine. Thresy: "We lazen samen in een boek met oud-Hollandse liedjes en versjes, dat van mijn zus Jeanine was geweest. Toen de dame in kwestie onverwacht een keer werd opgenomen in het ziekenhuis konden we niet samen lezen. Ben toen met het boek naar haar toe gegaan in het ziekenhuis. Zo'n oprecht blij gezicht vergeet ik nooit meer."

Vrijwilligers in de schoolbanken



Martine Wehner werkt als receptioniste bij de Lückerdekliniek en als welzijnsbegeleider bij Zorggroep Triade. Sinds 2014 is ze vrijwilliger bij Radar. Samen met andere vrijwilligers verzorgt ze eens per drie weken een kienavond bij woonvorm Willem II. Martine: "Tijdens corona mocht dat een hele tijd niet, maar we hebben het nu weer opgestart. Ik denk dat het net zo leuk wordt als vóór die tijd. De bewoners kijken er erg naar uit. Wij als vrijwilligers trouwens ook. We maken er altijd een gezellige avond van, met een prijsje voor iedereen."

Interessant en relevant

Ook vrijwilligers krijgen bij Radar de gelegenheid om aan hun professionele deskundigheid te werken. Zij spelen immers vaak een belangrijke rol. Martine: "Ik heb een aantal cursussen gevolgd. Onder andere over niet-sturende communicatie en non-verbale communicatie. Dat is bij Willem II best belangrijk, want er wonen oudere mensen die niet altijd meer goed kunnen praten. Dan moet ik aan hun gedrag kunnen zien wat ze bedoelen." Ook deed Martine mee aan workshops over diverse ziektebeelden en de vrijwilligers-training over palliatieve

zorg. "In de meeste scholing zit een stuk theorie, maar ook bijvoorbeeld rollenspellen", zegt Martine. "Daar heb ik echt wel wat aan gehad. De palliatieve training vond ik wat pittiger, wel heel interessant. En relevant, vooral op Willem II. Ik zou het vrijwilligers echt aanbevelen om gebruik te maken van de scholing die Radar aanbiedt. Want ook voor ons is die waardevol en bruikbaar."

Vanuit mijn hart

Voor Martine is haar vrijwilligerswerk bij Radar een waardevolle bezigheid, naast haar toch al drukke baan en andere

activiteiten. Martine: "Ik denk en hoop dat wij de bewoners een hele fijne avond geven, maar wij krijgen ook veel van hen terug. Je bouwt een band op, het zijn zulke lieve mensen. Zo blij met iets kleins. Ik kan daar echt met bewondering naar kijken en ervan leren. Begrijpelijk maar jammer dat we in de coronatijd weinig contact mochten hebben. Gelukkig hebben we hen ook toen zo af en toe kunnen verrassen met onder meer voeldekens en adventskalenders. Dat is voor mij de kern van vrijwilligerswerk, dat je het vanuit je hart doet."

10 Vragen aan Ellen Merckelbagh: medewerker én vrijwilliger bij Radar

Vertel kort iets over jezelf en wat je binnen Radar doet?

Hoi ik ben Ellen Merckelbagh. Ik ben 45 jaar, getrouwd en we hebben twee kinderen (inmiddels 17 en 18 jaar oud) en een hond. Ik werk 24 uur per week bij Radar als medewerker HRM Servicedesk. Dit is het aanspreekpunt voor alle medewerkers van Radar waar men met vragen over bijvoorbeeld hun arbeidsovereenkomst, hun salaris of ouderschapsverlof terecht kan.

Wanneer ben je gestart met vrijwilligerswerk bij Radar?

Op 2 april 2014.

Waarom ben je vrijwilligerswerk gaan doen?

Toen we naar het huidige hoofdgebouw zijn verhuisd (in Maastricht Randwyck) ben ik meer in contact gekomen met cliënten die in de kantine werken. Ik merkte dat ik het ontzettend leuk vond als ik contact met hen had. Mijn toenmalige collega, Anita op Den Oordt, vertelde me dat zij meeging als vrijwilliger op dagtochten, en toen heb ik me aangemeld om dat ook eens te proberen. Ik vond dat fantastisch om te doen. Na zo'n dag heb



ik een voldaan gevoel. Je helpt mensen om een leuke dag te beleven en je hebt zelf ook plezier. Na een tijdje merkte ik wel dat zo'n dagtocht te veel voor me was en ben ik overgestapt van dagtochten begeleiden naar de Vriendenkring Heuvelland. Daar doen we activiteiten die wat korter duren dan een hele dag en dat past beter bij me.

Doe je het vrijwilligerswerk individueel of samen met andere vrijwilligers, en hoe bevalt jou dat?

De Vriendenkring is een club waar heel veel cliënten bij zijn aangesloten. Zij kunnen zelf elke maand kiezen of ze de activiteit leuk vinden die we gaan doen. Dan kunnen ze zich opgeven. We hebben altijd een activiteit met een grote groep mensen. We doen dit dus altijd samen met meer vrijwilligers. Ik vind het heel fijn om dit samen te doen, omdat het anders te veel cliënten zijn om alleen te begeleiden. Zo kunnen we elkaar ook wat afwisselen in hoe we hen begeleiden. Ik vind het bijvoorbeeld hartstikke leuk om een beetje te dansen en andere vrijwilligers blijven zitten bij de mensen die dat niet willen.

Waarom werk je als vrijwilliger in dezelfde organisatie?

Ik heb altijd in de zorg willen werken om iets te betekenen voor de medemens. Nu ik ook echt met de cliënten omga houd ik nog meer van mijn werk. Hierdoor kan ik me ook beter inleven als een medewerker een bepaalde vraag heeft omdat ik weet hoe het eraan toe kan gaan met de cliënten.



Welke (leuke) anekdote is jou het meest bijgebleven?

Afgelopen maand hadden we kienen met de Vriendenkring. De helft van de cliënten had geen kien fiches meegenomen, want zeiden ze: 'Dat stond niet in de brief'. We moesten hier wel om lachen! Wie neemt er nu geen kien fiches mee als je gaat kienen! Uiteindelijk ben ik snel pepernoten gaan halen bij de supermarkt zodat toch iedereen mee kon doen.

Wat zorgt ervoor dat je het vrijwilligerswerk blijft doen?

Dat zijn de cliënten zelf! Om die blij gezichten te zien geeft me veel voldoening. Ik zie vaak dat ze heel erg blij worden van kleine dingen zoals een praatje, een glimlach of een dansje en dat doet me goed.

Heb je een gerecht dat je lekker vindt en waarvan je het recept met ons wilt delen?

Ja hoor, een heerlijke ovenschotel met bugles (zie recept op pagina 37)

Welke woorden of motto typeert voor jou het vrijwilligerswerk?

Zij blij, ik blij!

Welk thema of activiteit wil je terugzien op een vrijwilligersbijeenkomst?

Tiltechnieken bij toiletgang. Ik merk dat als ik soms moet helpen bij toiletbezoek hier wel wat tiltechnieken ontbreken. Dit zou wel een goede aanvulling zijn.





Frank & Rico

Rico en Frank maken samen heerlijke gerechten

Vrijwilliger Rico Heckers werkt sinds mei 2015 in de kantine van kantoor Maasdo-mein in Maastricht. Daar helpt hij samen met de cliënten de lunch bereiden voor de mensen die op kantoor werken. Rico heeft veel ervaring in de horeca en deelt zijn kennis met veel plezier. "Wat het vrijwilligerswerk zo bijzonder maakt is hoe fijn het is te zien en te constateren dat de cliënten met heel veel plezier werken, leren, in hun rol groeien en steeds meer zelfvertrouwen krijgen. En op zijn tijd samen lol maken is natuurlijk ook belangrijk."

Frank Waarsenburg is een van de cliënten die al jaren in de kantine werkt. Hij vindt het fijn om met Rico samen te werken. "Ik leer veel van Rico en de sfeer is altijd gemoedelijk en gezellig als hij er is, en dat maakt het samenwerken prettiger. Een vrijwilliger moet goed kunnen luisteren en inschatten wat onze wensen zijn. En ook zijn geduld kunnen bewaren en waar nodig ons ondersteunen en helpen. Wat ik het leukste aan Rico vind is dat hij zich altijd 100% inzet om te zorgen dat wij cliënten een leuke dagbesteding hebben."

Rico en Frank delen graag hun favoriete recept 'RUCOLA SALADE MET PAPRIKA'



voor 4 personen



40 minuten



Instructies

- Tuinbonen 5 minuten koken en meteen daarna afspoelen met koud water en vervolgens dubbel doppen.
- Cherrytomaatjes in pan poffen met olijfolie peper zout knoflook en tijm.
- Aardappeltjes in blokjes snijden 5 minuten koken met beetje zout daarna goudbruin bakken in olijfolie daarna in blokjes gesneden chorizo erbij voegen en nog twee minuten meebakken.
- Pijnboompitten op lage temperatuur licht roosteren.
- Wit casinobrood in blokjes snijden en in olijfolie bruin en krokant bakken beetje peper en zout en knoflookpoeder toevoegen.
- Rode ui in dunne halve maantjes snijden.
- Met mes of dunschiller plakjes snijden van de Manchego kaas.
- Paprika in vieren snijden bestrijken met olijfolie tijm knoflookpoeder peper en zout en in de oven op 180 graden 20 tot 25 minuten laten garen.

Smakelijk eten!



Ingrediënten

Salade

- 150 gr Rucola salade
- 150 gr Tuinbonen
- 10 Cherry-tomaatjes
- 2 grote kruimige aardappelen
- 75 gr Chorizo
- 2 EL. Pijnboompitten
- 2 Sneetjes witbrood voor croutons
- 1 Rode ui
- 150 gr in kleine plakjes Manchego Kaas
- 2 Rode paprika's

Sausje

- 200 ml Crème fraîche
- 1/2 TL Knoflookpoeder
- 2 EL Gedroogde peterselie
- Beetje zout
- 2 EL Gerookt paprika-poeder



Kip Kerrie met ananas

KIP KERRIE MET ANANAS

Favoriet gerecht van
Ingrid Franssen



voor 4 personen



30 minuten



Instructies

1. Kook de rijst
2. Snijd de kip in blokjes en kruid met peper, zout en 1 theelepel kerriepoeder
3. Punt de boontjes en snijd doormidden. Kook ze beetgaar
4. Maak de paprika schoon en snijd in reepjes, snipper het uitje.
5. Verhit een scheut olie in de pan en fruit het uitje aan met 3 theelepels kerriepoeder, 1 theelepel paprika-poeder en 1 theelepel kurkuma
6. Zet het vuur hoog, voeg de kip toe en bak mooi bruin.
7. Bak de bonen en paprikareepjes kort mee
8. Voeg 100ml kokosmelk en 100ml water toe. Breng het al roerend aan de kook.
9. Snijd de ananas in kleine stukjes en voeg toe
10. Roer +/- 10gr maïzena in delen toe tot je de gewenste dikte hebt bereikt
11. Proef even en maak verder op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

150 gr Rijst
275 gr Kip
1 Paprika
1 Ui
200 gr Ananas
200 gr Sperziebonen
½ Blokje kippenbouillon
100 ml Kokosmelk

Kerriepoeder, paprika-poeder, kurkuma

optioneel

1 EL Limoensap

Verse peterselie
maïzena, snufje chili

Smakelijk eten!

PASTA MET PAPRIKA-PESTO

Favoriet gerecht van Saskia Prikken

 voor 4 personen

 30 minuten



Instructies

1. Verwarm de oven (elektrisch) voor op 200 graden. Leg de rode punt paprika's op een bakplaat. Besprenkel met wat olijfolie en zet ze 20-30 minuten in de oven. Ze moeten flink verkleuren (donker worden).
2. Maak de gegrilde paprika pesto. Doe alle ingrediënten voor de pesto in een keukenmachine en maal fijn tot dat je een pasta krijgt. Breng op smaak met zout en peper. Zet even apart
3. Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
4. Houd 3 eetlepels kookvocht apart en meng die door de gegrilde paprika pesto. Giet dan de pasta af.
5. Meng de paprika pesto door de pasta. Snijd de gegrilde paprika's (uit de oven) in reepjes (verwijder de zaadjes) en garneer de pasta samen met de gehalveerde olijven en basilicum.

Smakelijk eten!



Pasta met paprika-pesto

Ingrediënten

- 400 gr Pasta, bijvoorbeeld pappardelle
- 1 Flink hand groene en zwarte olijven zonder pit
- 4 Rode punt paprika's
- 1 EL Olijfolie
- 3 Takjes basilicum om mee te garneren

Voor de gegrilde paprika pesto

- 1 Teen knoflook, geperst
- 3 Gegrilde paprika uit pot
- 95 gr Garneeramandelen
- ¼ TL Chilivlokken
- ¼ TL Piment
- 5 Zwarte olijven zonder pit
- ½ EL Olijfolie

Peper en zout naar smaak



OVENSCHOTEL MET BUGLES

Recept van Ellen Merckelbagh

 voor 4 personen

 40 minuten



Instructies

1. Maak alle groenten schoon.
2. Bak de (vega) kip en gooi geleidelijk alle groenten erbij en roerbak 5 minuten.
3. Gooi daarna de bonen, mais en gezeefde tomaten erbij. Laat alles een beetje opwarmen.
4. Vet alvast een ovenschotel in en verwarm de oven voor op 200 graden (elektrische oven).
Doe alles in de ovenschaal en doe boven op de bugles, druk een beetje aan zodat ze iets dieper komen te liggen en gooi de geraspte kaas er overheen.
5. Dan 15 minuten in de oven zodat de kaas heerlijk gesmolten is.

Smakelijk eten!

Ingrediënten

- 1 zak Bugles (ja die lekkere chips)
- 350 gr Kip of vega kip
- 1 Paprika
- 1 Klein blikje mais
- 1 Ui
- 2 Teentjes knoflook
- 1 Blik bruine bonen
- 350 ml Gezeefde tomaten
- 1 Zakje geraspte kaas



Overschotel bugles

Tip van Rachel Wijnhoven over kaneel

Kaneel kennen we voornamelijk als heerlijk ingrediënt in maaltijden en drankjes. Maar wist je dat je planten er ook ontzettend blij van worden?

1. Kaneel bestrijdt schimmels. Dus heb je een schimmel op je plant, strooi er kaneel op en dit zorgt ervoor dat de schimmel niet verder verspreidt.
2. Insecten en ongedierte vinden de geur van kaneel vreselijk. Meng dus wat kaneelpoeder met de potgrond en vliegen, muggen en mieren blijven uit de buurt.
3. Kaneel is superfood voor je stekjes en zaailingen. Dip het uiteinde van je plantje vóór je het gaat verpotten even in kaneel en zet je plantje vervolgens voorzichtig in de grond. Dit werkt als top voeding voor je plant.
4. Kaneel herstelt snoeiwonden sneller. Strooi simpelweg een laagje kaneel op de snoeiwond en je plant zal sneller herstellen!



De vijf meest gestelde vragen over vrijwillige inzet

Coördinator vrijwilligers
Jane Piets-Hardenberg geeft antwoord

1.

Hoe vind ik vrijwilligerswerk?

- De meeste steden en dorpen beschikken over een vacaturebank voor vrijwilligerswerk. Deze zijn regionaal en soms bij een welzijnsinstelling ondergebracht. Als je op internet vrijwilligerswerk + de stad waar je vrijwilligerswerk wilt 'Googlet', dan kom je snel al op de juiste site uit.
- Bij Radar kan je kijken op de website www.radar.org/vrijwilliger of op de Facebookpagina RadarVrijwilligers.
- Een andere manier is via-via. Misschien ken je iemand die ergens actief is? Je weet meteen hoe de sfeer daar is en kun je een beetje inschatten of het bij je past. En het kan natuurlijk heel gezellig zijn om samen ergens vrijwilliger te worden.

2.

Hoe zit het met de vrijwilligersvergoeding?

In principe geven we geen vrijwilligersvergoeding, wel een reis- en/of onkostenvergoeding. Bij declaraties schiet jij de kosten voor en krijg je die achteraf terug. Je dient de bewijzen voor deze kosten te bewaren en in te leveren bij de aandachtsfunctionaris vrijwilligers van de voorziening waar je werkt.

3.

Kan ik me verder bekwamen in het vrijwilligerswerk?

Men is nooit te oud om te leren of de horizon te verbreden. Voor vele vrijwilligers zijn bijeenkomsten, vaak ook met een educatieve aard, erg welkom. Je leert meer over de doelgroep en kan je daarvoor veel beter instellen op de samenwerking. Daarnaast zijn de bijeenkomsten waar je elkaar leert kennen en ervaringen kan uitwisselen heel leerzaam.

4.

Hoe weet ik of het vrijwilligerswerk bij me past?

Als je het lastig vindt om te bepalen welk type vrijwilligerswerk bij je past, bestaan er allerlei vrijwilligerstesten. Bijvoorbeeld op de website van www.vrijwilligerswerk.nl vind je een test.

Een andere mogelijkheid is om met mij een afspraak te maken voor een vrijblijvend advies en jouw wensen en voorkeuren in het vrijwilligerswerk te bespreken. Daarnaast is het natuurlijk zo dat je bij een reactie op een vacature niet direct aan het vrijwilligerswerk vast zit. Pas na het kennismakingsgesprek besluit je of je inderdaad vrijwilliger wil worden.

5.

Als ik mezelf aanmeld bij Radar, hoe gaat het dan verder?

Over het algemeen is er eerst contact via de e-mail of telefoon. Daarna wordt er een kennismakingsgesprek gepland en als dat positief is verlopen (van beide kanten) wordt er besloten dat je start als vrijwilliger. We hanteren dan een vrijwilligersovereenkomst. Samen spreken we af welke taken je als vrijwilliger gaat uitvoeren, met welke frequentie en wie jouw contactpersoon is. Vaak spreek je ook een (inwerk)termijn af dat je vrijwilligerswerk doet: het is wel vrijwillig maar niet vrijblijvend.

Veel plezier met je vrijwilligerswerk!



Vlaggenpuzzel Europese Unie

					
België nr 1 letter A	Bulgarije nr 2 letter B	Cyprus nr 3 letter C	Denemarken nr 4 letter D	Duitsland nr 5 letter E	Estland nr 6 letter F
					
Finland nr 7 letter G	Frankrijk nr 8 letter H	Griekenland nr 9 letter I	Hongarije nr 10 letter J	Ierland nr 11 letter K	Italië nr 12 letter L
					
Kroatië nr 13 letter M	Letland nr 14 letter N	Litouwen nr 15 letter O	Luxemburg nr 16 letter P	Malta nr 17 letter Q	Nederland nr 18 letter R
					
Oostenrijk nr 19 letter S	Polen nr 20 letter T	Portugal nr 21 letter U	Roemenië nr 22 letter V	Slovenië nr 23 letter W	Slowakije nr 24 letter X
			De Europese Unie kent na het vertrek van het Verenigd Koninkrijk 27 landen. Al deze landen zie je in alfabetische volgorde. Ze hebben een nummer en een letter gekregen. Op deze manier kun je schrijven en rekenen door middel van vlaggen.		
Spanje nr 25 letter IJ	Tsjechië nr 26 letter Y	Zweden nr 27 letter Z			

Ik geef een voorbeeld.

België staat op nummer 1 en heeft letter A

Bulgarije staat op nummer 2 en heeft letter B

Cyprus staat op nummer 3 en heeft letter C

Als je een rekensom maakt $1 + 2 = 3$, kun je dat met vlaggen doen



Je kunt ook schrijven met vlaggen. Ik geef een voorbeeld met het woord Taal

De vlag van Polen heeft de letter T, België de letter A en Italië de letter L.



Korte zinnen kun je maken door de woorden onder elkaar te zetten.

'DOE JE MEE?' schrijf je zo:



Puzzel tijd

Nu de twee puzzels voor jou!

Is deze rekensom goed?



En de echte uitdaging in 5 woorden:



Veel succes met de puzzels van Jan Meijs!

Logo's van bedrijven

Reclame makers zien de merknaam graag terug op hun product. Soms staat de naam in het logo zoals bij Calvé en KLM.



Maar wat als de naam van het product er niet bij staat? Juist, dan heb je een puzzel.

Ken jij deze logo's?

Zet dan de namen in het vak



Tentje-boompje

Je ziet ze wel eens in de krant. Een puzzel met boompjes, waar je een tent naast moet plaatsen. Zo'n puzzel wordt in Engeland Tents and Trees genoemd en wij noemen het Tentje-boompje.

Hier een aantal tips om een Tentje-boompje op te lossen. Kijk maar naar dit voorbeeld:

					1
					1
					1
					1
					2
1	1	1	1	2	

Dit witte vierkant is een campingplaats met 25 velden (5 x 5). Op 6 velden staan boompjes. Jij hebt de taak om iedere kampeerder met zijn tent een plaats te geven naast een boom.

✗		✗	✗	✗	1
					1
	✗				1
	✗				1
					2
1	1	1	1	2	

Niet alleen rij 1 maar ook kolom 2 is daarmee al opgelost

Omdat tenten elkaar niet mogen raken, kun je ook al streepjes zetten rondom een tent.

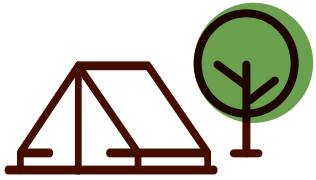
					1
					1
					1
					1
					2
1	1	1	1	2	

We gaan verder met rij 2.

Daar moet 1 tent komen en die kan alleen maar boven de boom van **kolom 4**. En zet rondom deze tent ook weer streepjes. Nu wordt het makkelijker en je krijgt meer overzicht als campingbeheerder.

					1
					1
					1
					1
					2
1	1	1	1	2	

We gaan naar rij 3. Daar moet 1 tent komen en die kan maar op één plaats staan. En dan komt al snel het einde in zicht en heb je de puzzel opgelost.



Er zijn echter spelregels

- naast iedere boom moet een tent staan (links, rechts, boven of beneden)
- er moeten evenveel tenten als bomen staan (hier moeten dus 6 tenten geplaatst worden)
- naast het grote vierkant staat een cijfer (in de gele balk)
- dit cijfer geeft het aantal tenten aan in een rij of in een kolom
- (een rij is van links naar rechts en andersom dus horizontaal)
- (een kolom is van boven naar beneden en andersom dus verticaal)
- tenten mogen elkaar niet raken (ook niet schuin dus ook niet diagonaal)

Tips:

- kijk eens naar de bovenste rij (rij 1); die is nog helemaal leeg
- toch moet er een tentje komen, want in de gele balk van rij 1 staat het cijfer 1
- dat kan alleen maar boven de bovenste boom van kolom 2
- het is makkelijk als je vervolgens in de rest van rij 1 streepjes zetten

Nu is het aan jou puzzelaar, kun jij naast iedere boom een tent zetten?

					1
					1
					1
					1
					2
1	1	1	1	2	

					1
					1
					1
					1
					2
1	1	1	1	2	

**Heb je er nog geen genoeg van?
Er zijn natuurlijk ook moeilijkere
te vinden.**

								3
								1
								1
								3
								1
								3
								1
								3
3	1	2	2	2	2	1	3	

								3
								1
								3
								1
								2
								2
								2
								2
2	2	2	2	2	2	1	3	

Gun



Doen wat je graag doet

Samen bekijken we welke activiteiten er zijn en welke mogelijkheden en wensen jij als vrijwilliger hebt zodat je een keuze kan maken.

Stel, je gaat naar de markt op zoek naar een lekker stukje fruit. De verkoper merkt op dat je nieuw bent aan het kraam en luistert even wat je wil, waar je voorkeur naartoe gaat. Hij laat je even proeven van enkele stukken fruit die je prefereert. Voor je beslist wat je wil geeft hij ook een woordje uitleg over de producten en de variaties in de soorten. Dit opdat jij de juiste keuze kan maken. Fantastisch toch zo'n verkoper.



Wat fijn: een persoonlijk bedankje

We gaan ervoor dat je als vrijwilliger zin hebt om (terug) te komen. We willen oog hebben voor jouw inbreng, jouw bijdrage. En we bedanken jou ook hiervoor.

Focus ligt hier op het feit dat jij tijd vrijmaakt om je vrijwillig in te zetten. We vinden het belangrijk dat je een goed gevoel mee naar huis neemt



Interessant vrijwilligerswerk

We waarderen het dat mensen eenmalig of vaker een taak opnemen voor onze organisatie, ten behoeve van mensen met een beperking, die bij jou als vrijwilliger past of je juist extra uitdaagt. Wanneer een vrijwilliger openstaat voor een verdere verbintenis, vragen we waar jouw interesse ligt en op welke momenten je je wil inzetten.

Beleving



Dingen doen en onmiddellijk jouw meerwaarde voelen

Je kunt vrijwilligerswerk doen tijdens een eenmalig evenement. Ook dan zorg je mee voor een direct zichtbaar effect.

'Ik heb mijn steentje bijgedragen'. Of nog beter 'Ik heb mee het verschil gemaakt.' Voorbeelden: NLdoet en Burendag.



Gun- en Funfactoren vrijwilligerswerk



We staan open voor nieuwe mensen én voor hun ideeën

Iedereen die meedoet kan en mag meedenken. We staan open voor ideeën die je naar voren brengt. We zoeken niet enkel handen, maar we luisteren ook naar de ideeën van (incidentele) vrijwilligers. We willen mensen bevragen en beluisteren om te betrekken in het vormgeven van vrijwillige inzet.



We hebben interesse in jou!

Jij als persoon bent interessant, je bent belangrijk! Vertel ons wie jij bent en wat je zo leuk en belangrijk vindt in vrijwillige inzet.



Fun

Blij dat je er bent!

Elke keer dat je bij een activiteit bent, alleen of met een groepje: wij zijn blij dat je geweest bent. Laat ons weten dat je jouw inzet leuk vindt om te doen. Wij zullen ons best doen om er ook steeds naar te vragen! Het gevoel dat jij ook blij bent met jouw inzet vinden we belangrijk.



Samen is het leuker om te 'vrijwilligen'

Vrijwilligen doe je het liefst samen. Vrijwilligers willen zich deel voelen van een community. Samen vrijwilligen met mensen die trots zijn op hun project, daar krijgen vrijwilligers en ook wij het warm van.



Samen zijn wij ambassadeurs van vrijwillige inzet

Hartelijkheid, opgewektheid en vriendelijkheid, deze waarden willen wij ook terugzien in onze contacten met elke vrijwilliger, met elkaar. We willen elkaar en anderen laten zien dat we vrijwillige inzet waarderen en er samen, medewerkers-vrijwilligers-cliënten-verwanten, plezier aan beleven.

Jubilarissen

12,5 jaar vrijwilligers- werk

Liefst 9 vrijwilligers die dit jaar 12,5 jaar
vrijwilligerswerk verrichten:

Ingrid Fransen
Jan Rutjens
Huguette Kiengos
Margo Sour
Marlene Gulikers
Ger & Marjo Houkes
Pierre Giesen
Yvonne Karssemakers

Deze vrijwilligers zetten zich in bij wonen, dagbesteding en vrije tijd en zijn voor cliënten belangrijk als maatje, maar ook als vrijwillige begeleider in activiteiten als koken, dans- en beweging, wandelen, uitstapjes en knutselen.

25 jaar vrijwilligerswerk

Margo Bok viert dit jaar haar jubileum 25 jaar vrijwilligerswerk bij Radar met clubactiviteiten in Kerkrade. Na al die jaren gaat Margo het iets rustiger aan doen, zodat ze meer tijd heeft voor haar familie. Proficiat Margo, bedankt en gauw weer tot ziens!

Ook **Noëlle Consten** verricht 25 jaar vrijwilligerswerk bij Radar. Ooit is zij begonnen als vrijwilligster in de disco van destijds het GJVV (gespecialiseerd jeugd- en jongerenwerk) van Jan Baptist. Proficiat Noëlle en we zijn supertrots op jouw actieve inzet, nu als fitness-vrijwilligster. Petje af, hoor!

Schilderij 'Hand in Hand'
van Mira Moonen
van atelier Ut Glaashoes

Colofon



Redactie

Jane Piets-Hardenberg
Deborah Heuts
Monique Hollanders

Met dank aan de vrijwilligers die hebben meegewerkt aan de interviews, recepten en puzzels.

Cover

Schilderij 'Dagje Zandvoort' van Monique Signet van atelier Ut Glaashoes

Vormgeving

Unknown Designers, Maastricht

Drukwerk

Andi Smart Print Solutions



Zó wil ik leven.

acqueline **Yvonne** Lia **Chrit** Elly **Hennie** Daniëlle
 onique **Karin** Heleen **Peter** Monique **Jeanette** Agnes **Ans**
 Minoush **Storay** Leonce **Giel** Pierre **Nelly** Jordy **Eef** Rina
 el **Noëlle** Margo **Mia** Jane **Thresy** Margo **Jan** Ben **Emmy**
 ncien Ingrid **Pierre** Huub **Marjan** Ger **Marjo** Melvin **Ellie**
 chelle **Simone** Liesbeth **Lily** Margo **Riet** Geertje **Emma**
 c **Ben** Oznur **Nicolle** Jan **Dyonne** Roy **Tiny** Loes **Rosita**
 olanda Sanny **Lenny** Ellen **Anton** Marjo **Maria** **Christina**
 ue Anita **Jos** Eveline **Ine** Robert **Rosanne** Beppie
Marlou Frans **Marianne** Stephanie **Franklin** Nancy
 Roel **Gini** Monique **Sanne** Gabriëlle **Guus** Mignon **Anne**
 artine **Ingrid** Erik **Jeanny** Luciënne **Ed** Betsie **Rona** Niek
 ce Valentijn **Jan** Marie-Therese **Marc** Frans **Simone** Jos
 nemarie Raymond **Dustin** Karrym **Angela** Leon **Mieke**
 nya **Pascalie** Cecile **Rachèl** Roy **Jeanny** Claudia **Els** Tinie
 ino **Astrid** Hannie **Desirée** Miranda **Marianne** Mariëlle
 lona Monique **Arno** Sylwia **Luc** Annemie **Guus** Don **Ray**
 len Anja **Evelien** Christien **Luc** Funs **Deniece** Mia **Hettie**
 a Math **Marica** Miep **Tineke** Yolanda **Wim** Galina **Cis**
 ilhelmina Daan **Annemarie** Ine **Gian** Lana **Miranda** Jos
 nder **Dionne** Yasmin **Marjo** Renate **Remco** Monika **Shari**
 an **Shawna** John **Yara** Elona **Maxime** Yassine **Fabienne**
 n Maaïke **Odette** Gillian **Odette** Lia **Irma** Derar **Giel**

Radar

Randwycksingel 35 | 6229 EG Maastricht
T 088 - 350 50 00 | vrijwilligers@radar.org

www.radar.org

Volg Radar ook op

 Facebook
 LinkedIn

December 2021

