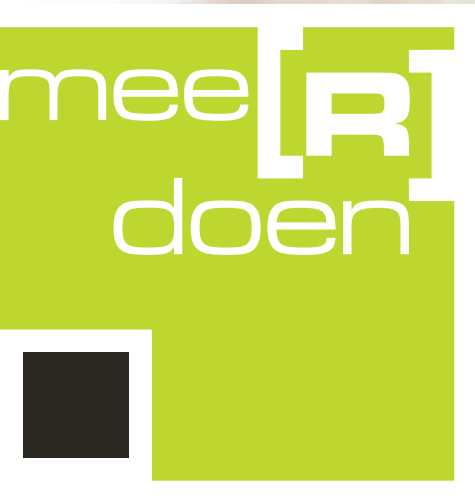


magazine

KOM ERUIT | SLUIT JE AAN | DRAAG IETS BIJ



Het vrijwilligerspunt

De energierekening kan lager!

Altijd nieuw speelgoed

Win een dinerbon



VOORWOORD

Geweldig dat er nu een magazine is over mee[r]doen. Zo kunnen nog meer mensen ontdekken dat het niet zo moeilijk is om uit het eigen kringetje te komen. Door vrijwilligerswerk te gaan doen. Maar ook door een vrijwilliger aan te vragen. Die bijvoorbeeld komt voorlezen, of meerijs naar het ziekenhuis, of een keertje kookt. Heel bijzonder is dat we vaak vriendschappen voor jaren zien groeien. We zijn er ook wel een beetje trots op dat wij in dit eerste nummer drie onderwerpen mochten kiezen. Daarom vragen we je speciale aandacht voor de mensen van de Buurtbemiddeling. En voor de ervaringen van de actieve mantelzorger Lies die haar verzorging thuis afwisselt met handwerkles in verzorgingshuis Markehof, en de ondernemende vrijwilliger Petronella die een familiekrant per e-mail heeft opgezet. We wensen je veel leesplezier en hopen je natuurlijk binnenkort bij ons aan de balie te zien!

Alle medewerkers en vrijwilligers van Vrijwilligerspunt

Ook gastredactie worden?

Meld je club, vereniging of groep dan aan via: w.hulleman@noordoostpolder.nl

In dit nummer:

De gastredactie: het Vrijwilligerspunt in Emmeloord	2
Lies combineert zorg voor man Henk met sport en handwerkhulp	4
Vacatures Doe nu mee: Overzicht van vrijwilligersvacatures	6
Bijspijkeren: Mieke en Gerjan op taalles	7
Boze burens praten weer dankzij buurtbemiddelaars	8
Bespaar ieder jaar tot € 150 op de energierekening	10
Opsteker: speelgoed lenen in de speel-o-theek	11
Petronella doet werkervaring op voor betaalde baan	12
Steuntje in de rug: drie Mee[r]doen-regelingen helpen met geld	14
Win een dinerbon met je receipt	15
Held van Marknesse: Barbara Fiege	16



COLOFON

Mee[r]doen Magazine is een initiatief van de gemeente Noordoostpolder. Het hoort bij het mee[r]doen-programma dat iedereen op ideeën brengt om mee te doen en meer te doen in onze gemeente. Als meedoen te duur is, bel dan de mensen van het publiekscentrum van de gemeente Noordoostpolder of financiële hulp mogelijk is.

Het telefoonnummer is T (0527) 63 39 11.

Want iedereen hoort erbij!

Redactie: Gemeente Noordoostpolder;
Hanneke Hofman, Arjan te Wierik,
Wilma de Wolf & Willeke Hulleman.
Accent Grave, Dronten;
Kerstin van Tiggelen.

Ontwerp & layout: Miracle Design, Emmeloord

Fotografie: Evelien Fotografie, Emmeloord

Drukwerk: Koninklijke Van Gorcum, Assen

Vrijwilligerspunt verrast met veelzijdigheid

Maaltijden rondbrengen, met iemand gaan winkelen of met schoolkinderen tussen de middag een boterham eten: met vrijwilligerswerk kun je alle kanten op. Kijk maar eens op de gloednieuwe website www.vrijwilligerspuntnop.nl!



Vrijwilligerswerk is als een hobby: iedereen kan het, jong en oud, overdag of 's avonds, doordeweeks of in het weekend. Wie iets wil gaan doen, kan terecht bij het Vrijwilligerspunt in Emmeloord. Dit is een onderdeel van Carrefour Welzijngroep Noordoostpolder. Twee vaste medewerkers en zo'n twaalf vrijwilligers zorgen dat er nu een paar honderd mensen kleine en grotere bijdragen leveren. Op piekmomenten zijn dat er zelfs nog meer: want bij een vakantieactiviteit of muziekevenement zijn er alleen al tientallen vrijwilligers nodig.

Met vrijwilligerswerk help je niet alleen een ander, maar je kunt natuurlijk ook vanuit jezelf denken. Stel dat je bijvoorbeeld graag mensen wilt ontmoeten. Of een radio-uitzending wilt helpen maken. Of tuinieren je hobby is.

Kom dan naar het Vrijwilligerspunt. Grote kans dat er al meteen een vrijwilligersbaantje is dat bij je past. Of je nu kinderen opvoedt of geniet van je (pre)pensioen, student bent of fulltime aan het werk: een paar uur tijd heb je altijd wel over. En natuurlijk helpt het Vrijwilligerspunt ook leerlingen bij het vinden van een leuke maatschappelijke stage. Ook zin om mee te doen? Of zoek je juist een vrijwilliger? Loop dan eens binnen of kijk op www.vrijwilligerscentralenop.nl. ■

Vrijwilligerspunt

Harmen Visserplein 6, Emmeloord

Telefoon (0527) 63 00 04

Email info@vrijwilligerscentralenop.nl



Lies zorgt
voor man, geeft
handwerkles
én sport

In Marknesse wonen Henk en Lies. Ze trekken er vaak samen op uit, ook al kan Henk vanwege reuma en gordelroos veel minder dan vroeger. Tussen de permanente zorg door vindt Lies tijd voor het geven van handwerkhulp. En, gedwongen door haar eigen astma, voor dagelijks sporten.



Lies

"Mijn man was pas 54 jaar, en toen begon het: dan liet hij bijvoorbeeld opeens een zak aardappelen vallen. Nu is hij 77, en de kracht is gewoon helemaal weg. En de handen groeien scheef, dan kun je veel minder. Ook zijn knieën doen het niet meer. Bovendien heeft hij er gordelroos bij, dat is iets vreselijks."

"De bewoners zijn er blij mee, en ik ook."

Handwerken met een beetje hulp

"Tien jaar geleden ben ik begonnen handwerkhulp te geven in verzorgingshuis Markehof. Die bejaarde mensen kunnen nog wel handwerken, met een beetje hulp. We breien veel sokken en andere makkelijke dingen. Totaal werken daar ongeveer honderd vrijwilligers, waaronder ik dan samen met twee andere handwerkdames. Officieel heten we activiteitenbegeleiders. De bewoners zijn er blij mee, en ik ook."

Sporten vanwege astma

"Sinds drie jaar heb ik zelf astma. Om die reden ben ik tijdelijk uit huis weg geweest: drie maanden naar astmacentrum Heideheuvel in Hilversum. Gelukkig heeft mijn man het in die tijd prima gered met externe hulp. Vanwege mijn astma moet ik nu nog iedere dag sporten. In ieder geval een halfuurtje buiten fietsen, de elektrische fiets maakt dat iets gemakkelijker. Verder doe ik bijna iedere dag nog een andere sport. Zoals warm-water-zwemmen met oefeningen, anderhalf uur fitness of een uur gym."

"We doen toch nog wel zoveel mogelijk leuke dingen samen!"

Samen koffie onderweg

"De ziekte van mijn man komt met vlagen. 's Zomers gaat het vaak ietsje beter dan in het najaar en 's winters. Als hij slecht is, dan blijf ik thuis. Heeft hij goede dagen, dan kan ik wel even weg. Hij voelt het soms wel alsof hij helemaal niets meer kan, maar ik ben trots op hoe hij met alles omgaat. Daarom durf ik dan wel met een gerust hart de deur uit. En ook al is het door Henk's gezondheid allemaal iets moeilijker geworden, we doen toch nog wel zoveel mogelijk leuke dingen samen. Zoals fietsen: ik op mijn elektrische fiets en Henk op zijn scootmobiel. Dat past ook echt bij hem: altijd actief geweest. Dus dat hij nu veel door anderen moet laten doen, vindt Henk behoorlijk zuur. Dus genieten we dubbel van dit soort uitjes. Soms maken we wel een tocht van 35 kilometer. Dan zijn we zo maar tweeënhalve uur onderweg. En gaan we halverwege lekker ergens koffie drinken." ■



Meiden onder elkaar

Welke jonge meid van 17-20 jaar vindt het leuk om samen met een jonge chronisch zieke meid van 18 gezellig te kletsen, Wii'en, spelletjes te spelen, te wandelen met honden, zwemmen en af en toe schaatsen, uitstapjes maken en shoppen?



Administratieve raad en daad

Humanitas Thuisadministratie krijgt veel vragen voor hulp bij afhandelen van post, ordelijk opbergen van rekeningen en duidelijk inzicht krijgen in inkomsten, uitgaven en schulden. Wie heeft een paar uur per week tijd om iemand met financiële en administratieve raad en daad bij te staan?



Preventief huisbezoek

Als vrijwilliger ga je op huisbezoek bij 75-plussers in Emmeloord, en vult samen een vragenlijst in. Een huisbezoek duurt plm. 1,5 uur. Je geeft tips over eventuele knelpunten of geeft deze door aan de ouderenadviseur van Carrefour. Je krijgt een korte cursus.



Gastgezin gezocht

's Heeren Loo zoekt twee gastgezinnen voor een man en een vrouw met een handicap. Beide zijn redelijk tot goed zelfredzaam.



Hof van Smeden

Bij de Hof van Smeden is een ruime keus aan vrijwilligerswerk. Als je technisch bent, dan kun je de technische dienst komen versterken. Ben je meer een gezelschapsmens, dan is assistentie bij de borrelmiddag of met een groepje Rummikub spelen misschien iets.



Gezellig in beweging

Misschien wil je wat meer bewegen, maar kom je toch niet makkelijk de deur uit. Dan kan een vaste afspraak een goede stok achter de deur zijn. Wandelen met bijvoorbeeld ouderen die zelf niet meer buiten komen (vaak in rolstoel) of met bewoners van Philadelphia Zorg.



Lucky Wheels

Voorheen Klas op Wielen, is een project op school voor kinderen uit de groepen 6,7 en 8. Het project geeft informatie over mensen met een handicap en sport. Een bezoek van Lucky Wheels bestaat per klas uit een uur theorie en een uur praktijk met rolstoelen.



Levensverhalen

Humanitas zoekt een coördinerend vrijwilliger voor de activiteit 'Levensverhaal' (4-8 uur per week). Je maakt kennis met (oudere) mensen die graag hun levensverhaal willen vertellen en koppelt ze aan een passende vrijwilliger. Ook doe je de begeleiding.



Bibliotheekboeken uitzoeken

Wie zoek in de bibliotheek boeken uit voor iemand en brengt ze langs?



Tuinonderhoud

Is tuinieren je hobby en wil je wijkbewoners helpen die zelf niet meer in staat zijn hun tuin te onderhouden? Aanpakkers met groene vingers zijn welkom in Revelsant en andere wijken in Emmeloord, en in Nagele.

Gastvrouw in ziekenhuis

In het MC Emmeloord is voor één ochtend per twee weken nog plaats voor een gastvrouw.

Zit er iets voor jou tussen? Neem contact op met het Vrijwilligerspunt:

Harmen Visserplein 6, Emmeloord

Telefoon (0527) 63 00 04

www.vrijwilligerscentralenop.nl

Email info@vrijwilligerscentralenop.nl

BIJSPIJKEREN

Steviger in je schoenen met beter lezen en schrijven

Goed lezen en schrijven is steeds belangrijker in deze snelle wereld vol informatie. Maar niet iedereen heeft vroeger op school echt de kans gekregen om dat te leren. Of misschien kom je wel uit een ander land en is het Nederlands een vreemde taal. Speciaal voor volwassenen organiseert ROC Friese Poort de taalles 'beter Nederlands leren'. Een combinatie van oefeningen op de computer en les in de klas. En er is geen wachttijd: wie zich nu aanmeldt, kan meteen beginnen!

Mieke

"Iedereen werkt hier in de klas op zijn eigen niveau. Formulieren invullen vind ik lastig, dat moet ik echt leren. Vroeger bleef ik een paar keer zitten op de lagere school. Het ging allemaal veel te snel. Ook de huishoudschool in Vollenhove lukte na twee jaar niet meer. En door al dat getreiter omdat ik niet kon meekomen, heb ik een behoorlijk minderwaardigheidscomplex gekregen. Maar je móet het wel blijven proberen, want het dagelijkse leven wordt steeds moeilijker te begrijpen. In 1999 ben ik hier met taallessen begonnen. Mijn kinderen kwamen naar me toe als ze iets op school niet snapt. Maar ik kon ze gewoon niet helpen. Toen hoorde ik dat deze klas er was. Ik moest wel een hele grote drempel over. Maar het gaat goed. Ik ben in 2007 Leerder van het jaar geweest. Dat had ik niet verwacht. Er was zelfs iemand van de gemeente bij. En ik heb nog met een foto in de krant gestaan. Daar was ik best trots op."



"Je móet het wel blijven proberen!"

Mieke (48)

Doe net als Mieke en Gerjan, en leer ook beter Nederlands:

ROC Friese Poort afdeling Educatie
Espelerlaan 74, 8302 DC Emmeloord
Telefoon (0527) 63 48 00
E-mail educatie_em@rocfrieseport.nl

Gerjan (49)

"Drie weken terug ben ik begonnen. Dankzij subsidie zijn de kosten laag, dus ik besloot maar eens een poging te wagen. Ik loop al jaren tegen mijn taalproblemen aan. Ik kom uit een klein dorp, en als je niet mee kon komen, dan werd je op de lagere school achter in de klas gezet. Zo ging dat vroeger. Ik was zo fanatiek, dat ik buiten de

"Dat is wel een confrontatie voor mij."

schooluren naar school ging om bij te leren. Maar er was geen goede begeleiding. Tegenwoordig doe ik ontzettend veel vrijwilligerswerk. Ik ben zelfs anderhalf jaar voorzitter van een centrale cliëntenraad geweest. Dan sprak ik namens 1.700 mensen. Slecht lezen en schrijven is echt lastig. Papier moet ik wel twee of drie keer doorlezen. En als ik een tekst inlever en die komt vol correcties terug, dan trappen ze op m'n ziel. Dat is wel een confrontatie voor mij. Door weer naar school te gaan, wil ik vooral 'au' en 'ou' en 'dt' goed onder de knie krijgen. Aan het einde van dit lesjaar laat ik me testen hoe ver ik ben. Dan kijk ik wel weer verder. Lekker relaxt, want als het een verplichting wordt, dan werkt het niet."



Inge Wassenaar & Francien Vriend

Boze buren praten weer dankzij buurt- bemiddeling

De hond van verderop blaft te hard of het tuinhek van de achterbuurman sluit niet goed. Je kind wordt gepest of jouw boomblaadjes vallen in iemand anders vijver. Je kunt op wel duizend manieren last hebben van elkaar. Als gewoon samen praten niet meer lukt, dan kun je de buurtbemiddelaars inschakelen. Francien Vriend en Inge Wassenaar zijn twee van de veertien vrijwilligers die in Emmeloord samenleven (weer) gezellig willen maken.

"Want als ze weer met elkaar willen praten, is er een grote kans dat ze samen toch nog een oplossing vinden."

Inge: "Niemand klaagt zo maar. Er is altijd wel iets aan de hand. Alleen iedereen heeft een eigen kijk op de zaak. En als het helemaal uit de hand loopt, dan komt er een klacht binnen bij bijvoorbeeld de politie, woningcorporatie of rechtstreeks bij Carrefour. De projectleider bij Carrefour stelt een team van twee bemiddelaars samen. Wij brengen geen oplossing, maar proberen een brug te slaan tussen de twee ruziënde bewoners. Want als ze weer met elkaar willen praten, is er een grote kans dat ze samen toch nog een oplossing vinden."

Wij zijn gewone mensen

Francien: "Wij zijn gewone mensen. Volledig onpartijdig, want we bemiddelen in principe niet bij conflicten in onze eigen buurt of bij mensen die we kennen. Eigenlijk maakt het ons ook niet uit wie er 'gelijk' heeft. Onze taak is goed luisteren om een beeld te krijgen van de probleemsituatie. Daarvoor gaan we eerst op bezoek bij degene die een klacht heeft ingediend. De klagende partij noemen we Partij A. Die vertelt ons wat er aan de hand is en waarom hij zoveel last daarvan heeft. We gaan direct daarna onverwachts langs bij Partij B. Dat is de veroorzaker van het probleem; nou ja, in de ogen van Partij A dan. Onverwacht, dat betekent dat we gewoon aanbellen..."

Zullen ze ons binnenlaten?

Inge: "Dat is het spannendste moment. Zullen ze ons binnenlaten? Partij B is onvoorbereid en daardoor meestal heel voorzichtig. Want ze weten niet wie we zijn. Ze weten niet wat we komen doen. Of ze zijn bang dat wij op de hand van Partij A zijn. Die angst verdwijnt als we met Partij B gaan praten. Of liever gezegd: naar ze gaan luisteren. Want ook deze mensen willen graag dat iemand eens naar hun standpunten luistert. Ons bezoek is geslaagd als we Partij A en Partij B samen om de tafel krijgen. Uiteraard op neutraal terrein, bijvoorbeeld een buurthuis of op kantoor bij Carrefour. Bij dit gesprek zijn

wijzelf ook aanwezig. Als een soort gespreksleider. Want nogmaals: niet wij vinden oplossingen, die vinden de bewoners zelf."

Overgewaaid uit Amerika

Francien: "Buurtbemiddeling gebeurt inmiddels in heel veel gemeenten in Nederland. Binnen de gemeente Noordoostpolder is Emmeloord een testgebied tot eind 2010. Ik kan nu al zeggen: er is echt behoefte aan. Weet je trouwens dat buurtbemiddeling is overgewaaid uit Amerika? Burenruzies hebben een negatieve invloed op soms een hele straat. Daardoor zakke de waarde van de woningen. Immers: wie wil er nu wonen in een buurt waar de bewoners het niet met elkaar kunnen vinden? Dan is de sfeer toch weg? En de sociale controle? En de gezelligheid? Via buurtbemiddeling lukte het in Amerika om de huizenprijzen weer omhoog te krijgen. Geweldig toch?!"

"Wie wil er nu wonen in een buurt waar de bewoners het niet met elkaar kunnen vinden?"

Naast een drukke baan

Inge: "We doen dit allebei naast een drukke baan. Toch krijg ik hier veel energie van. Want ik vind het leuk om mensen te helpen. En er is niets mooiers dan als ik eraan heb kunnen bijdragen dat burens weer met elkaar in harmonie kunnen wonen en leven."

Francien: "We hebben hiervoor een aparte opleiding gehad - de burgemeester heeft persoonlijk het certificaat uitgereikt. We hebben gesprekstechnieken geleerd, maar ook om onszelf goed in de gaten te houden. Het is heel menselijk om heel snel een oordeel te vormen. Maar van ons mag je méér verwachten."

Buurtbemiddelaar nodig?

Ook een conflict met iemand in je buurt en vind je het hoog tijd dat de zaak wordt opgelost?

Neem dan contact op met de projectleider Buurtbemiddeling bij Carrefour, T (0527) 63 00 00 of buurtbemiddeling@carrefour.nl.

Bespaar ieder jaar tot €150 energiekosten!

Energie besparen is makkelijk, als je maar weet hoe! Daarvoor kun je een energieadviseur uitnodigen van het project 'Mee[r]doen met Energie'. Tineke Gaastra is zo'n energieadviseur. Zij en haar collega's geven handige tips die je meteen geld opleveren. Ook plaatsen ze kleine hulpmiddelen, zoals een douchekop. Zo bespaar je al snel tot € 150 per jaar, ieder jaar opnieuw!

Wie zich opgeeft voor Mee[r]doen met Energie, krijgt op afspraak een energieadviseur aan huis. De adviseur loopt samen met je de woning door en bekijkt waar en hoe je kunt besparen op je energiegebruik. Bijvoorbeeld door te wassen op een lagere temperatuur. Of door een gloeilamp te vervangen door een spaarlamp. Dit energieadvies is voor iedereen helemaal gratis.

Gratis of tegen kostprijs

Na de eerste afspraak wordt er een tweede afspraak met je gemaakt. "Bij deze tweede afspraak komt er ook een

monteur mee", vertelt Tineke, die op het callcenter alle aanvragen registreert en telefonische vragen beantwoordt. "De monteur brengt de materialen aan die bij de eerste afspraak zijn besproken. Voor mensen met een inkomen tot 120 procent van de bijstandnorm zijn ook de producten gratis. En anders betaal je de kostprijs. Met de adviezen en aanpassingen bespaar je gemiddeld € 150 op de energierekening. Ieder jaar opnieuw. Daar kun je een heleboel andere dingen voor doen!"

Dolenthousiast vanaf de eerste dag

Tineke volgde een aparte opleiding tot energieadviseur - een interessante kans om tussen twee banen door extra vakkennis op te doen. Ze is vanaf de eerste dag dolenthousiast. "Energiebesparing gaat iedereen aan, ook mijzelf. Ik ging meteen thuis rondkijken en zag het direct: ik ben lang niet overal goed bezig." Heeft ze een slimme tip voor de lezers van Mee[r]doen Magazine? "Ja, de stand-by killer. Die zorgt dat apparaten zoals televisie of spelcomputer echt uitgaan. Dat bespaart veel geld en is een stuk brandveiliger."

Aanvragen gratis energieadvies

Meld je aan voor een gratis energieadvies via het callcenter van Mee[r]doen met Energie:

T (0527) 25 63 85.

Heb je een inkomen onder de 120% (zie pag. 14) van de bijstandsnorm? Vraag dan eerst aan de gemeente toestemming zodat je ook de aanpassingen gratis krijgt.

Bel hiervoor T (0527) 63 39 11.

Tineke Gaastra



Mee[r]doen met Energie is een gezamenlijk project van gemeente Noordoostpolder en Concern voor Werk. Het combineert op een slimme manier energiebesparing voor iedereen die meedoet, de ondersteuning van mensen met een laag inkomen én vakkennis voor mensen zonder werk die als energieadviseur aan de slag gaan.

OPSTEKER

Speelgoed lenen en uitproberen bij Spelexpres!

Er is haast geen beginnen meer aan om 'bij' te blijven met speelgoed. En dan spelen ze er even mee maar kijken er dan niet meer naar om. Doodzonde, toch? Daarom kun je bij speel-o-theek Spelexpres speelgoed lenen voor slechts € 15 per jaar. Ideaal voor ouders die niet zitten te wachten op kasten vol speelgoed. Of oma's en opa's die graag iets in huis willen hebben voor als de kleinkinderen komen logeren.

"Van skelters tot puzzeltjes, van muziekinstrumenten tot verkleedkleden."

De speel-o-theek werkt als een bibliotheek. Je wordt lid, en mag drie stukken speelgoed lenen voor maximaal drie weken. De keuze is enorm: van skelters tot puzzeltjes, van muziekinstrumenten tot verkleedkleden, en van kinderlaptops tot lego. Door regelmatig nieuwe aankopen is niets gedateerd, en zelfs het steeds wisselende 'Speelgoed van het jaar' is ieder jaar ruim beschikbaar.

Afdeling met aangepast speelgoed

Spelexpres is op de eerste plaats bedoeld voor kinderen van nul tot acht jaar. "Maar ook volwassenen zijn lid om zo nu en dan een nieuw gezelschapsspel te lenen", vertelt Marianne van der Velde van Spelexpres. "En er is een aparte afdeling met aangepast speelgoed. Bijvoorbeeld voeldomino voor mensen die blind zijn en Mens-erger-je-niet met grote pionnen: handig als je motorisch gehandicapt bent. Zelfs een rolstoel-schommel zodat je ook een keer heerlijk kunt wegdromen."

Slechts € 15 per jaar

Lid worden kost € 15 per jaar. En wie het leuk vindt om eens in de drie weken een paar uurtjes in speel-o-theek te helpen met de uitleen, krijgt het lidmaatschap zelfs gratis.

Aanmelden als lid of vrijwilliger?

Kom dan langs bij speel-o-theek Spelexpres
Meteorenstraat 104a, Emmeloord

Open op woensdag van 13.30-15.30 uur, op
donderdag van 9.00-10.00 uur, en op vrijdag van
19.00-20.30 uur.

Of bel tijdens openingstijden M (06) 22 10 94 04.





Groeien naar betaalde baan

Petronella Frings-Lensen (56) uit Emmeloord is een ondernemend type. Ze volgde op latere leeftijd een opleiding tot secretaresse, en werkt als vrijwilligster bij het Vrijwilligerspunt en bij De Zonnebloem. Daarnaast geeft ze binnen de familie een nieuwsbrief via de e-mail uit: de Konkelpot. Zo houdt Petronella de belangrijke sociale contacten levend en zorgt dat ze steeds meer in huis heeft voor een betaalde baan.



Petronella Friengs-Lensen (56)

"Ik ben thuisgebleven toen de kinderen kwamen. Natuurlijk deed ik ook toen vrijwilligerswerk, dat heb ik van huis uit meegekregen. Toen de kinderen groot waren, ging ik een opleiding voor secretaresse volgen. Maar na de opleiding mis je toch nog de ervaring. Dus ging ik als vrijwilliger het secretariaat regelen bij De Zonnebloem in deze regio. Die organisatie geeft kleur aan het leven van mensen met een fysieke beperking door ziekte, handicap of gevorderde leeftijd. Zo proberen vrijwilligers bijvoorbeeld om eenzaamheid op te lossen. Dat sprak mij aan. Bovendien is vrijwilligerswerk een mooie manier om ervaring op te doen die de kansen op een betaalde baan vergroot."

Ervaring met de computer

"Dankzij die werkervaring merkte ik dat ik serieuzer werd genomen bij sollicitaties. Het was nog steeds moeilijk, want er is niet zoveel secretaressewerk in Noordoostpolder. Bovendien ben ik ook al ouder. Gelukkig heb ik via een uitzendbureau op een gegeven moment toch een leuke baan gekregen, op de back-office bij een bedrijf in Kampen. Vooral mijn computerervaring was erg belangrijk. Helaas was het slechts een baan van drie maanden. Omdat het goed klikte, mocht ik nog een half jaar werken op de financiële afdeling. Maar daarna was het echt over."

"Ik maak voor onze familie een informatiekraant."

Contacten met veel mensen

"Mijn werkcoach van het UWV WERKbedrijf moedigde me aan om nog meer werkervaring te gaan opdoen. Eigenlijk dacht ik toen al snel aan Carrefour. Dat is immers een heel brede welzijnsorganisatie voor jeugd, volwassenen, senioren en vrijwilligers. En ik houd wel van contacten met veel mensen. Zo kwam ik terecht bij de vrijwilligersvacaturebank. Daar koppel ik mensen die vrijwilligerswerk willen doen aan organisaties die vrijwilligers zoeken. Ik zet de vacatures in de computer, ontvang mensen en overleg met organisaties. Heel leuk. Ik val ook in bij de hulpdienst. Daar koppelen we vrijwilligers niet aan een organisatie, maar aan een persoon die ergens hulp bij nodig heeft. En verder help ik mee om de vrijwilligersrubriek te maken. Die staat twee keer per maand in de krant met de meest recente vrijwilligersvacatures."

Familiekraant per e-mail

"Ook thuis heb ik volop ideeën om mensen bij elkaar te brengen. Zo maak ik voor onze familie een informatiekraant per e-mail: De Konkelpot. Mijn twee broers, zus en ikzelf wonen verspreid over het hele land. Gezien de krappe beurs van ons allemaal kom je vanwege die afstand niet zo vaak bij elkaar op bezoek. Jammer, want zo mis je best wel veel van elkaars leven. De Konkelpot is de ideale oplossing. Iedereen stuurt nieuwtjes naar mij, en ik maak er een kraant van, inclusief plaatjes. Vier keer per jaar stuur ik die per e-mail rond. Inmiddels doet het oudste nichtje ook mee, dus de volgende generatie komt er langzaam bij. Ik had zoiets al heel lang in mijn hoofd. Het is een leuke en goedkope manier om contact te houden." ■

STEUNTJE IN DE RUG

Mee[r]doen regelingen

Sport, muziek of een andere hobby zorgen voor veel gezellige uurtjes. Maar vrijwel alles kost geld en je wilt niet altijd laten zien dat je moeilijk kunt rondkomen.

jongeren



Hiermee kan het lesgeld worden betaald van de activiteiten van je kinderen, bijvoorbeeld voetbal, muziekles of atletiek. De regeling is er voor kinderen tussen de 2 en 18 jaar, waarvan de ouders een laag inkomen hebben. Per kind kun je een bijdrage krijgen van € 150 per jaar.

Daarom doen jij of je kinderen misschien minder dan je zou willen. De gemeente heeft diverse regelingen die je kunnen helpen.

Voor wie?

Je kunt deze regelingen aanvragen als je niet te veel verdient. Hierbij telt eigen vermogen, zoals een huis of spaarrekening, niet mee. Dat betekent getrouwd of samenwonend samen maximaal € 1.476 netto per maand, als alleenstaande ouder maximaal € 1.328 netto per maand, en als alleenstaande zonder kinderen maximaal € 1.033 netto per maand. Vraag de precieze bedragen en voorwaarden even na bij de gemeente en haal dan meteen een aanvraagformulier op. Of kijk op noordoostpolder.nl onder digitaal loket, 'producten en diensten' en kies de Mee[r]doen-regelingen. ■

Chronisch Zieken & Gehandicapten



Wanneer je chronisch ziek of gehandicapt bent, heb je vaak meer onkosten. Met Mee[r]doen CZG kun je hiervan een deel dekken. Ook kun je het gebruiken voor bijvoorbeeld sport of muziekactiviteiten. Je kunt een bijdrage krijgen van € 500 per persoon per jaar.

65+



Hiermee kun je onder meer sporten, lid worden van de klaverjasclub of naar de bioscoop. Deze regeling is er voor ouderen vanaf 65 jaar. De bijdrage is € 100 per persoon per jaar



WIN EEN DINERBON!!

Win een dinerbon met een bijzonder recept. De feestmaand december staat voor lekker eten. Gelegenheid genoeg: Sinterklaas, Kerst en Oud & Nieuw. Wat zet jij op tafel tijdens de feestdagen? Een recept dat al jaren tot de familiegeheimen behoort? Iets uit het land waar je vandaan komt?

De redactie van Mee[r]doen Magazine krijgt graag je recept. De meest bijzondere inzending wint een bon voor een diner voor twee bij Grand Café Eindeloos, het nieuwe restaurant aan de Beursstraat in Emmeloord. Stuur je inzending met naam en telefoonnummer naar:

w.hulleman@noordoostpolder.nl.

GRATIS BUDGETCURSUS

Schrijf nu in op de budgetcursus 'Weet wat u besteedt'. Tijdens deze cursus krijg je inzicht in je inkomsten en uitgaven. Zo leer je hoe je belangrijke papieren ordent en welke voorzieningen en regelingen er zijn. De cursus start op verschillende momenten in het jaar. Er zijn steeds vijf bijeenkomsten van 19.30 tot 21.30 uur in het gebouw van de Zorggroep Oude en Nieuwe Land aan de Kometenlaan in Emmeloord.

Los van de cursus kun je ook gebruik maken van een budgetadviesgesprek. Zowel de cursus als het budgetadviesgesprek zijn gratis. Meld je aan voor de cursus of het budgetadviesgesprek bij Celeste Meilof van de afdeling Preventie GKB Drenthe via preventie@gkb-drenthe.nl of T (0592) 36 60 99.

Vette Events

Niets te doen in de polder? Echt wel! Bij NOP-ART kun je als jongere je culturele en organisatorische talenten ontwikkelen. Van popmuziek tot rap, rock of urban, van graffiti tot videoclip, dans en zang, cabaret, theater en musical. Misschien herinner je nog wel de promotietour begin 2009 langs alle middelbare scholen in Emmeloord. Of ben je 14 november naar Ali B. geweest in theater 't Voorhuys of 4 december naar de dans-show in het Muzisch Centrum met onder anderen de SYTYCD-danser Gianinni en DJ Roog? Zelf een idee voor een dancefeest, politiek debat of ander event? **Check nop-art.nl.**

SPORT VOOR KINDEREN

'Kies voor Hart en Sport' is een project waarbij kinderen leren dat sport en bewegen belangrijk is, maar vooral dat het leuk is! Vanaf januari kunnen kinderen van groep 3 tot en met 8 zich inschrijven voor een kennismaking bij sportclubs overal in Noordoostpolder. Via school krijgen de kinderen een boekje waarin alle mogelijkheden staan. Vier tot zes keer meedoen kost maar € 2,00 per kind.

En vindt je kind de sport zo leuk dat hij ook lid wil worden? In dit magazine staat informatie hoe je voor een financiële bijdrage in aanmerking kunt komen. Voor meer informatie over 'Kies voor Hart en Sport' kun je contact opnemen met Elien de Heij, Sportservice Flevoland, heij@sportflevo.nl.



A portrait of a young woman with long, straight brown hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a black and white checkered patterned top. The background is a plain, light-colored wall.

de held van Marknesse

Maatschappelijke stage bij de gymvereniging

"Bij ons op school, het Zuyderzee College, moet je speciale punten halen. Die krijg je voor uren waarin je bijvoorbeeld extra les volgt of op school huiswerk maakt. Maar als je dat niet nodig hebt, dan kun je een cursus volgen of maatschappelijke stage doen - zeg maar vrijwilligerswerk. In 1 en 2 havo heb ik gekozen voor cursussen, maar die vond ik dit jaar niet leuk. Dus ben ik samen met een vriendin bij SVM Gym gaan helpen. Ik ben daar zelf ook lid, en heb aan mijn trainster gevraagd of ze nog hulp nodig had."

Leuk & leerzaam

"Ik help nu op gym bij jongens van groep 3 tot groep 7-8. Dat is leuk, want je neemt de taak van de trainster voor een deel over. En je leert hoe je mensen moet vangen. Omdat ik deze uren buiten de gewone schooltijden maak, neem ik altijd maandagmiddag vrij van school. Ik zit dus minder op school! Mijn tip aan andere leerlingen: doen! Want je hebt toch een soort vrij, het is leuk en je leert er ook nog wat van!"

Ken jij ook iemand in je dorp die anderen helpt of voor zichzelf een belangrijke stap heeft gezet? Laat het ons weten via w.hulleman@noordoostpolder.nl.

Barbara Fiege (14)