

Nieuwsbrief december 2018



Beste helper!

Als u deze nieuwsbrief ontvangt is het jaar 2018 alweer bijna afgelopen.

In dit jaar heeft u als helper weer veel mensen kunnen helpen. Het bestuur heeft het afgelopen jaar ook niet stil gezeten. Graag willen we u in deze nieuwsbrief over het een en ander informeren.

Daarnaast willen we van de gelegenheid gebruik maken om een oproep te doen aan u. Nog steeds kunnen we veel helpers gebruiken! Het

is juist onze kracht dat we niet structureel een beroep op dezelfde helpers willen doen, maar om die reden hebben we veel mensen nodig. Dus kent u iemand in uw omgeving die best eens eenmalig wat voor ons zou willen betekenen, neemt u dan alstublieft contact met ons op via bestuur@seunensteun.nl of 06-12351387.

ANBI-STATUS

Sinds 1 januari van dit jaar is er nieuwe regelgeving voor vrijwilligers met een WW-uitkering. Iemand met een WW-uitkering die vrijwilligerswerk wil gaan doen, is verplicht dit aan het UWV te melden. Het UWV zal de beoogde organisatie vervolgens toetsen aan een aantal criteria.

Een van deze criteria is dat het UWV alleen vrijwilligerswerk toestaat bij organisaties met een ANBI of SBBI status.

Als bestuur hebben we ervoor gekozen om het traject tot het aanvragen van een ANBI-status bij de

Belastingdienst op te starten. ANBI is de afkorting van Algemeen Nut Beogende Instelling. De ANBI-status is dus belangrijk voor mensen met een WW-uitkering die bij Stichting Seun & Steun als vrijwilliger aan de slag willen. Het UWV verbiedt namelijk mensen met een WW-uitkering vrijwilliger te worden bij organisaties zonder ANBI-status.

Het traject voor het aanvragen van de ANBI-status loopt momenteel, we hopen uiteraard dat we uiteindelijk de status zullen krijgen!

Inhoud van deze nieuwsbrief

- Beste helper!
- Aanvraag ANBI-status
 - Behandelde hulpvragen 2018
- Oproep nieuw bestuurslid
- Bijeenkomst helpers
 - Een mooi praktijkvoorbeeld: De Jeugd van tegenwoordig
 - Een mooi praktijkvoorbeeld: Mooie samenwerking!
- Gezond door vrijwilligerswerk

**EEN GOEDE DAAD
GAAT NOOIT
VERLOREN; HELP WIE HET
OOK ZIJ EN ZONDER
AANZIENS DES
PERSOONS**



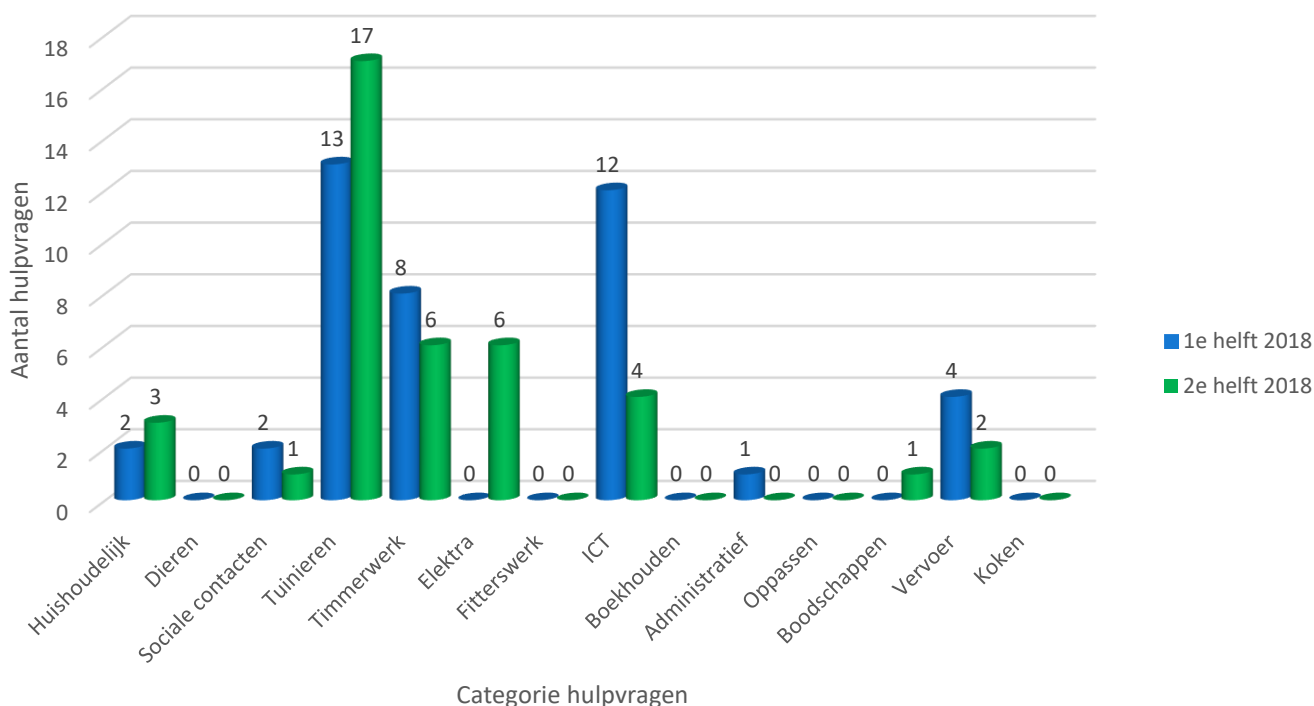
Wat hebben we gedaan in 2018?

Als helper van Seun & Steun heeft u het afgelopen jaar wederom niet stil gezeten! Om een beeld te geven van wat er zoal aan hulpvragen is behandeld, hebben wij deze in een grafiek geplaatst.

Het betreft hier de behandelde hulpvragen van januari t/m oktober van 2018. In totaal zijn er over deze periode 82 hulpvragen uitgevoerd.

Zoals u kunt zien zijn er een flink aantal hulpvragen behandeld.

Behandelde hulpvragen Seun & Steun januari t/m oktober 2018



Op zoek naar een nieuw bestuurslid...!

Ons bestuur bestaat uit een zevental bevoegen leden, te weten Peter Baard (Voorzitter), Kees Lugtmeier (Secretaris), Ype Stam (Penningmeester), Wiebe van Dijk (Lid), Christa Akkerboom (Lid), Gerben Wijnia (Lid) en Ylse Sijbesma (Lid).

Peter Baard heeft te kennen gegeven dat hij per april 2019 zijn functie als voorzitter en bestuurslid van Stichting Seun & Steun neer zal leggen. Wij zullen hem absoluut gaan missen als een zeer kundig en betrokken voorzitter.

Door het vertrek van Peter zal er volgend jaar een plek als bestuurslid beschikbaar zijn binnen onze prachtige stichting. Wij zijn dan ook op zoek naar iemand die

graag zitting wil nemen in ons bestuur. Natuurlijk willen wij niet aan leeftijdsdiscriminatie doen, maar gezien het feit dat het grootste deel van het bestuur uit personen bestaand die de AOW leeftijd reeds zijn gepasseerd, zouden wij graag het bestuur willen verjongen.

Bent u net als ons, enthousiast en bevoegen, en kunt u zich helemaal vinden in de visie van onze stichting? Neemt u dan vooral contact met ons op via bestuur@seunensteun.nl. U kunt zich via dit mailadres opgeven als kandidaat, maar ook terecht als u meer informatie over het lidmaatschap als bestuurslid wilt.

Een mooi praktijkvoorbeeld: De Jeugd van tegenwoordig...

Dat iemand niet perse op leeftijd hoeft te zijn om hulp te kunnen bieden bewijst dit verhaal. Seun & Steun beschikt zelfs over een jeugdige lichting helpers! Wat een mooi voorbeeld zijn zij voor andere leeftijdsgenoten.

Het begon allemaal met een knieoperatie. Ons bestuurslid, Christa, zelf regelmatig werkzaam als kantoorvrijwilliger, werd afgelopen september geopereerd aan haar knie. Gelukkig is de operatie voorspoedig verlopen, maar zo'n operatie vraagt toch behoorlijk wat hersteltijd. Omdat we een heel mooie en lange nazomer hebben gehad, had zij er niet meer bij stil gestaan om haar tuinset winterklaar op te ruimen. Aangezien ze herstellende was van de operatie, was ze zelf niet in staat om dit alsnog te doen. Ook haar 3 kinderen wonen niet in de buurt, een van haar zoons woont zelfs in Australië. Niet echt een afstand waarbij je zegt, ik kom even je tuinset opruimen.

Maar gelukkig was daar Seun & Steun, en dit keer in de vorm van een drietal kinderen, de familie Baard! In een mum van tijd was de tuinset van Christa keurig opgeruimd en klaar voor de winter. Wat fantastisch dat zelfs de jeugd zich geroepen voelt om een helpende hand te bieden, maar ook dat ze het zelf als erg positief hebben ervaren! We hopen natuurlijk dat zich in de toekomst vaker jongeren zullen melden. Immers, een beetje omkijken naar elkaar is niet leeftijdsgebonden.



Bijeenkomst

We willen weer een bijeenkomst voor alle helpers plannen. Dit keer willen we het graag anders aanpakken!

We kunnen nog niet alles verklappen, maar wel dat we plannen hebben om een zeer bijzondere bijeenkomst te organiseren!

De bedoeling is dat de bijeenkomst omstreeks februari 2019 zal plaatsvinden. Een uitnodiging met daarin de exacte datum/tijd en locatie volgt nog.

HET WORDT ZEKER DE MOEITE WAARD OM TE KOMEN!!

Een mooi praktijkvoorbeeld: Mooie samenwerking!

Onlangs werd Seun & Steun benaderd door het Gebiedsteam met de vraag of wij iemand, die een woning toegewezen had gekregen, konden helpen. Er was geen deugdelijke vloerbedekking en deze meneer kon, gezien zijn situatie, het beste een laminaatvloer hebben. Een dergelijke klus is eigenlijk te groot voor 1 helper van Seun & Steun, de klus is uiteindelijk in samenwerking met de Klussenbus van Nieuw Zuid en een helper van Seun & Steun geklaard. Vervolgens bleek er nog meer klusjes te zijn, welke ook zijn opgepakt.

Daarnaast kon meneer vanwege zijn gezondheid, zijn eigen tuintje niet meer verzorgen. Omdat er een goed contact ontstond tussen meneer en onze helper wordt de tuin nu regelmatig door dezelfde helper verzorgd. Dit is een mooi voorbeeld van een situatie die is ontstaan tussen een helper en hulpvrager, die nu verdergaat zonder tussenkomst van Seun & Steun. Dat is uiteindelijk waar we het met z'n allen voor doen!

We willen geen NEE verkopen...

Het zou heel vervelend voelen als wij iemand die hulp vraagt, niet kunnen helpen. Wanneer het gaat om uitgebreide werkzaamheden, dan hebben we daar niet zoveel moeite mee. We kunnen immers niet van onze helpers verwachten dat zij zich voor grote klussen beschikbaar stellen.

Anders is het wanneer het gaat om lichte werkzaamheden, die vaker nodig zijn. Bijvoorbeeld een mantelzorger die een paar weken ziek, of op vakantie is. Moeder kan niet meer alleen boodschappen doen. Wat zou het fijn zijn als iemand bereid is daarbij te helpen. Nog mooier is het wanneer een paar mensen, zoals een paar vrienden of leden van een vereniging zich samen melden om zo iemand te helpen. We hebben u echt nodig om te voorkomen dat Seun & Steun nee moet verkopen!

Meldt u zich alstublieft aan!!

Gezond door vrijwilligerswerk

Met enige regelmaat duiken berichten op in de pers: mensen die een bijdrage aan de samenleving leveren, bijvoorbeeld omdat zij zich als vrijwilliger inzetten, zijn gemiddeld gezonder en blijven dat ook langer dan zij die geen vrijwilligerswerk doen. Verschillende wetenschappelijke onderzoeken onderschrijven dit.

Mensen die vrijwilligerswerk doen, zijn volgens een onderzoek van de Universiteit van Gent gezonder dan mensen die zich niet als vrijwilliger voor anderen inzetten. Volgens dit Vlaams onderzoek verhoogt vrijwilligerswerk de fysieke en psychische activiteit. Dit beschermt mensen tegen functionele achteruitgang en dementie op latere leeftijd.

Dit laat ook onderzoek uit Zweden zien: vijf jaar lang volgden onderzoekers Zweedse burgers die in 2010 met pensioen waren gegaan. De ouderen die regelmatig vrijwilligerswerk deden, hadden na vijf jaar opmerkelijk minder concentratieproblemen, konden helderder denken en hadden minder moeite met herinneringen dan de gepensioneerde werknemers die zelden of nooit vrijwilligerswerk deden.

Weerstand tegen stress en virussen

Het onderzoek van de Universiteit van Gent laat verder nog zien dat vrijwilligerswerk onder andere het zelfvertrouwen vergroot en de kwaliteit en kwantiteit van iemands sociaal netwerk verbetert. Tenslotte blijkt uit neurologisch onderzoek dat door het helpen van anderen de hormonen oxytocine en progesteron

vrijkomen, die helpen om weerstand te bieden tegen stress en virussen.

Dan nog een Nederlands voorbeeld. TNS Nipo heeft, in opdracht van Coalitie Erbij, onderzoek gedaan naar de relatie tussen vrijwilligerswerk en eenzaamheid. De gevoelens van eenzaamheid van eenzame vrijwilligers blijken af te nemen door het uitvoeren van vrijwilligerswerk en zorgen daardoor voor een betere gezondheid

Kortom...

Actieve burgers kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan de gezondheid van hun medeburgers. Preventie is een werkveld waarin veel vrijwilligers ingezet worden, er zijn bijvoorbeeld maatjes voor eenzame mensen en vrijwilligers die ouderen tot meer bewegen verleiden. Projecten die zorgkosten en de inzet van dure specialisten voorkomen. Een toenemend aantal zorgverzekeraars en overheden erkent dit ook en steunt daarom projecten waarin vrijwilligers preventieve taken uitvoeren.

Daarnaast helpen vrijwilligers bij het versterken, veranderen of uitbreiden van het sociale netwerk van kwetsbare burgers. Zij ondersteunen mantelzorgers door respijtzorg te bieden. Zij zorgen voor plaatsen waar mensen zinvol hun dag kunnen besteden. De voorbeelden zijn legio.

Kortom: de conclusie lijkt onontkoombaar: een actieve bijdrage aan de maatschappij is zowel goed voor je eigen gezondheid als die van een ander.



Bron: www.movisie.nl, Kennis en aanpak van sociale vraagstukken. Artikel van 12 mei 2017.