

Vergroot je wereld met vrijwilligerswerk

Vrijwilligerswerk is tegenwoordig niet meer weg te denken uit onze maatschappij. Dat vrijwilligerswerk erg leuk kan zijn en voldoening geeft bewijst onderstaand interview, uitgevoerd door 50+ in Nederland in opdracht van Punt Twa en de samenwerkende maatjesprojecten, over twee maatjes die vertellen over hun bijzondere band.



Tekst/foto:
Boukje
Wiersma

Een koningskoppel

René van Aalsum (47) staat al voor het raam van zijn kamer op de uitkijk als Harry de Boer (69) aan komt fietsen. René zwaait naar hem en komt snel naar beneden. "Hé grote vriend!", roept Harry. Het is een warme begroeting tussen de twee mannen. René heeft het syndroom van Down en woont nu zo'n twaalf jaar op Maeykehiem in het Friese Sint Nicolaasga. Vier jaar geleden werd Harry zijn vaste maatje. Er is een gezamenlijke huiskamer, maar René wil graag op zijn eigen kamer praten. Hij zit er vaak, het is er lekker rustig. Hij houdt de deur voor me open en Harry zegt lachend: "Ja, hij is een echte gentleman". Het is meteen te zien dat ze een hechte band hebben. Toen René twee jaar oud was, kwamen Harry en zijn vrouw vlakbij het gezin Van Aalsum te wonen. "Hij was de boef van de buurt en kwam me vaak helpen als ik in mijn schuurtje aan het klussen was. Als ik dan ineens mijn schep miste, dan had René die voor de grap verstopt. Hij had van die 'lytse streekjes' en soms moest ik ook wel eens boos op hem worden. Maar meestal was het gezellig." René kijkt olijk bij het horen van de verhalen over vroeger. Het is duidelijk dat hij erg genoot van zijn eigen kwajongensstreken.

Vrijwilligerscontact

In de jaren erna was er veelvuldig contact tussen de twee. René

ging dan langs bij de familie De Boer op zijn wandelingen door het dorp. Toen hij op Maeykehiem woonde, werd dat minder, maar Harry ging regelmatig even bij hem op bezoek. Allemaal zonder verplichtingen, totdat hij vier jaar geleden werd gevraagd als vast maatje voor René. Er werd een vrijwilligerscontract getekend en nu fietsen de twee iedere vrijdagmiddag samen zo'n vijftien kilometer. Dat is niet vrijblijvend en ze slaan het ook zelden over. Heel soms doen ze iets anders dan fietsen, bij gladheid of als één van de twee niet helemaal fit is. Maar dat gebeurt niet vaak, want ze hebben beiden een enorm goede conditie door hun wekelijkse fietstripjes.

En tijdens het fietsen oefenen ze woorden voor logopedie

Daarnaast loopt René iedere dag een kwartier heen en terug naar zijn werk bij Inducent. Ze kiezen zoveel mogelijk verschillende routes en nemen regelmatig een kijkje bij de nieuwe fly-over bij Joure. René is enorm geïnteresseerd in het hele bouwproces. Onderweg halen ze ergens een kopje koffie of een ijsje en ze betalen om de beurt. En tijdens het fietsen oefenen ze woorden voor logopedie. "Con-tai-ner bijvoorbeeld", articuleert Harry. "Hij kan het wel duidelijk uitspreken, maar hij praat te snel." René antwoordt dat hij die toch niet meer bij de

weg hoeft te zetten vanwege zijn tennisarm en kijkt alsof hij dat niet zo heel erg vindt. Het grappige dat ze daarna gniffelend vertellen over woorden oefenen houden we onder ons, maar het laat zien hoeveel plezier ze samen hebben. Eén keer per jaar nemen Harry en zijn vrouw René een dag mee op hun boot. Dan neemt zij de accordeon mee en zingen ze samen. En ieder jaar neemt René de mensen die belangrijk voor hem zijn, waaronder zijn maatje, mee uit eten. "Als een soort kerstpakkiet." Het restaurant blijft tot het laatst geheim. Het is één van de vele tradities.

Afscheidsritueel

Harry is een belangrijke persoon in zijn leven. Zijn zus Sonja is vanuit de familie aanspreekpunt en regelt veel voor hem, maar Harry is zijn maatje, in de brede zin van het woord. Hij zorgt dat de fietsbanden opgepompt zijn, hangt schilderijtjes op, neemt hem soms mee naar SC Heerenveen, maakt praktische hulpmiddelen zoals een lpadsteun, maar is ook vooral een vriend. "Hy begrypt my hiel goed," zegt René serieus. Toen er in korte tijd een aantal dierbaren overleden, waaronder zijn vader en schoonzus, ging het even niet zo goed met hem. De fietstochtjes stopten tijdelijk, maar Harry bleef komen. "René is erg gevoelig en ik weet aardig goed hoe ik dan met hem om moet gaan." Een mooi voorbeeld daarvan is het

afscheidsceremonie dat ze hielden bij de klokkenstoel in het dorp. Er was iemand overleden van voetbalclub Renado, waar René altijd het kettinkje van de veldopgang losmaakt als de spelers het veld op komen, en hij was die dag nogal bedroefd. Harry voelde dat aan en nam hem mee naar de begraafplaats waar ze beiden hun pet af deden en op hun eigen manier afscheid namen. Daarna was het goed. "Ik wil niet dat hij 's nachts wakker ligt," zegt hij.

'Hij is pienter en gezellig en we hebben een hoop lol'

Wat het 'maatje zijn' Harry oplevert is makkelijk. Ze kunnen goed met elkaar opschieten en René is prettig gezelschap. "Hij is pienter en gezellig en we

hebben een hoop lol." 'Gek-jaaie', dat vinden ze allebei leuk. "Als René er niet was geweest, had ik misschien gereageerd op een andere oproep voor een maatje. Ik ben al een aantal jaren met pensioen en heb de tijd. Ik ben ook chauffeur voor het vrijwilligersvervoer. Maar dat ik een koppel met René ben geworden lag voor de hand, ik ken hem al 45 jaar." Hij maakt wel duidelijk dat hij zich niet bezig houdt met beslissingen over René of dingen uit het behandelplan. "Dat doet Sonja en die doet dat met veel liefde. Als ze me iets vragen dan is dat prima, maar ik bemoei me er niet vanuit mezelf mee." René laat zijn nieuwe smartphone zien. Bovenin staat een rijtje foto's waaronder die van zijn maatje. Als het nodig is kan hij hem bellen. "En dat doet hij dan ook als ik een keer iets later ben," zegt Harry met een lach. Bij het afscheid zegt René dat hij vond dat het interview goed ging. Hij wijst naar Harry en zegt: "Tuurlijk, want hy wie der by!" Met andere woorden, met hem erbij komt het altijd in orde. In de huiskamer treffen we iemand die vraagt wat we hebben gedaan. "Oh, een artikel over maatjes, nou dan heb je precies de juiste mensen. Dit is een koningskoppel!".

Punt Twa Balk

Bogermanstraat 7
Telefoon: 06 - 46 29 47 87
balk@punttwa.nl

Punt Twa Joure

Brugstraat 1
Telefoon: 0513 - 414 593
joure@punttwa.nl

Punt Twa Lemmer

Wiepke Hofstraat 8
Telefoon: 06 - 46 10 47 75
lemmer@punttwa.nl

♥ Ook
vrijwilliger
worden?

Wilt u ook het verschil maken voor een ander en uw wereld vergroten? Punt Twa is voor de vele vrijwilligersorganisaties in de regio altijd op zoek naar vrijwilligers! Wij geven advies, voorlichting en scholing voor nóg beter vrijwilligerswerk.

Wilt u meer informatie? Kom gerust eens langs bij een van onze onderstaande locaties of bezoek onze website www.punttwa.nl Bent u na het lezen van dit interview enthousiast geworden en wilt u als vrijwilliger aan de slag bij Maeykehiem?

Bezoek dan de website van Maeykehiem www.maeykehiem.nl

Open Club bij TV Joure

Tekst:
Boukje
Wiersma



Bij Open Club gaat het niet alleen om bewegen, maar om het samen doen van leuke activiteiten.

Sinds mei worden er steeds meer activiteiten georganiseerd op de tennisvereniging van Joure, met als doel om samen in beweging te komen en elkaar te ontmoeten.

Tennisvereniging Joure is een "open club". Dit houdt in dat de club open staat voor meer dan tennis. Miks welzijn werkt samen met TV Joure om maatschappelijke projecten op te zetten voor iedereen. De opening was op woensdag 2 mei. Vanaf die

datum is de club elke woensdag open van 14:00 tot 17:30 uur.

Het programma bestaat uit: bewegen met Talant, bewegen met ouderen en bewegen voor de liefhebber. Zo kan iedereen kennismaken met sport. De

activiteiten zullen plaatsvinden onder begeleiding van een bewegecoach. Daarnaast is er samen met 'Stichting 55+ in beweging' een divers beweegaanbod ontwikkeld zodat ouderen kennis kunnen maken met verschillende beweeg-

activiteiten. Deze lessen worden gegeven door Anneke Holwerda.

Bij Open Club gaat het niet alleen om bewegen, maar om het samen doen van leuke activiteiten. Daarom kunt u, ook als u geen interesse hebt om te bewegen, op woensdagmiddag gewoon naar de tennisvereniging komen voor een lekker bakje koffie of een

praatje. Hiermee willen wij van TV Joure de ontmoetingsplek maken van de buurt.

Wilt u eerst nog wat meer weten over Open Club? Neem dan contact op met Miks welzijn via 0513 - 414 593 en vraag naar Nathalie Wijnalda of Joey Court.

Culturele Hoofdstad 2018 in De Fryske Marren

Alweer vijf maanden is Leeuwarden/Fryslân (LF2018) de Culturele Hoofdstad van Europa, een feest van ons allemaal. Naast Leeuwarden staat de hele provincie in de schijnwerpers. Samen maken we er een groot succes van.

De projecten in De Fryske Marren

Naast het hoofdprogramma van ruim veertig projecten zijn er honderden Mienskip projecten. Ook in De Fryske Marren zijn er veel initiatieven die aanhaken bij LF2018. Enkele voorbeelden zijn:

The Colorfield Performance in Sloten vanaf 15 mei tot 1 oktober; Wat zag de Lemster Toer? in Lemmer met voorstellingen tussen 1 juni en 1 oktober; Rockopera Tommy in Joure op 13, 14 en 15 september. Een

totaal overzicht vindt u op www.defryskemarren.nl/lf2018

Informatiepunten LF2018 in De Fryske Marren

In gemeente De Fryske Marren zijn enkele informatiepunten LF2018. Deze punten zijn



bedoeld om inwoners, bedrijven en bezoekers (waaronder toeristen) te informeren over de projecten die in De Fryske Marren en elders in de provincie

plaatsvinden. U vindt ze in de Bibliotheken Mar & Fean (Joure, Lemmer en Balk) en bij Miks welzijn in Joure, Brugstraat 1 te Joure. Loop gerust eens binnen!

Loop gerust eens binnen! • Loop gerust eens binnen! • Loop gerust eens binnen! • Loop gerust eens binnen!



"Heeft u ideeën omtrent de invulling van Vitaal Journaal, dan kunt u ons mailen, bellen of schrijven"

BC Uitgevers BV, Postbus 416, 8600 AK Sneek, Telefoon 0515 - 429 429
E-mail redactie@vitaal-journaal.nl, Website www.vitaal-journaal.nl
Facebook www.facebook.com/vitaaljournaal, Twitter @VitaalJournaal

