



* onderdeel 'van Houten&co'

Lancering

Vrijwilligers Academie Houten

Op woensdag 11 november gaat de **Vrijwilligers Academie Houten** van start.

De sprekers op deze avond zijn:

- Willy Lageveen, directeur 'van Houten&co': Waarom een vrijwilligersacademie?
Er wordt een link gelegd tussen twee doelgroepen: vrijwilligers en mantelzorgers
- Joost van Alkemade, Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk (NOV) spreekt over de Veranderende rol van de vrijwilliger in de samenleving en het delen van kennis en kunde.
- Jocko Rensen, wethouder spreekt over Mantelzorger in Houten:
welke samenleving willen we zijn in Houten?

Datum/tijd: woensdag 11 november, 20.00-22.00 uur

Plaats: Schoneveld, Zonnehout 36, 3991 MX Houten

Vrijwilligers Academie Houten, initiatief van 'van Houten&co, wordt vorm gegeven door een werkgroep die bestaat uit beroepskrachten van 'van Houten&co' en vrijwilligers. Op 11 november zal de werkgroep ook aan u worden voorgesteld.

In de Vrijwilligers Academie Houten kan iedereen zich oriënteren op vrijwilligerswerk, vaardigheden ontwikkelen en kennis verdiepen. Vrijwilligers, organisaties en mantelzorgers worden van harte uitgenodigd om kennis te komen maken met de Vrijwilligers Academie Houten.

In deze folder tref je het aanbod aan van workshops etc. van Vrijwilligers Academie Houten voor de eerste week van de Vrijwilligers Academie Houten.

Aanmelden via: info@vrijwilligersacademiehouten.nl of het aanmeldingsformulier in deze folder

Onze website is vanaf 13 november 2015 in de lucht:

vrijwilligeracademiehouten.nl

Het aanbod van workshops/cursussen wordt steeds vernieuwd en op deze website steeds aangevuld.

Vanaf deze datum kunt u zich ook aanmelden voor cursussen/workshop via de website.

Aanbod workshops

1 Introductiebijeenkomst "Het Beschadigde Brein"

Het brein van mensen met dementie is beschadigd. Dankzij de wetenschap is bekend dat hun gedrag sterk afhankelijk wordt van de omgeving. We gaan in op de werking van het menselijk brein en we geven handvatten hoe om te gaan met iemand met dementie. Door het verlies van denkvermogen, is het gedrag van mensen met dementie erg afhankelijk van de omgeving.

Tijdens de cursus wordt antwoord gegeven op vragen als: 'Wat is een goede omgeving en hoe creëer je die?' en 'Wat zijn positieve prikkels?' Een gunstige omgeving leidt tot gunstig gedrag. Het kan zelfs probleemgedrag voorkomen. Hierover gaat de cursus "Het beschadigd brein".

Op 9 november is de introductiebijeenkomst van een cursus die bestaat uit 3 bijeenkomsten.

Deze cursus wordt (mede)mogelijk gemaakt met steun van Gemeente Houten.

Voor wie: mantelzorgers en vrijwilligers, die te maken hebben met dementie

Door: Jose Goes

Datum/tijd: maandag 9 november, 13.45-14.45 uur

Plaats: Schoneveld, Zonnehout 36, 3994 VT Houten

2 Instructie Verantwoord Alcohol schenken

Heeft je organisatie een eigen kantine, bar of restaurant? Dan krijg je te maken met diverse wet- en regelgeving, ook als je met vrijwilligers werkt. De gemeente controleert of de Drank- en Horecaverunning klopt en op handhaving van geen alcohol verstrekken aan minderjarigen. Elke (vrijwilligers-)organisatie die alcohol schenkt is verplicht om altijd één persoon in de ruimte te hebben die in het bezit is van een IVA-certificaat of een diploma Sociale Hygiëne op de uren dat er alcohol geschonken wordt. Is dit niet het geval, dan kan de gemeente boetes opleggen.

Je krijgt een instructie over het schenken van alcohol. Je maakt een korte toets en verkrijgt hiermee het IVA-certificaat.

Voor wie: barvrijwilligers

Door: Vincent Koops ('van Houten&co')

Datum/tijd: maandag 9 november, 19.30-21.00 uur

Plaats: Lorech, Hollandspoor 37, Houten

Aantal deelnemers: maximaal 14

3 Dialoogtafel, thema 'Vrijheid'.

Een dialoogtafel bevordert de samenhang tussen mensen. Je werkt volgens een methode die het mogelijk maakt om écht met elkaar in contact te komen. In gesprek kunnen belemmeringen wegvallen en zien mensen elkaar.

Vaak willen we wel naar elkaar luisteren, maar wat is echt luisteren nu eigenlijk? Het kan bijv. zijn dat je een vooroordeel had en daardoor niet echt luisterde, of dat je het verhaal dat de ander vertelde eigenlijk al had ingevuld vanuit je eigen ervaring.

Voor wie: voor vrijwilligers die willen ervaren hoe het is om met elkaar in dialoog te gaan.
Het thema is "vrijheid"

Door: Anneke Bosveld ('van Houten&co')

Datum/tijd: dinsdag 10 november, 10.00 uur-12.00 uur

Plaats: Wijkwerkplaats De Meerkoet, Meerkoetweide 39, 3993 EB Houten

4 Mantelzorgworkshop: 'Laat je zien'.

Laat je zien! Toch kan het zo zijn dat je als mantelzorger jezelf steeds minder vaak laat zien doordat je bijvoorbeeld geen tijd en energie meer hebt voor sociale activiteiten, je naaste het moeilijk vindt als je weggaat, het ongemakkelijk voor je voelt om te vertellen wat er aan de hand is en/of om hierbij hulp te vragen. Je wereld kan hierdoor steeds kleiner worden, terwijl het zo'n verschil kan maken wanneer je weet dat je er niet alleen voor staat. Wil je jezelf weer meer laten zien? Neem dan deel aan deze workshop.

Voor wie: mantelzorgers
Door: trainer: Ada Krake (Indigo)
Datum/tijd: dinsdag 10 november, 10.00 - 12.00 uur Inloop vanaf 9.30 uur
Plaats: Markant, Het Kant 199 3995 GZ Houten

5 Informatiestand Thuis technologie

Bij deze stand kun je informatie over thuis technologie ophalen en je laten informeren wat thuis technologie voor jou als mantelzorger kan betekenen.

Voor wie: mantelzorgers
Door: Project 'Slim wonen', Viveste, Zorgspectrum en 'van Houten&co'
Datum/tijd: dinsdag 10 november, 12.00-14.00 uur
Plaats: Markant, Het Kant 199, 3995 GZ Houten

6 Lunch voor mantelzorgers

Deze lunch is een uitstekend moment om andere mantelzorgers te ontmoeten en informatie op te halen bij de informatiestand thuis technologie.

Aanmelden voor de lunch is een vereiste.

Voor wie: deelnemers van een of beide workshop(s) op de dag van de mantelzorg op 10 november.
Aanmelden: via tel. 030-7001565 of e-mail s.huiden@vanhoutenenco.nl
Door: 'van Houten&co' i.s.m. Stichting Present
Datum/tijd: dinsdag 10 november, 12.30-13.30 uur
Plaats: Markant, Het Kant 199 3995 GZ Houten

7 Workshop Mindfulness

Even niets doen. Wanneer je zorgt voor een ander kan het je soms teveel worden. Dit uit zich bijvoorbeeld in moeheid, somberheid, onrust, slapeloosheid of piekeren maar ook in moeilijk kunnen ontspannen. In deze workshop hoef je niets te doen. Je ervaart hoe het is om alleen maar aandacht te hebben voor het moment zelf en hoe ontspannend dat kan zijn.

Voor wie: mantelzorgers
Door: trainer: Ada Krake (Indigo)
Datum/tijd: dinsdag 10 november, 13.30-15.30 uur
Plaats: Markant, Het Kant 199, 3995 GZ Houten

8 Thema-avond "De vrijwilligersverzekering, wat betekent deze voor mij?"

Regelmatig krijgen de gemeente Houten en de Vrijwilligerscentrale Houten vragen over de vrijwilligersverzekering: Wat houdt de vrijwilligersverzekering in?

Wat wordt gedekt door de vrijwilligersverzekering?

Moeten organisaties zich aanmelden voor de verzekering?

Werknemers zijn vaak automatisch via de werkgever verzekerd voor eventuele schade bij het uitvoeren van hun werk, maar hoe zit dit bij vrijwilligers? Voor vrijwilligers en mantelzorgers is het ook belangrijk dat er bij schade een beroep kan worden gedaan op een goede verzekering.

De gemeente Houten heeft via Vereniging Nederlandse Gemeenten, afdeling Verzekeringen zowel een basis- als plusverzekering voor vrijwilligers en mantelzorgers uit hun gemeente afgesloten. Wat dit inhoudt, wordt nader toegelicht op onze thema avond.

Er is ook ruimte om je vragen te stellen aan een medewerker van VNG.

Voor wie: vrijwilligersorganisaties en mantelzorgers in de gemeente Houten
Door: John van der Voordt, voorlichter VNG, afd. Verzekeringen
Datum/tijd: dinsdag 10 november 2015, 19.30 - 22.00 uur
Plaats: Schoneveld, Zonnehout 36, 3991 MX Houten

9 Podiumtechniek

De cursus podiumtechniek gaat voornamelijk in op geluidstechniek. Hiermee wordt bedoeld het managen van het geluid tijdens optredens van artiesten/bands. Andere aspecten van podium-techniek komen echter ook aan bod, zoals licht en beamer.

Voor wie: vrijwilligers die werken of willen gaan werken met geluid- en lichttechniek
Door: Jim de Paauw
Datum/tijd: woensdag 11 november, 19.30 - 21.00 uur
Plaats: Jongeren centrum Enter, Hefbrug 1, 3991 LB Houten

10 Training: Omgaan met weerstanden oftewel 'Na weerstand weer in de goede stand'

Aan bod komt o.a. gespreksvaardigheden vergroten, omgaan met weerstanden van klanten/cliënten, bewust zijn van het effect van eigen houding en gedrag, kunnen aansluiten bij gevoelens en behoeftes van de ander, de kunst van echt contact maken d.m.v. luisteren, samenvatten, doorvragen.

Het accent ligt in deze training op inzicht, ervaren en praktisch oefenen met elkaar in een veilige setting.

Voor wie: vrijwilligers en mantelzorgers die te maken hebben met 'moeilijk' gedrag
Door: Frieda Boekel, Trainer communicatie, mediator, life-coach, trainingsacteur van Steldat
Datum/tijd: woensdag 11 november, 9.30-11.30 uur
Plaats: Markant, Het Kant 199, 3995 GZ Houten

Aantal deelnemers: minimaal 6, maximaal 12

11 Lancering Vrijwilligers Academie Houten (meer informatie voorzijde van deze folder)

Voor wie: vrijwilligers, organisaties, medewerkers gemeente, mantelzorgers, belangstellenden
Datum/tijd: woensdag 11 november, 20.00-22.00 uur.
Plaats: Schoneveld, Zonnehout 36, 3991 MX, Houten

12 Wat is vrijwilligerswerk,

'Is vrijwilligerswerk iets voor jou?'

Wat is vrijwilligerswerk precies? Wat zijn de mogelijkheden, de mitsen en maren? Deze interessante workshop verduidelijkt deze zaken. Wat komt er aan de orde: Welke soorten vrijwilligerswerk zijn er? Wat zijn de rechten en plichten van vrijwilligers? Hoe kun je je voorkeuren, interesses, talenten en mogelijkheden inzetten? Waar kun je terecht met je vragen? Waar vind je vrijwilligerswerk? Je kunt een vrijwilligerstalententest doen.

Na deze informatiebijeenkomst heb je een duidelijker beeld van wat vrijwilligerswerk is, wat het je kan bieden en op welke wijze je zelf hier een rol in kunt spelen.

Voor wie: voor mensen die overwegen vrijwilligerswerk te gaan doen.
Door: Margreet Rijgersberg, Vrijwilligerscentrale Houten en
Miranda Schaap, coördinator vrijwilligers ('van Houten&co')
Datum/tijd: donderdag 12 november, 10.00-11.30 uur
Plaats: Schoneveld, Zonnehout 36, 3991 MX Houten

13 Samenwerken aan herstel

Twee medewerkers van Lister, Janna en Coja, willen je graag kennis laten maken met Lister. Een mooie manier om dit te doen is door gezamenlijk de film 'Samen werken aan herstel' te bekijken. Deze film vertelt het verhaal van cliënten en de zoektocht naar herstel. Belangrijke thema's die aan bod komen, zijn: eigen kracht, ingrijpen en loslaten, afstand en nabijheid en stigma. Na afloop van de film kun je met elkaar reacties delen, na praten en vragen stellen.

Voor wie: iedereen die contact heeft met mensen met een psychische kwetsbaarheid
Door: Coja van der Kwast en Janna Jellema, (Lister)
Datum/tijd: donderdag 12 november, 13.00-15.30 uur
Plaats: Schoneveld, Zonnehout 36, 3991 MX Houten

14 Bijzondere regelingen voor minima

Deze workshop geeft je inzicht in regelingen, ontheffingen, toeslagen en kwijtscheldingen voor minima en informatie over de Collectieve ziektekostenverzekering van de gemeente Houten in 2016. Het traject van aanmelding tot alles wat er gedaan wordt m.b.t. schuldhulpverlening wordt in een notendop uitgelegd.

Voor wie: maatschappelijk begeleiders vluchtelingenwerk, vrijwilligers van het infospreekuur, vrijwilligers van schuldhulpverlening, bezoekvrijwilligers en anderen met belangstelling voor dit onderwerp.

Door: Joannet Rijken, Petra Schellekens (schuldhulpverlening WIL Lekstroom)
Rida Tuithof (sociaal loket Houten)

Datum/tijd: donderdag 12 november, 19.30 - 21.30 uur

Plaats: Markant, Het Kant 199 3995 GZ Houten

15 Wat kan een juiste communicatiemethode opleveren? "In contact zijn met....."

Komen onderstaande situaties jou ook zo bekend voor:

"Ik word niet begrepen maar ik bedoel het goed."

"Ik ben altijd met de ander bezig, wat wil hij horen en wat wil de ander graag zien. Hoe kan ik het hem naar de zin maken? Waar moet ik allemaal aan denken om het GOED te doen?"

"Soms heb ik het idee dat er meer naar mijn collega-vrijwilligers wordt geluisterd, hoe komt het dat naar hem wel geluisterd wordt? Hoe doet hij dat dan en waarom krijg ik het niet voor elkaar?"

"Als vrijwilliger word ik soms op een manier aangesproken die echt niet door de beugel kan."

De oplossing zit in het bewust worden van je interne communicatie en weten hoe je in contact komt met jezelf en de ander door verschillende communicatiemethodes.

Aan de hand van casussen oefen je de theorie.

Voor wie: vrijwilligers met belangstelling voor communicatie

Door: Ronald Smout, (Smout Consultancy, Kennis van communiceren)

Datum/tijd: donderdag 12 november, 14.00 - 16.00 uur

Plaats: De Bak, De Slinger 2,3995 DE Houten

16 Social Media, iets voor mij?

Alles in ons leven draait tegenwoordig om communicatie: social media zijn niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. Social media is een verzamelnaam voor alle internet-toepassingen waarmee het mogelijk is om informatie met elkaar te delen op een gebruiksvriendelijke en vaak leuke wijze. Aan het eind van de workshop weet je wat social media zijn, welke social media op dit moment populair zijn en hoe ze globaal werken.

Na deze workshop kun je intekenen op een vervolgcursus, die specifiek ingaat op gebruik van één van de social media.

Voor wie: voor mensen die weinig tot geen ervaring hebben met social media.

Door: Liesbeth van der Lecq (Media-Coach Bibliotheek Lek & IJssel)

Datum/tijd: maandag 16 november, 19.30 - 21.00 uur [inloop vanaf 19.15 uur]

Plaats: Bibliotheek Houten-centrum

Aantal deelnemers: minimaal 15, maximaal 50

17 Niet over je eigen grenzen gaan.....

Hoe doe je dat? Op vrijwilligers wordt vaak een groot beroep gedaan, zowel vanuit de organisatie als vanuit de cliënt. Het stellen van grenzen en nee-zeggen kan lastig zijn. Hoe kun je als vrijwilliger beter je grenzen leren kennen en er naar handelen? In deze workshop gaan we in op de vraag hoe het komt dat je dit moeilijk of lastig vindt en hoe kun je er zijn voor een ander en tóch je eigen grenzen bewaken. We gebruiken ook praktische oefeningen waardoor we van elkaar kunnen leren. Na de workshop heb je meer inzicht in waarom nee-zeggen zo lastig kan zijn, waar je eigen grenzen liggen en hoe je ze kunt stellen. Dit levert meer plezier op in je vrijwilligerswerk.

Voor wie: bezoeker-vrijwilligers, vrijwilligers die één op één contact hebben.

Door: workshopleider: Ada Krake (Indigo)

Datum/tijd: woensdag 18 november, 9.30 - 12.00 uur

Plaats: Markant, Het Kant 199, 3995 GZ Houten

Aantal deelnemers: maximaal 15

18 Veilig rolstoelrijden

Onderweg met een rolstoel, is er een aantal punten waar je op let om het gebruik van de rolstoel veilig te houden. Allereerst is het aan te raden zelf gedurende het lopen dichtbij de rolstoel te blijven. Dit kost je minder energie en het is ook beter voor je rug. Vanzelfsprekend loop je rustig genoeg om controle te houden over de stoel en houd je onderweg rekening met andere voetgangers en obstakels. Stoepen, hellingen en lastig begaanbare wegen vergen speciale aandacht. Het is essentieel dat je je cliënt een seintje geeft als er een stoep in beeld komt; hij of zij is aan jouw zorg overgeleverd en onverwachte obstakels kunnen tot vervelende situaties leiden. Het gaat bij deze workshop niet alleen over veilig rijden maar ook om de bejegening van degene die in de rolstoel zit. Je gaat het zelf ervaren. Een ontmoeting van mens tot mens

Voor wie: vrijwilligers en mantelzorgers die veilig en verantwoord met een rolstoel willen leren rijden.

Door: Jules Sarton en Jenny van der Hoeven (Stichting Gehandicaptenbelangen Houten)

Datum/tijd: woensdag 18 november, 10.00 - 11.30 u.

Plaats: verzamelen in Markant, Het Kant 199, 3995 GZ Houten, daar vandaan maak je een rit met een rolstoel.

Aantal deelnemers: maximaal 12

Definitie vrijwilligers en mantelzorgers:

- Vrijwilligers

De gangbare definitie van vrijwilligerswerk is "werk dat in enig georganiseerd verband, onverplicht en onbetaald wordt verricht ten behoeve van anderen of de samenleving" (bron Movisie).

- Mantelzorgers

Een mantelzorger gaat zorgen als iemand in zijn of haar omgeving zorg nodig heeft. Een familielid, buur en/of vriend waar al een emotionele band mee bestaat. Mantelzorgers zorgen soms 24 uur per dag, kunnen de zorg niet zomaar beëindigen en verrichten soms verpleegkundige handelingen (bron Mezzo.nl).

Het grote verschil in deze vormen van vrijwilligerswerk is de keuze/geen keuze van de vrijwilliger.



* onderdeel 'van Houten&co'

Wat is en wil Vrijwilligers Academie Houten

Vrijwilligers Academie Houten is er voor iedereen die zich vrijwillig inzet, voor mantelzorgers en voor vrijwilligersorganisaties.

Zeker nu er in onze huidige samenleving zoveel van vrijwilligers en mantelzorgers gevraagd wordt is de mogelijkheid tot ontwikkeling en uitwisseling erg belangrijk.

Door het delen van kennis en het bevorderen van vaardigheden beoogt de Vrijwilligers Academie de competenties van vrijwilligers te versterken en hen toe te rusten voor hun taak.

'van Houten&co' neemt het initiatief om een non-profit Vrijwilligers Academie voor alle vrijwilligers in Houten op te zetten waar vraag en aanbod op het gebied van scholing bij elkaar komen.

Voor wie

Vrijwilligers Academie Houten richt haar aanbod op alle vrijwilligers en mantelzorgers die in Houten hun taken uitvoeren.

Waarom

Er zijn in Houten veel organisaties die werken met vrijwilligers.

Dit zijn vrijwilligers die diverse soorten taken/functies vervullen.

Dit gebeurt in verschillende sectoren en op diverse niveaus. Bijvoorbeeld op bestuurlijk niveau, organisatieniveau, in de hulpverlening, administratieve werkzaamheden, bij activiteiten, etc.

Deze vrijwilligers hebben behoefte aan een vorm van scholing.



aanmeldingsformulier

Ondergetekende geeft zich voor de volgende bijeenkomsten van de **Vrijwilligers Academie Houten**

Naam:

Adres:.....

Plaats:

Tel.nr.:

E-mailadres:

Namens (organisatie Indien van toepassing):

.....

Nummer van de workshop(s):

.....

.....

.....

Datum:

Aanmeldingsformulier s.v.p. inleveren bij een van de locaties van 'van Houten&co' of sturen naar onderstaand adres.



A

Vrijwilligers Academie Houten, onderdeel van 'van Houten&co',

Hollandspoor 37, 3994 VT Houten. Tel. 030-7001500.

www.vrijwilligersacademiehouten.nl • info@vrijwilligersacademiehouten.nl



* onderdeel 'van Houten&co'

Wat is en wil Vrijwilligers Academie Houten

Vrijwilligers Academie Houten is er voor iedereen die zich vrijwillig inzet, voor mantelzorgers en voor vrijwilligersorganisaties. Zeker nu er in onze huidige samenleving zoveel van vrijwilligers en mantelzorgers gevraagd wordt is de mogelijkheid tot ontwikkeling en uitwisseling erg belangrijk.

Door het delen van kennis en het bevorderen van vaardigheden beoogt de Vrijwilligers Academie de competenties van vrijwilligers te versterken en hen toe te rusten voor hun taak.

'van Houten&co' neemt het initiatief om een non-profit Vrijwilligers Academie voor alle vrijwilligers in Houten op te zetten waar vraag en aanbod op het gebied van scholing bij elkaar komen.

Voor wie

Vrijwilligers Academie Houten richt haar aanbod op alle vrijwilligers en mantelzorgers die in Houten hun taken uitvoeren.

Waarom

Er zijn in Houten veel organisaties die werken met vrijwilligers. Dit zijn vrijwilligers die diverse soorten taken/functies vervullen. Dit gebeurt in verschillende sectoren en op diverse niveaus. Bijvoorbeeld op bestuurlijk niveau, organisatieniveau, in de hulpverlening, bij activiteiten, administratieve werkzaamheden etc.

Deze vrijwilligers hebben behoefte aan een vorm van scholing.



anmeldingsformulier

Ondergetekende geeft zich voor de volgende bijeenkomsten van de **Vrijwilligers Academie Houten**

Naam:

Adres:

Plaats:

Tel.nr.:

E-mailadres:

Namens (organisatie Indien van toepassing):

.....

Nummer van de workshop(s):

.....

.....

.....

Datum:

Aanmeldingsformulier s.v.p. inleveren bij een van de locaties van 'van Houten&co' of sturen naar onderstaand adres.



Vrijwilligers Academie Houten, onderdeel van 'van Houten&co',

Hollandspoor 37, 3994 VT Houten. Tel. 030-7001500.

www.vrijwilligersacademiehouten.nl • info@vrijwilligersacademiehouten.nl

A