

Hulpkoerier



December 2024.





Hulpkoerier december 2024

Inhoud	3
Voorwoord voorzitter	4
Bestuur	5
Coördinatoren projecten	5
Vrijwilligers gezocht	6
Centraal Meldpunt	6
De Hulpkoerier	6
SeniorWeb	7
Vrijwilligersavond	8
Kerstverhaal De Harpspeler	8
Jan Nienhuis Vereniging	10
Onkostenvergoeding Individuele Hulp	11
Verzekeringen Vrijwillige Hulpdienst.....	11
Kerstmenu.....	11
Aan het einde van het jaar, proosten wij	13
Herkomst spreekwoorden	14
Lezing Simon Remmers	15
Even Lachen	16
Uitnodiging Vrijwilligersavond 2025	17
Zweedse puzzel.....	19



Voorwoord

Het bestuur van de Stichting Vrijwillige Hulpdienst (VHD) kijkt terug op een bewogen jaar, er is weer heel veel hulp verleend, we hebben fijne momenten met elkaar gehad tijdens de jaarlijkse vrijwilligersavond, maar ook individueel en in de afzonderlijke projecten, vele elektrische apparaten zijn weer gerepareerd, fijne leerervaringen in de digitale wereld, die niet stil staat en zo onze vrijwilligers en hulpvragers leert meebewegen.

Ook de vraag in de vorige hulpkoerier, van december 2023 naar meer bestuursleden en de vacatures hiervoor, staan nog steeds open, aangezien dit de komende maanden een steeds dringender karakter heeft gekregen wil ik in het voorwoord van deze hulpkoerier hier graag uitgebreid aandacht besteden.

In april 2022 ben ik gestart als telefoniste bij de VHD, na een bezoekje aan de vrijwilligers markt die 1x per jaar gehouden wordt in "De Heerd" in Heerde, het gedachtegoed van de Vrijwillige Hulpdienst sprak mij aan: "omkijken naar elkaar" binnen onze gemeente, die 13 plaatsen bevat, te weten Bakhuisbos, Berghuizen, Heerde, Hoorn, Hoornerveen, Horsthoek, Kolthoorn, Markluiden, Veessen, Vorchten, Wapenveld, Werven en Wolbert.



Een jaar later in april 2023 werd mijn dochter (15 jaar) ook vrijwilligster, zij hoorde dat ik een vrijwilliger zocht, die boodschappen wilde doen samen met een mevrouw, voor wie het niet meer veilig was om dit alleen te doen. Ik wil dat wel doen zei ze en daarmee werd ze onze jongste vrijwilligster. Op de vrijwilligersavond in februari dit jaar is daar ook aandacht aan besteed. Het jaar daarvoor is de oudste vrijwilliger in het zonnetje gezet en dit jaar de jongste.

Nu anderhalf jaar later doet zij nog steeds elke vrijdagmiddag met veel plezier boodschappen met deze mevrouw en is zij ook met andere mensen onderweg gegaan.

Het heeft haar veel gebracht, zoals persoonlijke groei, het voegt een stukje zingeving toe aan je eigen leven, door anderen te helpen geef je zelf betekenis aan je eigen leven.

Het vergroot je zelfvertrouwen, ze zei: "ik ben er socialer door geworden". Je leert actief luisteren en je krijgt de kans om persoonlijke relaties op te bouwen.

Je komt in aanraking met gelijkgestemden, wat een band schept en het versterkt ook je normen en waarden.

Daarnaast zorgt het voor plezier ze zei: "Als de VHD niet meer kan blijven bestaan, blijf ik nog steeds met die mevrouw boodschappen doen hoor"

Zover willen we het toch niet laten komen, en daarom heb ik op verzoek van onze secretaris om toe te treden tot het bestuur JA gezegd en ben ik sinds april 2024 actief betrokken geweest om te kijken wat we kunnen doen om het voortbestaan van de VHD gemeente Heerde voort te laten bestaan.

Samen met 1 van onze rijders voor Tafeltje Dekje, die een adviserende rol op zich wilde nemen, hebben we onze sterke en minder sterke punten onderzocht en ook gekeken naar de mogelijkheden, onze VHD uit te breiden en te verjongen, ook te lezen in ons redactionele stukje in de Schaapskooi.

Het huidige bestuur, waarvan bestaande leden tot wel 34 jaar deze stichting besturen, willen graag het stokje "hun ervaringsgoed doorgeven", ze willen graag betrokken blijven en bijspringen of van informatie voorzien waar nodig, we hebben gekeken naar inkrimping van het aantal bestuursleden, maar zonder bestuursleden lukt het natuurlijk niet.

Bestuursfuncties zoals Voorzitter, Penningmeester, Secretaris en ondersteunde rollen van deze functies zijn voor de komende periode vrij invulbaar en moeten in onderling overleg dringend ingevuld worden.

Eerst dacht ik: "is dat niet heel veel werk in een bestuur", maar dat bleek erg mee te vallen, we komen ongeveer 5 x per jaar bij elkaar en verder kan er veel via de mail of telefonisch overlegd worden.



De lopende projecten zoals Tafeltje dekje, Individuele hulpverlening, SeniorWeb en Repair Café worden fantastisch begeleid door onze coördinatoren die dit zeer goed en zelfstandig doen en komen we 1 à 2x per jaar samen om te kijken of alles nog goed verloopt.

Voor Wapenveld zoeken wij nog wel een coördinator, die als contactpersoon tussen gebruiker/rijder/maaltijdverstrekker fungeert: "een nieuwe gebruiker indelen in bestaande, te rijden routes", "aanmelden voor de maaltijd" (de intake wordt door twee assisterende vrijwilligers gedaan).

Wij willen graag **doorgaan** met ons mooie gedachtegoed: **"Omzien naar elkaar, in de breedste zin van het woord"** wij gaan **"door"** waar andere hulporganisaties stoppen of lange wachtlijsten hanteren, we willen onze vrijwillige hulpdienst graag uitbreiden. Durf jij buiten je comfortzone te stappen door het onbekende aan te gaan met mensen die je nog niet kent? Schroom dan niet en neem contact met ons op, we verwelkomen je graag.

Graag wil ik een ieder, die ons een warm hart toewenst, bedanken voor jullie inzet het afgelopen jaar.

Geregeld hoor ik aan de telefoon, hoe dankbaar de hulpvragers zijn dat ze door jullie in de watten worden gelegd, ergens heen worden gereden, een praatje en aandacht geven en krijgen, jullie zijn geregeld de enige persoon die ze zien op een dag en jullie hebben dus ook een belangrijke signalerende functie.



Wij als bestuur wensen allen een hele mooie en gezegende kerst toe en hopelijk een heel mooi, vrijwillig en vooral een gezond 2025.

Vicevoorzitter
Ilse Boeve-Van Osch

Bestuur

Voorzitter:	Vacature	
Vicevoorzitter:	Ilse Boeve	
1 ^e Penningmeester:	Jan Regterschot	038-4479142
2 ^e Penningmeester:	Annelien Roke	0578-696391
1 ^e Secretaris:	An Jansen	0
2 ^e Secretaris:	Vacature	0578-611057

Coördinatoren projecten

Tafeltje Dekje Heerde:	Egbert Regterschot	06-51492915
	Korrie Doorn	06-49660110
	Bea Janssen	0578-694887
	Rob Tervelde	06-30193947
	Wilma Stoter	0578-693412
Tafeltje Dekje Wapenveld:	Tinus Bijsterbosch	038-4470212
Centraal Meldpunt:	An Jansen	0578-693197
Individuele Hulp/Intensieve Zorg:	Meri Rouw	06-34281535
Repair Café:	Yerke Nijboer	0578-843937
SeniorWeb	Gerrit Suijdam	0578-696117



Vrijwilligers gezocht

De Vrijwillige Hulpdienst heeft op dit moment ruim 135 vrijwilligers. Mensen die zich belangeloos inzetten om de medemens die minder fortuinlijk is te helpen zijn of haar leven een beetje plezieriger te maken.

We zijn hier erg blij mee en we doen dan ook onze uiterste best om aan iedere aanvraag te voldoen. Maar we kunnen echter nog wel wat vrijwilligers gebruiken die af en toe iemand willen wegbrengen en ophalen naar bijvoorbeeld het ziekenhuis, de dokterspost, Beter Horen, STIP, enzovoort. Elke rijder is goed verzekerd tijdens het rijden voor de VHD, de brandstofkosten worden vergoed door degene die vervoerd wordt.

Ook zijn we op zoek naar chauffeurs voor het wegbrengen van de maaltijden voor Tafeltje Dekje.



Is dit iets voor jou? Bel dan 's morgens tussen 09.00 en 12.00 uur voor meer informatie met het Centrale Meldpunt 0578-692525 of kijk op onze site www.vhdheerde.nl.

Daar lees je ook meer over onze andere projecten zoals Tafeltje Dekje, Individuele Hulp, Répair Café, en SeniorWeb.

Misschien zijn er ook wel familieleden, burens, vrienden of kennissen die u enthousiast kunt maken met uw verhaal over onze activiteiten. Vraag ze of ze zich als vrijwilliger/ster willen aanmelden. Vertel hoe fantastisch dit werk is.

Centraal Meldpunt voor Vrijwilligers Hulp: 0578-692525

De telefonisten zijn:

Maandag:	Maud Dragt Hennie Steenberg
Dinsdag:	Meri Rouw
Woensdag:	Ilse Boeve Roelie Huls
Donderdag:	An Jansen Ivonne van Haut
Vrijdag:	An Jansen Adrie Dijkhof



De Hulpkoerier

Voor u ligt weer een exemplaar van "de Hulpkoerier". Er is weer geprobeerd om er iets leuks van te maken. Leuke suggesties of belevenissen, anekdotes of gewoon een gedicht, verhaal, recept, etc. zijn natuurlijk van harte welkom.

Reacties kunt u sturen naar de redactie van "de Hulpkoerier". Dit kunt u doen door uw bijdrage te sturen naar info@vhdheerde.nl.



SeniorWeb.

Alleen ga je sneller, samen kom je verder

Tijdens een TV uitzending van 'Onze boerderij' hoorde ik deze uitspraak van een boer die probeert om met medewerking van burgers in zijn omgeving zijn boerenbedrijf te runnen. Het was zijn antwoord op de vraag of samenwerken met zoveel mensen wel efficiënt is.

Dit van oorsprong Afrikaanse spreekwoord is vaak geciteerd door Nelson Mandela.

"If you want to go fast, go alone. If you want to go far, go together". Het wil zoveel zeggen als: aangaan en

onderhouden van relaties is belangrijk; je hebt elkaar nodig om verder te komen.

Ik moest terugdenken aan de tijd dat we samen met andere zeilers in verenigingsverband zeiltochten gingen maken. Eerst IJsselmeer, Wadden en later op de Noordzee en Duitse Wadden. We hebben gebruik gemaakt van de kennis en ervaringen van andere zeilers. Alleen hadden we dat waarschijnlijk niet gedaan. Dus ook hier letterlijk, samen kom je verder. Je moet er wel wat meer moeite voor doen door lid te worden en tijd vrij te plannen om deel te nemen aan de geplande tochten. Uiteindelijk levert het niet alleen mooie ervaringen op maar hebben we er ook een stel vrienden aan over gehouden.

Wat dichterbij huis heb ik dezelfde ervaringen met SeniorWeb. Afgelopen jaar hebben we gezien dat samenwerking loont.

Samen met de VHD kunnen we onze activiteiten uitvoeren. In samenwerking met de bibliotheek organiseren we het maandelijks Digitaal Café. Inwoners van Heerde en daarbuiten laten zien wat er mogelijk is met digitale middelen.

Samen met het Gezondheidscentrum organiseren we een wekelijks spreekuur om patiënten te helpen bij het gebruik van zorgprogramma's.

In samenwerking met de Rabobank hebben we workshops georganiseerd om mensen te helpen bij het online bankieren.

Door goede samenwerking van onze vrijwilligers zijn we in staat efficiënt te werken om meer inwoners te kunnen helpen om digitaal vaardiger te worden.

Door samenwerking leer je elkaar beter kennen en waarderen waardoor vrijwilligers meer betrokken raken en plezier beleven aan vrijwilligerswerk.

Terugkijkend aan het eind van het jaar mogen we best trots zijn op wat we met samenwerking bereikt hebben.

Gerrit van Suijdam



Nieuwsbericht

Voorheen werden de nieuwsbrieven van SeniorWeb Heerde door de secretaris van de VHD doorgestuurd aan alle vrijwilligers.

SeniorWeb maakt sinds kort gebruik van een programma voor het versturen van nieuwsbrieven waarmee relaties zich zelf kunnen aan- en afmelden.

Wilt u de nieuwsbrieven van SeniorWeb Heerde blijven ontvangen dan kunt u zich hiervoor aanmelden door een mail te sturen naar seniorwebheerde@gmail.com of bijgaande QR code scannen.



Vrijwilligersavond 2024:

Op 10 februari 2024 hebben we onze jaarlijkse vrijwilligersavond weer gehouden in de Heerd. Deze gezellige bijeenkomst werd evenals vorig jaar weer opgeluisterd met oude foto's en filmpjes beschikbaar gesteld door de Heerder Historische Vereniging en alles gedigitaliseerd door Yerke Nijboer.

Deze avond konden we genieten van een buffet verzorgd door Slagerij van Guilik uit Hattemerbroek. Het was weer een geslaagde avond.

Kerstverhaal



De harp speler

Er was eens een harp speler die zo mooi kon spelen en hij zong zulke prachtige liederen, dat hij in het hele land beroemd was. Eindelijk hoorde ook de koning zulke wonderen vertellen van zijn kunst, dat hij dadelijk een paar boden uitzond. Ze moesten

hem vragen of hij mee wilde gaan naar het paleis om voor de koning te zingen en te spelen. De koning wilde hem zó graag horen dat hij aan zijn afgezanten de volgende boodschap meegaf: "Ik zal niet eten en niet slapen voor ik je gezicht heb gezien en de tonen van je harp heb gehoord." Deze woorden moesten ze net zolang voor de koning opzeggen, totdat ze ze wel konden dromen. Toen pas gingen ze op weg.

Ze kwamen voor het huisje van de harp speler en ze riepen: "Gegroet, o harp speler. Kom buiten en luister naar ons, want we hebben je iets te vertellen waarmee je heel blij zal zijn!"

Maar toen de harp speler de boodschap van de koning vernam, werd hij bedroefd. Want hij had een vrouw en een kind en een klein bruin hondje. Hij zag er tegenop hen tegen Kerstmis te verlaten. En zij zagen er tegenop hem te moeten missen. "Blijf toch bij ons," smeekten ze. Maar de harp speler zei: "Ik moet gaan. Het zou heel onbeleefd zijn om de koning teleur te stellen. Maar zo zeker als de hultsbessen rood zijn en de dennenbomen groen, even zeker zal ik met Kerstmis thuis zijn om mee te eten van de kerstpudding en kerstliederen te zingen aan mijn eigen haard."

En nadat hij deze belofte had gedaan, hing hij zijn harp op zijn rug en hij volgde de boden van de koning naar het paleis. Hij werd met veel eerbewijzen ontvangen en de koning deed alles om hem een plezier te doen. Hij sloiep op een bed van het zachtste dons en at van een gouden bord aan de koninklijke tafel. En als hij zong en speelde, luisterden alle mensen en alle dieren, vanaf de koning tot de muizen in de provisiekamer met ingehouden adem naar zijn muziek. Maar bij alles wat hij deed, feestvieren, rusten, spelen, zingen of luisteren naar de lof die iedereen hem toezwaaide, vergat hij geen ogenblik de belofte die hij had gedaan aan zijn vrouw, zijn kind en zijn kleine bruine hondje.

En toen nu de dag voor Kerstmis was aangebroken, nam hij zijn harp in de hand en hij ging naar de koning om afscheid te nemen. Maar de koning wilde hem niet missen. Hij zei: "Ik zal je een paard geven zo wit als melk, zo glanzig als satijn en zo vlug als een hert, als je hier wilt blijven en op kerstdag wilt spelen en zingen aan de voet van mijn troon."

Maar de harp speler antwoordde: "Ik kan niet langer blijven, want ik heb een vrouw en een kind en een klein bruin hondje. En ik heb hun beloofd dat ik met Kerstmis thuis zou zijn. Dat ik mee zou eten van de kerstpudding en kerstliederen zingen aan mijn eigen haard."

Toen zei de koning: "Als je hier blijft en op Kerstmis speelt en zingt aan de voet van mijn troon, zal ik je een wonderboom geven, die zomer noch winter zijn bladeren verliest. En elke keer als je dit boompje schudt, zal er een regen van goud en zilver voor je voeten neervallen."

Maar de harp speler antwoordde: "Ik mag niet langer blijven, want mijn vrouw en mijn kind en mijn kleine bruine hondje wachten op me. En ik heb mijn woord gegeven dat ik



met Kerstmis thuis zou zijn. Dat ik mee zou eten van de kerstpudding en kerstliederen zingen aan mijn eigen haard."

Maar de koning gaf het niet op. "Als je op de kerstdag één wijsje voor me speelt en één lied voor me zingt, zal ik je een fluwelen kleed geven en je mag naast me zitten op de troon met een ring aan je vinger en een kroon op je hoofd."

Maar de harpser antwoorde: "Ik wil niet langer blijven, want mijn vrouw en mijn kind en mijn bruine hondje kijken al naar me uit. En ik heb vast beloofd dat ik met Kerstmis thuis zou zijn. Dat ik mee zou eten van de kerstpudding en kerstliederen zingen aan mijn eigen haard."

En hij wikkeldde zich in zijn oude mantel, hing zijn harp op de rug en verliet het paleis zonder verder een woord te spreken.

Hij had nog niet ver gelopen toen veel kleine witte sneeuwvlokken uit de lucht naar beneden kwamen dwarrelen. 't Was of ze fluisterden:

"Bedenk wat je doet,

Bedenk je eens goed,

Je gaat een moeilijke reis tegemoet."

Maar de harpser zei: "Ja, ja, ik zie wel dat de lucht donker is en er zal zeker veel sneeuw vallen. Maar ik heb een vrouw en een kind en een klein bruin hondje. En ik heb vast beloofd dat ik met Kerstmis thuis zou zijn. Dat ik mee zou eten van de kerstpudding en kerstliederen zingen aan mijn eigen haard."

Maar het begon al harder en harder te sneeuwen en weldra waren alle heuvels en dalen, heggen en greppels bedekt met een dik wit tapijt. Van alle paden en wegen was niets meer te zien. En de wind joeg de sneeuw op tot hoge wallen midden over de grote weg.

De harpser struikelde. De harpser viel, maar hij dacht er niet aan om terug te keren. Terwijl hij verder reisde, ontmoette hij de wind. En de wind zei:

"Harpser, harpser, wees toch wijs,

Keer terug naar het paleis."

Maar de harpser luisterde niet naar die raad. "De sneeuw moge vallen en de stormwind loeien," zei hij, "ik moet doorlopen. Want ik heb een vrouw en een kind en een klein bruin hondje. En ik heb vast beloofd dat ik met Kerstmis thuis zou zijn. Dat ik mee zou eten van de kerstpudding en kerstliederen zingen aan mijn eigen haard."

Toen begon de wind ijzig koud te blazen. De sneeuw bevroor op de grond, het water bevroor in de rivieren, de adem van de harpser bevroor in de lucht. En aan de rotsen langs de weg hingen ijskegels zo lang als het zwaard van de koning. De bomen van het woud kraakten en kreunden in de felle wind en het was of ze hem allemaal toeriepen:

"Het woud is duister, de nacht breekt aan,

Waag het niet daardoor te gaan."

Maar de harpser liet zich door niets weerhouden. "De sneeuw moge vallen, de stormwind loeien en de nacht moge mij overvallen in het donkere woud," zei hij, "maar ik heb beloofd dat ik met Kerstmis thuis zou zijn. Dat ik mee zou eten van de Kerstpudding en kerstliederen zingen aan mijn eigen haard. En ik moet mijn woord houden."

En voort zwoegde hij totdat het laatste glimpje daglicht verdween en de duisternis zwaar tussen de bomen hing. Maar de harpser was niet bang in het donker. "Al kan ik ook niet zien," zei hij, "ik kan tenminste nog zingen." En jubelend klonk er een kerstlied door het bos. Een lied van Jezus' geboorte, van de engelen die zongen en van de ster die straalde boven de stal van Bethlehem.

Toen hield het op met sneeuwen, de wind ging liggen, de bomen van het woud bogen hun takken om te luisteren. En, o wonder... terwijl hij zong, veranderde de duisternis rondom hem in stralend licht. En toen het lied uit was en de harpser opkeek, stond hij vlak voor de open deur van zijn huisje. Zijn vrouw en zijn kind en zijn kleine bruine hondje hadden al naar hem uit staan kijken en ze liepen de harpser jubelend tegemoet.



De hulstbessen blonken helderrood in de kerstkransen, de kerstboom was een frisgroene jonge den, de kerstpudding zag zwart van de pruimen.



En de harpspeler voelde zich gelukkiger dan een koning toen hij aan zijn eigen haard de oude kerstliederen zong voor zijn vrouw en zijn kind en zijn kleine bruine hondje.

* * *

Jan Nienhuis Vereniging



Al sedert jaren ontvangt onze Vrijwillige Hulpdienst medio november het goede bericht, dat de "Jan Nienhuis Vereniging (JNV)" in hun bestuursvergadering opnieuw besloten heeft u als vrijwilliger(st)er VHD rond de kerst te verrassen met een bijzonder kerstpakket.

Bij de bijgevoegde kerstgroet sluiten wij als bestuur VHD altijd graag aan, want we weten dat – zonder u als vrijwilliger – onze stichting geen werkelijke bestaansvorm heeft. Meerdere malen wordt aan een van onze VHD-bestuursleden gevraagd wie "die bijzondere JNV-club" is die jaarlijks voor deze zeer gewaardeerde attentie zorgt.

Met dank aan de Historische Vereniging Heerde vertellen we wie **Jan Nienhuis** was: **Jan Nienhuis** is geboren op 9 april 1784 in Veessen als enige zoon in het boerengezin Alexander en Aaltje Nienhuis. Jan maakte de verwachtingen van zijn ouders alleszins waar door het boerenbezit aanzienlijk uit te breiden met de aankoop van vele bunders grond, de aankoop van de molen in Veessen en eigenaarschap van steenfabrieken in Olst e.o.

Sinds 1813 was Jan raadslid resp. wethouder van de gemeente Heerde met een sociaal hart die altijd bereid was zijn eigen portemonnee te trekken als de overheidssteun onvoldoende was, bijvoorbeeld bij de oprichting van de Commissie voor Werkverschaffing.

In die tijd heerste er grote armoede en veel werkloosheid, zodat Jan besloot om mensen zonder werk kruiwagens vol grind vanaf de Koerberg te Heerde te laten brengen naar zijn woning (tegenover de molen in Veessen) voor de vervoerprijs van een kwartje per keer.

Later werd de naam van die commissie gewijzigd in "Vereeniging", waaraan Jan Nienhuis bij zijn overlijden al zijn bezittingen schonk. Tot die erfenis behoorde ook het "Scholtensbos" in Heerde, welke grond door het Rijk in 1960 werd aangekocht voor de aanleg van A-50, met als bijgevolg, dat het Heerderstrand ontstond.

In de erfenis acte stond o.m. **"dat de opbrengst van het kapitaal en grondbezit ten eeuwigden dage voor de bestrijding van werkloosheid, tot wering van bedelarij en voor het verlenen van onderstand aan oude mensen, die niet meer in staat waren werk te verrichten, gebruikt moet worden"**.

Ook nu nog bestaat de Jan Nienhuis Vereniging en handelt volgens de erfbepalingen van Jan Nienhuis, zij het dat de doelgroepen aangepast zijn aan deze tijd.

Een groter steundoel in deze tijd was o.m. een bijzondere financiële bijdrage in 1980 bij de redding van de Berghuizer Papierfabriek in Wapenveld uit het faillissement van Van Gelder Papier. Ook het Monnikenbos werd aangekocht waar de gemeente later het sportpark aanlegde.

Momenteel bezit de Vereniging ca 60 hectaren weiland in het Geul-gebied en spaargeld en effecten: het beheer van de landerijen geschiedt door een bestuurslid-beheerder waarbij wel geldt dat uitsluitend inwoners uit de gemeente Heerde er gebruik van mogen maken.

Met dit bericht wordt een open dank-je-wel richting de Jan Nienhuis Vereniging uitgesproken voor hun waardering van onze vereniging én voor u als lid, in het bijzonder voor onze projecten als Tafeltje Dekje en autovervoer voor mensen-met-beperkingen.

Als u geïnteresseerd bent in het gehele geschiedenis van Jan Nienhuis en/of zijn Vereniging, verwijzen we u graag naar de Heerder Historische Vereniging. Tenslotte wijzen op het bestaan van meerdere Stichtingen van hulp in onze gemeente Heerde met gelijksoortige doelstellingen, zoals de Elisabeth Langenberg Stichting en de



Fam. H.J. Maten Stichting die zeker ook bereid zijn om ook nu mensen-in-nood in onze gemeente bij te staan.

Jan Jansen

Onkostenvergoeding Individuele Hulp:

Aan alle chauffeurs van het project Individuele hulp van de VHD.

Voor **binnen en buiten** de bebouwde kom van Heerde geldt eerst een starttarief van € 1,- euro en daarna € 0.25 per verreden kilometer. U rekent contant af met degene die u vervoert.

Wij hopen dat e.e.a. duidelijk is, anders kunt u contact opnemen met een van de coördinatoren individuele hulp: An Jansen, tel. 0578 – 69 31 97 of Meri Rouw, tel. 06 – 342 815 35

Verzekeringen Vrijwillige Hulpdienst

In het kader van haar verantwoordelijkheid heeft de VHD ten behoeve van de vrijwilliger de hieronder vermelde verzekeringen afgesloten:

- De VHD heeft een **ongevallen - inzittende verzekering** afgesloten. Dit is een verzekering waarbij opgelopen lichamelijk letsel, bij chauffeur of passagier(s), tijdens een autorit voor de hulpdienst gedekt wordt.
- **Wettelijke aansprakelijkheidsverzekering:** Financiële aansprakelijkheid voor schade aan goederen of personen die is ontstaan tijdens de activiteiten van of voor de hulpdienst. Het betreft niet schade die ontstaan is tijdens gebruik van particuliere auto's
- **Persoonlijke Ongevallen Verzekering:** Deze verzekering geldt wanneer iemand van de hulpdienst tijdens de activiteiten van/voor de hulpdienst een ongeluk krijgt waardoor hij/zij overlijdt of blijvend invalide wordt (algemene of gedeeltelijke invaliditeit).

Apart voor de maaltijd bezorgers van Tafeltje Dekje is de volgende verzekering afgesloten:

Aanvullende autoverzekering, waarbij de schade niet direct vergoed wordt maar wel het verlies qua no-claim en eigen risico. Dit moet wel via de eigen autoverzekering worden geregeld.

Iedere vrijwilliger die actief is in de gemeente Heerde of voor een organisatie uit de gemeente en iedere mantelzorger, is sowieso automatisch en gratis verzekerd via de gemeente Heerde!!!

Contactpersoon: 2^{de} penningmeester: Annelien Roke, tel. 0578-69 63 91

Kerstmenu 2024

Voorgerecht: Gevuld eitje met avocado crème en gerookte zalm.

Ingrediënten:

4 witte scharreleieren - 1 limoen - 5 gram peterselie
1 eetrijpe avocado - 1 flesje gold glitterspray
25 gram gerookte zalmfilet - 1 theelepel zalmforeleitjes
1 snufje chilivlokken

Dit heb je nodig

Staafmixer met hoge beker - Spuitzak met kartelmondje



Aan de slag

1. Kook de eieren hard. Pel de kapjes er voorzichtig er voorzichtig af, zorg dat de schalen heel blijven. Haal met een theelepel het ei eruit.
2. Boen de limoen schoon, rasp de groene schil van de helft van de limoen en pers de hele vrucht uit. Snijd de peterselie grof (houd een paar blaadjes achter voor garneren). Schil de avocado en verwijder de pit. Doe de eieren, avocado, peterselie, uienpoeder, ¼ theelepel limoenrasp en 1 el limoensap in een hoge beker en pureer met de staafmixer glad. Breng op smaak met peper en zout. Schep de vulling in de spuitzak.
3. Spuit de eierschalen goud met de goudspray en zet in de eierdoppen. Snijd de zalm in kleine stukjes. Vul de eierschalen met avocado crème. Leg op elk eitje wat zalm en een schepje zalmeitjes. Garneer met peterselie en bestrooi met de chilivlokken.

Hoofdgerecht: Varkenshaas met champignon – roomsaus

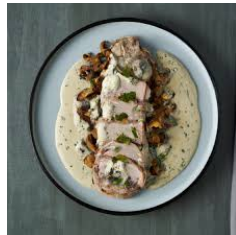
(Het varkenshaasje mag best een beetje rosé zijn vanbinnen, lekker mals.)

Ingrediënten (op basis van 4 personen)

600 gram varkenshaas - 30 gram ongezouten roomboter
250 gram kastanjechampignons - 50 ml medium sherry
250 ml bospaddenstoelenfond - 125 ml. Verse slagroom

Aan de slag

1. Verdeel de varkenshaas in 4 gelijke porties en bestrooi met peper en zout. Verhit de boter in een koekenpan en bak het vlees op hoog vuur in 3 min. rondom bruin. Zet het vuur middelhoog en bak het vlees nog 8 min. Keer regelmatig.
2. Maak ondertussen de schoon en snijd ze in de pan en laat rusten aluminiumfolie of een 5 min. in het Draai het vuur lager en champignons toe.
3. Voeg de paddenstoelenfond toe en laat op hoog vuur 5 min. koken. Voeg de slagroom toe en laat inkoken tot sausdikte. Dit duurt ca. 4 min. Proef de jus en breng eventueel op smaak met peper en zout. Snijd het vlees voor serveren in plakjes.



kastanjechampignons pakjes. Neem het vlees uit onder een stuk deksel. Bak de champignons achtergebleven bakvet. voeg de sherry aan de



Snel Grand dessert

(Dit grand dessert= de ultieme win-win! Je gasten krijgen drie desserts en jij staat maar 15 minuten in de keuken.)

Ingrediënten:

1 sinaasappel - 4el mascarpone - 4 meringuekransen karamel
200 gram chocolademousse - 4 el Hak taart & vlaaifruit kersen uit blik
4 bolletjes kaneelijs - 2el boerenjongens in pot
2 kletskoppen



Aan de slag

1. Boen de sinaasappel schil, rasp de oranjeschil en meng met mascarpone. Verdeel het mengsel over de meringuekansjes.
2. Schep de chocolademousse in kleine glaasjes, kopjes of coupes en verdeel het vlaaifruit erover.
3. Verdeel de bolletjes ijs over de bordjes en schep de boerenjongens erop. Verkruimel de kletskoppen erboven en serveer met meringues en chocolademousse.

Smakelijk eten.

Aan het einde van het jaar, proosten wij

Op het mooie, op het moeilijke
op het lief en op het leed
op wat je met je mee wilt nemen
op wat je liever snel vergeet.

Op waar een punt achter wed gezet
op wat er nog gaat komen
op wat je nog niet los wilt laten
op wat je nog steeds durft te dromen

Op nieuwe wegen die je insloeg
op angsten die je overwon
op drempels die je durfde te nemen
op waar je moedig aan begon

Op de namen die we noemen
verloren, maar niet kwijt
op wie je mist, op wie je koestert
op wie je meedraagt door de tijd

Op wat er was, op wat voorbijging
op wat er is gebleven
op het goede dat je mag ontvangen
en op dat wat je mag geven

Dat het licht en dat de liefde
je steeds opnieuw weer weet te raken
dat het je lukt er ondanks alles
het mooist mogelijke van te maken.

Korrie Doorn



Herkomst spreekwoorden:

Een zaak in de doofpot stoppen:

Als je 'een zaak in de doofpot stopt', wordt er niet meer over een zaak gesproken. In figuurlijke zin stopt men onaangename gebeurtenissen in de doofpot om ze uit te doven. Het spreekwoord wordt gebruikt wanneer men liever niet meer van iets wil horen en ook niet wil dat anderen er over te horen krijgen, vanwege bijvoorbeeld schande

Herkomst
'Een zaak in de doofpot stoppen' verwijst naar het verleden. Tot in de laat 18^{de} eeuw was houtskool de enige brandstof die men gebruikte. Dit deed men bij het smelten van erts en het smeden van ijzer, maar houtskool hield 's winters ook voeten, handen en het bed warm en zorgde er zomers voor dat eten gekookt kon worden. Houtskool kon je kopen of zelf maken. Men maakte houtskool door een bakoven warm te stoken en na het brood bakken de gloeiende kolen eruit te halen. Die werden vervolgens in een doofpot gegoten. De doofpot is een pot gemaakt van gebakken aarde, koper of ijzer. Het had een deksel zodat er geen lucht bij kon, zodat de kolen zouden doven. Nu zijn het volgens het spreekwoord alleen geen kolen die in de doofpot worden gestopt 'om te doven', maar zaken.

De hond in de pot vinden:



Honden houden enorm van eten, ook van menseneten. In sommige huizen mag de hond na de maaltijd de lege, of bijna lege pannen en schalen uitlikken. Als je dus laat thuiskomt en je ziet dat de hond al bezig is met het uitlikken van het keukengerei, dan weet je dat je té laat bent. Op dat moment is het niet meer mogelijk om iets te eten te krijgen.

Uit de middeleeuwen

Van veel spreekwoorden bestonden ook al eerdere varianten. Zo ook van 'de hond in de pot vinden'. Namelijk: de hont is in der scapraden. Aan de taal kan je zien dat dit spreekwoord zeker een tijdje terug dateert. Het komt uit de middeleeuwen. Sc(h)apraai is een oud woord voor provisiekast, oftewel een voorraadkast. In deze oude versie van het spreekwoord is de hond de kliekjes aan het opeten die in de kast bewaard werden. In de 17e eeuw werd gesproken over 'de hond in de hutspot vinden'. Ook stond in sommige spreekwoordenboeken in Vlaanderen 'de kat in de ketel vinden'. Deze variant wordt tegenwoordig niet meer gebruikt.

Zachte heelmeesters maken stinkende wonden:

Het spreekwoord is eigenlijk een soort waarschuwing. Als je halve maatregelen neemt en dus 'te zacht' te werk gaat, omdat je bang bent anders ruzie te krijgen met anderen, dan kan het zijn dat de situatie alleen maar erger wordt. Dus 'stinkende wonden' maakt. Het spreekwoord is eigenlijk een soort waarschuwing. Als je halve maatregelen neemt en dus 'te zacht' te werk gaat, omdat je bang bent anders ruzie te krijgen met anderen, dan kan het zijn dat de situatie alleen maar erger wordt. Dus 'stinkende wonden' maakt.

Tot in de negentiende eeuw waren er naast artsen ook heelmeesters. Heelmeesters waren ongediplomeerde artsen en hadden minder kennis dan echte artsen, maar behandelde vooral wonden, gezwellen en breuken.

Als je met je wond naar een heelmeester ging en hij behandelde die zacht, dan deed dat tijdens de behandeling minder pijn. Maar als je wond niet grondig genoeg werd behandeld, dan ging het daarna langzaam aan bergafwaarts en ging het 'stinken' en meer pijn doen.

Dat de heelmeester de wond niet grondig genoeg aanpakte, kwam blijkbaar veel voor, want hieruit is het spreekwoord ontstaan.



Over het paard getild zijn:



Wanneer iemand vol van zichzelf is, kan je stellen dat deze persoon 'over het paard getild' is. De uitdrukking bestaat al honderden jaren. De uitdrukking gaat ten minste terug tot de 17e eeuw. Wanneer 'iemand over het paard heen gezet werd' betekende dit dat een persoon van adel hulp kreeg bij het bestijgen van een paard. Mensen met aanzien kregen deze hulp vaak van een knecht, die soms een iets te enthousiast duwtje gaf. De meester kon dan aan de andere kant van het paard afvallen. Letterlijk 'over het paard heen gezet'. Volgens spreekwoorddeskundige F. A. Stoett en andere letterkundigen veranderde de betekenis in de 18e eeuw naar de huidige betekenis. Dit betekent dus dat de uitdrukking vanaf de 18e eeuw werd gebruikt om aan te duiden dat iemand zodanig aangeprezen werd dat dit uiteindelijk tegen hem ging werken. Dit gebeurde dan niet in de laatste plaats omdat ook de persoon zelf meende aan de verwachtingen te kunnen voldoen. Waarom de betekenisverandering plaatsvond, wordt bij Stoett en de andere letterkundigen niet helemaal duidelijk.

Lezing Simon Remmers d.d. 20 november 2024

Ook dit jaar hebben wij als bestuur weer een "scholingsmiddag" georganiseerd. Deze keer hadden we Simon Remmers uitgenodigd om te vertellen hoe het is om nagenoeg blind te zijn. Voor de pauze vertelde hij hoe hij als gezonde jonge man in het leven stond en daarna door tegenslagen, vanwege zijn diabetes bijna niets meer kon zien.

Hij is daardoor terechtgekomen bij de Stichting Bartimeus.

Stichting Bartimeus is er voor mensen met een visuele beperking, zij kunnen bij hen terecht voor dagelijkse ondersteuning of behandeling. Maar ook voor diagnostiek en onderwijs. We hebben onze eigen scholen, woonvoorzieningen en allerlei vormen van dagbesteding. Ook doen we veel onderzoek en adviseren we door het hele land over de nieuwste inzichten. We vinden het belangrijk om onze kennis en ervaring te delen met andere organisaties aldus Bartimeus.

Simon heeft met hulp van deze Stichting zijn vrijheid weer teruggekregen en kan met behulp van een blindengeleidehond en hond reizen met het openbaar vervoer en maakt hier ook veel gebruik van.

Hij is zelf ook vrijwilliger bij Bartimeus en geeft ook lezingen over zijn ervaringen.

Ook konden wij in de pauze zelf ervaren om te lopen met een stok en een speciale bril waar je ook bijna niets door kon zien.

Na de pauze had ook zijn hond vertelde over de Het blijkt dat er uit geschikt is als voor een jaar om jaar gaan ze naar blindegeleide of hulphond.



vertelde hij over het KNGF geleidehonden. Hij Myro bij zich, die voor hem heel veel betekent. Hij KNGF geleidehonden, hoe die de honden opleiden. een nest met puppies uiteindelijk maar de helft geleidehond. Eerst gaat een puppy naar een gezin daar als het ware voorbereid te worden en na een het KNGF waar ze opgeleid worden als

Ondanks een kleine opkomst kunnen we spreken van een interessante middag waar we dingen hoorden die voor ons vanzelfsprekend zijn maar voor mensen met een visuele beperking dit niet zijn. We kunnen terugzien op een geslaagde middag.



Even lachen

Twee verliefde tieners zitten op een bankje. Het meisje vraagt aan de jongen: "Wil je zien waar ik aan mijn blindedarm ben geopereerd?" "Ja, graag!", antwoordt de jongen enthousiast. "Daar, in dat grote gebouw met al die ramen..."

Fred gaat naar de dokter. Hij loopt naar binnen en zegt: "Ik heb een bril nodig." Waarop de dame achter de balie antwoordt: "Inderdaad, want u staat nu in de kaaswinkel..."

Vrouw bij de psychiater: 'O, dokter, mijn man denkt dat hij een verkeerslicht is.' Psychiater: 'Laten we eens kijken wat we daaraan kunnen doen. Breng hem maar binnen.' Vrouw: 'Even geduld dokter, hij staat nog op rood.'



Jan zegt: "Altijd als ik op reis ga, doe ik de nacht ervoor geen oog dicht..." Waarop zijn vriend zegt: "Waarom ga je dan niet gewoon een dagje eerder?"

Er is een dame in een kledingwinkel en vraagt: 'Mag ik die jurk in de etalage passen?' Antwoordt de verkoper: 'Ja hoor, maar we hebben ook pashokjes hoor!'

Een man heeft net een vinger laten amputeren. Hij vraagt aan de dokter: "Kan ik nu piano spelen dokter?" De dokter antwoordt: "Natuurlijk, geen probleem!" Waarop de man blij zegt: "Wow, dat is geweldig! Dat kon ik voor de operatie niet!"

Twee Oenen staan allebei aan een kant van de sloot. Vraagt de ene oen aan de andere: 'Hoe kom ik aan de overkant?' Waarop de andere oen antwoordt: "Hoezo? Daar sta je toch al..?"

Een man zegt tegen zijn vrouw: "Schat, laten we er eens een mooi weekend van maken." "Wat een leuk idee!", antwoordt zij. Waarop de man zegt: "Prima, dan zien we elkaar maandag weer!"

Jantje zit te huilen bij een beekje. Een voorbijganger vraagt hem wat er is. "Mieke heeft mijn boterham in de beek gegooit!" Voorbijganger: "Met opzet?" Jantje: "Nee, met kaas!"

Een varken ziet voor het eerst een stopcontact. Hij zegt vol medelijden: 'Ach, hebben ze jou nou gewoon in de muur gemetseld???'

Marietje heeft een konijntje gekregen, Flappie, en laat die trots aan de juf zien.

'Ach, wat een lieverd! En waar slaapt ie?', vraagt de juf.

Marietje: 'Bij mijn ouders op de slaapkamer.'

'Ooh, stinkt dat niet dan?', vraagt de juf.

Marietje: 'Ja klopt, maar daar moet Flappie maar even aan wennen dan...'



Een duizendpoot en een spin hadden een afspraak in het restaurant. De spin zat al een uur te wachten en dan komt eindelijk de duizendpoot aan. De spin vroeg: Waarom duurde het zo lang? De duizendpoot zei: Bij de deur stond verplicht voeten vegen...





Uitnodiging Vrijwilligersavond op: 14 februari 2025

Op vrijdagavond

14 februari 2025

hopen we weer onze jaarlijkse vrijwilligersavond te organiseren in:

“De Heerd”: van Meurslaan 3 te Heerde

Hoofdingang aan de van Meurslaan.

Vanaf 18.00 uur nodigen wij u, met uw partner, uit voor deze avond.

We beginnen de avond met een glaasje, vanaf 18.30 wordt u uitgenodigd voor het nuttigen van de maaltijd.

Er zal deze avond een tweetal optreden gegeven worden door “De mannen”

Na de maaltijd is er nog tijd om met elkaar gezellig na te praten onder het genot van een drankje.

Opzet van de avond is zeker ook om met andere vrijwilligers van gedachten te wisselen, zodat u een indruk krijgt van de andere projecten en wie daarin als vrijwilliger actief zijn.

We rekenen zoals tot nu toe steeds het geval is geweest op een grote opkomst. Dus het is belangrijk dat u zich tijdig opgeeft.

Het bestuur van de VHD wenst u nu al: fijne feestdagen en een goede start in het nieuwe jaar.

Tot ziens op 14 februari 2025
Het bestuur van de VHD.



**Dringend verzoek: aanmelding graag bij één van de volgende personen
Voor 1 februari 2025**

Omdat we graag willen weten op hoeveel personen wij als organisatie kunnen rekenen, vragen we u het onderstaande strookje in te vullen:

Naam vrijwilliger:

Naam partner:

Ik/wij komen met 1 persoon/2 personen

Wilt u er rekening mee houden dat het opgeven of het afmelden voor de feestavond verplicht is. Hiermee voorkomt u dat de VHD voor onnodige kosten komt te staan.

U kunt zich opgeven door middel van de antwoordstrook of via email info@vhdheerde.nl, of bij één van de onderstaande bestuursleden.

An Jansen, Vosbergerweg 29 Heerde.
Tel.: 06-37305959
Email: an.jansen29@kpnmail.nl

Annelien Roke, Acacialaan 56 Heerde
Tel.: 0578-696391
Email: annelienr@live.nl



Zweedse puzzel

krat	↘	aarde- werk	inzinking	novelle	↘	teveel	magneto- encefalo- gram (afk.)	aanzien
in buiten- gewone dienst (afk.)	→	↓	↓	tors	→	↓	↓	↓
trui	→							2
				triomfr borrel	→		6	
↖				↓		4		
halt	concen- tratie- oefening	7	wagen	→			Indo- nesisch eiland	
	↓		kans- brief		met betrek- king tot (afk.)	→	↓	
↖			↓					3
gym- nastiek (afk.)	→							
mep	→							
smerig	→				alge- meen (afk.)	→	8	
opmerk- zaam- heid	→		1		5			

© Persbelangen

Uw oplossing:

1

2

3

4

5

6

7

8



**Wij wensen u en de uwen hele fijne Kerstdagen en
een voorspoedig maar vooral gezond 2025.**



Fijne Feestdagen en een mooi 2025

Stichting Vrijwillige Hulpdienst

Gemeente Heerde

*Redactie van de Hulpkoerier:
Annelien Roke*



