

## NOVEMBER 2011

► **11 NOVEMBER**  
**ST. MAARTENSOPTOCHT EN ONTSTEKEN ST. MAARTENSVUUR**  
 Tussen 18.30 en 19.00 zullen de lampionnen op de parkeerplaats gelegen bij het gemeentehuis worden uitgedeeld. Om 19.00 uur vertrekt de optocht richting Groesweg (route: Schoolstraat, Bouwbergstraat, Groesweg - tot aan de "oude vogelstang"). Om 19.30 uur is het ontsteken van het St. Maartensvuur en na afloop (ca. 20.00 uur) zal er aan de kinderen een versnapering worden uitgedeeld.  
 Starttijd: 18:30  
 Eindtijd: 20:30  
 Locatie: Aan de "Oude vogelstang".

## DECEMBER 2011

► **4 DECEMBER**  
**SPIEGELROUTE**  
 De gemeente Onderbanken is een echte kunstenaarsgemeente en de vier kernen van de gemeente herbergen een schat aan ateliers. In samenwerking met VVV Zuid-Limburg en de kunstenaars uit de gemeente Onderbanken is een prachtige kunstroute uitgezet langs de ateliers van maar liefst veertien plaatselijke kunstenaars. Elke eerste zondag van de even maanden (6 keer per jaar) stellen de kunstenaars van 13:00 tot 17:00 uur de eigen ateliers open onder de naam Spiegelroute. Op de website [www.spiegelroute.nl](http://www.spiegelroute.nl) stellen de deelnemende kunstenaars van de route zich voor, kunt u zich inschrijven voor de nieuwsbrief van de Spiegelroute en heeft u inzicht in de geplande activiteiten. Ook kunt u er een folder van de Spiegelroute downloaden met daarin uitgebreide informatie over de kunstenaars, een routebeschrijving en een handige plattegrond.

► **18 DECEMBER**  
**WINTERCONCERT** Harmonie  
 in Harmoniezaal Schinveld  
 Starttijd: 16:00

► **26 DECEMBER**  
**KERSTKWAJONGCONCOURS**  
 Starttijd: 10:00  
 Eindtijd: 13:00  
 Locatie: Café Im Weissen Rössl,  
 Broekstraat 2 te Schinveld

**ALS ELKE VRIJWILLIGER  
 EEN STER IS**

**WORDT HET NOOIT MEER  
 DONKER**

*Loeje*



## VRIJWILLIGERSWERK ONTKOMT NIET AAN DE OPKOMST VAN SOCIALE MEDIA VOOR HET VRIJWILLIGERSWERK!

*Vierhonderd mensen kwamen 26 oktober jl. op initiatief van de Vereniging van Nederlandse Gemeenten naar de Amsterdam RAI voor de beste tips. Conclusie: niemand ontkomt aan Twitter, Facebook of Hyves. Ook vrijwilligerswerk niet.*

### PECHA KUCHA

Twee bestuurders, drie ondernemers, twee vrijwilligers, een oud-sportman, een wetenschapper en een wetenschapsjournalist bestookten de zaal met een onafzienbare stroom aan feiten en opvattingen. In Pecha Kucha-style. Letterlijk vertaald: prietpraat.

### Een zaal met enthousiaste mensen tijdens de bijeenkomst Sociale media en Vrijwilligerswerk.

Een uit Japan overgewaaid aanpak waarbij iedere afzonderlijke presentatie wordt bepaald door twintig beelden. Bij elk beeld mag twintig seconden worden gesproken. Volgens de 'wetten' van Pecha Kucha is de deelnemer de baas over zijn eigen ruimte. En mag hij of zij het verhaal vertellen wat hem of haar goed dunkt.

### BELANG VRIJWILLIGERSWERK

Annemarie Jorritsma, burgemeester van Almere en voorzitter van de Vereniging van Nederlandse Gemeenten, is een actief twitteraar. Ook volgt zij tal van de discussiegroepen binnen de VNG en binnen haar gemeente. Zij benadrukte het grote belang van vrijwilligerswerk. 'Zonder al die vrijwilligers functioneert de Wet maatschappelijke ondersteuning niet. Zonder al die vrijwilligers is het onmogelijk zoveel mensen en kinderen te laten sporten.'

### GELD BINNENHALEN

Jorritsma schat dat het werk van al die vrijwilligers een waarde vertegenwoordigt van tien tot twintig miljard euro. Maar veel organisaties hebben het ook moeilijk. Zij kampen met een gebrek aan vrijwilligers. Of een gebrek aan financiële middelen. 'Juist daarom is het nodig gebruik te maken van social media. Zij kunnen zorgen voor een andere cultuur en een organisatie hip of trendy maken. Als de deuren worden geopend, dan stromen nieuwe mensen met nieuwe ideeën toe. Of wordt het makkelijker geld binnen te halen', zo betoogde ondernemer Mick Walvisch van ULURU/Beagle.

Zo ziet hij nieuwe kansen voor sportorganisaties. Een vereniging met een goed ontwikkeld netwerk is volgens hem interessant voor het bedrijfsleven.

### MAAK ONDERSCHIED

Lucas Meijs, hoogleraar vrijwilligerswerk en civil society aan de Erasmus Universiteit Rotterdam, benadrukte dat het belangrijk is onderscheid te maken. Niet elk medium hoeft te worden gebruikt. Tal van non-profit en vrijwilligersorganisaties blijken daarin al keuzes te maken, zo blijkt uit onderzoek van student Mathijs Slump.

### Lucas Meijs: 'Het is belangrijk onderscheid te maken tussen de verschillende sociale media.'

'Actievoerders als Greenpeace en Amnesty International gebruiken Twitter voor de dialoog. Daarmee kunnen zij snel aandacht vragen voor hun acties en makkelijk standpunten ventileren. Organisaties waar mensen samen iets beleven, bijvoorbeeld sportverenigingen, kiezen eerder voor de gezelligheid van Facebook. Organisaties die klanten willen helpen, zoals Humanitas en Zonnebloem, leggen in het verlengde van hun reguliere campagnes de nadruk op gebruik van Hyves en Twitter', aldus Meijs.

### ANGST BESTRIJDEN

Lang niet iedereen voelt zich al vertrouwd met Hyves, Twitter of Facebook. Zo werd duidelijk. Dat geldt niet alleen voor vrijwilligersorganisaties, maar ook voor de overheid. Meer dan zestig procent van alle gemeenten in ons land maakt geen gebruik van social media. Annemarie Jorritsma geeft daarom persoonlijk les aan collega-burgemeester over het gebruik Twitter. De angst voor social media, daar waren alle sprekers het over eens, kan maar op één manier worden bestreden: begin er gewoon aan. Start kleinschalig, accepteer fouten en ontdek al experimenterend wat voor de eigen organisatie het beste werkt.

## HERHAALDE OPROEP: VACATURE REDACTIELID NIEUWSBRIEF

Schrijft u graag en wilt u een bijdrage leveren aan deze nieuwsbrief van Onderbanken? Gaat u graag de uitdaging aan om creatief en informatief over een bepaald onderwerp aangaande vrijwilligerswerk te schrijven? Meld u dan aan als redactielid bij de vrijwilligerscentrale Onderbanken, via [vrijwilligerscentrale@onderbanken.nl](mailto:vrijwilligerscentrale@onderbanken.nl) of via (045) 569 53 46.



DEZE NIEUWSBRIEF IS EEN UITGAVE VAN DE  
 VRIJWILLIGERSCENTRALE ONDERBANKEN

REDACTIE Lenie Haarbosch, Franci Horsch en

Marc Bour

VORMGEVING Tanja Hanneman

VRIJWILLIGERSCENTRALE ONDERBANKEN

POSTADRES Postbus 31000, 6370 AA Landgraaf

TELEFOON (045) 569 53 46

E-MAIL [vrijwilligerscentrale@onderbanken.nl](mailto:vrijwilligerscentrale@onderbanken.nl)

## DRUK...DRUK...DRUK

Nederlanders besteden ongeveer 6 uur per dag aan verplichtingen als werk, school en huishouden. Dat is gemiddeld 50 minuten minder dan in andere Europese landen. Daarentegen hebben Nederlanders ongeveer 5,5 uur vrije tijd per dag en dat is gemiddeld een half uur meer dan in 15 andere landen. Het valt dus wel mee met druk, druk, druk, constateert het Sociaal Cultureel Planbureau SCP in het rapport *Nederland in een dag*, waarin de tijdsbesteding in Nederland wordt vergeleken met die in 15 andere Europese landen.

## VERPLAATSINGEN

De tijdsbesteding van Nederlanders tussen de 20 en 74 jaar is vergeleken met die van andere Europeanen. Het blijkt dat Nederlanders van iedereen het meeste tijd kwijt zijn aan verplaatsingen: ze zijn per dag anderhalf uur onderweg. Dat is een kwartier langer dan gemiddeld. Per dag zitten de Nederlanders een kwartier op de fiets en dat haalt geen enkele andere Europeaan. Belgen en Duitsers fietsen zo'n 5 minuten per dag en in de andere landen is dat zelfs nog minder.

## HUISHOUDEN

Het huishouden kost gemiddeld genomen met 2 uur en 3 kwartier per dag iets meer tijd dan betaald werk. Vrouwen werken wat minder dan mannen en allemaal samen werken de Nederlanders minder uren dan andere Europeanen. Aan het huishouden besteedt de Nederlander vergeleken met de andere landen het minste tijd. Vrouwen in Spanje en Italië spannen de kroon: ze zijn er 5 uur per dag druk mee....

## DAGELIJKSE VRIJE TIJD

Nederlanders besteden een kleine anderhalf uur van hun dagelijkse vrije tijd aan zaken als vrijwilligerswerk en mantelzorg. In andere landen wordt daar meer tijd voor vrijgemaakt. Per dag blijft er 4 uur over voor televisiekijken, lezen, sporten en uitrusten. Dingen met de kinderen doen rekent het SCP niet onder vrije tijd. Nederlandse vaders spenderen daar gemiddeld 15 minuten meer tijd

aan dan in alle andere onderzochte landen, inclusief de Scandinavische. Maar moeders zijn er in alle landen veel meer tijd aan kwijt.

**DUS IS ER TOCH NOG TIJD OVER....**

## PROJECTEN HARTVEILIG IN BOL-GEMEENTEN ZOEKEN NOG STEEDS VRIJWILLIGERS

Jaarlijks worden 15.000 mensen in Nederland getroffen door een acute stilstand van de bloedsomloop, in de volksmond ook wel hartstilstand genoemd. Dit komt altijd onverwacht en kan iedereen overal gebeuren. Bij een stilstand in de bloedsomloop is snel handelen van levensbelang. Wordt een slachtoffer binnen de eerste 3 tot 4 minuten gereanimeerd en krijgt het een stroomstoot toegediend met een automatische externe defibrillator (AED), dan heeft het tot 70 % kans om te overleven.

Het project Hartveilig wil de overlevingskans bij een hartstilstand én de eerste hulp capaciteiten van de bevolking vergroten. Dit gebeurt door zoveel mogelijk AED's te plaatsen en zoveel mogelijk mensen te informeren en op te leiden in reanimatie en het gebruik van de AED.



## HOE WERKT HARTVEILIG?

Bij een noodoproep 'hartstilstand' via 112 worden twee ambulance op weg gestuurd. Gelijktijdig worden de gecertificeerde AED-hulpverleners in een straal van 500 meter rond het slachtoffer per SMS opgeroepen om de AED op te halen en/of te gaan reanimeren. Twee hulpverleners gaan onmiddellijk reanimeren, één bedient de AED en één wacht aan het alarmadres de ambulances op. De reanimatie moet nonstop worden voortgezet totdat de ambulanceverplegers hun apparatuur hebben aangesloten.

**Om zeker te zijn dat er altijd 4 hulpverleners op een noodoproep kunnen reageren, zijn per AED in een straal van 500 meter 10 tot 15 gecertificeerde hulpverleners nodig.** Dat aantal wordt tot nu toe vrijwel nergens behaald.

Daarom zijn de gemeenten Landgraaf, Brunssum en Onderbanken nog steeds op zoek naar vrijwilligers voor hun AED-teams. Dat kunnen mensen zijn die al in bezit zijn van een certificaat bedrijfshulpverlening of EHBO met reanimatie, maar ook mensen die nog moeten worden opgeleid. De opleiding tot gecertificeerd AED hulpverlener gebeurt, afhankelijk van het aantal deelnemers, in 1 tot 2 praktijklessen. Het certificaat is een jaar geldig. Er moet dus jaarlijks een herhalingsles gevolgd worden. Opleiding, herhalingslessen en certificaat zijn gratis.

Voor informatie en aanmelding kan men in Landgraaf terecht bij **Jacco den Hartog**: [jh8@landgraaf.nl](mailto:jh8@landgraaf.nl) in Brunssum bij **Vera Lebesque**: [vera.lebesque@brunssum.nl](mailto:vera.lebesque@brunssum.nl) en in Onderbanken bij **Frans Raeven**: [f.raeven@onderbanken.nl](mailto:f.raeven@onderbanken.nl)

## NL DOET; WEER MEEDOEN IN 2012

Op 16 en 17 maart 2012 steken vele maatschappelijk betrokken Nederlanders de handen uit de mouwen tijdens NL DOET. Dit is de grootste vrijwilligersactie van het land, georganiseerd door het Oranje Fonds. Ben of ken je een maatschappelijke organisatie waar vrijwilligers nodig zijn voor een leuke klus of activiteit? Of heb je zin om samen met collega's, vrienden of teamgenoten bij een organisatie aan de slag te gaan? Doe dan mee met NL DOET.

Vrijwilligers zijn het kloppende hart van sociale initiatieven. Met NL DOET stimuleert het Oranje Fonds jong en oud om zich in te zetten voor de samenleving en zet vrijwillige inzet in de spotlights. Vorig jaar waren al 250.000 Nederlanders actief tijdens NL DOET, een recordaantal. In 2012 wil het Oranje Fonds nog veel meer mensen op de been brengen.

## SAMEN AAN DE SLAG

Overall in het land zijn leuke vrijwilligersactiviteiten te doen. Het opknappen van een clubhuis, een dierenverblijf of een speeltuin. Een paar uur erop uit met jongeren of gehandicapten. Tussen al deze klussen vind je vast en zeker een mooie activiteit die je samen met je collega's, familie of je sportteam kunt doen. Ben je maatschappelijk betrokken en heb je zin om een dag(deel) de handen uit de mouwen te steken? Meld je aan op [www.nl doet.nl](http://www.nl doet.nl). Er komen dagelijks nieuwe activiteiten bij!

## EEN KLUS TE KLAREN?

Ben of ken je een maatschappelijke organisatie waar vrijwilligers nodig zijn? NL DOET is de uitgelezen kans om elke activiteit met hen aan te pakken. Meedoen betekent extra handen, nieuwe netwerken en naamsbekendheid voor je organisatie. Heb je een klus te klaren of wil je tijdens NL DOET net dat beetje extra doen? Meld je klus dan aan op [www.nl doet.nl](http://www.nl doet.nl). Doe dit bij voorkeur vóór 11 januari 2012, dan kun je in aanmerking komen voor een financiële bijdrage van maximaal € 500,=.

## FINANCIËLE BIJDRAGE

Ook in 2012 kan het Oranje Fonds een bijdrage geven voor NL DOET klussen. De maximale bijdrage is € 500,=. Het Oranje Fonds hanteert voor NL DOET een eenvoudige aanvraagprocedure en criteria. Zo hoeft u na afloop geen afrekening te sturen, een evaluatie volstaat. Wel is er een aantal algemene voorwaarden en duidelijke richtlijnen waarvoor we een bijdrage kunnen geven.

## WAT KAN DE VRIJWILLIGERSCENTRALE VOOR UW ORGANISATIE BETEKENEN?

Heeft u hulp nodig om een leuke klus te verzinnen, wilt u meer publiciteit voor uw klus of wilt u weten hoe u meer vrijwilligers kan krijgen? Of misschien wilt u zich wel inzetten en bent u op zoek

naar een leuke klus! Als vrijwilligerssteunpunt zijn wij de lokale intermediair voor NL DOET.

## MEER WETEN?

Voor aanmelding, extra informatie, het laatste nieuws en tips en inspiratie voor een fantastische NL DOET activiteit kunt u terecht op [www.nl doet.nl](http://www.nl doet.nl).

**HET VOORDEEL; EXTRA ACTIVITEITEN, EXTRA MENSEN, EXTRA AANDACHT EN EXTRA GELD!!!**

## EEN NIEUW GEZICHT

Ik loop al een aantal maanden rond in het Landgraafse, maar ben nog niet eerder in de gelegenheid geweest mij officieel voor te stellen. Welnu; ik ben Marc Bour, 50 jaar oud en ik ben officieel sinds 1 juli 2011 als Jobcoach Vrijwilligerswerk verbonden aan de Vrijwilligerscentrale Landgraaf, Brunssum en Onderbanken. Het accent van mijn werk ligt op het begeleiden/coachen van mensen richting werk in het kader van de Maatschappelijke Banen. Verder houd ik me bezig met alle voorkomende werkzaamheden.

Ooit heb ik met veel plezier voor de klas gestaan en heb aan verschillende opleidingen les gegeven. Daarna heb ik langdurig ervaring opgedaan in de re-integratie. Ik heb inmiddels een aardig beeld van de werkzaamheden op mijn huidige werkplek. Het werk is heel divers en ik vind het erg leuk om op verschillende niveaus contacten met mensen te onderhouden en het werk van de Vrijwilligerscentrale uit te dragen.

Wat mij opvalt is het aanstekelijke enthousiasme dat ik ontmoet bijna overal waar je komt. Ik heb me nooit gerealiseerd dat er zoveel "onbetaalde gedrevenheid" bestaat onder mensen die zich belangeloos inzetten. Ik heb daardoor alleen nog meer respect gekregen voor de mensen waar ik dagelijks mee en voor werk. Dat doet erg goed en maakt het werk nog aantrekkelijker.

