



JAARVERSLAG 2021



Inhoud

Foarwurd/Voorwoord	3
Missie en Bestuur	4
Coördinatoren Projecten.....	5
Coördinatoren Projecten Friesma State	5
Bezettingsgraad vrijwilligers UVV-Grou 2021.....	6
Financieel overzicht.....	6
Van de bestuurstafel	7
Voor bewoners Friesma State	9
Vervoer Dagcentrum Friesma State	10
Voor ouderen in Grou	11
Activiteiten voor ouderen	13



Foarwurd/Voorwoord

Ek yn 2021 bleaunen wy yn de ban fan Covid 19. Wol, net, wol, net wie it kredo. Dochs ha we moaie stappen makke yn de organisaasje. Ein augustus koene we starte mei de ynrin 'Kofje mei in praatsje' yn Friesma State en 1 oktober startte de motor fan de auto mei sjauffeur. Wat in oanwinst foar it doarp! Twa grutte projekten fan de Ouderen Organisaasjes Grou, OOG. Mei it draachflak fan meardere organisaasjes kinne we mear berikke. We sille dit wêr mooglik trochsette.

De útstrieling fan Grou Moby! jout ek de oanset foar in nije website. Yn 2022 sille we dy presintearje. Tagelyk sjogge we kritysk nei ús organisaasje en wolle mear effisjinsje om de kosten te drukken. Sadat dielnimmers neat, as in bytsje hoege te beteljen foar ús aktiviteiten en tsjinsten.

Dit hâldt ek yn dat it jierferslach net mear op papier útjûn wurdt. Dit besparret jierliks in fiks bedrach dat we ynvesteare yn it útjaan fan in nije brochure mei ús aktiviteiten en tsjinsten.

Yn it kader fan de WBTR (Bestuur en Toezicht), ha we de statuten wizigje litten fan de Stichting.

Der is wurk by it soad te dwaan, it oanlûken fan nije jongere frijwilligers bliuwt in oandachtspunt. En ek de ledenwerving foar it koor en de gymnastyk. En fansels út te finen wêr oft de ynweners fan Grou ferlet fan hawwe. We bliuwe ús ynsetten foar it wolwêzen fan 55+ Grousters.

Bestjoer UUV Grou

Ook in 2021 bleven we in de ban van Covid 19. Wel, niet, wel, niet was het credo.

Toch hebben we mooie stappen gezet in de organisatie. Eind augustus konden we beginnen met de inloop 'Koffie met een praatje' in de Friesma State en op 1 oktober konden we de motor van de auto met chauffeur starten. Wat een aanwinst voor het dorp! Twee grote projecten van de Ouderen Organisaasjes Grou, OOG. Met de steun van meerdere organisaties is onze impact groter. We zullen dit waar mogelijk voortzetten.

De uitstraling van Grou Moby! geeft ook de aanzet voor een nieuwe website die we in 2022 gaan presenteren. Tegelijkertijd kijken we kritisch naar onze organisatie en willen we meer efficiëntie om de kosten te verlagen. Zodat deelnemers niets of weinig betalen voor onze activiteiten en diensten.

Dit betekent ook dat het jaarverslag niet meer op papier wordt gepubliceerd. Dit bespaart jaarlijks een aanzienlijk bedrag dat we gaan investeren in het uitgeven van een nieuwe brochure met onze activiteiten en diensten.

In het kader van de WBTR (Bestuur en Toezicht) hebben wij de statuten van de Stichting laten wijzigen.

Er is genoeg te doen, het aantrekken van nieuwe jongere vrijwilligers blijft een aandachtspunt. En ook de ledenwerving voor het koor en de gymnastiek. En natuurlijk om erachter te komen wat de inwoners van Grou nodig hebben. We blijven ons inzetten voor het welzijn van 55+ Grousters.

Bestuur UUV Grou



Missie en Bestuur

De missie van de UVV Grou luidt:

'De missie van de UVV Grou is het veraangenamen van het leven van ouderen. Wij organiseren activiteiten voor 55+ Grousters, zowel individueel als ook voor groepen waarbij de nadruk ligt op contact en plezier. Onze enthousiaste vrijwilligers zijn actief bij thuiswonenden en bij bewoners van Friesma State. Kwaliteit en betrouwbaarheid staan bij ons hoog in het vaandel.'

Bestuur:

Voorzitter	Jeltsje de Boer
Secretaris	Joke de Vries
Penningmeester	Minke Smeding
Lid	SytskeRixt Zijlstra
Lid	Tjittie vd Sluis

Postadres: Friesma State

Oostergoostraat 52-54
9001 CM Grou
T. 06-19865261 (secretariaat)
e-mail: uvv.grou@gmail.com
website: www.uvv-grou.nl



Coördinatoren Projecten

Bingo

Anneke Hylkema 622407

Vriendschappelijk huisbezoek en Ondersteuning Mantelzorgers

Gepke de Boer-Pel 621287

Hanne Sikkema 621536

Practische hulp

Anneke Bouma 621725

Baukje Langhout 622952

Gymnastiek 'Nut en Nocht'

Minke Smeding 621416

Koor 'Sjongnocht'

Thea Leistra 623629

Grou Moby!

Tineke Meter uvv.grou@gmail.com

De Doarpskeamer 'Kofje mei in praatsje'

Marike Bakker 622180

Coördinatoren Projecten Friesma State

Duofiets

Tineke Meter uvv.grou@gmail.com

Huiskamerproject

Limmy Scheper 623616

Activiteitenbegeleiding

Mien Bosma 621748

Vervoer dagcentrum

Tineke Meter uvv.grou@gmail.com

Bezettingsgraad vrijwilligers UUV-Grou 2021

	Aantal mannen	Aantal vrouwen	Totaal
Totaal aantal vrijwilligers op 1/1/2021	28	53	81
Totaal aantal vrijwilligers op 31/12/2021	36	62	98
waarvan:			
- bestuursleden		5	5
- coördinatoren		9	9

Leeftijdsverdeling:	Aantal mannen	Aantal vrouwen	
- t/m 29 jaar		3	3
- 30 t/m 49 jaar	1	2	3
- 50 t/m 69 jaar	14	38	52
- 70 jaar en ouder	21	19	40

Financieel overzicht

2021			
INKOMSTEN		UITGAVEN	
Projecten	1.519	Projecten	2.222
Noorderbreedte	2.150	UVV Jubileum 75 jaar	3.328
Donaties	2.217	Bestuurskosten	1.017
Diversen	247	PR/Kantoor	1.566
Van Reserve	2.000		
	8.133		8.133



Van de bestuurstafel

Sint Piter middag hotel Oostergoo

Door corona konden we helaas geen Sint Pitermiddag in Hotel Oostergoo organiseren. Wel hebben we een Sint Piter pakketje bezorgd bij de leden van onze gym, koor en het vriendschappelijk huisbezoek. Dit werd zeer op prijs gesteld.

Jubileum boottocht

De geplande boottocht vanwege het 75 jarig bestaan van de UVV kon tussen twee uitbraken van corona doorgaan. Met de Frisian Queen uit Akkrum voeren we over it Grouster wetter.

Wat hadden we mooi weer op die 28^e september en wat hebben we genoten. Onderweg een hapje en een drankje en een stukje muziek. Fotograaf Jakob van Huizen heeft het voor ons vastgelegd.

'Kofje mei in praatsje'

Eind augustus zijn we gestart een inloopochtend en -middag voor onze 55+ Grousters aan de stamtafel van Friesma State. De gesprekken met de gemeente Leeuwarden over een Doarpskeamer vlotten niet. Middels een projectplan en een 100% dekking kunnen we toch starten met een pilot voor een jaar.

Een initiatief van OOG: Ouderen Organisaties Grou:

UVV-Grou, PKN Gemeente Grou-Jirnsum, Pleatslik Belang Grou, Noorderbreedte (Friesma State) Dorpenteam Zuid Amaryllis, Seniorenbond

Mede mogelijk gemaakt door:

Vrienden van de Thuiszorg Boarnsterhim/PKN Gemeente Grou-Jirnsum/ Stichting Hoekstra-Viersen Steenendam/Iepen Mienskipsfûns/Charlotte 's Jacob Fonds

Grou Moby!

In juni hadden we een 100% dekking en konden we de Peugeot kopen en laten pimpen. Speciale dank voor Elske Kinderman en Aukje Holtrop die in korte tijd de PR voor hun rekening namen.

En José Rijpstra die als tijdelijke penningmeester de opstart heeft verzorgd.

In september waren we in het nieuws van omrop Fryslân met een oproep voor chauffeurs en telefonisten. Dat heeft veel opgeleverd.

Ook waren we die maand aanwezig bij de 'Grouster Picknick' waar de opvallende auto en de duo-fiets gepresenteerd werd aan de Grousters en een oproep werd gedaan voor chauffeurs en telefonisten. Want er zijn heel wat vrijwilligers nodig met een bereikbaarheid van 7 dagen per week. Het leverde weer enkele chauffeurs en telefonisten op maar er kan altijd meer bij.

Een initiatief van OOG: Ouderen Organisaties Grou:

UVV-Grou, PKN Gemeente Grou-Jirnsum, Pleatslik Belang Grou, Noorderbreedte (Friesma State) Dorpenteam Zuid Amaryllis, Seniorenbond

De auto met chauffeur is mogelijk gemaakt door:

UVV-Grou | Stichting Hoekstra-Viersen Steenendam | Pleatslik Belang Grou | Stichting RCOAK | Stichting Vrienden van de Thuiszorg Boarnsterhim | PKN Gemeente Grou-Jirnsum | Stichting Groen Grou | Haaima Hylkema Peugeot Burgum/Bestuur Burgum Moby!

Nationale Ouderendag 1 oktober

Op de Nationale Ouderendag zijn we van start gegaan met Grou Moby!! en 'Kofje mei in praatsje'. Met een klein corona-proof feestje bij Friesma State en een optreden van De Zingende Postbodes bij de Carel van Roorda State. Daar werd ook de duo-fiets ingezet en die werd door de bewoners met veel plezier uitgeprobeerd. Vervolgens met de duo-fiets en de auto met chauffeur in optocht naar Friesma State. De heer en mevrouw Wiersma mochten als eerste gebruik maken van de auto en werden met ballonnen en applaus ontvangen. Voorzitter UVV hield een speech om iedereen te bedanken die zich ingezet hebben voor Grou Moby!!

Dag van de Vrijwilliger 7 december

Helaas geen gezellig gezamenlijk etentje maar we hebben al onze vrijwilligers in het zonnetjes gezet en verrast met een diner-bon van Amicaal.



Voor bewoners Friesma State



Friesma State

Oostergoostraat 52-54

9001 CM Grou

www.noorderbreedte.eu/friesma-state

Huiskamerproject

Er zijn momenteel 16 vrijwilligers op de 8 huiskamers.

5 vrijwilligers zijn het afgelopen jaar gestopt.

In verband met de corona maatregelen mag de vrijwilliger zelf bepalen wanneer ze komt.

Dit gaat in overleg met het verzorgende personeel van de huiskamer.

Door corona gingen veel activiteiten niet door.

Vrijwilligers zijn altijd nodig. Zij doen geen zorgtaken. Zij zijn gastvrouw op de huiskamer.

De vrijwilliger mag de dag en uren zelf indelen.

Limmy Scheper

Duo-fiets

We hebben nu 11 vrijwilligers. Vanwege de coronaregels is er nog niet geregeld gefietst.

Heel jammer, maar wel begrijpelijk. In oktober hebben we weer een bijeenkomst gehad.

Behalve de bewoners van Friesma State, kunnen ook de inwoners van Grou gebruik maken van de Duo-fiets. Vanaf 1 januari 2022 wordt de Duo-fiets ondergebracht bij het project GROU MOBYL!. We gaan ervan uit dat we in de loop van 2022 weer met z'n allen op de fiets kunnen.

Baukje Langhout en Anneke Bouma

Aktiviteiten begelieding

Troch corona koene de aktiviteiten net altyd trochgean. Der waard sjoen en rekken

hâlden mei de situaasje op dat moment. Sûnens stie foarop en dêrneffens is it skema

oanpast. Troch Friesma State/Anja waarden we hjiror bijpraat It tal frijwilligers is wer

wat grutter. Der binne no 8 froulju beskikber.

Mien Bosma

Vervoer Dagcentrum Friesma State



In 2021 is er veel veranderd binnen dit project.

Door de corona hebben we bijna het hele jaar met één chauffeur op de bus gereden.

De chauffeurs hoefden daardoor minder vaak te rijden.

Ook liep het aantal dagen waarop we reden terug van vier naar twee per week.

Dit kwam doordat het Dagcentrum cliënten verloor door veranderd gemeentelijk WMO-beleid.

In 2021 hebben we twee keer een gezellige koffiebijeenkomst gehad met de chauffeurs.

Eén chauffeur is gestopt i.v.m. het bereiken van de leeftijd van 76 jaar, twee anderen hebben zich per 31 december terug getrokken.

Het Project Vervoer Dagcentrum Friesma State is per 31 december 2021 organisatorisch onder gebracht bij het grote project 'GrouMoby!' (auto met chauffeur, duofiets en bus).

De meeste chauffeurs zijn nu vrijwilliger bij beide projecten.

Ondergetekende heeft haar taken per 31 december overgedragen aan Tineke Meter, coördinator van 'Grou Moby!'

Hanne Sikkema

Voor ouderen in Grou

Vriendschappelijk huisbezoek – Mantelzorgondersteuning

Weer een jaar waarbij we voorzichtig moesten zijn in ons contact met kwetsbare mensen. Toch hebben de meeste van onze vrijwilligers, ondanks de pandemie, hun cliënten met een bepaalde regelmaat bezocht.

Eind 2021 waren er 27 vrijwilligers op de lijst van dit project. 14 vrijwilligers bezochten een vaste cliënt thuis en 5 vrijwilligers gingen op bezoek en/of wandelen in Friesma State. Klein detail: onze mannelijke vrijwilligers waren dit jaar moeilijk te koppelen. Dit komt mede door het feit dat de meeste mensen die wij bezochten vrouwen waren, die voor een vrouwelijke vrijwilliger kozen. 3 Vrijwilligers zijn gestopt en we hebben 2 nieuwe vrijwilligers kunnen verwelkomen.

Nieuwe aanvragen voor bezoek kwamen van Amaryllis, van de Praktijkondersteuners van de huisartsen, en via derden. Deze nieuwe aanvragen werden in ons overleg besproken, waarna we vervolgens actie ondernamen door de betreffende cliënt te bezoeken en een geschikte vrijwilliger te benaderen.

Er is geen aanvraag geweest voor mantelzorgondersteuning.

Het contact met de vrijwilligers was telefonisch en via de mail. 5 november hebben we een koffieochtend gehad in Friesma State. Voor de zomer en voor de kerst hebben de vrijwilligers een kaartje van ons ontvangen.

Verder hebben wij als coördinatoren een gesprek gehad met medewerkers van Amaryllis (dorpenteam) en met Praktijkondersteuners ouderenzorg (huisartsenpraktijk). Zij bezoeken o.a. mensen van 75 jaar en ouder, in overleg met de huisarts. We hebben uitleg gegeven over de ons project maar ook over de ander projecten. Ze willen graag folders met alle activiteiten. Het is ook mogelijk om in de wachtkamer 'folders' op het tv-scherm te plaatsen. Wij zagen daarop onze eigen folder voorbij komen!

Hanne Sikkema en Gepke de Boer



Foto Jakob van Huizen



Praktische hulp

Via dit project kunnen mensen hulp ontvangen voor zaken die hun **tijdelijk** niet meer lukken. Hierbij kunt u denken aan:

- Boodschappen halen
- Vervoer naar ziekenhuis, dokter
- Kleine klusjes waar geen vakman voor nodig is
- Bezoek aan de bibliotheek

Er zijn op het moment 12 vrijwilligers.

We zijn het afgelopen jaar een paar keer benaderd voor klusjes in- en om huis en voor boodschappen doen.

Door de coronaregels is iedereen nog wel wat voorzichtig.

De vrijwilligers die wij (praktische hulp) hebben doen meestal ook vrijwilligers werk voor een ander project bij UVV.

Baukje Langhout en Anneke Bouma

Activiteiten voor ouderen

Bingo

Van september tot en met april organiseert de UvV een Bingo in Friesma State voor alle ouderen in Grou. De laatste donderdag van de maand komen enthousiaste mensen bij elkaar om een middag samen te zijn en om bingo te spelen. Gezelligheid staat voorop en er wordt op een ontspannen manier gestreden om prijzen. Wij proberen er elke keer weer iets leuks van te maken. Door de coronapandemie zijn we het afgelopen jaar helaas maar een paar keer bij elkaar geweest. Iedere Bingo bestaat uit 4 rondes met prijs. Het hele jaar door verzamelen we presentjes en verpakkingsmateriaal. Anneke maakt voor iedere Bingo leuke pakketjes en een creatieve vrijwilliger maakt een bloemstukje. Het gemiddelde aantal bezoekers was in 2021: 16 personen.

Minke en Anneke

Gymnastykferiening 'Nut en Nocht'

De groep bestaat een hechte groep van 17 leden, die allemaal op eigen niveau gymnastische oefeningen doen onder begeleiding van een gediplomeerd ouderen gymleidster Marie Buwalda.

Er is van september tot en met mei met tussenpozen gym gegeven. Door corona hebben we enkele stops gehad. Er wordt op muziek verschillende oefeningen gedaan en er wordt veel gelachen. Het is een waardevolle invulling van de week.

Zangkoor Sjongnocht

In september nam Mea Stelma na 30 jaar afscheid van het koor en werd opgevolgd door ervaren koordirigente Jelly Meijer.

De naam 'Hjerstmeldy' werd 'Sjongnocht', het repertoire veranderde en we werven nieuwe, jongere leden om het bestaan van het koor te waarborgen. Er worden meertalige liederen gezongen. Naast het zingen wordt er ook aan de houding, ademhaling en stem conditie gewerkt, wat mede belangrijk is voor een mooi resultaat.

Momenteel bestaat het koor uit 15 leden, variërend in de leeftijd van 60 tot 80 plus, die vooral veel plezier hebben in het zingen. Maar ook de pauze met thee en wat lekkers en een praatje is een belangrijk onderdeel.

Daarnaast is het door corona nog niet gelukt om een optreden te verzorgen, maar in 2022 gaan we er weer voor. Hopende op de Ouderendag en met kerst een optreden te mogen verzorgen en nog eens elders te kunnen optreden.

De repetities zijn in de doopsgezinde kerk in Grou op maandagmiddag van 14.30-16.00.

Thea Leistra en Minke Smeding

Grou Moby!

In Grou is behoefte aan laagdrempelig vervoer voor mensen die beperkt zijn in hun mobiliteit.

De feestelijke lancering werd gesteld op de Nationale Ouderendag 4 oktober 2021. Aukje Holtrop en Elske Kinderman ontwierpen een prachtige folder, rittenkaarten, de belettering van de auto en ander promotiemateriaal. Er werd een laadpaal en een werkplek bij Friesma State geregeld. Begon het werven van chauffeurs en telefonisten, de aanschaf van telefoons, laptop en printer, werden er werkinstructies gemaakt, kortom er is veel werk verzet door iedereen.

Op 4 oktober konden we starten met zo'n 25 enthousiaste chauffeurs en telefonisten. Een feestelijke lancering van de Grou Moby!, met medewerking van Acta theater, waarbij ook de duofiets, een geschenk van UVV Grou voor de inwoners van Grou, werd gepresenteerd.

Met de aanschaf van de auto kunnen inwoners met een beperkte mobiliteit toch in de eigen woonplaats hun dagelijkse boodschappen blijven doen, naar de kapper of de pedicure gaan. Bezoekjes brengen aan kennissen, de kerk of het terras. Kortom, alledaagse activiteiten die zo vanzelfsprekend lijken, maar niet voor iedereen. Naast het praktische, verlagen we de drempel om actief te blijven.

De Grou Moby! wordt al geregeld gebeld voor een ritje, we hopen dat dit steeds meer gaat worden.

Enkele reacties van onze klanten:

"Wat een fantastisch initiatief, ik ben er heel blij mee"

"Heerlijk om mezelf te kunnen redden voor de boodschappen en dat ik mijn kinderen hier niet voor hoef te vragen"

"Op zondagmiddag gezellig naar mijn vriendinnen gebracht worden"

"Voor een euro gebracht worden, dat is toch geen geld?"

Tineke Meter



Foto Jakob van Huizen

Sociale Inloop/Kofje mei in praatsje/Doarpskeamer

In 2019 kwam er een verzoek van de PKN (Protestantse Gemeente Grou-Jirnsum) aan de UVV (Unie Van Vrijwilligers) om gezamenlijk een soort 'soos' op te zetten tegen eenzaamheid onder vooral ouderen. Even binnenlopen voor een bakje koffie, een praatje, spelletje en informeren waar de ouderen in Grou behoefte aan hebben.

Hieruit is Ouderen Organisatie Grou (OOG) ontstaan: een informeel overleg met organisaties die zich vooral inzetten voor het welzijn van ouderen. Hierin zijn vertegenwoordigd: de PKN, UVV-Grou, Grouster Seniorenbond, Plaatselijk Belang, Noorderbreedte Friesma State en Amaryllis Dorpenteam Zuid.

Het project is een pilot van een jaar met het doel om een structurele basis te creëren.

In augustus 2021 konden we starten met de inloop 'Kofje mei in praatsje' op woensdagmorgen en vrijdagmiddag. Vanaf het begin hebben we een aantal vaste gasten die het geweldig vinden.

Het gemiddelde aantal bezoekers is: 5

Door corona zijn we niet iedere week open geweest.

In 2022 gaan we ons richten op het werven van gastheren/vrouwen en het trekken van meer bezoekers.

Marike Bakker en Joke de Vries