UNIE VAN VRIJWILLIGERS

JAARVERSLAG 2020

GROU

Inhoud

Voorwoord /Foarwurd	1
Bestuur	2
Coördinatoren projecten	3
Van de bestuurstafel	4
Bezettingsgraad vrijwilligers	7
Financieel overzicht 2020	7
Projecten bewoners Friesma State	8
Projecten voor ouderen in Grou	11
Activiteiten voor ouderen	13
UVV Nederland	16

Voorwoord

Graag wil ik de hoop uitspreken dat wij in 2021 onze activiteiten en projecten weer volledig kunnen oppakken. Het afgelopen jaar is in maart alles stilgelegd in verband met Covid 19. Ook de voorbereiding voor de viering van ons 75-jarig jubileum. Gelukkig konden er in juni weer enkele activiteiten worden opgestart.

In het jaarverslag 2020 kunt u het wel en wee lezen van onze projecten en activiteiten. Waar mogelijk zijn we in contact gebleven met onze vrijwilligers onder andere door middel van nieuwsbrieven. In dit verslag staan een aantal mooie verhalen van onze vrijwilligers.

Als bestuur hebben we niet stilgezeten. Onze vergaderingen konden doorgaan, er zijn bestuurswisselingen geweest, er zijn nieuwe projecten onderweg. En we bedenken hoe we nieuwe vrijwilligers kunnen aantrekken. Er is een facebook pagina gemaakt, zodat we meer Grousters bereiken: **@uvvgrou**

Wij wensen u veel leesplezier en heel erg bedankt voor uw donatie aan de UVV Grou. Zo draagt u bij aan het welzijn van 55+ Grousters. Met elkaar, voor elkaar!

Jeltsje de Boer, voorzitter UVV Grou

Foarwurd

Graach wol ik de hoop útsprekke dat wy yn 2021 ús aktiviteiten en projekten wer folslein oppakke kinne. It ôfrûne jier is yn maart alles stillein yn ferbân mei Covid 19. Ek de tarieding foar de fiering fan ús 75-jierrich jubileum. Lokkich koene der yn juny wer inkele aktiviteiten opstartte.

Yn ús jierferslach 2020 kinne jo it wol en wee lêze fan ús projekten en aktiviteiten. Wêr mooglik binne we yn kontakt bleaun mei ús frijwilligers, ûnder oaren mei nijsbrieven. Yn dit ferslach steane in oantal moaie ferhalen fan frijwilligers.

As bestjoer ha we net stilsitten. Us gearkomsten koene we foar in grut part 'live' trochgean litte, der wiene bestjoersferoarings, der binne nije projekten op kommende wei. En prakkesaasjes oer hoe we nije -jongere- frijwilligers oanlûke kinne. Der is in facebook side makke sadat we mear Grousters berikke: **@uvvgrou**

We wynske jo in protte lêswille en tige tank foar de stipe oan de UVV Grou. Sa drage jo by oan it wolwêzen fan 55+ Grousters. Mei inoar, foar inoar!

Jeltsje de Boer, foarsitter UVV Grou

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	06-15699658
Secretaris (tot 1 mei 2021)	Tineke Meter	623791
Secretaris (per 1 mei 2021)	Joke de Vries	06-19865261
Penningmeester	Minke Smeding	621416
Lid	SytskeRixt Zijlstra	623710
Lid	Tjittie vd Sluis	623447

UVV
UNIE VAN VRIJWILLIGERS

Postadres: Friesma State
Oostergoostraat 52-54
9001 CM Grou

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

Bestuur koor 'Hjerst Meldij'
Thea Leistra 623629

Coördinatoren Projecten Friesma State

Duofiets
Anneke Bouma 621725
Baukje Langhout 622952

Huiskamerproject
Limmy Scheper 623616

Activiteitenbegeleiding
Mien Bosma 621748

Vervoer dagcentrum
Hanne Sikkema 621536

Van de bestuurstafel 2020

Evaluatie activiteiten UVV

Tijdens de familievoorstelling van het Sint Pitermearke 'Weeshûs op stelten' was het bestuur als vrijwilliger aanwezig. Voor de oudere bezoekers was er vooraan plaats vrijgehouden, zodat zij het mearke goed konden volgen. Iedereen genoot van deze prachtige voorstelling.

Sint Pitermiddei 21 februari

We hebben een gezellige Sint Piter middag gehad in Hotel Oostergoo voor 55+ Grousters. Het Fries Film Archief heeft een historische film gemaakt van het Sint Piter feest, gepresenteerd door (oud) Grouster Syds Wiersma. Het riep veel herinneringen op. Ons koor Hjerstmeldij verzorgde een optreden met eigen repertoire en Sint Piter liedjes.
Na de pauze werden we vereerd met een bezoek van Sint Piter en Swarte Pyt. Syds Wiersma bracht een ode aan Swarte Pyt met een eigen gedicht, niet wetende dat dit de laatste keer met Swarte Pyt zou zijn.

We hebben met elkaar een quiz gedaan: 'vlaggetje op, vlaggetje neer'. Vragen over het Sint Piterfeest werden door Swarte Pyt en Sint Piter voorgelezen. Wie als laatste overbleef kreeg een mooi prijsje van Swarte Pyt. Bij het vertrek zwaaide iedereen met een Fries vlaggetje. Het leek alsof we op de kade stonden.

De jaarvergadering van 22 april kon helaas niet doorgaan, door de Coronamaatregelen. Een kleine pleister op de wonde was een cadeaubon van de UVV Nederland, die ook hun 75 jarig jubileum vierde.

We hadden ons 75 jarig jubileumjaar heel anders voorgesteld. Samen met alle vrijwilligers met partner zouden we in mei gaan varen met de Frisian Queen. De bootreis hopen we in 2021 alsnog te kunnen doen.

Samenwerking en overleg

Projecten/activiteiten OOG (Ouderen Organisaties Grou)
In verband met Covid 19 konden we geen activiteiten organiseren zoals we in 2019 deden voor 'De Nationale Ouderendag' en een kerstviering.

In juni hebben we ons aangesloten bij de 'Karavaan van de Vriendschap' en 200 bossen pioenrozen uitgedeeld aan ouderen in Grou die een opkikkertje konden gebruiken. De blijde gezichten en de fijne reacties van de ontvangers deden ons de stromende regen vergeten.

OOG is bezig met het realiseren van de aanschaf van een elektrische auto om mensen met een beperkte mobiliteit te vervoeren naar winkels, kapper, terras, huisarts etc. Start: juli 2021
In samenwerking met Friesma State zijn we bezig met het opzetten van een sociale inloop. Drie dagdelen per week activiteiten, gezellig samenzijn. Start najaar 2021.

V-O-L
De UVV Grou is lid geworden van de V-O-L, Vrijwilligers Organisaties Leeuwarden. Deze nieuwe vereniging behartigt in de Gemeente de belangen van de vrijwilligers. Er is maandelijks overleg waarin leden elkaar leren kennen en ontdekken wat ze voor- en met elkaar kunnen betekenen.

Het bestuur van de V-O-L heeft direct contact met de wethouder van de Gemeente en vormt de spreekbuis voor de leden. Het afgelopen jaar was het tot stand komen van dorps- en buurtkamers een highlight.

Overige bestuurszaken

Met Pasen hebben we de medewerkers van Friesma State verrast met zakjes paaseitjes om hen een hart onder de riem te steken. Het koor en de gymnastiek moesten helaas in maart ook stoppen, het wekelijks contact wordt erg gemist. We hebben alle leden in het voorjaar een bloemetje gebracht.

Voor ons jubileum hebben we een nieuwe duofiets geschonken aan alle inwoners van Grou. We hopen deze in 2021 feestelijk te presenteren. De duofiets staat in Friesma State en kan gebruikt worden door iedereen in Grou. Wilt u graag een keer te fietsen, maar kunt u dit niet meer zelf, dan kunt u gebruik maken van deze fiets. Dit kan met een vrijwilliger van UVV of met een naaste van uzelf. Neemt u gerust contact op met uvv.grou@gmail.com dan kunnen we de mogelijkheden bespreken.

Per 30 oktober hebben we de ANBI status verkregen. Hierdoor mag er belastingvrij aan UVV Grou geschonken worden. Voor informatie e-mail naar uvv.grou@gmail.com.

In het bestuur zijn wijzigingen geweest. We hebben in september afscheid genomen van Wiepkje de Groot en per eind december van Marike Bakker. Wiepkje was drie jaar verantwoordelijk voor het reilen en zeilen bij de gymnastiek, dit heeft ze met verve en zeer secuur gedaan, ook redigeerde zij onze Friese teksten. Marike was zes jaar actief en zette zich enthousiast in voor diverse projecten, oa Vriendschappelijk huisbezoek en vervoer dagcentrum. Veel dank namens het bestuur, jullie blijven betrokken bij het organiseren van de Sint Piter middag. Gelukkig mochten we twee nieuwe bestuursleden verwelkomen, dit is tegenwoordig Grou breed een probleem, dus we zijn erg blij met Tjittie van der Sluis en Joke de Vries. Tjittie wordt contactpersoon voor alle projecten in Friesma State. Ze is geen onbekende, want zij verzorgt als vrijwilliger, al jarenlang muziek samen met Mien Bosma. Joke neemt in 2021 het secretariaat over van Tineke Meter.

7 december, Dag van de vrijwilliger

Het jaarlijks etentje op deze dag voor al onze vrijwilligers kon helaas niet doorgaan. Daarom heeft het bestuur op deze dag de vrijwilligers persoonlijk verrast met een presentje: een Amaryllesbol en een cadeaubon van Grou Aktyf, die bij bijna alle winkels en horeca in Grou te besteden is.

Bezettingsgraad Vrijwilligers UVV Grou

	mannen	vrouwen	Totaal
Totaal aantal vrijwilligers op 1/1/2020	30	56	86
Totaal aantal vrijwilligers op 31/12/2020	28	53	81
waarvan:			
- bestuursleden	0	6	6
- coördinatoren	0	7	7

Leeftijdsverdeling:

	mannen	vrouwen	Totaal
- t/m 29 jaar	0	1	1
- 30 t/m 49 jaar	2	2	4
- 50 t/m 69 jaar	15	32	47
- 70 jaar en ouder	11	18	29

Financieel overzicht 2020

INKOMSTEN		UITGAVEN	
Gymnastiek	€ 396	Gymnastiek	€ 495
Koor	€ 605	Koor	€ 564
Sint Piterdei	€ 400	Sint Piterdei	€ 1.329
Noorderbreedte	€ 2.150	Vrijwilligersdag	€ 1.873
Donaties	€ 2.251	Projecten	€ 967
Rente	€ 1	Bestuurskosten	€ 1.121
Uit reserve	€ 1.689	PR/Kantoor	€ 314
		Jaarverslag/Uitnodigingen	€ 829
	€ 7.492		€ 7.492

Friesma State
Oostergoostraat 52-54
9001 CM Grou
www.noorderbreedte.eu/friesma-state

Voor bewoners Friesma State

Huiskamerproject

Afgelopen jaar zijn er een paar vrijwilligers gestopt maar er hebben zich ook weer nieuwe vrijwilligers aangemeld. Er zijn nu 18 vrijwilligers op de huiskamers. In verband met de corona mag de vrijwilliger zelf bepalen of ze wel of niet komt. De vrijwilliger mag de dag en uren zelf indelen. De vrijwilliger is gastvrouw en doet geen zorgtaken. Door de corona waren er dit afgelopen jaar weinig activiteiten op de huiskamers. De boottocht en andere uitstapjes gingen dit jaar niet door. Voor de bewoners was het echt zwaar. Zij mochten weinig bezoek ontvangen. Nieuwe vrijwilligers zijn altijd welkom. Zij kunnen zich aanmelden bij de UVV of bij Anja Westra coördinator welzijnsactiviteiten Friesma State.

Limmy Scheper

Vrijwilliger huiskamer en activiteiten: Ienskje de Haan-Seinstra,

In 1992 ben ik vrijwilliger geworden in het Nij Friesmahiem, dus 29 jaar. De kinderen gingen naar de middelbare school. Ik was de hele dag thuis en dacht ik moet wat doen. Zodoende kwam ik in het Nij Friesmahiem terecht. Gezellig de mensen helpen met handwerken, sjoelen en vele spelletjes. Helpen met de barbecue. Het was altijd mooi te zien dat de mensen blij waren voor de hulp en aandacht. Ik heb het project Gastvrouw lang gedaan. Het was altijd gezellig in de grote zaal met een bakje koffie. Ook ben ik een aantal keren met bewoners op vakantie geweest. Wat een feest om samen met de mensen te genieten van de tochtjes en het lekkere eten. De verhuizing naar Friesma State heeft veel veranderd. De bewoners zijn meer op hun eigen huiskamer en de activiteiten worden aangepast aan de bewoners. Ik ben nog lang met plezier vrijwilliger geweest op een huiskamer en heb geholpen met de activiteiten. De mensen waren blij als je er was en daar deed je het voor. Ik heb het met heel veel plezier gedaan.

Het bestuur bedankt Ienskje voor 29 jaar inzet.

Duo-fiets

We hebben nu 14 vrijwilligers. Er zijn een paar nieuwe mensen bij gekomen. Vanwege de coronaregels was het niet mogelijk om dit jaar bij elkaar te komen. Heel jammer, want dat wordt wel op prijs gesteld. Er zijn 3 vrijwilligers die op het moment nog fietsen. Alle begrip voor de mensen die het in deze tijd niet aandurven. UVV heeft met hun 75 jarig bestaan, een duofiets cadeau gedaan aan de bewoners van Grou. Deze (blauwe) fiets staat bij Friesma State. Daar kunnen alle bewoners van Grou gebruik van maken. De fiets wordt nog niet gebruikt, want er zit nog geen (coronaproof) scherm op. De (groene) fiets heeft een scherm. We hopen dat we in de loop van 2021 weer met z'n allen op de fiets kunnen.

Baukje Langhout en Anneke Bouma

Vrijwilliger aan het woord:
Naam: Bauke Smits
Welk project: Duofiets
Hoelang vrijwilliger: 6 jaar

Waarom vrijwilliger: Toen ik stopte met werken wilde ik wel iets om handen hebben. Onze dochter werkt bij Friesma State en zei dat ik daar wel iets kon betekenen als vrijwilliger. Ik heb me toen aangemeld voor de duofiets.
Wat vindt je het leukst: Ik ga een paar keer in de week te fietsen met mensen die dat niet meer alleen kunnen. Heerlijk even naar buiten, daar genieten ze zo van en ik dus ook. Er woont ook een Huntington patiënt waar ik geregeld mee op stap ga. Met hem naar de dokter, boodschappen doen of gewoon een eindje te rijden in zijn auto. Dat wordt heel erg gewaardeerd en geeft zo'n voldoening. Ook doe ik het kleine onderhoud aan de fietsen en geef instructie aan de vrijwilligers die voor het eerst fietsen.

Aktiviteiten begelieding

Wy binne yn jannewaris begûn mei in gesellige moarn mei koffiedrinken. De aktiviteiten binne doe ek wer fan start gien. Yn ferbân mei de útbraak fan de corona-pandemie kamen begjin maart alle aktiviteiten stil te lizzen. Yn septimber is alles wer foarsichtich begûn. Op 29 septimber hiene wy it ôfskie fan Ienskje de Haan as frijwilliger by de aktiviteiten en sadwaande binne wy no mei 5 froulju. Om't ien fan de froulju, fanwege corona, leaver net meidwaan wol hat Jeltsje de Boer ferskate kearen har plak by de aktiviteiten ynnaam, en hja wol as need-help wol beskikber bliuwe.

Mien Bosma

Vervoer Dagcentrum Friesma State

Dit project heeft wel last van de corona gehad in 2020. Toch is het grotendeels doorgegaan, in aangepaste vorm. In goed overleg met Friesma State zijn er afspraken gemaakt over de voorwaarden waaronder er zo veilig mogelijk gereden kan worden. Vanaf half mei betekende dat, dat er nog maar met één chauffeur (zonder bijrijder) werd gereden. Het rooster werd en wordt hierop aangepast, en sommige chauffeurs reden vanaf dat moment minder vaak, of niet. Alle vijftien zijn ze het project wel trouw gebleven, en ze zijn nog steeds beschikbaar als chauffeur. De chauffeurs verzorgen ook het vervoer van enkele Friesma State-bewoners naar de Meezinger. Zowel in maart als in december hebben we een “noflike” koffiebijeenkomst gehouden, waar vrijwel iedereen aanwezig was. Samen met medewerkers van Friesma State en een UVV-bestuurslid werden de lopende zaken besproken. Op de decembervergadering vertelde Jeltsje de Boer over de toekomstplannen van UVV-Grou wat betreft vervoer van ouderen in Grou.

Hanne Sikkema

Vrijwilliger Wiebe van der Wal:
Wat doe je als vrijwilliger, en hoe lang al?

Ik ben al weer voor het 6e jaar op een rij vrijwillig werkzaam als chauffeur op de bus van Friesma State. Anneke Hylkema heeft mij in augustus 2014 ingeschreven als vrijwilliger bij UVV-Grou. Het werk bestaat voornamelijk uit het ’s ochtends ophalen van “oudere mensen” die een gezellig dagje uitgaan naar het Dagcentrum. Rond 4 uur ’s middags breng ik (wij) ze weer met het busje terug naar huis. Ook mensen uit Friesland met de ziekte van Huntington halen we op. Zij komen voor behandeling en ondersteuning naar Friesma State vanwege deze erfelijke ziekte. Zij doen ook gezellig mee bij het Dagcentrum.

Waarom ben je vrijwilliger geworden?

Haha, eigenlijk ben ik een beetje onder dwang vrijwilliger geworden. Door mijn fysieke gesteldheid kon ik veel werk niet meer doen. Dit werk op vrijwillige basis was precies wat ik nog wel kon doen, en - nog mooier – met veel plezier kon en kan doen. Ik had echt niet durven dromen dat vrijwilligerswerk zulk dankbaar werk zou kunnen zijn.

Wat is het leukste aan je vrijwilligerswerk?

Het vrijwilligerswerk is zo mooi en dankbaar, misschien gek om te zeggen, maar in mijn betaalde werk heb ik dat eigenlijk nooit waargenomen. Je kan zo mooi met de mensen praten onderweg. Ze hebben zoveel mooie verhalen te vertellen uit de tijd van toen. Kortom: blij met dit werk, het is zeer de moeite waard en geeft veel voldoening. “*Genietsje fan de foldwaning troch goed te dwaan yn lytse dingen*”!

Voor ouderen in Grou

Vriendschappelijk huisbezoek – Vervanging mantelzorg – Wandelen Friesma State

Dit jaar is, wat het bezoek betreft, voor sommigen wat anders verlopen dan gebruikelijk, maar hierbij toch wat cijfers;
Eind 2020 waren we met 28 vrijwilligers bij dit project. 4 vrijwilligers gingen op bezoek bij een vaste cliënt in Friesma State en 4 vrijwilligers, gekoppeld aan een woongroep in Friesma State, gingen wandelen met een cliënt. Verder bezochten 12 vrijwilligers een vaste cliënt thuis.
Nieuwe aanvragen voor bezoek aan mensen in de thuissituatie kwamen dit jaar meestal van de "Praktijkondersteuner Ouderenzorg" van de huisartsen en eenmaal van thuiszorgorganisatie "Het Friese Land". De nieuwe aanvragen werden in ons maandelijks coördinatorenoverleg besproken.

Er zijn 3 vrijwilligers gestopt en er zijn 2 nieuwe vrijwilligers bijgekomen. Begin van het jaar is het project "Wandelen" bij ons project gevoegd.
10 Januari hebben we een koffieochtend gehad met de vrijwilligers. De bijeenkomst over Corona die we in 2 ochtenden gepland hadden is alleen doorgegaan voor de 1e groep, dit betrof de vrijwilligers van Friesma State. In de loop van het jaar zijn we op de hoogte gehouden door Anja Westra over veranderde regels aangaande het coronabeleid in Friesma State.
Verder hebben wij regelmatig telefonisch of via de mail contact gehad met onze vrijwilligers betreffende Corona. Voor de zomer en met de kerst hebben ze een kaartje van ons ontvangen. Fijn dat de vrijwilligers ook op een andere manier contact zochten met hun cliënt door o.a. wat vaker te bellen of een kaartje te sturen.

Hanne Sikkema en Gepke de Boer.

Vrijwilliger aan het woord:
Ik ben Marianne, 60 jaar en ik ben sinds maart 2020 vrijwilliger bij het UVV voor het project vriendschappelijk huisbezoek in Grou.

Ik ga 1 keer per week op huisbezoek bij een ouder echtpaar in Grou. Ik kom voor mevrouw, een intelligente oude dame die door lichamelijke beperkingen behoefte heeft om naast haar echtgenoot ook andere mensen te ontmoeten. Tijdens het huisbezoek is meneer vaak aanwezig, ook hij vindt het gezellig. Ik vind het erg leuk om op huisbezoek te gaan. Ik voel me zeer welkom, krijg er energie van en ik vind het fijn dat ik iets kan bijdragen.

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 o.i.d
- Kleine klusjes waar geen vakman voor nodig is,
- Bezoek aan de bibliotheek, o.i.d.

Er zijn op het moment 16 vrijwilligers. We zijn het afgelopen jaar maar een paar keer benaderd voor een klusje in huis en boodschappen doen. Daarnaast verzorgen wij het vervoer naar koor, gym en bingo. Voor € 1, kunt u gebracht en gehaald worden bij deze activiteiten.
Door de corona staat alles op een heel laag pitje, de activiteiten gaan ook niet door. Onze vrijwilligers zijn ook voorzichtig in deze tijd. We hopen op betere tijden.

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

Vrijwilliger aan het woord:
Naam: Gosse de Haan
Welk project: Duofiets en practische hulp, voorheen tafeltje dekje
Hoe lang ben je vrijwilliger: ruim 15 jaar, in het verleden ben ik begonnen bij tafeltje dekje, jammer dat dit moest stoppen omdat de keuken van Friesma State hiermee stopte.
Waarom ben je vrijwilliger geworden: Omdat ik graag mensen wil helpen en ondersteunen.

Wat vind je het leukst: De duofiets vind ik erg leuk om te doen, contact met mensen en lekker in de buitenlucht. Door Corona ben ik op dit moment niet actief, maar hoop dat dit in de zomer beter gaat en we weer lekker kunnen fietsen.
Voor practische hulp zijn er ook minder aanvragen om mensen ergens heen te brengen of een klusje te doen.

Activiteiten voor ouderen

Bingo

Sinds 2016 organiseert het UVV Grou elke laatste donderdagmiddag van de maand (van sept t/m april) bingo in het restaurant van Friesma State voor Grousters ouder dan 55 jaar. Het is een vrijwillige middag, geen opgave verplichting en voor € 3,00 speelt u 4 bingo ronden. Bij elke ronde zijn er 2 prijzen te verdienen en tussen de 2e en 3e ronde zit een pauze voor het nuttigen van een kop koffie of thee. (dit is bij de prijs inbegrepen) Het enige wat u meeneemt naast contant geld, is een goed humeur een pen en een portie humor. Door het team Anneke Hylkema en ondergetekende wordt deze middag weer vrolijk verzorgd. Gezelligheid staat voorop.

Oproep; zodra de Corona het toelaat kom dan een keer gezellig langs bij de bingo en neem een vriendin of vriend mee. Houd ook goed onze website (uvv-grou.nl) in de gaten voor actuele informatie omtrent bingo en andere zaken.

Interview Bingo met mevrouw Boersma-Bink

Mevrouw Boersma komt al sinds enkele jaren bij de bingo, vaak neemt ze een vriendin mee. In het begin kwam mevrouw zelf nog met de auto, maar de laatste keren liet ze zich brengen. Dit kan tegen een kleine vergoeding van € 1,00 verzorgd worden door vrijwilligers van het UVV Grou.

Mevrouw Boersma is een vaste klant bij de bingo en de afspraken worden ook elke maand in haar papieren agenda genoteerd, om te voorkomen dat ze op de laatste donderdagmiddag van de maand niet een dubbele afspraak maakt. Voor haar staat de gezelligheid voorop. Je ontmoet oude bekenden, maar ook nieuwe mensen. Elke keer zit je weer naast iemand anders.

Ze vindt de bingo ook rustig en duidelijk met leuke prijzen. Vooral het bloemstuk wat als prijs elke keer weer aanwezig is, is in trek. Helaas heeft ze dit nog nooit een keer gewonnen. Ze kijkt er elke maand naar uit wanneer het weer de donderdagmiddag van de bingo is, en heeft nadien weer een heerlijke gezellige middag gehad en met een beetje geluk ook nog een prijs mee naar huis. Gemiddeld zijn er tussen de 25 en 30 mensen, waaronder ook mannen aanwezig zijn.

Geschreven door: Minke Smeding, penningmeester UVV Grou

Gymnastykferiening ‘Nut en Nocht’

Interview met mevrouw van der Pal-Miedema over ouderengym “Nut en Nocht”

Mevrouw van der Pal zat vroeger op korfbal, maar door een knie blessure kon ze dit niet langer meer doen. Ze had wel behoefte om iets met beweging te doen en heeft toen gekozen voor de ouderen gym “Nut en Nocht”
Hoelang ze hier al lid van is kan ze mij niet meer vertellen. Onder begeleiding van een geschoold ouderenleidster wordt er elke woensdagochtend van 9.45-10.45 uur op muziek les gegeven in de sporthal “de Twine”. Mevrouw van der Pal gaat hier zelf fietsend heen. Vanaf september tot en met mei is men actief bezig, met een bal, touw of een flesje enz. Allemaal aangepaste gym oefeningen zodat ieder op eigen niveau mee kan doen. Voor de één is dat wat meer op de stoel, voor de ander wat meer staand, maar net hoe mobiel men is.

Het is een hechte groep van momenteel 16 dames. Met kerst voorziet mevrouw van der Pal ieder van een leuke kaart met tekst. Zij onderhoudt ook de contacten mocht iemand langere tijd afwezig zijn. Hiervoor heeft de groep zelf een “lief en leed” potje bedacht.

Ze gaat met veel plezier naar de gym en hoopt dit nog jaren te kunnen doen. Mocht u nu denken na het lezen van dit verhaal, gym lijkt mij ook wel wat, kom dan de 1e les gratis meedoen en beslis dan of u zich definitief gaat opgeven.

Interview afgenomen door; Minke Smeding bestuurslid UVV Grou.

Zangkoor Hjerst Meldij

Interview met mevrouw Thea Leistra-de Jong
Het koor Hjerst Meldij bestaat al sinds 1968. Mevrouw Leistra is sinds 2008 bij het koor wat toen nog in de Sint Piter kerk repeteerde en toen bestond uit 18 vrouwen en 2 mannen. Zij was door een schoonzus meegenomen om ook eens een zang repetitie bij te wonen en is nadien lid geworden.

Wat er zo leuk is aan zingen zegt Thea is naast de liefde voor het zingen, een stukje gezelligheid met de groep. Even wat anders dan thuis. Maandagochtend staat zij op en denkt " fijn, vanmiddag is er weer zangrepetitie". Daarnaast heeft zij ook een speciale band met bepaalde liedjes die gezongen worden. In de maanden september tot en met april repeteren ze elke maandagmiddag van half drie tot vier uur in de doopsgezinde kerk, dat een mooi akoestisch geluid geeft. Onder begeleiding van dirigent Mea Stelma repeteren zij met een groep van 17 dames voornamelijk Friestalige en soms ook Nederlandse liederen.

De dames repeteren ook voor uitvoeringen, zoals bij de Sint Piterdag, ouderendag, kerstmiddag en zo nu en dan een extern optreden.
Jaarlijks organiseert het koor een jaarvergadering voor de koorleden en dit geheel wordt dan afgesloten met bingo en een gezellig etentje.
Oproep; er kunnen altijd nieuwe dames en heren zich aanmelden, dan graag even bellen met secretariaat van het koor mevrouw T. Leistra 0566-623629.

Het UVV Grou ondersteunt het koor door middel van begeleiding in bepaalde zaken. Regelt indien nodig vervanging bij ziekte van dirigent. UVV doet ook een deel van de financiële zaken.

Verslag gemaakt door; Minke Smeding, penningmeester UVV Grou

UVV Nederland

UVV Nederland staat voor een sterke, sociale samenleving waarin mensen zelf de verantwoordelijkheid nemen voor welzijn en informele zorg aan anderen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Vrijwilligerswerk van mens tot mens
De projecten van UVV Nederland richten zich op hulpvragers, zowel in de thuissituatie als in instellingen. Versterken van de zelfredzaamheid is daarbij het uitgangspunt.
De Unie Van Vrijwilligers Nederland is een organisatie opgebouwd uit een landelijke vereniging en plaatselijke stichtingen en verenigingen die rechtstreeks lid zijn van UVV Nederland. De lokale UVV-afdelingen organiseren het vrijwilligerswerk.
Afstemming en coördinatie vindt plaats in het landelijk en regionaal overleg. Synergie tussen afdelingen komt tot stand door gezamenlijke uitwisseling van ervaringen, het ontwikkelen van nieuwe projectideeën, en aandacht voor werving, begeleiding en opleiding van vrijwilligers.

Hoe werken wij?

- Sterk in verbinden:
  De kracht van UVV Nederland ligt in de kwaliteit van de verbinding: een goede match tussen de vraag van de instelling, bewoner of hulpvrager en de juiste vrijwilliger.

- Lokaal georganiseerd:
  Vrijwilligerswerk doe je in je eigen omgeving. De plaatselijke afdelingen in Nederland zijn allen lid van UVV Nederland.

- Oog voor maatschappelijke vernieuwing:
  UVV Nederland signaleert maatschappelijke vragen en behoeften en organiseert vrijwillige activiteiten om hierop passende steun en informele zorg te kunnen bieden.

- We zijn er trots op dat Hare Koninklijke Hoogheid
  Prinses Margriet der Nederlanden onze beschermvrouwe is.

Vormgeving & drukwerk door:

FRIESLAND CENTRAAL
marketing & webdevelopment

UVV.GROU@GMAIL.COM - WWW.UVV-GROU.NL