

Turnhout, 3 oktober 2024

Dag vrijwilliger,

Ik hoop dat je bij het lezen van deze nieuwtjes in goede gezondheid verkeert. Na de zomermaanden weer heel wat te vertellen. Lees maar eens rustig door en vergeet je niet in te schrijven!

Met deze nieuwsbrief trakteren we jou op kleine nieuwtjes. Thema's zijn;

- In de schoenen van ...
- Uitnodiging EHBO lessen, laatste oproep
- 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid
- Voorleesweek 2024
- Hoe kunnen we vrijwilligerswerk versterken?
- Vaccinatie campagne was een succes
- Uitnodiging vrijwilligersfeest, save the date

In de schoenen van ...

... de altijd behulpzame Marilou Caers, vrijwilligster bij De Schoor.

"Vanaf de feestelijke opening ben ik hier en ik ben hier graag," zegt Marilou tijdens deze heerlijke zomerdag. "t Is omdat we hier zo'n leuke vrijwilligersploeg hebben, 't is gewoon plezant."

"Ik help op de middag in het restaurant en dat vloeit over in café, dat gaat in een moeite door."

"De contacten met de mensen en een babbeltje slaan met de bezoekers hoort er ook bij. Enfin, als we tijd hebben hé, want het kan hier behoorlijk druk zijn:" gaat Annemie verder. "Er komen nogal eens groepen wielertoeristen, de OKRA of de dansers langs. Dan is het weekendag!"

#ZorggroepOrion #IndeschoenenvanZGO #Vrijwilligersgeluk





Uitnodiging EHBO lessen, laatste oproep

Gezien het succes van vorig jaar en de zeer positieve evaluatie van de deelnemers, bieden we weerom EHBO lessen aan.

Twee **collega's van afdeling spoed AZ Turnhout**, nemen je mee in deze vorming. Een kennismaking met EHBO om thuis of op je vrijwilligersplaats te gebruiken. In de ochtend starten we met een deel theorie, om na de pauze in 2 groepen enkele oefeningen in praktijk te brengen. Dit is echt de **basis en kennismaking** van Eerste Hulp bij Ongevallen. Thema's zijn onder andere; wondverzorging - veilige houding - hypo - reanimeren - epilepsie - breuken ...

Je hebt de keuze tussen 2 data en per keer kunnen er maximum 30 vrijwilligers deelnemen.

- o Op **woensdag 16.10.2024 tussen 9u30 en 12u30 in lokaal dienstencentrum De Wissel**, Dokter Nand Peetersstraat 33: <https://zorggroep-orion.be/dienstencentrum/de-wissel/>
- o Op **dinsdag 22.10.2024 tussen 9u30 en 12u30 in lokaal dienstencentrum De Schoor**, Schorvoortstraat 53: <https://zorggroep-orion.be/dienstencentrum/de-schoor/>

Deze vorming is **gratis**, maar snel je plaats reserveren is wel een aanrader. Nu snel inschrijven via Erica en deadline hiervoor is 9.10.2024.

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Tal van organisaties zetten het belang van geestelijke gezondheid en veerkracht in de kijker. Wij uiteraard ook. In 2024 en 2025 is het thema '**omgaan met moeilijke perioden**'.

In elk dienstencentrum organiseren we 4 activiteiten:

Workshop positieve gezondheid, dinsdag 8.10 14u-16u in De Wissel

Tijdens deze interactieve workshop staan we stil bij wat gezondheid voor jou betekent. Via gesprekken en oefeningen krijg je meer zicht op wat voor jou belangrijk is om gelukkig en gezond ouder te worden en hoe je je omgeving hierbij kan gebruiken in je voordeel. Gratis. Schrijf je in via De Wissel: 014 28 40 71 of dewissel@zorggroep-orion.be

Infosessie slaapcoach i.s.m. ARZO, donderdag 3.10 19u-21u in De Schoor

Tijdens de infosessie geven experts van Welgerust vzw antwoorden op vragen zoals: Wat is normale slaap? Hoeveel uur slaap heb je precies nodig? Welke impact heeft blauw licht op onze slaaphormonen? Wanneer wordt het een probleem? ...
Gratis. Inschrijven kan via activiteiten@praktijkarzo.be

Gelukswandeling

Zorggroep Orion heeft een wandeling uitgestippeld van 6km langs diverse organisaties in Turnhout die zich bezighouden met geestelijke gezondheid. Stap voor stap ontdek je als wandelaar wat mentaal welbevinden is en hoe je eraan kan werken. De Wandeling is online verkrijgbaar alsook bij de deelnemende organisaties.

Infosessie goed slapen of liggen piekeren, woensdag 2.10 19u-21u in LDC Albert Van Dyck

Na een algemene uitleg rond slaap duiken we dieper in wat de oorzaken kunnen zijn van slapeloosheid. Aan de hand van eenvoudige tips leer je vaardigheden om je slaap positief te beïnvloeden.

Inschrijven Albert Van Dyck: 014 28 40 70 of via albertvandyck@zorggroep-orion.be (€4)



Voorleesweek 2024

De voorleesweek 2024 loopt van 16 tot 24 november en wij doen mee!

<https://www.voorleesweek.be/>

© Flore Deman & Kris Demey

Hoe vroeger, hoe beter

Hoe vroeger je met voorlezen begint, hoe beter! Het geeft het kind een voorsprong als je er niet mee wacht tot het een kleuter is. Voorlezen heeft een langdurig positief effect op taalontwikkeling en woordenschat. Door voor te lezen, komen kinderen in contact met een ander soort woordenschat, aangezien de taal in boeken vaak anders is dan de taal die kinderen in het dagelijkse leven horen. Ze leren zo nieuwe woorden en complexere zinnen kennen. Baby's, peuters en kleuters die van jongs af aan worden voorgelezen, ontwikkelen een voorsprong op het vlak van taalontwikkeling.



De kinderdagverblijven doen mee!

Het lijkt ons fijn om enkele vrijwilligers te vragen die doorheen deze week op verschillende momenten komen voorlezen. Alvast op dinsdag en woensdag voormiddag en donderdag zowel in de voor- als namiddag. We zoeken minimum 4 enthousiaste voorlees vrijwilligers. Ervaring op de één of andere manier is zeker meegenomen en ook vrijwilligers die dit wensen te leren mogen zeker een seintje geven.

Dit wordt zó leuk, doe je mee?! Laat het me weten.



© Michiel Devijver

Hoe kunnen we onze vrijwilligerswerk versterken?

Over deze centrale vraag bogen 9 collega's en 2 vrijwilligers zich een namiddag lang en dit onder professionele begeleiding. Dat we op de goede weg zijn met onze vrijwilligerswerking werd wel duidelijk toen het vakje 'behouden' goed werd gevuld met leuke opmerkingen en het vakje 'wat doen we niet meer' helemaal leeg bleef. Daar staat tegenover dat de vakjes 'aanpassen' en 'toevoegen' goed oogsten met punten die we kunnen verbeteren of versterken.

Uit deze 2 laatste lijsten kozen we samen 3 concrete thema's die we in projectgroepjes goten. Er zijn ook verantwoordelijken aangeduid die het in de handen gaan nemen en gaan uitrollen. Dit zijn ze;

1. De opstartfase van nieuwe vrijwilligers kan verbeterd en versterkt worden zodat nieuwe vrijwilligers zich meteen thuis voelen en goed weten wat hun taak is.
2. We bekijken hoe we vrijwilligers beter en gemakkelijker kunnen informeren. De communicatiedoorstroom kan beter.
3. En de derde verklap ik liever niet, want dan is de fun er voor jou ook af :-)

De andere aandachtspunten nemen we zeker ook mee en zullen we ten gepaste tijden ook behandelen. Kortom, een interessante en vruchtbare namiddag waarvan je in de toekomst nog zal van horen.



Vaccinatie campagne was een succes

Wat een succes! Bijna 200 vrijwilligers lieten zich inenten. Sommigen enkel tegen de griep, maar veel ook tegen covid. Zo zijn we samen toch veiliger de winter in. Bedankt iedereen!

Uitnodiging vrijwilligersfeest, save the date

Ja hoor, je bent uitgenodigd voor het jaarlijks vrijwilligersfeest! Deze organiseren we rond 5.12 de Internationale dag van vrijwilligers met thema dit jaar 'Jij doet groeien. Bedankt vrijwilliger!' Een terecht en actueel thema.

Geef ons de kans om jou te bedanken en zet meteen de datum in je agenda zodat je dit feest niet mist. Alle feesten gaan door in het restaurant Albert Van Dyck, van 17u tot 19u30.

- **Donderdag 28.11** Vrijwilligersfeest voor vrijwilligers actief bij Albert Van Dyck, De Dijk, De Flatjes, De Schoor en antennepunt Zevendonk
- **Dinsdag 3.12** Vrijwilligersfeest voor vrijwilligers actief bij De Vliet en De Wending, overkoepelende vrijwilligers en verhalenvertellers
- **Donderdag 5.12** Vrijwilligersfeest voor vrijwilligers actief bij De Wissel, De Houthaven en antennepunten De Meerloop en Zorgzame buurt Turnhout Oost

De officiële uitnodiging met bijhorende inschrijving volgt nog.



Warme groet,
Erica

014 28 40 00

Erica.Baeck@zorggroep-orion.be

Op maandag, woensdagnamiddag en vrijdag niet bereikbaar.