

Oostrum lanceert nieuw vrijwilligersplatform

OOSTRUM • In gemeenschaps-huis D'n Oosterham in Oostrum is donderdag het nieuwe vrijwilligersplatform www.ditisietsvoorjou.nl gelanceerd. De gebruiksvriendelijke app en website zijn in eerste instantie bedoeld voor en door Oostrum, maar de initiatiefnemers hopen dat het zich uiteindelijk over de hele gemeente Venray verspreid.

Door Jan Pieter Thijssen

Geert Janssen deed namens de Oostrumse gemeenschap beknopt uit de doelen hoe het plan voor een nieuw vrijwilligersplatform in Oostrum tot stand kwam. Wat begon als een idee aan een hangtafel bij de plaatselijke voetbalclub groeide dankzij de medewerking van onder andere Match voor Vrijwilligers (coördinator van bijna al het vrijwilligerswerk binnen Venray) en een aantal sponsors in twee jaar uit tot het gelanceerde platform. Janssen: „De meesten van ons hebben allemaal namen in onze telefoon staan van mensen, die we wanneer we hulp of advies bij het een of andere nodig hebben, kunnen bellen. Er staan familieleden, vrienden, collegae, kennissen of andere relaties in, die ons kunnen helpen. Maar dat is zeker niet bij iedereen het geval. Vooral menig oudere heeft geen mobiele telefoon of soms zelfs geen netwerk van relaties die kunnen helpen. Hoe mooi zou het zijn als wij hier in de zaal, ik schat toch zo'n zeventig mensen, onze telefoons allemaal aan elkaar kunnen koppelen? Dan beschikken we samen over een netwerk met nog veel meer mensen die we, wanneer de nood aan de man is, kunnen vragen om hulp. Dat is wat wij met het vrijwilligersplatform wil-



Burgemeester Gilissen en Martien Leenders lanceerden met een druk op de knop het nieuwe vrijwilligersplatform. (Foto Jan Pieter Thijssen)

len bereiken: een groot, beschikbaar en bereikbaar netwerk voor iedereen. Mijn vraag is dus of iedereen de app www.ditisietsvoorjou.nl met drie anderen wil delen.”

Maatschappelijke stage

Martien Leenders, manager van Match voor Vrijwilligers, vult aan: „Cisca Zweers-van Toer, locatiedirecteur van het Raayland College in Venray heeft zich bereid verklaard

om naast Hans Gilissen, Fred Wel-schen, Angélique Jansen en Guido van Dijk, onze vijfde ambassadeur van Match voor Vrijwilligers te worden. Daarnaast heeft het Raayland College zich ook aangemeld voor deelname aan het nieuwe vrijwilligersplatform. Jaarlijks moet er voor honderden leerlingen in het kader van hun maatschappelijke stage een stageplaats gevonden worden. En dat is elk schooljaar weer een heel kar-

wei voor de stagecoördinatoren en de betrokken leerlingen. De meesten kiezen toch vaak voor een stageplaats bij hun eigen vereniging of dicht bij huis. Nu kunnen leerlingen zich ook via het nieuwe platform aanbieden of kijken of er ergens een hulpvraag is. Naast particulieren kunnen namelijk ook verenigingen, stichtingen en andere instellingen of organisaties een 'hulpvraag' ofwel vrijwilligersvacature op de website

plaatsen.” Tot slot spreekt Leenders de wens uit dat ook andere kerkdorpen binnen de gemeente Venray zich bij het initiatief aansluiten, zodat www.ditisietsvoorjou.nl zich als een inktvlek over de hele gemeente verspreidt.

Van alle tijden

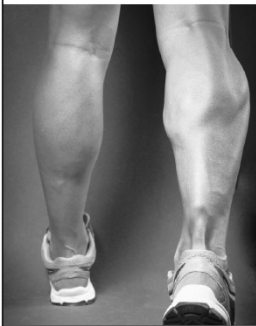
Vrijwilligerswerk is van alle tijden. Werd dit in een verleden voornamelijk door geestelijken gedaan en dan met name in de gezondheidszorg, ouderenzorg en het onderwijs, tegenwoordig kan geen enkele vereniging nog bestaan zonder vrijwillige handjes. „Iets belangeloos doen voor een ander, die daar zelf niet (meer) toe in staat is, geeft een goed gevoel”, laat burgemeester Gilissen weten. „In de toekomst zijn vrijwilligers nog meer nodig. Sterker nog, zonder vrijwilligers loopt de maatschappij vast. Zelf wil ik in 2020, als ik mijn ambt neerleg, ook meer vrijwilligerswerk gaan doen. Dat vind ik niet alleen belangrijk voor anderen, bijvoorbeeld hulpbehoefenden, maar ook zeker voor mezelf”

Officieel de lucht in

Aansluitend slaan Gilissen en Leenders samen op de knop waarmee de website www.ditisietsvoorjou.nl officieel de lucht in gaat. De website is in de eerste instantie bedoeld voor hulpvragers en hulpbieders in Oostrum en het Raayland College in Venray, maar wellicht dat het goede voorbeeld doet volgen. Hoewel het gebruik van de website eenvoudig is, staan de vrijwilligers klaar om daar waar nodig te hulp te schieten bij problemen met het praktische gebruik, zo verzekert Janssen aan het einde van de avond.

Achillespeesklachten

De achillespees is de sterkste pees van het menselijk lichaam en verbindt de kuitspieren met het hielbeen. De kuitspieren zijn erg sterk, waardoor de trekkracht op de achillespees enorm groot kan worden. Zeker bij lange, zware belasting zoals bij hardlopen of wandelen. Om blessures te voorkomen, moet de trekkracht van de spieren zo gelijkmatig mogelijk over de pees verdeeld worden. Indien de stand van het hielbeen niet recht is, ontstaat er een hoek tussen het hielbeen en het onderbeen. Hierdoor wordt er aan de ene kant van de pees harder getrokken dan aan de andere kant



en wordt de pees overbelast. Men kan hierdoor pijn aan de pees en aan de kuitspier ondervinden en uiteindelijk kan het leiden tot ontstekingsverschijnselen.

Door het dragen van steunzolen, kan de stand van de voeten eenvoudig gecorrigeerd worden en zullen de pijnklachten verminderen of verdwijnen. In de meeste gevallen worden hierbij spieroefeningen aangeboden voor een optimaal resultaat. Hierdoor kunt u weer klachtenvrij bewegen.

Podotherapie Hermanns heeft vestigingen door heel Limburg.

Kijk voor de dichtstbijzijnde praktijk-locatie op www.podothepiehermanns.nl
Tel. 085 053 00 33



Podotherapie Hermanns

Bij de meeste verzekeraars wordt het grootste deel van de therapieën vergoed en podotherapie valt niet onder uw eigen risico. Podotherapie is vrij toegankelijk, wat wil zeggen dat u een afspraak kunt maken zonder verwijzing van een arts of medisch specialist

**HET VERDUBBELEN VAN
HET AANTAL TIJGERS.
DAAR STRIJDEN WE VOOR.**

Er leven nog maar 3.900 tijgers in het wild. Om dit iconische dier van de ondergang te redden, zijn we wereldwijd een reddingsplan gestart om het aantal snel te verdubbelen. Steun het reddingsplan van WWF en geef de tijger een toekomst! Ga naar wwf.nl/tijger en kijk wat jij kunt doen.

wwf T2

Gratis advertentie