

VRIJWILLIGER BIJ DE ZONNEBLOEM: IETS VOOR U?



De Zonnebloem organiseert activiteiten voor mensen met een lichamelijke beperking. In Purmerend zetten ongeveer honderd vrijwilligers zich in voor circa 430 medemensen. Dit kan door middel van een huisbezoek zijn, maar ook door het organiseren van een gezellige middag,

het pakken van een terrasje of het bezoeken van een museum. Toch heeft de stichting er nog graag vrijwilligers bij.

Jaarlijks gaan vrijwilligers met een kleinere of grotere groep een dagje uit naar bijvoorbeeld Paleis Het Loo of Madurodam, kerstshoppen, genieten van een kerstdiner of met de Zonnebloemboot varen door de Amsterdamse grachten. Met deze activiteiten zorgen we er voor dat mensen met een lichamelijke beperking (vanaf achttien jaar) gemakkelijker op pad kunnen, hun netwerk kunnen uitbreiden of even zonder zorgen kunnen genieten. Uiteraard zijn hun wensen zeer divers, maar daar spelen we op in door vertrouwde activiteiten te organiseren en nieuwe te ontdekken.

Inzet

Ons werk valt of staat met de inzet van vrijwilligers. Velen van hen vinden het werken voor de Zonnebloem zó leuk, dat ze lang bij onze organisatie blijven. Om 'fris te blijven' zoeken we met enige regelmaat nieuwe vrijwilligers. Ook zijn we op zoek naar versterking voor onze vrijwilligers die activiteiten organiseren of bezoekwerk coördineren.

Als u meer wilt weten over vrijwilligerswerk bij de Zonnebloem, dan gaan we graag met u in gesprek over uw wensen

en mogelijkheden om te bekijken welke taak het best bij u past.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Rita van der Wallen, voorzitter de Zonnebloem Purmerend, telefoon 06-10 64 05 01 en e-mail ritavanderwallen@chello.nl. U kunt ook kijken op www.zonnebloem.nl.

Stand van de krant: niets nieuws

U heeft helaas opnieuw een nooduitgave van uw Wijkkrant Centrum in handen. Geregeld hebben we in de afgelopen edities een oproep gedaan voor nieuwe redactieleden. We vinden het dan ook erg jammer dat zich tot nu toe niemand serieus heeft aangemeld om te helpen de Wijkkrant Centrum overeind te houden. Dit verbaast ons vooral, omdat de zes andere wijken van de stad niet of nauwelijks moeite hebben hun wijkkrant te runnen. De laatste jaren zijn de redacties in diverse wijken veranderd of zelfs vervangen, maar steeds zonder onoverkomelijke problemen. We herhalen daarom onze vraag: wie heeft zin en tijd om mee te werken aan de wijkkrant? Voor professionele ondersteuning is gezorgd. U kunt zich aanmelden of meer informatie krijgen via e-mail: purmerend.wijkkranten@gmail.com, of telefonisch:

06 - 196 661 12



Een uitstapje naar de Orchideeënhoeve.

BURGER HARTHULP: VERSCHIL TUSSEN LEVEN EN DOOD

Weet u wat u moet doen als u getuige bent van een hartstilstand? Burger Harthulpers weten dit gelukkig maar al te goed. Wat doen ze en waarom? En wat kunt u doen?

Bij een hartaanval is snelle hulp van levensbelang. Burger Harthulp is een georganiseerde burenhulp, waarbij vrijwilligers snel ter plaatse zijn om iemand te reanimeren. Als ze hierbij een Automatisch Externe Defibrillator (AED) kunnen gebruiken, is de overlevingskans nog groter.



Tonia oefent een reanimatie.

niet zouden meehelpen, zouden ze handen tekort komen. Beduusd van alle indrukken dringt op dat moment door hoe waardevol het is dat ze er zijn.

Dochters

Kirsten van der Sluis uit Weidevenne was ook op de informatieavond. Ze is al wel op oproepen afgegaan, maar heeft nog niet hoeven reanimeren. Waarom is ze vrijwilliger? "Ik wilde EHBO doen om mijn dochters thuis te kunnen helpen als dat nodig is. Toen ik dat had gedaan, vond ik het zonde om die kennis niet te gebruiken om ook andere mensen te helpen." Rodger van den Puttelaar heeft

al ruim tien reanimaties gedaan. "De eerste keer was spannend, maar toen ik begon, ging de knop om. Niet iedereen heeft mijn reanimaties overleefd, maar ik kan dat wel een plekje geven. Voor wie dat niet kan, zijn de politie en de stichting er voor nazorg." Kirsten en Rodger vertellen dat er nu slechts 460 Burger Harthulpers zijn op tachtigduizend inwoners. "We hopen dat meer mensen zich opgeven als vrijwilliger, want iets doen is beter dan niets doen!"



Kirsten en Rodger bij een AED-kast.

Oproep

Zo'n vijf keer per maand worden Burger Harthulpers in Purmerend opgeroepen voor een reanimatie. Tonia Vervoort van de Stichting Reanimatie Purmerend: "Vrijwilligers die binnen een kilometer van het slachtoffer wonen of werken, krijgen een oproep. Als ze hier op afgaan, halen ze eerst met een code een AED uit een kast in de wijk. Zijn ze als eerste ter plekke, dan reanimeren ze totdat de ambulance er is. De Burger Harthulpers hoeven trouwens niet altijd oproepbaar te zijn, dat kunnen ze zelf in het systeem bijhouden."

Een voorbeeld van een oproep.

Zes minuten

Tonia is zelf ook vrijwilliger. "Ik ben in 2005 begonnen met reanimatie- en AED-trainingen. Ook heb ik, op verzoek van de Hartstichting, Purmerend ingedeeld in zones van zes minuten. Met een subsidie van de gemeente is het gelukt om genoeg AED's op te hangen en een oproepsysteem te maken, zodat we mensen met een hartstilstand binnen zes minuten kunnen helpen. Dit is cruciaal, omdat die eerste minuten allesbepalend zijn voor de overlevingskansen." In Weidevenne hangen vier AED's van de stichting en zijn zo'n tachtig vrijwilligers actief. En dat is belangrijk, want de aanrijdtijd van de ambulance is in onze wijk tien tot twaalf minuten.

Indrukwekkend

Om een goede indruk te krijgen, bezocht de redactie een informatieavond waar reanimatie met het ambulancepersoneel werden geoefend. Een reanimatie van slechts twaalf minuten voelde als een eeuwigheid en we kwamen ogen tekort. De een is bezig met de hartmassage en de ander doet de mond-op-mondbeademing. Na twee minuten wordt gewisseld, want dan neemt je armkracht af. De AED tikt mee en vertelt wat te doen. Als het ambulancepersoneel arriveert, wordt duidelijk hoe belangrijk een goede samenwerking is. Als de Burger Harthulpers

Cursus

Wilt u niet hulpeloos toekijken bij een hartstilstand? Meldt u zich dan aan voor de opleiding reanimatie en AED via www.reanimatiepurmerend.nl. Veel zorgverzekeraars vergoeden de kosten. Zo niet, dan kost het u slechts € 30,- om mensenlevens te kunnen redden.

COLOFON

De wijkkrant wordt gemaakt door en voor bewoners.

Redactie: vacant.

Aan deze uitgave werkten mee: Wijkkrant Purmer-Noord, Wijkkrant Weidevenne.

Samenstelling en eindredactie:

Fred Berga, Journalistiek & Meer.

De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden artikelen in te korten of niet te plaatsen.

Artikelen en foto's mogen worden overgenomen met bronvermelding.

Ontwerp: Baanstede Druk & Copy.

Opmaak: Gerjan Stolp.

Drukwerk: Business Post & Printing.

Bezorging: Rodi Media.

E-mail redactie: redactiecentrum@gmail.com.

De volgende wijkkrant verschijnt (hopelijk) op 18 mei.