



Goed voor elkaar & voor het milieu

De medewerkers en vrijwilligers van Pulse kunnen terugkijken op een jaar vol mooie, sociale initiatieven. In dit jaarverslag in de vorm van een jaarkrant leest u meer over een aantal van deze activiteiten. Daar wordt zichtbaar hoe wij een fijne leefomgeving proberen te creëren in IJsselstein en Lopik. Hoe we zorgen voor elkaar, met én voor de inwoners. Wij hopen u te inspireren met deze verhalen.

Een fijne leefomgeving wordt echter niet alleen bepaald door zorg voor elkaar, maar ook door zorg voor het milieu. Duurzaamheid en afvalvermindering zijn belangrijk. Mensen voelen zich namelijk beter en veiliger in een schone leefomgeving.

Afgelopen jaar zijn er fantastische milieuvriendelijke burgerinitiatieven geweest, zoals plastic-soep, Brood-Nodig en de Weggeefwinkel. Er waren mooie samenwerkingen met bewoners en professionals met als resultaat projecten als Coming Out Day, de Afval- en Veiligheidskrant en de statushoudersbijeenkomst.

Met deze jaarkrant willen wij een bijdrage leveren aan een beter milieu. In het kader van afvalvermindering is dit jaarverslag beknopter geworden dan u van ons gewend bent en is er gebruikgemaakt van milieuvriendelijk papier.

Wij zijn erg trots op het resultaat en hopen dat onze vrijwilligers, deelnemers en projecten een bron van inspiratie voor u zijn. Veel leesplezier!

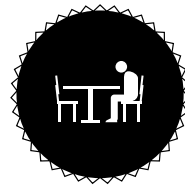


Marion Wendels
Directeur/Bestuurder
Stichting Pulse



Hoe minder afval
hoe beter.

Daarom is dit verslag
ook online te
bekijken op:
[www.stichting-pulse.nl/
jaarverslag](http://www.stichting-pulse.nl/jaarverslag)



Sociaal isolement

Het kan heel lastig zijn om sociale contacten te vinden en houden. Eenzaamheid ligt dan op de loer. Om mensen uit hun sociaal isolement te helpen organiseert Pulse veel leuke activiteiten en zoekt mee naar een prettige vrijetijdsbesteding.



FOTO: BERNARD BROUW

‘Thuis zit ik vaak alleen, dit is veel leuker’

- Marcia

In het project SamenMeer gaan mensen op zoek naar een fijne dagbesteding of een groter netwerk. De bijeenkomsten worden begeleid door een coach, zoals Eddy de Bont (47). Sinds drie jaar woont Marcia (48) in Nederland in verband met gezondheidsproblemen. Ze zocht aansluiting in IJsselstein. Samen vertellen Eddy en Marcia over het project.

Hoe zijn jullie zo bij SamenMeer terechtgekomen?

Marcia: 'Ik kwam uit Curaçao en heb eerst een tijd in het ziekenhuis gelegen in Amsterdam. Toen ik in IJsselstein kwam, kende ik niemand. De taal sprak ik ook nog niet. Zo ben ik begonnen bij taalles. Daar werd ik gewezen op SamenMeer, zodat ik ook wat meer mensen kon leren kennen.'

Eddy: 'Voor mij is SamenMeer mijn eerste project bij Pulse. Door gezondheidsproblemen raakte ik mijn werk kwijt en ik wilde mezelf graag nuttig maken. Privé help ik mensen graag en dat kan ik bij SamenMeer ook doen.'

‘Een woord van dank voelt heel goed’ - Eddy

Wat doen jullie bij SamenMeer?

Eddy: 'Iedere bijeenkomst hebben we een thema dat helpt om je netwerk te vergroten. Daar praten we over. Maar we drinken ook een lekker bakje koffie, kletsen, doen een spelletje of we maken eens wat. Een bloemstukje, bordjes voor in de buurttuin: waar we zin in hebben.'

Marcia: 'Het is altijd heel gezellig. Er zijn vaak weer andere mensen. We kletsen gezellig en we appen ook met elkaar. Thuis zit ik vaak alleen, dit is veel leuker.'

Wat heb je aan SamenMeer gehad?

Marcia: 'Het maakt mijn leven veel gezelliger. Er is echt een klik in de groep. Met oudejaarsavond kwam er zelfs iemand uit de groep bij mij eten! Ik probeer nu ook mensen te helpen als dat kan. Als iemand problemen heeft, dan luister ik.'

Eddy: 'Ik vind het heel mooi om die mensen te helpen. Je krijgt er ook veel dankbaarheid en voldoening voor terug. Een woord van dank voelt heel goed. Misschien kan ik me wel laten omscholen en sociaal werk gaan doen!'



Hulp in en rondom het huis

‘Ik wandel graag en doe Gijs er een plezier mee’

- Linda

Met praktische en sociale ondersteuning helpt Pulse mensen zo lang mogelijk prettig te leven in eigen huis. Wat hulp met de computer, financiën, maaltijden of reizen kan dan zeer welkom zijn. Lopik Voor Elkaar is een mooi sociaal project dat maatjes aan elkaar koppelt.



FOTO: BERNARD BROUW

Via Lopik Voor Elkaar zijn Gijs (77) en Linda Vuurens-de Bie (46) wandelmaatjes geworden. Linda woont in Lopik en Gijs woont begeleid in de Lopiksehoek. Sinds begin 2017 wandelen zij 1 à 2 keer per week met elkaar.

Hoe is het zo ontstaan dat jullie samen zijn gaan wandelen?

Gijs: 'De fysiotherapeut vond het goed voor me om te wandelen. Eerst deed ik dat met de fysiotherapeut en nu met Linda.'

Linda: 'Er was voor Gijs een oproepje geplaatst op Lopik Voor Elkaar. Ik zag het en eigenlijk heb ik heel spontaan besloten te reageren. Sindsdien lopen we regelmatig samen een blokje om. Bij slecht weer slaan we over, maar verder gaan we altijd!'

Gijs: 'Als het straks zomer is, kunnen we 's avonds ook weer vaker gaan wandelen.'

Hoe bevalt het om wandelmaatjes te zijn?

Gijs: 'Ik vind het leuk. Vier dagen per week werk ik als inpakker in IJsselstein. Verder zit ik best veel alleen op mijn kamer, dus ik vind het fijn om naar buiten te gaan.'

Linda: 'En het doet Gijs ook echt goed. Dat maakt hem wel trots, als hij merkt dat hij fitter wordt. Zelf vind ik het ook leuk om te doen. Ik wandel graag en doe Gijs er een plezier mee. Waarom zou ik het niet doen?'

Lopik Voor Elkaar is de online marktplaats waar inwoners en organisaties uit de gemeente Lopik elkaar kunnen vinden en helpen. Bijvoorbeeld met een klusje in huis, de boodschappen, vervoer of door samen op stap te gaan. Dit kan eenmalig zijn, maar ook met een vaste frequentie. En altijd in de buurt!

Op www.lopikvoorelkaar.nl kunt u zien wie u kan helpen of waar u zelf als vrijwilliger aan de slag kunt.

Pulse helpt u zo lang mogelijk zelfstandig en prettig te blijven leven in uw eigen huis. Kijk voor de mogelijkheden op: www.stichting-pulse.nl/hulp-en-ondersteuning-thuis

CIJFERS EN MEER 2017

Meer dan 1200 mensen namen deel aan wekelijks 23 verschillende activiteiten in de Oase.

220 kinderen hebben deelgenomen aan de sport- en spelactiviteiten van de Buurtsportcoach.

297 mensen zijn door Financiën op Orde geholpen met hun administratie.

311 mensen hebben dankzij Sociale Activering een zinvolle daginvulling.

76 bewoners zijn geholpen met buurtbemiddeling.

286 volwassenen en 13 kinderen hebben taalondersteuning gehad.

650 mantelzorgers en 50 jonge mantelzorgers bereikt.

300 bewoners namen deel aan wijkgericht werken.

Alle nieuwe statushouders (25) waren aanwezig bij de voorlichtingsbijeenkomst.

Symposium 15 jaar Steunpunt Mantelzorg

Wanneer iemand door ziekte, een functiebeperking of ouderdom zorg nodig heeft, is het vaak iemand uit de nabije omgeving die een groot deel van de zorg op zich neemt. Vaak is dit geen bewuste keuze, maar is het gewoon nodig en wordt de zorg gedaan. Als de zorg langer duurt dan drie maanden dan spreken we van een mantelzorger.

Het kan veel voldoening geven om mantelzorger te zijn, maar het kan ook een grote belasting worden. Steunpunt Mantelzorg kan mantelzorgers helpen. Met informatie, advies, praktische steun en een luisterend oor. Steunpunt Mantelzorg kent het aanbod van zorg- en hulpinstanties in de omgeving en organiseert lotgenotencontactgroepen en/of cursussen

voor mantelzorgers. Zo vormt het een steuntje in de rug voor mantelzorgers.

Steunpunt Mantelzorg bestond afgelopen jaar 15 jaar in IJsselstein en Lopik. Op 4 april werd daarom een symposium georganiseerd, gericht op professionals werkzaam in het bedrijfsleven, onderwijs en organisaties/instellingen waar met jongeren wordt gewerkt. Het doel? Meer begrip en hulp voor mantelzorgers.

Op 10 november werd landelijk de Dag van de Mantelzorg georganiseerd. Ook lokaal hebben wij ons steentje bijgedragen om de mantelzorgers in het zonnetje te zetten. Zo was er een leuke dag georganiseerd in het Fulcotheater,

waar mantelzorgers lekker konden ontspannen bij bijvoorbeeld een workshop of een film.



Contact opnemen met Steunpunt Mantelzorg? Wilma Kleijweg 030 686 80 30 of Ilse Nederend 0348 79 20 06 e-mail: mantelzorg@stichting-pulse.nl

Tijdlijn hoogtepunten Pulse in 2017

januari



Lancering
Lopik voor Elkaar

februari



Eerste keer
Budgetcafé
Opening van de multifunctionele ruimte met kweekkas Groen Trefpunt

maart

Oase bestaat
35 jaar
Interactieve sessie voor
vrijwilligers van Pulse

april

15-jarig bestaan van de
steunpunten mantelzorg
IJsselstein en Lopik
Opening Taalpunt Lopik
50e verhaal
Aap Stein

mei



Start vijfde keer
succesvolle
Oppascursus
Avondvierdaagse
cliënten Reinaerde

juni

Voorlichting Stop Loverboys
voor de meiden van de
Baanbreker
950 likes Facebook
Ons IJsselstein
Diploma-uitreiking
Plein Portiers

juli

Start manager
welzijn
Judith Godijn
Opening
Vlinderpad
Start 2e keer
Zomerfeestijn

augustus

Lees & Ontmoet
in de
Bibliotheek
Einde
Zomerfeestijn
Week van de ontmoeting

september

Kennismaking Herentals
en Stichting Pulse
Taalactiviteiten in de week
van de Alfabetisering
Open Dag
vrijwilligersorganisaties

oktober

Veiligheidskrant;
integrale samenwerking
met actieve bewoners,
bewonersgroepen,
politie, brandweer,
gemeente, Provides
en Pulse

november

Afvalkrant i.s.m.
actieve bewoners,
bewonersgroepen,
RMN, gemeente,
Provides
en Pulse

december

Subsidie Oranjefonds
caleidoscoop project
FC Utrecht helpt
TOP Vreedzame
Pleinfeld
Aap Stein
met Pensioen



Taal

'Ik wil niet steeds thuis zitten, ik ga liever werken'

- Hamzeh

wanneer je moeite hebt met lezen, schrijven of Nederlands spreken, is meedoen in de maatschappij heel lastig. Stichting Pulse helpt mensen die aan de slag willen met taal. Dit kunnen migranten zijn die de Nederlandse taal (beter) willen leren, maar ook autochtonen die laaggeletterd zijn en beter willen leren lezen en schrijven.



FOTO: BERNARD BROSI

Taalstages is een van de taalprojecten van Stichting Pulse. Het helpt nieuwkomers in Nederland aan vast vrijwilligerswerk en helpt ze met het leren kennen van Nederland en de Nederlandse taal. De van oorsprong Syrische Hamzeh (49) loopt taalstage bij OBS De Torenuil. Samen met directeur Ine Vermeer (51) deelt hij zijn ervaring.

Hamzeh, je woonde al een tijdje in Nederland voor je bij De Torenuil aan de slag ging. Hoe is dat gegaan?

Hamzeh: 'Ik woon drie jaar in Nederland met mijn gezin. Ik heb examens voor mijn inburgeringscursus gedaan. Nu moet ik afwachten of ik alles gehaald heb. Daarna mag ik zoeken naar betaald werk. Ondertussen wil ik beter Nederlands leren en ik wil graag werken.'

Ine, hoe hebben jullie Hamzeh leren kennen?

Ine: 'Als openbare school vinden wij het belangrijk om een afspiegeling te zijn van de samenleving en respect te tonen voor onderlinge verschillen. Dus toen wij een conciërge zochten, besloten we contact op te nemen met Pulse. We hoopten iemand te vinden die niet alleen bij kon springen op school, maar die wij vooruit konden helpen met de Nederlandse taal. Dit bleek perfect aan te sluiten op het idee van de Taalstage van Pulse. Hamzeh doet hier nu allerlei verschillende klussen en wij begeleiden hem met taal. Niet alleen de docenten zijn daarmee bezig, maar ook de ouders. Zo krijgt Hamzeh nu twee keer per week taallessen van ouders.'

Hoe bevalt het jullie?

Hamzeh: 'Heel goed. Ik wil niet steeds thuis zitten, ik ga liever werken. Mijn Nederlands wordt zo ook steeds beter.'

Ine: 'Het was eerst wel spannend, ook omdat Hamzeh nog niet alles verstaat. Maar het gaat heel goed. Vaak doen we iets voor en daarna pikt Hamzeh het snel op. We vinden het heel prettig dat Hamzeh hier is en ook dat we iets voor hem kunnen betekenen.'

En hoe ziet de toekomst eruit?

Ine: 'Hamzeh mag blijven zolang hij wil.'

Hamzeh: 'Voorlopig hier. Na mijn inburgeringscursus ga ik zoeken naar betaald werk. In Syrië was ik zakenman, in import en export. Nu vind ik vanalles leuk. Misschien ga ik wel in een keuken werken.'

Heeft u ook een taalvraag of wilt u helpen als vrijwilliger?
Misschien is het Taalhuis of de Taalinloop iets voor u. Kijk op de website: www.stichting-pulse.nl/taal

Meer informatie?
Neem contact op met Giselle Alders: taal@stichting-pulse.nl of tel. 030 688 7030



"Taalstages bieden nieuwkomers in Nederland vast vrijwilligerswerk waarbij de nadruk ligt op het verbeteren van de Nederlandse taal. Een taalstage geeft echter ook structuur, contact met Nederlanders en een inkijkje in een Nederlands bedrijf."



Opvoeden en opgroeien

'Verbinden en bruggen bouwen, daar krijg ik energie van. Ik geloof in de kracht van saamhorigheid, bij jong en oud een lach op ieders gezicht kan toveren. En daar gaat het uiteindelijk allemaal om.'

- Stella de Bie - Jongerenwerker Pulse



Vreedzame Wijk Lunch

De Vreedzame Wijk werkt aan een positief klimaat en een sociale buurt in Europa-kwartier, Oranjekwartier en IJsselveld-Oost. Oit begonnen op De Vreedzame School, worden nu de kinderen van deze hele wijken ingezet om op een positieve en zorgzame manier met elkaar om te gaan en conflicten constructief op te lossen. Kinderen krijgen een stem, mogen meedenken en krijgen verantwoordelijkheden. Op 29 december werd een Vreedzame Wijk Lunch gehouden. Phylicia, één van de Pleinportiers, vertelt erover.



PHYLICIA, 10 JAAR, PLEINPORTIER

Vandaag was een lunch van de Vreedzame Wijk. Het was heel gezellig en er was een leuke presentatie over Vreedzame Wijk. Toen hebben PleinPortiers kinderen verteld over de PleinPortiers, dat wij de wijk schoon en gezellig maken. Het eten was heel lekker en de mensen gingen praten met elkaar. Sommige mensen kenden elkaar, andere nog niet. Het was een hele gezellige lunch!



Pulse biedt een helpende hand bij opgroeiende kinderen en jongeren. Opvoeden kent namelijk nogal wat uitdagingen! Home-Start denkt mee over opvoedvragen. En helpt ouders bij het opvoeden tussen twee culturen. Peuters die extra aandacht nodig hebben met taal, motoriek of sociaal-emotionele vaardigheden kunnen naar de voorschool van Pulse.

Ook worden er bijeenkomsten voor jongeren georganiseerd. Zoals de vuurwerkvoorlichting en Coming Out Day. Vreedzame wijk werkt aan een sociale wijk waarin iedereen zich prettig voelt. Onderstaand een inkijkje bij enkele activiteiten in 2017

Coming Out Day

Op 11 oktober vond Coming Out Day plaats bij De Baanbreker. Deze dag werd door de leerlingenraad met Stichting Pulse georganiseerd. Met als doel een betere acceptatie van iedereen die lesbisch, homo, biseksueel, transgender of interseksueel is.

De leerlingen hadden er werk van gemaakt: ze hadden regenboog-cupcakes en een regenboogtaart gebakken en de regenboogvlag wapperde voor de school. Gedurende de week volgden de leerlingen een workshop van het COC over gelijkheid en gelijkwaardigheid. De gast-docenten brachten mooie discussies op gang. De Baanbreker heeft met deze dag een mooie bijdrage geleverd aan het doel van Coming Out Day: iedereen moet altijd zichzelf kunnen zijn.

Vuurwerkvoorlichting

In december is er Vuurwerkvoorlichting gegeven aan alle groep 8 leerlingen en leerlingen van De Baanbreker door bureau HALT, de wijkagent en het JIP, jongerenwerk van Stichting Pulse. Veel jongeren bleken niet op de hoogte van de regels, de consequenties en de gevaren van vuurwerk.

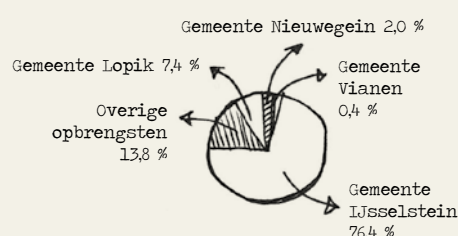
De jongerenwerkers van Pulse hebben uitgelegd dat vuurwerk echt gevaarlijk kan zijn. Er is besproken hoe je veilig vuurwerk kunt afsteken. De wijkagent en een medewerker van bureau HALT deelden ook hun ervaringen met vuurwerk en legden het verschil tussen illegaal en legaal vuurwerk uit.

Ook de kosten van vernielingen van openbaar bezit werden besproken en de gevolgen van overtredingen. De voorlichting was een succes. Leerlingen en leraren geven aan veel te hebben geleerd.

Het JIP (Jongeren Informatie Punt) is een plek speciaal voor alle IJsselsteinse en Lopikse jongeren. Jongeren kunnen hier terecht bij de jongerenwerkers. Kijk op www.stichting-pulse.nl/jip voor alle initiatieven van JIP.

Kerngetallen 2017

Herkomst middelen



Besteding middelen



personeel
72,2 %



activiteiten
11,0 %



huisvesting
9,8 %



algemene kosten
7,0 %

Mensen



ziekteverzuim
2,0 %



aantal FTE
32,6



aantal vrijwilligers
453



Dynamische en veilige wijk

Stichting Pulse maakt zich sterk voor dynamische en veilige wijken. Dat heeft in 2017 geleid tot mooie initiatieven op het gebied van veiligheid, afval, duurzaamheid en integratie.

Veiligheidskrant IJsselstein

In het Zenderstreeknieuws van 11 oktober zat de Veiligheidskrant IJsselstein. Onder het motto "Samen maken we de stad veiliger" stond de krant bol van informatie.



Burgemeester Patrick van Domburg wijst op het belang van de Week van de Veiligheid. 'Mooi en belangrijk dat in samenwerking met bewonersgroepen, politie, Provides, Stichting Pulse en de gemeente aandacht wordt geschonken aan veiligheid in de "Week van de Veiligheid" (van 9 tot en met 15 oktober). Want met het invallen van de donkere dagen in oktober neemt de kans op criminaliteit toe. Politie en gemeente doen er alles aan om de dalende criminaliteitscijfers nog verder omlaag te brengen. Maar wij kunnen het niet alleen, samen met u als inwoner maken we de stad veiliger!'

Van Afval naar Grondstof



SUPERHOND JOY, MET EEN NEUS VOOR AFVAL

In november verscheen de eerste Afvalkrant. Een gezamenlijk initiatief van Enjoycleaningup, Klimaat Neutraal IJsselstein, Gemeente IJsselstein, Reinigingsbedrijf Midden Nederland (RMN), stichting Pulse en Provides. Van Afval naar Grondstof: samen met de inwoners van IJsselstein gaan deze organisaties de uitdaging aan.

In de Afvalkrant stonden tips om zelf het restafval te verminderen. Door afval te scheiden uiteraard en simpelweg minder afval te produceren. Zo ontstonden hele leuke acties. Jumbo haalde een dag het plastic servies uit de schappen. Inwoners schaften herbruikbare brood- en fruitzakken aan. Alex van Eck (EnjoyCleaningUp) bood een hondentraining aan om nog meer honden te leren plastic zwerfafval op te speuren, net als zijn hond Joy doet.

Succesvolle statushoudersbijeenkomst

In oktober vond een voorlichtingsbijeenkomst plaats voor nieuwe statushouders in IJsselstein. Deze samenwerking tussen Pulse en Vluchtelingenwerk had als doel om nieuwkomers te laten zien wat het aanbod aan welzijnswerk is. En om in gesprek te gaan en te horen waar behoefte aan is. Met behulp van een tolk kwamen de eerste initiatieven van de grond.

- één dame gaat meekijken bij Buurtresto en wil ook graag gaan koken.
- één meneer wil samen met zijn 16-jarige zoon proberen een muzikaanbod in de wijk te creëren, zodat ook zijn jongere kinderen muziek kunnen maken.
- er meldten zich kappers die graag willen knippen in bijvoorbeeld studio 10.



Er was ook veel interesse in de activiteiten in de buurt en het taal-aanbod. Al met al was het een geslaagde bijeenkomst. De voorlichting zal in 2018 worden herhaald, ook in Lopik.

Gezond opgroeien met Vitaal IJsselstein!

Pulse werkt samen met de gemeente IJsselstein aan het project Vitaal IJsselstein, dat als doel heeft jongeren fit en in beweging te krijgen. Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG) past perfect binnen dit project. Het JOGG is afgelopen jaar van de gemeente overgegaan naar Pulse.



Mandy Pijnenburg
Dansschool DansJA

"Dankzij de wijkolympiades kunnen wij verbinding via beweging voor iedereen toegankelijk maken!"



Christiaan Jansen van Jorckveld
Buurtsportcoach Pulse/Coördinator
Vitaal IJsselstein

"Een wijkolympiade is de ultieme ontmoetingsplek. Een olympiade zorgt voor verbinding. Kinderen zijn lekker bezig, sportclubs werven leden, maar ook ouders ontmoeten elkaar."



Hélène Heemskerk
JJJC

"Het mooie aan de wijkolympiade vind ik dat alle kinderen laagdrempelig kennis kunnen maken met het verschillende sportaanbod in IJsselstein. Dit door middel van gratis clinics die tijdens die dag worden aangeboden."



...met leuke initiatieven zoals:

Wijkolympiades

De buurtsportcoaches zitten regelmatig om de tafel om leuke initiatieven uit te werken, zoals de Wijkolympiades. Drie tot vier keer per jaar organiseren de coaches een olympiade vol sport en spel op een schoolplein van een basisschool. Direct na schooltijd worden verschillende sporten aangeboden waar niet alleen de leerlingen van die school, maar basisschool-leerlingen uit alle wijken aan mogen meedoen. Pulse geeft de aanzet en zorgt dat er sportverenigingen zijn, een leuk muziekje aan staat en dat de buurtsportcoaches clinics geven. En dan gaat het balletje rollen: kinderen zijn lekker bezig, sportclubs werven leden, maar ook ouders ontmoeten elkaar en coaches leren de ouders kennen.

De aanpak werkt!

Sportverenigingen merken dat hun ledenaantallen toenemen na de olympiades en dat kinderen dus meer gaan bewegen. Het uiteindelijke doel is dat het een evenement van de buurt door de buurt wordt en dat partijen zoals een kinderopvang, een school en een voetbalvereniging dit samen organiseren. Kinderopvang Smallsteps heeft dit jaar al zelf een Wijkolympiade georganiseerd. We hopen dat in 2018 veel Wijkolympiades zullen volgen!



Uitgave: Stichting Pulse
Adres: Postbus 29
3400 AA IJsselstein

Bezoekadres:
Jan van der Heydenweg 2C
3401 RH IJsselstein

T: 030 686 80 30
info@stichting-pulse.nl
www.stichting-pulse.nl

Tekst en eindredactie
Tekst aan de Kade,
Anouk Ernst-Endert

Concept en vormgeving
Studio incognito,
Danny Goyen

Fotografie
Bernard Brosi, e.a.