

zij aan zij magazine

SOVAK



COLLEGA'S ANOUSCHKA & DENISE

*De drijvende krachten
achter De Zoete Inval*

Editie september 2023

Waar zouden we zijn zonder onze vrijwilligers?

Zonder vrijwilligers valt onze Gruijtveldband stil, de soos in Terheijden en de Zoete Inval in Klundert zouden niet bestaan, de zondagsdienst stopt, het G-elftal kan niet meer voetballen en de top van de Mont Ventoux zou niet worden bereikt.

Veel van onze cliënten kijken uit naar het moment met hun vrijwilliger. Een uurtje samen koffiedrinken, het maken van een

fietstocht door de omgeving, lekker samen gaan zwemmen, naar het concert van je favoriete zanger of samen naar de film.

Denk ook aan de rol die vrijwilligers spelen bij de ondersteuning van activiteiten op onze woon- en dagbestedingslocaties, het bijhouden van de tuin of het rijden van de bus bij uitstapjes.

SOVAK biedt meer dan alleen professionele zorg. We gaan voor een betekenisvol leven en meedoen in de maatschappij. Verbonden met elkaar en de buurt. Ook hier spelen onze vrijwilligers een belangrijke rol in. Zij betekenen iets voor onze cliënten, medewerkers en ouders, maar andersom is dit ook het geval. Er ontstaan vriendschappen, verbintenissen voor vele jaren.

Ik ben trots op al die mensen die met zoveel liefde verbonden zijn aan onze cliënten en aan onze organisatie. In gesprek met onze vrijwilligers vertellen zij vaak dat het een verrijking is voor henzelf, voor hun sociale leven. Het hoeft dus niet groots of intensief te zijn. Het is vaak de ontmoeting, de glimlach of een woord van dank wat het waardevol en warm maakt!

Veel leesplezier!



Marie-Louise van der Kruis
Raad van bestuur

WIJ ZIJN DE REDACTIE



Joppe
de Jong



Patricia
Hoveijn



Jeroen
Rempt



Ingrid
van Willigen



Petra
Roemer



Wim
Muijs

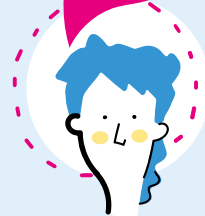


Manilyn Staaltjens -
Van Mourik



Patricia
van Vugt

Wil jij ook
redactielid
worden?



COLOFON

We zijn trots op deze vierde editie van ons eigen SOVAKmagazine! Mis je iets? Of wil je ons redactieteam versterken? Neem dan contact met ons op door te mailen naar communicatie@sovak.nl

Fotografie: Wim Muijs,
Manilyn Staaltjens - Van Mourik
Illustraties & design: David Raakt

“Het is vaak de ontmoeting,
de glimlach of een woord
van dank wat het
waardevol en
warm maakt!”



2.



6.



INHOUDSOPGAVE



8.



10.



12.

16.



18.



20.



22.

2.

Wij zijn de redactie! Wie werkte er mee

2.

Voorwoord. Marie-Louise aan het woord

6.

Cliëntverhalen. Vrienden maken op de BSO

8.

Betekenisvol meedoen. Gemengd Wonen in Zevenbergen

10.

In de spotlight. De Zoete Inval

12.

Vrijwilligersverhalen. Daar zit muziek in!

14.

Visieverhaal. De 4 basisprincipes van SOVAK

16.

Werken bij. Oude garde, nieuwe lichting

18.

Innovatie. Innovatie zit in kleine dingen

20.

SOVAK in beeld. Binnenkijken bij Floreffehoeve

22.

Doe het zelf dagbesteding. Creatief groep Niervaartweg

23.

SOVAKwerk. Shoppen bij SOVAK

VRIENDEN MAKEN OP DE BSO

Florus en Joey wonen thuis bij hun ouders, zitten samen in de klas op Het Kasteel (Speciaal Onderwijs) en spelen sinds kort ook samen bij de buitenschoolse opvang (BSO) van SOVAK aan de Wolvenring in Breda. En dat willen ze niet meer missen.



FLORUS

HELLEMONS

10 jaar, 3 jaar op de BSO, komt vier keer per week, gamet graag en houdt van knutselen, kleuren en naar Scouting gaan.

“Alles is leuk op de BSO!”

Als je Florus vraagt wat hij het leukst vindt aan de BSO dan is zijn antwoord: “Alles!”

Omdat Florus al een aantal jaren bij de BSO komt, ziet de begeleiding hem daar groeien. Voor Florus is de BSO een plek waar hij kan spelen in een extra veilige, bekende sociale omgeving. De kinderen die hij bij de BSO ziet, ontmoet hij ook

weer bij de Scouting waar hij op zit. Conny, de moeder van Florus: “Toen de scholen dichtgingen in coronatijd vond Florus dat niet zo'n probleem. Maar wel dat hij niet meer naar de BSO kon. Hij was verdrietig, moest huilen en was boos. Hij miste de aandacht, het spelen en het kunnen zijn wie hij is.”

JOEY PEKX



11 jaar, half jaar op de BSO, komt een keer per week, speelt graag in de 'ballenbak', houdt van Playmobil, kleuren en spelletjes.



Omdat Joey dichtbij een drukke weg woont, is het spelen en maken van nieuwe vrienden bij hem in de buurt niet gemakkelijk. Dat is een van de redenen dat Joey graag naar de BSO komt, want daar lukt dat wel. Na de zomervakantie wil Joey een dag extra naar de BSO komen, zo fijn vindt hij het. Hij vindt alle kinderen en al het speelgoed leuk. Maar zijn grootste vriend is op dit moment wel Florus.

Zijn ouders vullen aan: “Joey bloeit op. Er zijn grote veranderingen thuis. Hij schrijft thuis briefjes. Daar kan van alles opstaan. Ik ben boos of ik ben blij. Eerst deed hij dat niet. Dan gooide hij soms met spullen. Sinds hij naar de BSO gaat, komt hij ook voor zichzelf op. En doordat hij nu mee-eet op de BSO is hij iets makkelijker geworden met eten. Thuis proeft hij nu eerst in plaats van direct te zeggen dat hij het niet lust.”

“Op de BSO kan ik vrienden maken.”

Joey en Florus zitten op school bij elkaar in de klas en op donderdagmiddag kunnen ze ook nog samen spelen op de BSO.

Direct als ze binnenkomen duiken ze samen in de ballenbak waar op dit moment trouwens geen ballen inzitten ;-). Het is een lekker plekje om samen met allerlei speelgoed te spelen. Bijvoorbeeld met Playmobil!



GEMENGD WONEN PROJECT IN ZEVENBERGEN

Begin dit jaar ontvingen bewoners de sleutel van hun gloednieuwe appartement in het allereerste Gemengd Wonen project, waaraan SOVAK deelneemt, in de Zevenbergse nieuwbouwwijk Bosselaar-Zuid.

Warme community

Wooncomplex 'De Boezem' is een woonplek waar iedereen meetelt en iedereen meedoet. Met én zonder ondersteuningsvraag. Wanneer de bewoners een beetje gesetteld zijn in hun eigen woning, bouwen zij met elkaar en een community builder verder aan deze fijne plek. Zodat 'De Boezem' een levendige gemeenschap wordt, met volop ruimte voor woongeluk en -plezier. Alsook een community die warme contacten onderhoudt met de rest van de wijk Bosselaar-Zuid.

Voelt als thuiskomen

Voor Ruard Boender was het een extra bijzondere dag. Hij ontving namelijk de sleutel op zijn verjaardag. Even feest vieren, en dan handen uit de mouwen steken. Nog een witte verflaag op de muren, verbouwen en dan verhuizen. "Dichtbij mijn ouders", zegt de 24-jarige Ruard, "dat was een hele grote wens." Vanuit de grote, drukke stad Breda komt hij nu via SOVAK terug naar Zevenbergen.

"Het voelt als thuiskomen. Maar dan op mijn 'eigen' plekje met een supergaaf uitzicht," vertelt Ruard vanuit zijn woning op de vierde verdieping. Verder kijkt hij ernaar uit om kennis te maken met de andere bewoners.

"Gewoon even een praatje maken, helpen de plantjes te verzorgen of iets anders. Mijn hulp hebben ze zeker."

Bijzondere samenwerking

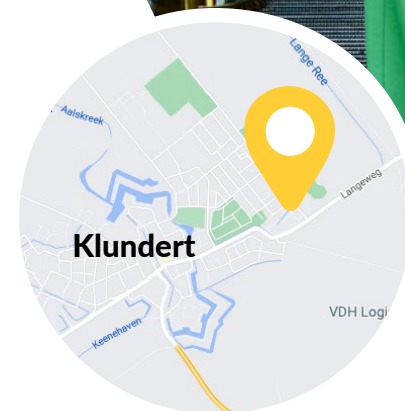
Wooncomplex 'De Boezem' biedt ruimte aan 37 huurders, in één- en tweepersoons appartementen. Dit bijzondere Gemengd Wonen project is een initiatief van SOVAK samen met Woonkwartier, Zintri Zorggroep en Surplus. Samen zorgen we voor een woonvorm waarin mensen met én zonder ondersteuningsvraag doelbewust samenwonen, contact onderhouden en gezamenlijk activiteiten ondernemen.

DE ZOETE INVAL

De Zoete Inval is een nieuwe maandelijkse activiteitenmiddag voor bewoners en cliënten van SOVAK en hun familie, maar zeker ook voor de inwoners van Klundert. We spraken met SOVAKcollega's Anouschka Martens en Denise van Dijk, de drijvende krachten achter De Zoete Inval.

“Op 13 mei is De Zoete Inval feestelijk geopend door een aantal cliënten. Dat was een groot succes met onder andere de medewerking van een aantal lokale artiesten. Het weer was prachtig en het was gezellig druk, alles zat mee”, vertelt Anouschka enthousiast. Denise vult aan: “De tweede editie in juni was ook een succes. Er waren iets minder bezoekers, maar het was ook erg warm die dag. Het moet ook nog een beetje gaan leven onder de bewoners van SOVAK, maar ook bij de mensen uit de buurt. We gaan dan ook wat meer reclame maken voor De Zoete Inval, om zo ook meer bezoekers van buiten SOVAK te trekken.”

Anouschka: “Ronny (cliënt) is al een van de vaste vrijwilligers, maar er is altijd behoefte aan extra hulp.” Zin en regelmatig tijd om op zaterdagmiddag te helpen bij De Zoete Inval?



ANOUSCHKA & DENISE

**JE KUNT ONS HIER VINDEN.
KOM GEZELLIG LANGS!**

Locatie: Niervaartweg 1A, Klundert.
De Zoete Inval is elke 2^e zaterdag van de maand geopend van 13.30 - 16.00 uur.

➔ Stuur dan een mailtje naar vrijwilligerswerk@sovak.nl

Nieuwsgierig?

Wil je weten wat er nog meer te doen is bij SOVAK? Kijk dan op: www.sovak.nl/agenda of scan de QR-code.



Jolanda:

VRIJWILLIGERSWERK BIJ SOVAK: DAAR ZIT MUZIEK IN!



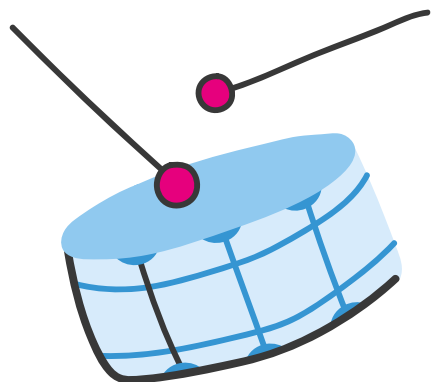
JOLANDA

58 jaar oud. Sinds
1 september 2014
vrijwilliger in Terheijden.

“Als inwoner van Traaije (Terheijden) kende ik SOVAK al. In 2014 ben ik begonnen als maatje van Claudia. Zij woonde op de Wederik in Terheijden en zij was lid van de Grujtveldband waar ze tamboerijn speelde. Elke dinsdagavond bracht ik haar naar de repetities en al snel kreeg ik daar een instrument in mijn handen geduwd.

Inmiddels ben ik sinds 2019 de dirigent van de Grujtveldband. Ik vind het belangrijk om te blijven leren en heb van SOVAK een aantal muzieklessen mogen volgen. Deze muzikale kennis kan ik delen met de Grujtveldbandleden waardoor ook de band de mogelijkheid krijgt om zich te ontwikkelen. Met haar 24 bandleden en 6 vrijwilligers staat de Grujtveldband inmiddels garant voor swingende optredens. Volgend jaar mei bestaat de Grujtveldband 50 jaar. Dat gaan we natuurlijk vieren!

Naast mijn muzikale werkzaamheden zet ik mij met grote regelmaat in bij diverse activiteiten op diverse locaties van SOVAK. Ook ben ik maatje van een bewoner van de jeugdgroep. Samen met hem ga ik er regelmatig opuit. Tijdens mijn vrijwilligerswerk ontmoet ik vele mensen met mooie en bijzondere verhalen. De mensen maken mij blij, het werk geeft mij veel voldoening en ik krijg ontzettend veel energie van alles en iedereen bij SOVAK.”



Kevin, Jolanda en Harry.

“Ik vind het belangrijk om te blijven leren en heb van SOVAK een aantal muzieklessen mogen volgen.”

KAYLEE & LAURA



**“MET ONZE BASISPRINCIPES
KIJKEN WE ALLEMAAL VANUIT
DEZELFDE BLIK”**

Bij SOVAK werken we met vier basisprincipes. Laura (gedragskundige): “Voordat deze basisprincipes op papier stonden zagen we veel bevlogen medewerkers, allemaal met een eigen werkwijze en een eigen manier van kijken. Met onze basisprincipes kijken we nu allemaal vanuit dezelfde blik.”

Kaylee (persoonlijk begeleider): “Het is fijn dat we een basis hebben en dat deze op papier staat. Tijdens teamvergaderingen bespreken we maandelijks hoe het gaat met onze bewoners. Gaat het even niet zo goed met iemand of zien we kans om iemand (nog) beter in zijn vel te krijgen? Aan de hand van de basisprincipes bespreken we dan wat we zien, welke mogelijkheden er zijn en hoe we het daarna aanvliegen. Daarin zoeken we vaak contact met familie. Zij weten meestal wat een familielid fijn vindt. Een dvd die vroeger vaak gekeken werd of een favoriete knuffel. Het kan allemaal helpen om de zorg nog beter bij iemand aan te laten sluiten.”

Laura: “Onze basisprincipes zeggen iets over vanuit welke visie we naar cliënten kijken en hoe je dat in de praktijk kunt

brengen. Het is dus eigenlijk een houding en denkwijze ineens. Voor collega’s die nieuw bij ons binnenkomen biedt dat houvast.”

“Zo doen we het samen bij SOVAK.”

Ondertussen ontwikkelt SOVAK naast de basisprincipes ook nog zorgprogramma’s (*). Laura: “In onze zorgprogramma’s kiezen we voor bepaalde methodieken en werkwijzen die volgens ons goed aansluiten bij een bepaalde doelgroep. Waar de basisprincipes iets zeggen over onze visie en houding, bieden de zorgprogramma’s meer praktische handvatten voor de professionals en bevorderen ze het methodisch samenwerken.

* In het volgende SOVAKmagazine vertellen we je meer over de zorgprogramma’s!

DE 4 BASIS- PRINCIPES VAN SOVAK OP EEN RIJ



Wortel - stam - bloesem

Bij SOVAK richten we ons op een leven lang groeien en ontwikkelen.

Zorgdriehoek



We zijn ons bewust van het belang dat er een goede samenwerking bestaat tussen cliënten, hun verwanten en de professional. Belangrijke beslissingen over zorg en behandeling nemen we altijd in overleg.

Multidisciplinair



We zorgen voor een goede samenwerking en afstemming met de betrokken zorgverleners om de ondersteuning en behandeling voor de cliënt zo optimaal mogelijk te krijgen.

Holistisch



We kijken naar de hele mens en doen maximaal recht aan de wensen, verlangens en behoeften van de mensen waar we voor werken.

Oude garde, nieuwe lichting

“Ik geniet als ik cliënten tegenkom en daar een fijn praatje mee kan maken.”

Waarom heb je voor SOVAK gekozen?

“Ik had een neef met een glazen oog die bij SOVAK woonde. Als hij boos was, dan vloog z'n oog eruit. Daar schrok ik van als kind. Daarom wilde ik eigenlijk niet in de gehandicaptenzorg werken. Gelukkig heb ik toch voor dit prachtige vak gekozen.”

Wanneer is jouw werkdag geslaagd?

“Het is fijn als je na een dag lesgeven terughoort van een collega dat je hebt gezorgd voor nieuwe inzichten of iemands vakmanschap hebt vergroot. Daar wordt onze cliënt uiteindelijk ook beter van. Daarnaast geniet ik als ik cliënten tegenkom en daar een fijn praatje mee kan maken.”

Miriam Hendrickx-Marijnissen

Functie: **Interne opleider**
 Werkzaam bij SOVAK sinds:
1 september 1987

“Ik richt me nu vooral op het leren kennen van de cliënten en een band opbouwen.”

Shana Martens

Functie: **Begeleider intensieve begeleiding**
 Werkzaam bij SOVAK sinds:
1 december 2022

Waarom heb je voor SOVAK gekozen?

“Ik heb een superfijne tijd gehad bij SOVAK tijdens een stage. Dat ben ik nooit vergeten. Na een aantal jaar in de psychiatrie liep ik tegen een uitdagende vacature aan bij SOVAK die me erg aansprak. Ik heb gesolliciteerd en nu ben ik dus weer terug!”

Wanneer is jouw werkdag geslaagd?

“Ik richt me nu vooral op het leren kennen van de cliënten en een band opbouwen. Dat lukt heel goed. Als mijn bijdrage ervoor zorgt dat alles lekker loopt en dat een cliënt een zinvolle dagbesteding heeft gehad, dan ben ik tevreden.”

INNOVATIE ZIT IN DE KLEINE DINGEN



Michiel op de foto met Robot Tessa. Een van de innovatieve oplossingen die SOVAK inzet.

Bij SOVAK blijven we innoveren. In techniek maar ook zeker in de dagelijkse (kleine) dingen. Michiel Baelemans (Adviseur zorgtechnologie en ICT): “Innovatie is geen gadget, maar moet bijdragen aan de vraag die er ligt.”

Michiel: “Een mooi voorbeeld zag ik bij een zorginstelling die de bewuste keuze heeft gemaakt om de slab te verbannen en bewoners mee te laten eten in ‘normale’ kleding. Ze lieten een slab ontwerpen die eruit ziet alsof je gewone kleding draagt. Het helpt tegen het morsen van eten op kleding, maar wel op een respectvollere manier. Dit toont aan dat zelfs de kleinste dingen al een positieve impact kunnen hebben op het leven van iemand met een verstandelijke beperking.”

Innovatie bij SOVAK

En bij SOVAK? Michiel: “We vinden het belangrijk dat onze cliënten, net als iedereen, deel uitmaken van onze samenleving. Daarom kiezen we voor innovatieve oplossingen zoals

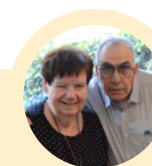
MijnEigenPlan of zorgrobot Tessa. Deze oplossingen helpen bewoners stapsgewijs bij wat ze doen en bieden daarmee structuur en ondersteuning in hun dagelijkse leven.

Ook ons Viedome systeem hoort bij de innovatieve oplossingen die we bij SOVAK inzetten. Aan dit systeem worden verschillende sensoren gekoppeld. Denk hierbij aan een bedsensor welke aangeeft wanneer een cliënt uit bed stapt, deurcontact wanneer er een kamerdeur geopend wordt of een mat in bed welke aangeeft dat een bewoner in bed incontinent is geweest. Door middel van de sensoren kunnen medewerkers inschatten of er op bepaalde momenten extra ondersteuning nodig is of niet.

De meest recente innovatie is de ‘slimme sok’ waarmee inzicht verkregen wordt wanneer een cliënt stress ervaart. Daarop kan dan de situatie of de wijze van begeleiding aangepast worden.”

“Innovatie kan tijd en geld besparen en dat is belangrijk. Maar het kan ook onze kwaliteit verder verbeteren of het leven vergemakkelijken. Dat vind ik nog belangrijker.”

Nieuwsgierig naar welke innovaties SOVAK nog meer heeft en waar wij ze gebruiken? Kijk dan op: www.sovak.innovattheek.com



In SOVAKmagazine 2 vertelden **Dimphy en Gerard** al over de melders die zij gebruiken als ze hulp nodig hebben.

Ook dit hoort bij het Viedome-systeem dat SOVAK inzet. Hun verhaal teruglezen?

Je vindt het hier: www.sovak.nl/magazine of scan de QR-code.



Binnenkijken bij kinderboerderij Floreffehoeve

Op deze zonnige maandagochtend zijn we te gast bij kinderboerderij Floreffehoeve in Werkendam. Begeleider Sjanie Kraaieveld staat ons al op te wachten. Het is koffiepauze op de dagbesteding dus we kunnen gelijk aanschuiven.

Na de koffie geeft Jakira een uitgebreide rondleiding over de gezellige kinderboerderij. Alle dieren worden uitstekend verzorgd door de cliënten. Onze gids is vooral fan van geit Bobbie en de twee shetlandpony's, waarvan er eentje al bijna 25 jaar oud is.

Jakira heeft veel plezier in haar werk met de dieren en dat geldt ook voor de andere cliënten. Het werk bestaat vooral uit het schoonmaken van de verblijven van de

dieren en ervoor zorgen dat het voer op tijd gegeven wordt. Elke cliënt heeft eigen taken en eigen favoriete dieren. Zo is Diana vooral in het kippenhok te vinden, terwijl Denise het een ontspannen taak vindt om de konijnen, cavia's en paarden te verzorgen.

Ook worden er op de kinderboerderij huishoudelijke klusjes door de cliënten gedaan, zoals afval opruimen, de afwas en diverse kook- en bakactiviteiten.

MET BEHULP VAN VRIJWILLIGERS ZIJN ONLANGS EEN AANTAL HOKKEN VERNIEUWD

Maar zoals op elke boerderij is er altijd werk en behoefte aan meer handjes. Dus heb je tijd om je zinvol en betekenisvol in te zetten op de kinderboerderij?

Kijk dan even op de website van kinderboerderij Floreffehoeve: www.kinderboerderij-werkendam.nl/



Kinderboerderij Floreffehoeve met de naastgelegen speeltuin is dagelijks geopend van 09.00-12.00 uur en van 13.30-16.00 uur (in de zomer tot 17.00 uur).

De cliënten van SOVAK zijn op maandag en donderdag van 09.00-15.30 uur aanwezig.

CREATIEF GROEP NIERVAARTWEG

Creatief, dat zijn Carlijn, Nahum en Mirjam zeker. Ze werken niet voor niks bij de creatief groep van AC Niervaartweg in Klundert. Aan een grote tafel zijn ze druk bezig met het maken van mooie wenskaarten. “Een van de best lopende producten van deze locatie”, vertelt begeleider Chantal.

Wat heb je nodig om deze mooie kaarten te maken?

- Verschillende kleuren dik stevig papier
- Kleinere vierkante blaadjes in allerlei motieven om op de kaarten te plakken
- Diamond painting stickertjes
- Gekleurde enveloppen
- Plastic inpakzakjes

1. Nahum start met de diamondpaint stickers. Met een speciale pen plaatst hij heel precies elke diamond op de sticker. Een heel secuur werkje wat hij toevallig vandaag voor het eerst doet. “Het is best moeilijk, maar ik vind het superleuk”, vertelt hij enthousiast.
2. Als de sticker gevuld is met diamonds, plakt Carlijn deze op de gekleurde kaart die ze van tevoren al uitgezocht heeft.
3. Met speciale stempels drukt ze een mooie spreuk op de kaart. Dikke knuffel of veel liefs zijn haar favoriete teksten. Beterschap of gefeliciteerd vindt ze een beetje saai, maar die moeten we ook maken natuurlijk, lacht ze.
4. Als laatste komt Mirjam in actie. Zij pakt de kaarten heel netjes in door het plastic zakje er omheen te doen. Nog een sticker van de Niervaartweg erop en de kaarten zijn klaar voor de verkoop.

Veel plezier met het maken van je eigen kaarten!



Ben je niet zo creatief of heb je geen tijd of zin om zelf kaarten te maken?

Geen nood, voor € 0,50 per kaart of 5 kaarten voor € 2,00 worden ze verkocht bij het **AC Niervaartweg, Niervaartweg 1A in Klundert**. Dagelijks geopend van 09.00-16.00 uur.



SOVAKwerk

SHOPPEN BIJ SOVAK

Op verschillende plekken binnen SOVAK maken deelnemers van onze dagbesteding leuke hebbedingetjes. Voor deze editie zijn we te gast bij het activiteitscentrum aan de Markt 58 in Wijk en Aalburg.

In een mooie winkel midden op de markt staan alle artikelen uitgestald. Achter in de winkel zitten de cliënten gezellig aan een grote tafel met elkaar te knutselen, te kleuren en te breien. Vanuit het dorp worden regelmatig tassen met materialen gedoneerd waar de cliënten weer mooie kado's van maken.

De meesleepbeesten zijn het populairst onder de kopers. Goed om te vermelden

is dat de opbrengst van deze knuffelbeestjes naar Love Care in Sri Lanka gaat, een stichting die Wilma Ketting (begeleider bij SOVAK) heeft opgericht. Een mooi initiatief.

Kortom, de winkel is zeker een bezoekje waard. Het activiteitscentrum **Markt 58** in Wijk en Aalburg is op **maandag, dinsdag, woensdag (oneven weken), donderdag** en **vrijdag** geopend van 09.00-16.00 uur.



Ballonnen
€ 6,95



kaarten
€ 1,25 - € 2,50



Assortiment
Markt 58



Meesleepbeest
€ 6,50

Sociale
in het
zonnetje



MONT VENTOUX

Deze keer zetten we de Mont Ventoux in het zonnetje. Een Franse berg in het zonnetje? Nee, de kanjers van SOVAK die hem deze zomer met de fiets hebben beklommen. Benieuwd naar hun avonturen? Kijk dan op de Facebookpagina. Zelf een keer meedoen? In 2025 start een nieuwe groep met trainen om samen de top te bereiken.



Scan de
QR-code!