

EVEN VOORSTELLEN: DE KLUSBUS

*Nieuwe dagbestedingsactiviteit  
in de gemeente Altena*

Editie mei 2024

# Echt anders doen!

Ik was bij een inspirerende lezing van Roger Boersma, die zichzelf de Nuchtere Visionair noemt. Als we hem moeten geloven, bestaat onze zorg in 2040 uit virtuele dromen, monitoring op afstand, hebben we wijkgerichte teams en zelfstandig rijdende auto's. Maar ook warme momenten van ontmoeten, omdat technologie ons de mogelijkheid biedt om veel meer tijd voor elkaar vrij te maken.

We hebben nog wel wat te doen voordat we zover zijn. Want de zorg wordt complexer. Onze cliënten worden ouder. Dat laatste is natuurlijk heel fijn, maar het brengt ook nieuwe uitdagingen met zich mee. En ja, dat betekent dat zorgmedewerkers andere dingen moeten gaan doen. Maar dat geldt ook voor onze cliënten en hun naastbetrokkenen. Samen met onze buurtgenoten, de supermarkt op de hoek

en de vereniging in de wijk of dorp gaan we nieuwe sociale structuren bouwen waar het zorgen voor elkaar weer een belangrijke plek krijgt. De eerste stappen naar deze toekomst worden nu al gezet. Ook bij ons. Zo lees je in dit magazine over hoe wij zorgtechnologie inzetten in de vorm van een slimme sok en laten de medewerkers van AC Pottenbakkerstraat zien hoe je verbinding legt met de buurt. Stuk voor stuk mooie verhalen over eigen regie, meer zelfstandigheid en werkplezier.

Echt anders doen! Dat zijn de woorden waarmee we de ambitie voor de toekomst van de gehandicaptenzorg en dus ook van SOVAK willen uitdrukken. Binnenkort starten we met nadenken over onze nieuwe strategische koers voor de komende jaren. Dat doen we op een wijze die al een beetje laat zien hoe wij denken dat onze toekomst eruit zal zien: samen, innovatief en met een betekenisvolle plek voor iedereen.



Marie-Louise van der Kruis  
(Raad van Bestuur)

## WIJ ZIJN DE REDACTIE



Patricia Hoveijn



Jeroen Rempt



Petra Roemer



Wim Muijs

Wil jij ook  
redactielid  
worden?



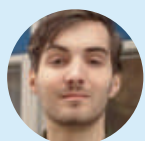
Manilyn Staaltjens -  
Van Mourik



Patricia  
van Vugt



Laura  
van Meel



Menno  
van Dinter

## COLOFON

We zijn trots op deze zesde 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](mailto:communicatie@sovak.nl)

**Fotografie:** Wim Muijs, Pix4Profs,  
Manilyn Staaltjens - Van Mourik  
**Illustraties & design:** David Raakt

*“Samen bouwen aan nieuwe sociale structuren waar het zorgen voor elkaar weer een belangrijke plek krijgt.”*





## INHOUDSOPGAVE



- 2. **Wij zijn de redactie!** Wie werkte er mee
- 3. **Voorwoord.** Marie-Louise aan het woord
- 6. **Cliëntverhalen.** Maak kennis met Resia en Marianne
- 8. **Betekenisvol meedoen.** Lab 2030: Verbinden met de buurt!
- 10. **In de spotlight.** Lifewise
- 12. **Vrijwilligersverhalen.** Ik heb je gemist...
- 14. **Visieverhaal.** Een samenleving waarin iedereen ertoe doet
- 16. **Werken bij.** Oude garde, nieuwe lichting
- 18. **Cliëntverhalen.** Aftellen naar de Special Olympics
- 19. **Column.** Inhoud vs. contact
- 20. **Innovatie.** HUME, de slimme sok
- 22. **SOVAK in beeld.** Even voorstellen: De Klusbus
- 24. **Ervaringsdeskundigheid.** ABCDate
- 26. **Doe-het-zelf-dagbesteding.** Zandcement vormpjes maken
- 27. **SOVAKwerk.** Shoppen bij SOVAK

# MAAK KENNIS MET RESIA EN MARIANNE

Vlakbij het kantoor van SOVAK in Terheijden vind je woonlocatie Koningsveld 18-20. Hier zijn eind vorig jaar twee leuke nieuwe dames komen wonen: Resia en Marianne. Ze vertellen hoe het ze bevalt op hun nieuwe woonplek.

## RESIA KALOMBA



21 jaar, houdt van dansen, muziek en lezen.



**“Ik kan hier gezellig kletsen met de anderen, lachen, samen eten en knuffels geven.”**

Resia heeft het naar haar zin op Koningsveld. Ze kan gezellig kletsen met anderen, lachen, samen eten en knuffels geven. Ze helpt anderen op Koningsveld door bijvoorbeeld eten naar ze te brengen. Voordat ze in Terheijden kwam wonen, woonde ze met haar moeder in Papendrecht. Ze vond het leuk om zelfstandig te gaan wonen en

het was ook wel spannend. Ze heeft zich goed voorbereid op het wonen. Ze is vooraf nieuwe meubels gaan uitzoeken. Resia houdt van dansen, van muziek luisteren en lezen. Ze geeft zelfs in de zomer dansles op een vakantiepark in Frankrijk. Bij het zwembad danst ze op haar favoriete Spaanse muziek. De mensen in het water doen haar dan na.

## MARIANNE SOMMERS



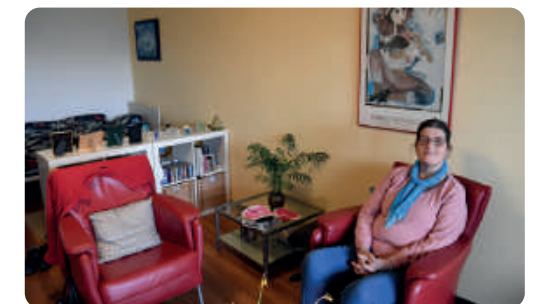
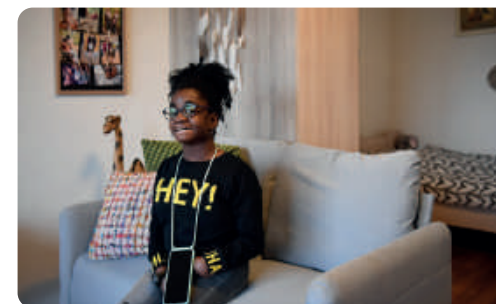
57 jaar, vindt het erg leuk om te knutselen, muziek te luisteren en te wandelen.



**“In het begin moest ik wennen, maar nu vind ik het fijn hier te wonen.”**

Marianne vond het in het begin nog wel wennen om op Koningsveld te komen wonen. Het gaat inmiddels stukken beter en ze vindt het nu fijn. Soms vindt ze het wat druk met de andere bewoners, maar ook gezellig. Het is leuk om met anderen van de groep en de begeleiding een spelletje te doen. Marianne woonde eerst in Rosmalen bij Prisma, maar ze is wat dichterbij haar zus gaan wonen die vlakbij Terheijden woont.

Als hobby knutselt ze graag met strijk-kralen en haakt ze pannenlappen die ze ook op haar werk in het winkeltje verkoopt. Ze punnikt en doet aan handwerken. Op haar kamer luistert ze graag naar muziek en kijkt ze ook tv. Marianne vindt het leuk om te wandelen. Op haar vrije dag loopt ze naar de winkel om boodschappen te doen.



Resia en Marianne in hun nieuwe woningen.

Foto's: Pix4Profs

# LAB 2030: VERBINDEN MET DE BUURT!

Voor iedereen een betekenisvolle plek in onze samenleving. Daar gaan we voor bij SOVAK. Maar hoe doe je dat? Om daarachter te komen deden begeleiders Antoinette en Sabrina van AC Pottenbakkerstraat in Etten-Leur mee met het experimenteeltraject Lab 2030 van de Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland.

Antoinette: "In zeven maanden tijd hebben we ontzettend veel geleerd over community building, verbinding zoeken, gedeelde behoefte bepalen en hoe je daar samen een besluit in kunt nemen. Maar de belangrijkste les? Sabrina: "Dat het begint met gewoon proberen en durven experimenteren."

Hun eerste idee? Flyeren in de buurt. Antoinette: "Vaak stellen we de vraag: Wat kan de buurt voor ons betekenen? Maar wij hebben het omgedraaid en de vraag gesteld: Wat kunnen wij voor de buurt betekenen? En daar werd heel positief op gereageerd."

Sabrina: "Er wordt nu door een aantal cliënten afval geraapt in de buurt. We starten binnenkort met glas ophalen, hebben een wintermarkt georganiseerd en we onderzoeken de mogelijkheden voor een winkeltje en ontmoetingscafé voor in de buurt." Maar dat is nog niet alles...

**"Het begint met gewoon proberen en durven experimenteren."**



Sabrina en Antoinette

Antoinette: "We krijgen regelmatig een hond op visite. We snijden en wassen aardbeien voor een tuinderij in de buurt. Mogen de mooiste sportauto's bekijken bij autogarage vd Heuvel Cars en buurvrouw Angélique komt regelmatig bij ons langs om thee te drinken en te knutselen met een cliënt van de ouder wordende groep. Daarnaast zijn we met cultuurhuis de Nobelaer in gesprek om te kijken of cliënten hier iets kunnen betekenen."



En zien Antoinette en Sabrina een rode draad in al deze voorbeelden? Antoinette: "Dat je met kleine stapjes een grote verandering in gang kunt zetten. Dat je echt onderdeel van een buurt kunt zijn. Sabrina: "Ik zie de deelnemers van onze dagbesteding daar dagelijks van genieten en daar doen we het uiteindelijk voor."

Wil jij activiteitscentrum  
Pottenbakkerstraat volgen?  
Scan de QR-code.



# LIFEWISE ZORGT VOOR EEN UNIFORME AANPAK

In het vorige magazine hebben we je kennis laten maken met de verschillende zorgprogramma's die SOVAK voor verschillende doelgroepen aan het opzetten is. Belangrijke voorwaarden zijn dat de methodiek die gekozen wordt bij het zorgprogramma: ondersteunt bij het methodisch werken in de dagelijkse praktijk, aansluit bij onze basisprincipes en al succesvol wordt ingezet bij andere zorgorganisaties.

Voor het zorgprogramma van de Lichte Verstandelijke Beperking-doelgroep (LVB) heeft SOVAK gekozen voor Lifewise. In plaats van dikke boekwerken, is deze compacte en duidelijke methodiek voor en door zorgmedewerkers geschreven. De inhoud is tot stand gekomen door te kijken wat er goed gaat binnen de zorg en ondersteuning van mensen met een lichte verstandelijke beperking en dit op papier te zetten, met als doel om van elkaar en met elkaar te leren.

Joris van de Schepop is vanuit SOVAK betrokken bij het implementeren van het LVB zorgprogramma: "Lifewise leert de medewerkers om samen met de cliënt in gesprek te gaan, door te vragen naar de haalbaarheid van de doelen die samen worden gesteld en om deze bij te stellen wanneer dit nodig is."

Tien organisaties doen samen met SOVAK mee. Samen vormen ze de Lifewise community. De input van de

methodiek staat nooit vast. Alle theorie die in de methodiek staat, is actueel en wordt regelmatig ververs. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het beantwoorden van vragen die door LVB'ers worden gesteld over actuele onderwerpen, zoals de oorlog in Oekraïne. Joris: "Ook als het om nieuwe, onbekende situaties of ondersteuningsvragen van onze cliënten gaat, zorgt Lifewise voor houvast en een uniforme aanpak."

**"Lifewise zorgt voor houvast voor onze medewerkers en voor een uniforme aanpak binnen SOVAK."**

Meer lezen over Lifewise?  
Kijk op [www.lifewiselvb.nl/nieuw-lid-sovak](http://www.lifewiselvb.nl/nieuw-lid-sovak) of scan de QR-code.



Joris van de Schepop

Foto: Pix4Profz

## De vijf zorgprogramma's van SOVAK:

- ✓ Lichte Verstandelijke Beperking (LVB)  
- methodiek Lifewise
- ✓ Matige Verstandelijke Beperking (MVB)  
Ernstige Verstandelijke Beperking (EVB)  
Ernstige Meervoudige Beperking (EMB)  
- methodiek LACCS
- ✓ Ouderen  
- methodiek Urlings
- ✓ Autisme  
- Autismecentraal/Dit is autisme

# IK HEB JE GEMIST...



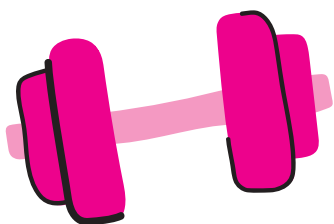
Monique van Riel is 52 jaar. Zij werkt sinds 2018 bij SOVAK als procesondersteuner bij de afdeling fysiotherapie en is medewerker ontspanningsdienst. Sinds vorig jaar werkt zij ook als vrijwilliger bij SOVAK.

...dat zei Michel (deelnemer aan de sportavond) afgelopen sportavond tegen Monique. "Zo!", zegt Monique tegen de fotograaf. "Dan weet je meteen waarom ik dit vrijwilligerswerk met zoveel plezier doe. Meer hoeft ik niet uit te leggen, toch?"

Monique is een van de initiatiefnemers van de wekelijkse sportavond in Terheijden. Sinds 1½ jaar wordt elke dinsdagavond van 18.45 tot 19.45 uur gesport in de gymzaal van het Multifunctioneel Centrum in Terheijden. Monique: "Ik zag de behoefte bij cliënten om lid te worden van een sportclub. In mijn privé (sport)agenda had ik nog wat ruimte over om dit vrijwillig op te pakken en ik heb er geen moment spijt van."

Sporten verbindt, dat geldt voor iedereen. Tijdens de sportavond wordt geen enkele spiergroep overgeslagen en wordt er gewerkt aan de conditie. Meestal wordt er in circuitvorm gesport. De spelvormen vinden vaak plaats in een thema. Denk daarbij aan sinterklaas, carnaval, stormachtig weer, Koningsdag; noem maar op. Af en toe wordt een gastdocent uitgenodigd om een sportclinic te geven. En in de zomer wordt lekker buiten gesport. Gedurende de sportavond wordt er gepuft, gekreund, aangemoedigd en gelachen. Vooral veel gelachen.

Iedereen gaat na elke training moe naar huis. Moe, maar toch met meer energie. Monique: "Dat krijgen we maar mooi voor elkaar tijdens deze sportavond!" Elke les wordt afgesloten met een drankje en wordt er nog na gekletst. Op deze manier worden ervaringen en nieuwe ideeën met elkaar gedeeld. Waardevolle momenten!



**Ben jij geïnteresseerd in de wekelijkse sportavond in Terheijden?**

Neem dan contact op met Monique via [m.vriel@sovak.nl](mailto:m.vriel@sovak.nl) of via 06-34472834. Je bent van harte welkom voor een gratis proeftraining.



Foto's: Pix4Profs

## EEN SAMENLEVING WAARIN IEDEREEN ERTOE DOET

Dat is natuurlijk niet van vandaag op morgen geregeld. In ons SOVAK A3 plan (zo noemen wij ons jaarplan) zie je terug waar we onze aandacht in 2024 op richten om weer een stapje dichterbij onze droom te komen. We richten ons dit jaar op vier programma's:



1

Mensgerichte zorg en zorginnovatie

Wat kun je zelf? Waar heb je hulp bij nodig? Kan zorgtechnologie jou helpen? Samen zoeken we het uit!



2

Verbonden met de buurt en verwanten

Betekenisvol meedoen in de maatschappij? Mensen in jouw buurt kunnen daarbij helpen.

We investeren in vakmanschap en zorgen dat onze medewerkers fit en fijn kunnen werken.



3

Op je plek bij SOVAK



Bedrijfsvoering in balans

Elke euro die we krijgen voor de zorg zetten we samen zo goed mogelijk in.

### Over het A3 plan

Het A3 plan is het jaarplan van SOVAK. Dit plan wordt vertaald naar clusterplannen. Op teamniveau gaan teams aan de slag met teamactiviteiten die bijdragen aan de plannen in hun cluster. Wil je het SOVAK A3 plan bekijken? Scan dan de QR-code.





# Oude garde, nieuwe lichting

**Ada Roovers**  
Functie: **Persoonlijk Begeleider**  
Werkzaam bij SOVAK sinds: **2013**  
(en daarvoor van 1979 tot 2001)

*“Door mijn ervaring en band met de cliënten zie ik veel aankomen en kan ik daar goed op inspelen.”*

## Waarom heb je voor SOVAK gekozen?

“Bij Ridderpoort 19 in Sleeuwijk woont een gemêleerd gezelschap van cliënten tussen de 45 jaar en eind 70. Het werken met deze doelgroep is heel afwisselend. Naast de diverse uiteenlopende hulpvragen die de cliënten hebben, is er bijvoorbeeld ook intensievere zorg.”

## Wanneer is jouw werkdag geslaagd?

“Mijn werkdag is altijd geslaagd! Ik ga met veel plezier naar mijn werk. Als de bewoners een fijne dag hebben, is dat voor mij heel belangrijk. De verzorging voor hen moet goed zijn. De bewoners staan op nummer 1. Zij kunnen niet altijd zelf hun behoeften aangeven, maar dan is de begeleiding ervoor om dat te kunnen lezen.”

*“Het geeft me veel energie als we met elkaar verder zijn gekomen.”*

**Irma de Koning**  
Functie: **Gedragskundige**  
Werkzaam bij SOVAK sinds:  
**1 juni 2023**

## Waarom heb je voor SOVAK gekozen?

“Eerst werkte en woonde ik in Nijmegen. Ik ben terugverhuisd naar Breda en zo terechtgekomen bij SOVAK. Eerst heb ik een aantal jaren op de groep gewerkt als flexer, begeleider en zorgcoördinator. In mijn werk als gedragskundige, wat ik nu 2,5 jaar doe, neem ik mijn ervaring mee die ik binnen de groep heb opgedaan.”

## Wanneer is jouw werkdag geslaagd?

“In mijn werk wil ik graag betrokken en laagdrempelig zijn. Het is meestal samen met begeleiders en verwanten zoeken naar wat werkt. En vervolgens het vieren van de successen, ook al zijn ze vaak heel klein. Bij elke cliënt is dat weer anders.”

# AFTELLEN NAAR DE SPECIAL OLYMPICS



ZARA

DE JONGH

Van 14 t/m 16 juni organiseren de gemeente Breda en Tilburg de Special Olympics Nationale Spelen. Dit is het grootste landelijke sportevenement voor mensen met een verstandelijke beperking. Tijdens dit sportevenement gaan zo'n 2.500 sporters de strijd aan in één van de twintig sportdisciplines.

Eén van de ambassadeurs van de Special Olympics is Zara de Jongh. Zara woont bij SOVAK op het Hof van Hersbeek in Breda. Zara: "In mijn vrije tijd speel ik G-hockey bij Warande in Oosterhout. Ook ga ik naar landelijke trainingen van de KNHB waar ik meespeel en fluit als scheidsrechter. Soms fluit ik ook wedstrijden bij Push G- en LG-hockey in Breda."

Zara heeft al meerdere keren meegedaan met de Special Olympics. Deze ervaringen waren zo positief dat zij zeker wilde bijdragen als ambassadeur voor de Spelen in Breda en Tilburg. Zij neemt deel aan de werkgroepen communicatie, kleding en ze denkt mee over film en voorlichting om de Special Olympics zo mooi mogelijk in beeld te brengen. Zara: "Ik hoop dat de komende spelen zullen bijdragen dat niemand meer aan de kant hoeft te staan in onze samenleving, maar dat we samen echt kunnen leven en sporten."



## Nieuwsgierig?

Neem dan een kijkje op deze website: [www.specialolympics2024.nl](http://www.specialolympics2024.nl) of scan de QR-code.



# INHOUD VS. CONTACT

LAURA



**"Wat heb jij gedaan vandaag?"**  
Ik lach en rol plagend met mijn ogen. Daarna begin ik mijn rijtje op te sommen, ondersteund door gebaren. Slapen, wakker worden, douchen, kleren aandoen, boterham smeren, tv kijken...

Mijn zus lacht en knikt alsof ze het begrijpt. Ik stel de vraag terug aan haar en ze somt bijna hetzelfde rijtje op. Ik stel nog wat vervolgvragen over wat ze heeft gedronken en wat ze op haar boterham had en ga weer verder met waar ik mee bezig was. Nog geen twee minuten later word ik aangetikt. Mijn zus kijkt me lachend aan. "Wat heb jij gedaan vandaag?" Ik steek mijn tong naar haar uit terwijl ik haar plagend in haar arm knijp. Ik begin het rijtje opnieuw. Hoe vaker ze de vraag stelt, hoe gekker mijn rijtje wordt. Slapen, wakker worden, tennissen, boodschappen doen, in een achtbaan zitten, op vakantie gaan... Mijn zus schatert het uit.

Het gaat haar namelijk niet om de inhoud. 'Wat heb jij gedaan vandaag' is haar standaardvraag om contact met de ander te krijgen. Andere vragen die ze vaak gebruikt zijn 'hoe gaat het met jou' en 'heb je lekker geslapen'. We zien dit bij veel van

Laura werkt als gedragskundige bij SOVAK. Ze is opgegroeid met een oudere zus met een ernstige verstandelijke beperking. In het zij aan zij magazine deelt ze haar verhalen.

onze cliënten met wat lager niveau: ze stellen inhoudelijk goede vragen, maar eigenlijk gaat het helemaal niet om het inhoudelijke antwoord. Het gaat om het aangaan van betekenisvol contact met de ander. Gezien en gehoord worden. Een valkuil waar we in de praktijk vaak intrappen is om wel op de inhoud in te gaan. Als mijn zus voor de twintigste keer vraagt wat ik heb gedaan vandaag, zou ik hier heel geïrriteerd op kunnen reageren. Bijvoorbeeld door te zeggen dat ik dat al heb verteld en dat ze het al weet. Daarmee heb ik haar doel echter verkeerd begrepen: het gaat niet om de inhoud, maar om het contact. Als ik geïrriteerd raak, voelt zij zich afgewezen. Dus blijf ik lachen en gekke rijtjes opnoemen. En als ik na de dertigste keer dan toch wat geïrriteerd raak, verwijst ik haar door naar een volgend slachtoffer. 'Ga het maar aan mama vragen!'

# HUME, DE SLIMME SOK



MARK

CATELIJNE

De HUME, ook wel slimme sok genoemd, meet spanning door middel van sensoren in een 'gewone' sok. Deze innovatieve sok meet de hartslag en beweging van een cliënt. Door deze metingen krijgen begeleiders meer inzicht in de spanning bij bewoners of deelnemers van onze dagbesteding.

Onlangs is de pilot van deze technologische zorginnovatie afgerond bij SOVAK, en dat was een groot succes. Dit zien we terug in reacties van zowel de cliënten als de begeleiders. Zoals bij Mark. Mark is een cliënt met klassiek autisme, hierdoor heeft hij moeite om zijn gedachten naar een antwoord te vertalen, bijvoorbeeld bij het uiten van zijn gevoelens. Hij geeft aan dat er goede uitleg werd gegeven over de slimme sok en nog belangrijker, hij beter wordt begrepen sinds hij de sok draagt.

Catelijne van Dort - van Elderen is de persoonlijk begeleider van Mark. "Toen Mark over de sok hoorde, was hij enthousiast om mee te doen aan de pilot. Ook dachten alle collega's gelijk aan hem toen ze over de sok hoorden. Het heeft ons inzichten opgeleverd

die we zonder de slimme sok niet hadden geleerd. Om een voorbeeld te geven, als team hebben we uit de data geleerd dat we sommige dingen écht juist aanpakken. We creëren de randvoorwaarden voor hem om de buitenwereld te verkennen, maar hij komt altijd veilig terug.

**"Ik zou er zelf ook bijna eentje willen."**

Ik kan er heel veel over vertellen, dit soort dingen vind ik zo leuk om te zien. Ook kunnen we hierdoor in kaart brengen wat we kunnen verbeteren, bijvoorbeeld door Mark als eerste zijn avondeten te laten halen, waarna hij op zijn kamer kan eten. Op deze manier zorgen we ervoor dat hij niet overprikkeld raakt."



Foto's: Pix4Profs



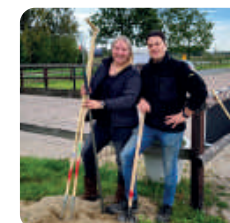
**Leonieke van Boekel** (Strategisch Adviseur Kwaliteit): "Uit de eerste tests met de slimme sok op een aantal SOVAK locaties merken we dat we informatie krijgen die we eerder niet hadden. Als de sok een paar weken door iemand wordt gedragen, weten we op welke dagen en welke momenten er veel en weinig spanning is. Het zorgt dat we weer op een andere manier naar iemand kunnen kijken en daar de zorg en ondersteuning op aan kunnen passen.

De slimme sok helpt ons op een vernieuwende manier bij het verbeteren van de kwaliteit van leven van onze cliënten. En daar zijn we heel blij mee."

# Even voorstellen: De Klusbus



De Klusbus is een nieuwe dagbestedingsactiviteit van SOVAK in de gemeente Altena. Snoeien, een tuin leeghalen, blad vegen, klussen met en rondom dieren of onkruid wieden. Daar kun je de medewerkers van De Klusbus zeker voor bellen. En nog voor veel meer!



Nieuwsgierig naar de bergen die de vrouwen en mannen van De Klusbus samen verzetten? Neem dan zeker even een kijkje op hun socials. Scan de QR-code.



# ABCDATE IS VEEL MEER DAN ALLEEN EEN DATINGSITE

Ben je op zoek naar een nieuwe liefde of wil je alleen maar een maatje om mee te gamen, shoppen of sporten? Dan is ABCDate misschien wel iets voor jou. Hoe dat zit? Verslaggevers Naomi, Linda en Hans van Bureau KIK zochten het voor je uit en interviewden Sofie van Ede van ABCDate.

**Kan je uitleggen wat ABCDate is?**  
"ABCDate is een speciale website en app voor mensen met een beperking van 18 jaar en ouder. En anders dan de naam doet vermoeden is ABCDate er niet alleen als je op zoek bent naar liefde of een relatie. Ook voor het vinden van een beweegmaatje of een vriendschap kun je bij ons terecht", legt Sofie uit.

**Hoe werkt het?**  
"De aanmelding gaat via de begeleider. Hij of zij meldt zich aan en krijgt vervolgens een aanmeldcode voor de deelnemer. Je kan dan het profiel invullen, wie ben je, wat zijn je hobby's.



Naomi, Linda en Hans

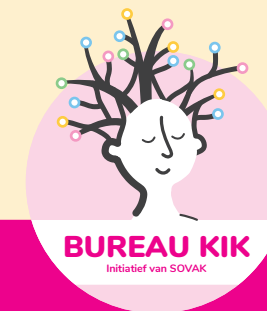
Daarnaast kan je bij leden aangeven hoe oud de persoon mag zijn waar je naar op zoek bent en bijvoorbeeld hoe ver hij of zij bij je vandaan mag wonen. Je kan dan ook elkaars profiel bekijken en een chatberichtje sturen. Via de 'nodig uit' knop kan je een ontmoeting regelen of elkaar ontmoeten bij een ABCDate avond. Er is ook een prikbord waar je berichten op kan plaatsen en op elkaar kan reageren. Bij minder leuk contact kan je op de 'niet oké' knop drukken, er is elke dag tot 's avonds laat een helpdesk aanwezig die je dan kan helpen."

## Wat wordt er georganiseerd?

"Elke organisatie biedt minimaal twee feesten of ontmoetingsavonden per jaar aan. Dat kan een themafeest zijn (zoals après-ski feest of Valentijnsfeest) of een gezellige spelletjesavond, waarbij je elkaar beter kan leren kennen. Iedere deelnemer kan ook naar de ontmoetingsavonden van andere organisaties. Er is wel altijd een maximum aantal deelnemers. SOVAK gaat dit jaar een aantal ontmoetingsavonden organiseren. Via de kalender op de site of app kan je je aanmelden voor een ontmoetingsavond, feest of ander leuk uitje. Ook als je niet op zoek bent naar iemand of je bent nog geen lid maar wel nieuwsgierig ben je altijd welkom om een bijeenkomst bij te wonen."

## Zijn er kosten aan verbonden?

"ABCDate is gratis voor deelnemers en ook de feesten zijn gratis. Soms wordt er een kleine bijdrage voor een hapje en drankje gevraagd. De reiskosten zijn wel voor eigen kosten. SOVAK betaalt de lidmaatschapskosten."



## Wil je meer informatie?

Neem dan contact op met Patricia Hoveijn, contactpersoon bij SOVAK voor ABCDate via [abcdate@sovak.nl](mailto:abcdate@sovak.nl).



Neem ook een kijkje op de website van ABCDate: [www.abcdate.nl](http://www.abcdate.nl) of scan de QR-code.



# ZANDCEMENT VORMPJES MAKEN

Met Nahum en Frans

Eén van de activiteiten die graag gedaan wordt op AC Niervaartweg in Klundert is het maken van bakjes, kaarsenstandaards of onderzetters van zandcement. Nahum en vrijwilliger Frans laten samen zien hoe het moet.

## Wat heb je daarvoor nodig?

- Een zak zandcement
- Silicone vormpjes
- Siliconespray
- Een emmer(tje)
- Een spatel
- Water



1. Vormen inspuiten met siliconespray. Dit zorgt ervoor dat de cement als het hard is geworden makkelijk uit de silicone vormen komt.
2. Zandcement mixen met water in een emmer(tje). Kijk voor de verhoudingen op de verpakking van het cement. Zorg ervoor dat er geen klontjes in zitten.
3. Voorzichtig het cement in het vormpje gieten. Je kunt beter elke keer een klein beetje doen, dan loopt hij niet over. Het is belangrijk dat het cement tot aan het randje komt. Schud het bakje een beetje zodat de luchtbelletjes naar boven komen. Je kunt ook met een spatel door het zandcement roeren.
4. Laat de vormpjes ongeveer 2 à 3 dagen drogen. Je kunt elke dag even kijken en voorzichtig voelen met je vinger of het cement al hard is geworden.
5. Na 3 dagen kun je het cementvormpje uit de siliconevorm halen. Dan moet het vormpje nog ongeveer 2 dagen aan de lucht drogen.
6. Je kunt je vormpje nog mooier maken door hem te verven of te versieren.

Veel plezier!



Dit is het eindresultaat van Nahum en Frans.

Ga jij het zelf ook een keer proberen?

SOVAKwerk

## SHOPPEN BIJ SOVAK

Op verschillende plekken binnen SOVAK maken deelnemers van onze dagbesteding leuke items. Deze keer: AC Ruitersvaartseweg in Terheijden. Met veel liefde en plezier maken zij versierde vogelhuisjes, beschilderde wijnkisten en super leuke cadeaubonnen hoesjes. Kom gezellig een keer kijken als je in de buurt bent!



Klembord  
€5,50



Giftcard  
verpakking  
€0,50



Vogelhuisje  
€16,50



Fotolijst met  
tekening €5



Wijnkist  
€4,95



**03 mei 2024**  
Jubileumconcert  
Gruytveldband

**05 mei 2024**  
Café Doertoe

**07 mei 2024**  
Sportavond

**10 mei 2024**  
Cour Café

**11 mei 2024**  
De Zoete Inval

**13 mei 2024**  
SOOS Avond

Kijk voor deze evenementen  
en nog veel meer op:  
[www.sovak.nl/agenda](http://www.sovak.nl/agenda)

Deze keer zetten we de superhelden van  
Ridderpoort 20/21 in Sleeuwijk in het zonnetje.  
Via hun socials laten ze met leuke berichtjes en  
filmpjes zien hoe leuk werken bij SOVAK is.



Scan de QR-code!