

## VRIJWILLIGER WORDEN BIJ ZGAO: VOOR ELK WAT WILS

# ‘Als je iets voor anderen doet, is dat ook goed voor jezelf’

**Een dagdeel per week is Isa (24) vrijwilliger bij ZGAO. Ze organiseert dan een beautymiddag voor bewoners van De Open Hof of het Flevohuis, iets dat dicht bij haarzelf ligt. Het is allemaal goed te combineren met haar baan, vindt ze. Vrijwilligerscoördinator Marty is dolblij met mensen zoals Isa: “Zij zorgen voor dat zo nodige beetje éxtra aandacht voor onze bewoners.”**

Door **Linda van den Dobbelsteen**

Marty is de matchmaker. Zij koppelt dat wat bewoners prettig vinden aan de talenten en de wensen van vrijwilligers. “Je kunt je als vrijwilliger aanmelden, wij zorgen dan dat je iets kunt doen wat binnen je comfortzone ligt of waar je ervaring mee hebt. Ook aan je beschikbaarheid passen we ons aan.” Ze knikt even naar Isa: “Je kan hier iets doen dat je ligt.”

Isa zocht een tijdje geleden naar geschikt vrijwilligerswerk. “Toen zag ik op de website van Vrijwilligerscentrale Amsterdam de vacature voor extra hulp bij de beautymiddag voorbijkomen. Ik kwam in contact met Marty en ben meteen gestart. Het is fijn om iets voor



**Isa is vrijwilliger bij ZGAO, voor haar is het goed te combineren met haar baan. Marty is vrijwilligerscoördinator. Vandaag organiseren ze de beautymiddag. Marty: “Naast buurtgenoten en jonge mensen zoals Isa zijn er ook familieleden die zich als vrijwilliger aanmelden. Samen kijken we welke activiteit past en wat mogelijk is in de vaak al drukke agenda’s. Wij zijn flexibel want hulp is zeer welkom.”**

iemand te doen en te zien dat je iemand blij maakt.” Lachend: “Ik vind eigenlijk dat iedereen die tijd heeft zoiets zou moeten doen.”

Bevlogen en enthousiast vertelt Marty verder over haar werk en de vrijwilligers die al actief zijn bij ZGAO. We hebben zulke leuke vrijwilligers, verzucht

ze. “We merken gelukkig dat ook jonge mensen ons weten te vinden. Maar er zijn meer handen nodig. Het gaat om extra aandacht voor onze bewoners en niet om zorg, dat is allemaal goed geregeld. Een praatje, een spelletje en activiteiten waar zij van genieten, zoals wandelen, muziek maken, bingo, schilderen en dansen.”

In De Open Hof staat deze maandag de beautymiddag op het programma. Isa gaat met Marty langs de verschillende huiskamers om mensen op te halen. “Dan vragen we: wat wilt u, uw nagels laten doen of lekker uw handen of hoofd laten masseren? We nemen bewoners mee naar beneden, waar koffie en koekjes klaarstaan. Het is al-

tijd een heel gezellige middag.” “Je doet het voor mensen, dat ze blij worden.” Daar is Isa stellig over. “Ik vind dat je iets moet achterlaten, iets goeds moet hebben gedaan, en niet alleen voor jezelf moet leven. Als je iets voor anderen doet is dat voor jezelf ook goed.”

Vacatures zie je voorbijkomen via de sociale media en op de site van VCA: [vca.nu](http://vca.nu). Er zijn nu bijvoorbeeld mensen nodig voor wandelen, de creatieve ochtend en de bingo. Meer weten? [marty.bosch@zgao.nl](mailto:marty.bosch@zgao.nl) of 06-20 33 09 14.

[www.zgao.nl](http://www.zgao.nl)

**Advertorial**