



STICHTING  
**GOAL**  
zorg voor recreatie



# IMPACTRAPPORTAGE STICHTING GOAL

THEORY OF CHANGE

## Impactdoel

“Door middel van het inzetten van mensen uit het bedrijfsleven tijdens activiteiten, het welzijn vergroten en eenzaamheid tegengaan bij mensen die zorg behoeven.” Dit doel sluit aan bij de behoefte om meer kansen te creëren voor deze mensen om deel te nemen aan sociale activiteiten en zo sociale isolatie tegen te gaan, terwijl het bedrijfsleven wordt gestimuleerd om maatschappelijk verantwoord te ondernemen en teambuilding te bevorderen.

## Effecten

Door het organiseren van activiteiten, of door activiteiten te ondersteunen in de zorg, ontstaan er allerlei effecten die iets doen met de mensen. Dit geldt zowel voor de mensen die hulp krijgen, als de mensen uit het bedrijfsleven, die de hulp geven.

### Voor de mensen die hulp behoeven geldt over het algemeen:

1. **Verbeterd welzijn:** Extra hulp kan het welzijn van mensen die hulp nodig hebben verbeteren. Dit kan zich manifesteren in een verbeterde stemming, verminderde stress en een gevoel van opluchting omdat ze zich gesteund voelen.
2. **Toename zelfvertrouwen:** Wanneer mensen extra hulp krijgen en merken dat ze vooruitgang boeken of beter omgaan met uitdagingen, kan dit hun zelfvertrouwen vergroten. Ze kunnen meer geloof hebben in hun vermogen om problemen aan te pakken en doelen te bereiken.
3. **Betere resultaten:** Extra hulp kan leiden tot betere resultaten in verschillende domeinen, zoals onderwijs, gezondheid of professionele ontwikkeling. Door extra ondersteuning kunnen mensen hun vaardigheden verbeteren, kennis vergroten en effectiever functioneren.
4. **Versterkte banden:** Het ontvangen van extra hulp kan de banden tussen mensen versterken, of het nu gaat om familieleden, vrienden, collega's of professionals. Dit kan leiden tot een gevoel van verbondenheid en steun in moeilijke tijden.
5. **Empowerment:** Effectieve hulp kan mensen empoweren door hen de middelen, kennis en ondersteuning te bieden die ze nodig hebben om controle te krijgen over hun eigen leven en uitdagingen aan te gaan.

### Voor de mensen uit het bedrijfsleven die ondersteunen bij de activiteiten geldt over het algemeen:

1. Bevordering van teambuilding en versterking van onderlinge relaties binnen bedrijven.
2. Toename in gevoel van zingeving bij bedrijfsdeelnemers door deel te nemen aan maatschappelijk zinvolle activiteiten.
3. Vergroten van sociale netwerk voor zowel de mensen die hulp behoeven als de deelnemers uit het bedrijfsleven.
4. Verhoogde maatschappelijke verantwoordelijkheid van bedrijven door hun deelname aan Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen.
5. Verbeterde sociale vaardigheden van deelnemers door interactie tijdens evenementen.
6. Toename van gemeenschapsgerichte initiatieven door de betrokkenheid van bedrijven bij sociale evenementen.

## Impact maken met activiteiten/evenementen

Door het jaar heen organiseert, of ondersteunt Stichting GOAL zo'n 50 evenementen van kleinschalig naar groot. In totaal zijn daar jaarlijks ruim 4000 hulpbehoevenden bij betrokken die ondersteunt worden door zo'n 750 mensen van zo'n 60 verschillende bedrijven.

**Koeien knuffelen**, ook bekend als koeien therapie of koeien knuffelsessies, wordt steeds populairder als een vorm van dier-ondersteunde therapie of welzijnsactiviteit. Bij Stichting GOAL organiseren we 4 keer per jaar een middagje koeien knuffelen waar per keer 14 hulpbehoevenden aan mee doen die ondersteund worden door 8 mensen uit het bedrijfsleven. **Voor mensen die hulp nodig hebben, kan het knuffelen van koeien verschillende betekenissen en voordelen hebben:**

1. **Stressvermindering:** Het contact met dieren, zoals koeien, kan stress verminderen en ontspanning bevorderen. Het zachte aanraken en omgaan met dieren kan een kalmerend effect hebben en helpen om gevoelens van angst of spanning te verminderen.
2. **Emotionele steun:** Voor mensen die hulp nodig hebben, kunnen koeien een bron van emotionele steun zijn. Het gevoel van verbondenheid dat ontstaat tijdens het knuffelen of omgaan met deze dieren kan troost bieden en een gevoel van welzijn bevorderen.
3. **Afleiding en plezier:** Koeien knuffelen kan een plezierige en afleidende activiteit zijn voor mensen die te maken hebben met moeilijkheden of uitdagingen. Het kan hen helpen om even weg te zijn van hun zorgen en te genieten van het moment.
4. **Verbondenheid met de natuur:** Het interactie hebben met koeien in een natuurlijke omgeving kan mensen in contact brengen met de natuur en het buitenleven. Dit kan verfrissend zijn voor mensen die anders weinig tijd buiten doorbrengen of weinig verbinding voelen met de natuurlijke wereld.
5. **Stimulatie van zintuigen:** Het voelen van de textuur van de vacht van de koe, het ruiken van hun geur en het horen van hun kalme geluiden kan een zintuiglijke ervaring bieden die rustgevend en stimulerend kan zijn.
6. **Zelfvertrouwen en eigenwaarde:** Voor sommige mensen kan het omgaan met dieren, zoals koeien, hun zelfvertrouwen en eigenwaarde vergroten. Het kan hen een gevoel van bekwaamheid en competentie geven, vooral als ze succesvol zijn in het opbouwen van een positieve relatie met het dier.

### **Het ondersteunen bij het koeien knuffelen doet ook iets met de mensen uit het bedrijfsleven die het begeleiden;**

1. **Stressvermindering en ontspanning:** Het knuffelen van koeien en het zijn in de natuurlijke omgeving kan een kalmerend effect hebben op de ondersteuners. Het contact met de hulpbehoevende en de dieren in de rustige omgeving kunnen helpen om stress te verminderen en een gevoel van ontspanning te bevorderen.
2. **Emotionele steun:** Het werken met koeien en het ervaren van hun warmte en genegenheid kan emotionele steun bieden aan de ondersteuners. Dieren hebben vaak een therapeutisch effect en kunnen een gevoel van welzijn bevorderen bij degenen die ermee in contact komen.
3. **Verbeterde gemoedstoestand:** Het begeleiden van het knuffelen van koeien, maar ook door mee te doen aan het koeien knuffelen zelf, kan de stemming van de ondersteuners verbeteren. De positieve interactie met de dieren en het plezier van het buiten zijn kunnen bijdragen aan een algeheel gevoel van geluk en tevredenheid.
4. **Teambuilding:** Het gezamenlijk knuffelen van koeien kan de ondersteuners helpen om als team samen te werken en een gevoel van saamhorigheid te ontwikkelen. Het delen van deze unieke ervaring kan de band tussen teamleden versterken en de teamdynamiek verbeteren.
5. **Persoonlijke groei:** Het ondersteunen van hulpbehoevenden en het deelnemen aan koeien knuffelsessies kan de ondersteuners nieuwe vaardigheden leren en hen uitdagen om uit hun comfortzone te stappen. Dit kan leiden tot persoonlijke groei en zelfontdekking.

Het Sander Boschkertoernooi is een jaarlijks terugkerend voetbaltoernooi voor mensen met een verstandelijke beperking die samen voetballen met de selectie van FC Twente. Daar doen 72 mensen met een verstandelijke beperking aan mee en de gehele selectie en staf van FC Twente, zo'n 30 mensen totaal. Daarnaast is er de ruimte voor de mensen met een verstandelijke beperking, die niet mee kunnen voetballen, maar tóch hun helden kunnen ontmoeten en met ze op de foto te kunnen.

### **Het Sander Boschkertoernooi heeft verschillende betekenissen en voordelen voor de deelnemers:**

1. **Inclusie en participatie:** Het toernooi biedt mensen met een verstandelijke beperking de mogelijkheid om deel te nemen aan een sportevenement op een inclusieve en ondersteunende manier. Het bevordert de participatie van deze individuen in de samenleving en biedt hen een gevoel van betrokkenheid en verbondenheid.
2. **Zelfvertrouwen en eigenwaarde:** Door deel te nemen aan het Sander Boschkertoernooi kunnen mensen met een verstandelijke beperking hun zelfvertrouwen vergroten en hun eigenwaarde versterken. Het ervaren van succes, het ontvangen van aanmoediging en het delen van plezier met teamgenoten kan een positieve invloed hebben op hun gevoel van eigenwaarde.
3. **Fysieke activiteit en gezondheid:** Deelname aan sportevenementen zoals het Sander Boschkertoernooi moedigt fysieke activiteit aan, wat gunstig is voor de algehele gezondheid en welzijn van mensen met een verstandelijke beperking. Het kan bijdragen aan een gezonde levensstijl en het verminderen van gezondheidsrisico's.
4. **Sociale verbindingen en vriendschappen:** Het toernooi biedt deelnemers de mogelijkheid om nieuwe sociale verbindingen aan te gaan en vriendschappen te sluiten binnen hun team en met andere deelnemers. Dit kan leiden tot een groter gevoel van sociale inclusie en ondersteuning.
5. **Teamwerk en samenwerking:** Het Sander Boschkertoernooi bevordert teamwerk en samenwerking onder de deelnemers. Het werken aan gemeenschappelijke doelen, zoals het winnen van wedstrijden, vereist samenwerking en communicatievaardigheden, wat waardevol is voor de persoonlijke ontwikkeling van de deelnemers.
6. **Plezier en ontspanning:** Bovenal biedt het toernooi deelnemers de kans om plezier te hebben en te genieten van het spelen van voetbal in een ondersteunende en vriendschappelijke omgeving. Het plezier van deelname staat centraal en draagt bij aan het algehele welzijn van de deelnemers.

### **Het Sander Boschker-toernooi kan ook verschillende positieve effecten hebben op de spelers van FC Twente:**

1. **Sociale betrokkenheid:** De deelname van FC Twente-spelers aan het Sander Boschker-toernooi toont hun betrokkenheid bij de lokale gemeenschap en hun steun aan mensen met een verstandelijke beperking. Dit kan een gevoel van trots en voldoening geven aan de spelers, wetende dat ze een positieve impact hebben op anderen.
2. **Inspiratie voor anderen:** Het zien van professionele voetballers die deelnemen aan het toernooi kan inspirerend zijn voor de deelnemers met een verstandelijke beperking. Het kan hen aanmoedigen om hun eigen dromen na te streven, ondanks eventuele uitdagingen die ze tegenkomen.
3. **Teamspirit en verbondenheid:** Door deel te nemen aan het Sander Boschker-toernooi als team, kunnen de FC Twente-spelers hun teamgeest versterken en een gevoel van verbondenheid ontwikkelen. Het samenwerken met teamgenoten en het delen van gemeenschappelijke doelen kan bijdragen aan een sterkere teamdynamiek.
4. **Bewustwording en empathie:** Het directe contact met de deelnemers aan het toernooi kan de spelers bewust maken van de uitdagingen waarmee mensen met een verstandelijke beperking te maken hebben. Dit kan leiden tot een groter begrip en empathie voor anderen, zowel binnen als buiten het veld.

5. **Positieve impact op gemeenschap:** Door deel te nemen aan het Sander Boschker-toernooi kunnen FC Twente-spelers een positieve impact hebben op de lokale gemeenschap. Hun aanwezigheid en betrokkenheid bij het evenement kunnen bijdragen aan een gevoel van saamhorigheid en inclusie binnen de gemeenschap.
6. **Persoonlijke voldoening:** Het deelnemen aan het Sander Boschker-toernooi kan persoonlijke voldoening en een gevoel van vervulling bieden aan de FC Twente-spelers. Het ervaren van de vreugde en dankbaarheid van de deelnemers kan een diepe impact hebben en een gevoel van betekenisvolle betrokkenheid bevorderen.

Het IJsfestijn van Stichting GOAL is een jaarlijks terugkerend evenement op de kunstijsbaan Twente in Enschede. Het brengt de hulpbehoevende mensen op het ijs, met rolstoelen, rollators ijsloopfietsen en andere ondersteunende apparaten. Daarbij is de ondersteuning van mensen uit het bedrijfsleven van groot belang. Er doen in totaal zo'n 125 hulpbehoevendenden aan mee en zo'n 25 mensen vanuit het bedrijfsleven die rondjes rijden met de rolstoelers en met hapjes en drankjes rondgaan.

#### **Het IJsfestijn levert mensen die hulp nodig hebben verschillende positieve ervaringen en voordelen op:**

1. **Sociale inclusie:** Het IJsfestijn biedt mensen die hulp nodig hebben de mogelijkheid om deel te nemen aan een gemeenschapsfeest. Dit bevordert sociale inclusie en geeft hen een gevoel van verbondenheid met anderen in hun gemeenschap.
2. **Plezier en ontspanning:** Het evenement biedt deelnemers de kans om plezier te hebben en te genieten van activiteiten zoals schaatsen en andere winterse attracties. Dit kan een welkome afleiding zijn van eventuele zorgen of stress en bijdragen aan hun algehele welzijn.
3. **Zelfvertrouwen:** Door deel te nemen aan activiteiten op het IJsfestijn kunnen mensen die hulp nodig hebben hun zelfvertrouwen vergroten. Het ervaren van succesvolle momenten, zoals het ijs op kunnen, kan hun gevoel van eigenwaarde versterken.
4. **Fysieke activiteit:** Schaatsen en andere activiteiten op het IJsfestijn moedigen fysieke activiteit aan, wat gunstig is voor de algehele gezondheid van de deelnemers. Het kan bijdragen aan een actieve levensstijl en het verminderen van gezondheidsrisico's.
5. **Sociale verbindingen:** Het evenement biedt deelnemers de kans om nieuwe sociale verbindingen aan te gaan en bestaande relaties te versterken. Dit kan leiden tot vriendschappen en een gevoel van gemeenschap.
6. **Ondersteuning van Stichting GOAL:** Het IJsfestijn wordt georganiseerd door Stichting GOAL, wat betekent dat deelnemers niet alleen profiteren van de activiteiten op het evenement zelf, maar ook van de bredere ondersteuning en middelen die de stichting biedt aan mensen die hulp nodig hebben.

#### **Het IJsfestijn van Stichting GOAL heeft ook verschillende positieve effecten op de ondersteuners en de begeleiding:**

1. **Betere banden met cliënten:** Het IJsfestijn biedt een informele en leuke omgeving voor begeleiders om tijd door te brengen met cliënten buiten de reguliere zorgomgeving. Dit kan de band tussen begeleiders en cliënten versterken en het vertrouwen en de communicatie bevorderen.
2. **Stimulans voor teamwork:** Het deelnemen aan het IJsfestijn kan teamwork en samenwerking tussen begeleiders bevorderen. Samenwerken aan de planning, logistiek en uitvoering van het evenement kan de teamdynamiek versterken en een gevoel van saamhorigheid creëren.
3. **Creatieve en professionele ontwikkeling:** Het uitvoeren van een evenement zoals het IJsfestijn kan begeleiders de kans bieden om hun sociale vaardigheden te ontwikkelen en hun professionele repertoire uit

te breiden. Het kan hen ook helpen om creatieve oplossingen te bedenken en flexibel te zijn in het omgaan met onverwachte situaties.

4. **Zelfzorg en ontspanning:** Het IJsfestijn kan een welkome interactie zijn voor begeleiders en ondersteuners waarbij ze de kans krijgen om te ontspannen, plezier te hebben en even weg te zijn van de dagelijkse verantwoordelijkheden.
5. **Waardering en erkenning:** Het bijdragen aan het IJsfestijn kan een gevoel van waardering en erkenning geven aan begeleiders en ondersteuners. Het zien van de vreugde en het plezier van cliënten tijdens het evenement kan hen herinneren aan de waarde van hun werk en de positieve impact die ze hebben op het leven van anderen.
6. **Versterkte gemeenschapsbanden:** Het IJsfestijn biedt ook de mogelijkheid om de banden tussen de collega's op de werkvloer, de zorginstelling, begeleiders, cliënten en de bredere gemeenschap te versterken. Het kan dienen als een gelegenheid om positieve relaties op te bouwen en samen te werken met andere organisaties en belanghebbenden.

De Schatkist van FC Twente is een activiteit waarbij de hulpbehoevende mensen worden meegenomen naar het FC Twente stadion, waar ze een uitgebreide rondleiding krijgen met hapjes en met drankjes. Als hoogtepunt wordt het bezoek aan de kleedkamer van FC Twente gezien waar een daadwerkelijke Schatkist staat, die boordevol zit met oude- en nieuwe attributen van FC Twente. Maar belangrijker zijn nog de verhalen.

De Schatkist van FC Twente wordt 4 keer per jaar gedaan met zo'n 15 hulpbehoevenden. Zij worden dan ondersteunt door zo'n 8 mensen uit het bedrijfsleven

#### **De Schatkist van FC Twente kent verschillende positieve ervaringen en voordelen voor de mensen die het bezoeken:**

1. **Educatieve ervaring:** De Schatkist biedt bezoekers de mogelijkheid om meer te leren over de geschiedenis van FC Twente, de sport voetbal, en de betekenis van teamwork en doorzettingsvermogen.
2. **Bevordering van fanbinding:** Door een kijkje achter de schermen te bieden en de bezoekers in staat te stellen de club van dichtbij te ervaren, kan de Schatkist de band tussen FC Twente en de fans versterken. Dit kan resulteren in een grotere betrokkenheid en loyaliteit aan de club.
3. **Inspiratie en motivatie:** Het bezoeken van de Schatkist kan inspirerend zijn voor de hulpbehoevenden, omdat ze worden blootgesteld aan de prestaties en successen van FC Twente. Dit kan hen motiveren om zelf hun eigen herinneringen op te halen en weer te streven naar de prestaties van weleer.
4. **Versterking van gemeenschapsbanden:** De Schatkist kan ook een rol spelen in het versterken van gemeenschapsbanden door mensen samen te brengen in een gedeelde liefde voor voetbal en FC Twente. Het kan een gevoel van verbondenheid creëren tussen fans en de bredere gemeenschap.
5. **Positieve ervaringen:** Voor veel hulpbehoevenden kan het bezoek aan de Schatkist een positieve en memorabele ervaring zijn. Het kan hen helpen om mooie herinneringen te creëren en momenten van vreugde en opwinding te delen met vrienden en familie.

#### **Het ondersteunen van de hulpbehoevende mensen naar de Schatkist van FC Twente heeft ook positieve effecten hebben op de begeleiding:**

1. **Empowerment:** Het deelnemen aan activiteiten zoals een bezoek aan de Schatkist van FC Twente kan een gevoel van empowerment bevorderen bij de hulpbehoevende mensen. Ze kunnen zich gewaardeerd en opgenomen voelen in de samenleving, wat hun zelfvertrouwen kan vergroten.
2. **Sociale interactie:** Het bezoek aan de Schatkist kan sociale interactie stimuleren tussen de begeleiders en de hulpbehoevenden, evenals tussen de hulpbehoevenden onderling. Dit kan sociale vaardigheden

bevorderen, het gevoel van verbondenheid versterken en een gevoel van gemeenschap creëren.

3. **Plezier en ontspanning:** Het bijwonen van een evenement zoals een bezoek aan de Schatkist van FC Twente kan plezier en ontspanning bieden aan zowel de begeleiders als de hulpbehoevenden. Het kan een kans zijn om te genieten van nieuwe ervaringen, interessante tentoonstellingen te bekijken en positieve herinneringen te creëren.
4. **Educatieve waarde:** Het bezoek aan de Schatkist kan educatieve waarde hebben door de geschiedenis en de prestaties van FC Twente te leren kennen. Dit kan leiden tot interessante gesprekken en het delen van kennis tussen de begeleiders en de hulpbehoevenden.
5. **Bevordering van inclusie:** Door deel te nemen aan gemeenschappelijke activiteiten zoals een bezoek aan de Schatkist van FC Twente, kunnen hulpbehoevenden zich meer opgenomen voelen in de samenleving en kunnen stereotypes en stigma's worden doorbroken. Dit kan bijdragen aan het bevorderen van inclusie en het creëren van een meer ondersteunende en accepterende samenleving.

De wandel2daagses zijn jaarlijks terugkerende evenementen en speciaal gecreëerd omdat 4 dagen vaak te intens zijn voor mensen die hulpbehoevend zijn. Ze worden rondom de zorginstelling gelopen omdat men dan niet eerst met taxi's en/of busjes naar een startpunt te rijden.

Stichting GOAL kent 3 wandel2daagses rondom de zorginstellingen van De Twentse Zorgcentra. Er doen gemiddeld zo'n 100 bewoners per avond mee. Elke avond (6 dus) is er een ander bedrijf die komt ondersteunen met rolstoelen duwen of om als post/verkeersregelaar te fungeren

#### **De wandel2daagses hebben positieve effecten op de bewoners van De Twentse Zorgcentra:**

1. **Fysieke activiteit:** Deelname aan de wandel2daagses moedigt beweging aan, wat gunstig is voor de fysieke gezondheid van de bewoners. Het kan bijdragen aan het behoud van mobiliteit, kracht en uithoudingsvermogen.
2. **Gezondheid bevorderen:** Regelmatige lichaamsbeweging, zoals wandelen, kan helpen bij het verminderen van gezondheidsrisico's en het bevorderen van het algemene welzijn. Dit kan onder meer het risico op chronische ziekten verminderen en de stemming verbeteren.
3. **Sociale interactie:** De wandel2daagses bieden bewoners de kans om deel te nemen aan een sociale activiteit en om contact te maken met medebewoners, begeleiders en vrijwilligers. Dit kan gevoelens van eenzaamheid verminderen en sociale verbindingen versterken.
4. **Plezier en ontspanning:** Het deelnemen aan de wandel2daagses kan een bron van plezier en ontspanning zijn voor de bewoners. Het verkennen van nieuwe omgevingen, genieten van de natuur en het ervaren van een gevoel van prestatie kunnen allemaal bijdragen aan een positieve ervaring.
5. **Zelfvertrouwen vergroten:** Het voltooien van de wandel2daagses kan het zelfvertrouwen van de bewoners vergroten. Het stellen van doelen, het overwinnen van uitdagingen en het behalen van successen tijdens de wandeltochten kunnen bijdragen aan een gevoel van eigenwaarde en trots.
6. **Stimulatie van zintuigen:** Wandelen in de buitenlucht stelt bewoners bloot aan verschillende zintuiglijke ervaringen, zoals het voelen van de wind, het ruiken van de natuur en het horen van geluiden om hen heen. Dit kan een stimulerende en verrijkende ervaring zijn

#### **De wandel2daagses hebben ook positieve effecten hebben op de ondersteuners uit het bedrijfsleven:**

1. **Teamwork en samenwerking:** Het deelnemen aan de wandel2daagses kan de ondersteuners de kans bieden om samen te werken als een team. Samen doelen stellen, elkaar aanmoedigen en elkaar ondersteunen tijdens de wandeltochten kan de teamdynamiek versterken en de band tussen teamleden versterken.

2. **Verbondenheid met bewoners:** Tijdens de wandeltochten hebben ondersteuners de mogelijkheid om nauw contact te maken met de bewoners van De Twentse Zorgcentra. Dit kan leiden tot een diepere verbondenheid en begrip voor de behoeften en interesses van de bewoners, wat kan bijdragen aan een meer empathische en effectieve ondersteuning.
3. **Fysieke activiteit en gezondheid:** Net als de bewoners profiteren ook de ondersteuners van de fysieke activiteit die gepaard gaat met de wandeltochten. Het kan bijdragen aan hun eigen gezondheid en welzijn door het bevorderen van lichaamsbeweging, het verminderen van stress en het stimuleren van een gezonde levensstijl.
4. **Persoonlijke voldoening:** Het ondersteunen van bewoners tijdens de wandeltochten kan persoonlijke voldoening en een gevoel van vervulling bieden aan de ondersteuners. Het zien van de vreugde en voldoening bij de bewoners kan een diepe impact hebben en een gevoel van betekenisvol werk bevorderen.
5. **Leermogelijkheden:** De wandeltochten bieden ondersteuners de kans om nieuwe vaardigheden te leren en zich verder te ontwikkelen in hun rol. Dit kan variëren van communicatievaardigheden tot het omgaan met mensen met een verstandelijke beperking, wat waardevolle ervaringen kan opleveren voor hun professionele ontwikkeling.
6. **Waardering en erkenning:** Het deelnemen aan de wandeltochten kan worden gezien als een blijk van waardering en erkenning voor het werk van de ondersteuners. Het laat zien dat hun inzet en betrokkenheid gewaardeerd worden en dat ze een waardevolle bijdrage leveren aan het welzijn van de bewoners.

De Waarbeekdag is een jaarlijks terugkerend evenement waarbij ruim 1000 mensen die hulpbehoevend zijn het familiepretpark De Waarbeek in Hengelo bezoeken. Vanuit het bedrijfsleven zijn zo'n 25-30 mensen als extra ondersteuning actief bij de attracties om de hulpbehoevenden te helpen met het in- en uitstappen of om even als "oppas" te fungeren bij bewoners die even niet mee kunnen of willen.

#### **De Waarbeekdag kan verschillende positieve effecten hebben op de bewoners:**

1. **Plezier en ontspanning:** De Waarbeekdag biedt bewoners de kans om een leuke en ontspannende dag te hebben buiten de reguliere zorgomgeving. Ze kunnen genieten van attracties, spelletjes en entertainment, wat bijdraagt aan hun welzijn en levensvreugde.
2. **Sociale interactie:** Tijdens de Waarbeekdag kunnen bewoners sociale contacten leggen en tijd doorbrengen met medebewoners, begeleiders en vrijwilligers. Dit kan hun sociale vaardigheden verbeteren, een gevoel van verbondenheid creëren en eenzaamheid verminderen.
3. **Stimulatie van zintuigen:** De attracties en activiteiten op de Waarbeekdag kunnen de zintuigen van de bewoners stimuleren. Ze kunnen genieten van verschillende ervaringen, zoals het voelen van de wind in hun haren tijdens een ritje in de achtbaan, het zien van kleurrijke attracties en het proeven van lekkernijen.
4. **Zelfvertrouwen vergroten:** Het deelnemen aan de Waarbeekdag kan het zelfvertrouwen van bewoners vergroten. Het ervaren van nieuwe dingen, het overwinnen van angsten en het behalen van successen tijdens de dag kunnen bijdragen aan een gevoel van eigenwaarde en trots.
5. **Stimulatie van lichaamsbeweging:** De attracties en activiteiten op de Waarbeekdag moedigen beweging aan, wat gunstig is voor de fysieke gezondheid van de bewoners. Door actief deel te nemen aan verschillende attracties kunnen ze hun mobiliteit, coördinatie en kracht verbeteren.
6. **Herinneringen creëren:** De Waarbeekdag biedt bewoners de kans om positieve herinneringen te creëren die hen nog lang bij zullen blijven. Deze herinneringen kunnen een bron van vreugde en troost zijn, zelfs nadat de dag voorbij is.



### **De Waarbeekdag heeft ook positieve effecten hebben op de ondersteuners van het bedrijfsleven:**

1. **Teambuilding:** De Waarbeekdag biedt extra ondersteuners de gelegenheid om samen te werken als een team. Het plannen en uitvoeren van een evenement zoals de Waarbeekdag vereist teamwork en samenwerking, wat kan bijdragen aan een sterkere teamdynamiek en verbondenheid.
2. **Professionele ontwikkeling:** Het uitvoeren van de ondersteuning bij de Waarbeekdag kan ondersteuners de kans bieden om nieuwe vaardigheden te leren en zich verder te ontwikkelen in hun rol. Dit kan variëren van communicatievaardigheden tot het omgaan met mensen die hulp behoeven, wat waardevolle ervaringen kan opleveren.
3. **Voldoening en betekenis:** Het bijdragen aan het succes van de Waarbeekdag kan de ondersteuners een gevoel van voldoening en betekenis geven. Het zien van de vreugde en het plezier van de bewoners tijdens het evenement kan hen herinneren aan de waarde van hun werk en de positieve impact die ze hebben op het leven van anderen.
4. **Waardering en erkenning:** Het bijdragen aan een evenement als de Waarbeekdag kan ondersteuners een gevoel van waardering en erkenning geven. Het laat zien dat hun inzet en betrokkenheid gewaardeerd worden en dat ze een waardevolle bijdrage leveren aan het welzijn van de bewoners en de organisatie.
5. **Persoonlijke groei:** Het meewerken aan de Waarbeekdag kan ondersteuners uitdagen om uit hun comfortzone te stappen en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen. Dit kan leiden tot persoonlijke groei en zelfontdekking, en hen helpen hun eigen capaciteiten en grenzen te verkennen.

Het hardloopevenement GOA Loop'n Veur GOAL is een tweejaarlijks evenement waarbij verschillende bedrijventeams gaan hardlopen van zorginstelling naar zorginstelling. Óp de zorginstelling worden verschillende beweegactiviteiten gedaan door de teamleden die op dat moment niet in de run zitten. Er worden 5 zorginstellingen bezocht waarbij gemiddeld zo'n 60 bewoners betrokken zijn. Er zijn 10 teams van gemiddeld 8 mensen betrokken die in estafettevorm lopen.

### **De GOA Loop'n veur GOAL loop heeft positieve effecten hebben op de bewoners in de zorginstellingen die bezocht worden:**

1. **Inspiratie en motivatie:** Het evenement kan bewoners inspireren en motiveren om actiever te worden en hun eigen persoonlijke doelen na te streven, zelfs als ze fysieke beperkingen hebben. Het zien van de deelnemers aan het evenement kan hen aanmoedigen om hun eigen mogelijkheden te verkennen en te benutten.
2. **Betrekken bij de gemeenschap:** Deelgenoot kunnen zijn van het hardloopevenement kan bewoners de kans bieden om zich betrokken te voelen bij de bredere gemeenschap. Het evenement brengt mensen samen en creëert een gevoel van verbondenheid en saamhorigheid, wat belangrijk kan zijn voor het welzijn van de bewoners.
3. **Positieve afleiding:** Het bijwonen van het evenement kan een welkome afleiding zijn voor bewoners, waardoor ze kunnen genieten van een nieuwe en stimulerende omgeving van mensen buiten de gebruikelijke zorginstelling. Dit kan hun stemming verbeteren en een gevoel van plezier en opwindning toevoegen aan hun dagelijkse routine.
4. **Fysieke activiteit aanmoedigen:** Het zien van anderen die deelnemen aan het hardloopevenement kan bewoners aanmoedigen om zelf meer fysiek actief te worden. Dit kan bijdragen aan hun algehele gezondheid en welzijn door het stimuleren van lichaamsbeweging en het verminderen van het risico op gezondheidsproblemen.
5. **Zelfvertrouwen vergroten:** Het aanmoedigen van bewoners om deel te nemen aan het evenement en hen te steunen bij het volbrengen van hun doelen kan hun zelfvertrouwen vergroten. Het ervaren van succes en

prestatie kan bijdragen aan een positief zelfbeeld en gevoel van eigenwaarde.

6. **Plezier en sociale interactie:** Het evenement biedt bewoners de kans om plezier te hebben en nieuwe sociale contacten te leggen. Door deel te nemen aan het evenement kunnen ze genieten van de opwindende tijd doorbrengen met andere deelnemers, supporters en vrijwilligers.

### **Het hardloopevenement GOA Loop'n Veur GOAL heeft ook positieve effecten hebben op de deelnemers aan de loop:**

1. **Gezondheidsbevordering:** Deelname aan het hardloopevenement moedigt deelnemers aan om actief te zijn en te werken aan hun fysieke gezondheid. Hardlopen is een uitstekende vorm van lichaamsbeweging die kan bijdragen aan een betere conditie, het verbranden van calorieën en het verbeteren van de algehele gezondheid.
2. **Doelgerichtheid:** Het trainen voor en deelnemen aan een hardloopevenement vereist discipline en doorzettingsvermogen. Deelnemers stellen zichzelf doelen en werken naar deze doelen toe, wat kan leiden tot een gevoel van voldoening en prestatie wanneer ze deze doelen bereiken.
3. **Gemeenschapszin:** Hardloopevenementen brengen mensen samen, waardoor deelnemers de kans krijgen om deel uit te maken van een gemeenschap van gelijkgestemde individuen die een passie voor hardlopen delen. Dit kan sociale banden versterken en een gevoel van verbondenheid creëren tussen deelnemers.
4. **Plezier en opwindende ervaring:** Voor veel deelnemers is het deelnemen aan een hardloopevenement een plezierige en opwindende ervaring. Het gevoel van vrijheid tijdens het hardlopen, de opwindende wedstrijd en de steun van mededeelnemers en toeschouwers kunnen bijdragen aan een positieve ervaring.
5. **Stressvermindering:** Regelmatige lichaamsbeweging, zoals hardlopen, staat bekend om zijn vermogen om stress te verminderen en het gevoel van welzijn te verbeteren. Deelnemers kunnen het hardloopevenement gebruiken als een manier om te ontspannen, te ontsnappen aan de dagelijkse stress en zich beter te voelen.
6. **Zelfvertrouwen vergroten:** Het voltooien van een hardloopevenement kan het zelfvertrouwen van deelnemers vergroten. Het ervaren van succes en het overwinnen van uitdagingen tijdens de loop kan bijdragen aan een positief zelfbeeld en gevoel van eigenwaarde.

De Grote Boottocht is een jaarlijks terugkerend evenement waarbij we 2 dagen een grote plezierboot laten varen door de kanalen van Twente. Er gaan ruim 250 deelnemers mee aan boord.

Vanuit het bedrijfsleven gaan 16 mensen mee die als extra ondersteuning dienen. Zij helpen voornamelijk met het aan boord brengen van de mensen en hen te voorzien van eten/drinken en aandacht!

### **De grote boottocht heeft positieve effecten hebben op de bewoners die mee mogen:**

1. **Plezier en ontspanning:** De boottocht biedt bewoners de kans om te genieten van een plezierige en ontspannende ervaring buiten de reguliere zorgomgeving. Het varen op het water kan een gevoel van rust en kalmte bieden, waardoor bewoners kunnen ontspannen en genieten van de omgeving.
2. **Sociale interactie:** Tijdens de boottocht kunnen bewoners sociale contacten leggen en tijd doorbrengen met medebewoners, begeleiders en vrijwilligers. Dit kan hun sociale vaardigheden verbeteren, een gevoel van verbondenheid creëren en eenzaamheid verminderen.
3. **Stimulatie van zintuigen:** Het varen op het water biedt bewoners de kans om verschillende zintuiglijke ervaringen op te doen. Ze kunnen genieten van het geluid van de golven, de frisse lucht en het gevoel van de wind wat kan bijdragen aan een stimulerende ervaring.
4. **Exploratie en avontuur:** De boottocht kan bewoners de mogelijkheid bieden om nieuwe plekken te verkennen en avonturen te beleven. Het verkennen van waterwegen, het zien van verschillende landschappen en het ontdekken van interessante bezienswaardigheden kan een opwindende ervaring zijn.

voor bewoners.

5. **Verbinding met de natuur:** Het varen op het water geeft bewoners de kans om zich verbonden te voelen met de natuur. Ze kunnen genieten van het uitzicht op het water, de flora en fauna langs de oevers en de rustgevende omgeving, wat kan bijdragen aan een gevoel van vrede en verbondenheid met de natuurlijke wereld.
6. **Positieve herinneringen creëren:** De boottocht biedt bewoners de kans om positieve herinneringen te creëren die hen nog lang bij zullen blijven. Deze herinneringen kunnen een bron van vreugde en troost zijn, zelfs nadat de boottocht voorbij is.

### **De Grote Boottocht heeft ook positieve effecten hebben op de ondersteuners die mee gaan:**

1. **Teambuilding:** De boottocht biedt ondersteuners de gelegenheid om samen te werken als een team. Het plannen en uitvoeren van de boottocht vereist teamwork en samenwerking, wat kan bijdragen aan een sterkere teamdynamiek en verbondenheid.
2. **Professionele ontwikkeling:** Het mede organiseren en uitvoeren van de boottocht kan ondersteuners de kans bieden om nieuwe vaardigheden te leren en zich verder te ontwikkelen in hun rol. Dit kan variëren van organisatorische vaardigheden tot communicatievaardigheden en stressmanagement, wat waardevolle ervaringen kan opleveren voor hun professionele ontwikkeling.
3. **Voldoening en betekenis:** Het bijdragen aan het succes van de boottocht kan ondersteuners een gevoel van voldoening en betekenis geven. Het zien van de vreugde en het plezier van de bewoners tijdens de boottocht kan hen herinneren aan de waarde van hun werk en de positieve impact die ze hebben op het leven van anderen.
4. **Waardering en erkenning:** Het bijdragen aan een evenement als de Grote Boottocht kan ondersteuners een gevoel van waardering en erkenning geven. Het laat zien dat hun inzet en betrokkenheid gewaardeerd worden en dat ze een waardevolle bijdrage leveren aan het welzijn van de bewoners en de organisatie.
5. **Persoonlijke groei:** Het meewerken aan de Grote Boottocht kan ondersteuners uitdagen om uit hun comfortzone te stappen en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen. Dit kan leiden tot persoonlijke groei en zelfontdekking, en hen helpen hun eigen capaciteiten en grenzen te verkennen.

De stoomtreinrit tussen Haaksbergen en Boekelo wordt 4 keer per jaar georganiseerd door Stichting GOAL. Er gaan gemiddeld zo'n 125 deelnemers mee.

Voor het in- en uitstappen van de trein is extra hulp nodig die wordt geboden door mensen uit het bedrijfsleven, via Stichting GOAL. Per keer zijn er zo'n 15 ondersteuners actief.

### **De Stoomtreinrit heeft positieve effecten hebben op de bewoners die mee mogen:**

1. **Unieke ervaring:** De rit op de stoomtrein biedt bewoners een unieke en zelden meegemaakte ervaring.
2. **Opwinding en vreugde:** De rit kan opwinding en vreugde opwekken bij bewoners, waardoor ze zich gelukkiger voelen.
3. **Ontsnapping aan routine:** De treinrit biedt bewoners de mogelijkheid om even te ontsnappen aan hun dagelijkse routine en omgeving.
4. **Stimulatie van welzijn:** De positieve emoties die de treinrit oproept, kunnen het algemeen welzijn van bewoners verbeteren.
5. **Sociale interactie:** Het samenzijn tijdens de treinreis stimuleert sociale interactie tussen bewoners en begeleiders.
6. **Versterking van gemeenschapsgevoel:** Het delen van deze ervaring kan een gevoel van gemeenschap en

verbondenheid creëren tussen deelnemers.

7. **Creëren van waardevolle herinneringen:** De ervaring kan waardevolle herinneringen opleveren die bewoners koesteren.

#### **De stoomtreinrit heeft ook positieve effecten hebben op de ondersteuners die mee gaan:**

1. **Voldoening en vervulling:** Ondersteuners ervaren vaak een gevoel van voldoening en vervulling door bewoners te helpen genieten van de treinrit.
2. **Waardering:** Het feit dat ondersteuners een rol spelen in het mogelijk maken van deze ervaring voor bewoners kan leiden tot een gevoel van waardering en erkenning.
3. **Versterking van empathie:** Het samenwerken met bewoners tijdens de treinrit kan de empathie van ondersteuners vergroten, doordat ze de ervaring door de ogen van de bewoners zien.
4. **Persoonlijke groei:** Deelname aan dergelijke activiteiten kan ondersteuners nieuwe vaardigheden en inzichten bieden, wat bijdraagt aan hun persoonlijke en professionele groei.
5. **Inclusieve samenwerking:** De treinrit biedt ondersteuners de kans om samen te werken in een inclusieve omgeving, waarbij iedereen bijdraagt aan het welzijn van de bewoners.
6. **Gemeenschapsgevoel/teambuilding:** Het delen van deze ervaring met bewoners kan het gevoel van gemeenschap en verbondenheid tussen ondersteuners versterken.
7. **Zingeving:** Het bijdragen aan het creëren van positieve ervaringen voor bewoners kan ondersteuners een gevoel van zingeving en doel geven in hun werk.

De boottochten met de rolstoeljacht de Quincy is een jaarlijks terugkerend fenomeen. Maar liefst 12 dagen achter elkaar wordt er gevaren in kleine groepjes van ongeveer 10 mensen die hulp behoeven. Vanuit het bedrijfsleven zijn er elke dag 5 extra ondersteuners actief die zorgdragen voor het varen, het aan- en van boord brengen van de mensen. En het zorgen voor het eten en drinken aan boord

#### **De boottochten met de rolstoeljacht de Quincy hebben positieve effecten op de bewoners die mee mogen:**

1. **Inclusie en gelijkheid:** De rolstoeljacht de Quincy is speciaal ontworpen om toegankelijk te zijn voor mensen met mobiliteitsbeperkingen, waardoor bewoners in rolstoelen volledig kunnen deelnemen aan de boottocht. Dit bevordert een gevoel van inclusie en gelijkheid, waarbij alle bewoners gelijke kansen hebben om te genieten van de ervaring.
2. **Plezier en ontspanning:** De boottocht biedt bewoners de kans om te genieten van een plezierige en ontspannende ervaring op het water. Het varen met de Quincy kan een gevoel van rust en kalmte bieden, wat bijdraagt aan het welzijn van de bewoners.
3. **Sociale interactie:** Tijdens de boottocht kunnen bewoners sociale contacten leggen en tijd doorbrengen met medebewoners, begeleiders en vrijwilligers. Dit kan hun sociale vaardigheden verbeteren, een gevoel van verbondenheid creëren en eenzaamheid verminderen.
4. **Stimulatie van zintuigen:** Het varen op het water biedt bewoners de kans om verschillende zintuiglijke ervaringen op te doen. Ze kunnen genieten van het geluid van de golven, de frisse lucht, het gevoel van de wind, wat kan bijdragen aan een stimulerende ervaring.
5. **Verbinding met de natuur:** Het varen op het water geeft bewoners de kans om zich verbonden te voelen met de natuur. Ze kunnen genieten van het uitzicht op het water, de flora en fauna langs de oevers en de rustgevende omgeving, wat kan bijdragen aan een gevoel van vrede en verbondenheid met de natuurlijke wereld.
6. **Positieve herinneringen creëren:** De boottocht biedt bewoners de kans om positieve herinneringen te creëren die hen nog lang bij zullen blijven. Deze herinneringen kunnen een bron van vreugde en troost zijn, zelfs nadat de boottocht voorbij is

### **De boottochten met de rolstoeljacht de Quincy hebben ook positieve effecten op de ondersteuners die mee mogen:**

1. **Betere banden met bewoners:** De boottochten bieden ondersteuners de gelegenheid om nauwer contact te maken met de bewoners die zij ondersteunen. Het informele en ontspannen karakter van de boottocht kan de banden versterken en een meer vertrouwelijke relatie tussen ondersteuners en bewoners bevorderen.
2. **Waardering en voldoening:** Het bijdragen aan het succes van de boottocht kan ondersteuners een gevoel van waardering en voldoening geven. Het zien van de vreugde en het plezier van de bewoners tijdens de boottocht kan hen herinneren aan de waarde van hun werk en de positieve impact die ze hebben op het leven van anderen.
3. **Professionele ontwikkeling:** Het meewerken aan de boottochten kan ondersteuners de kans bieden om nieuwe vaardigheden te leren en zich verder te ontwikkelen in hun rol. Dit kan variëren van organisatorische vaardigheden tot communicatievaardigheden en stressmanagement, wat waardevolle ervaringen kan opleveren voor hun professionele ontwikkeling.
4. **Teambuilding:** De boottochten bieden ondersteuners de gelegenheid om samen te werken als een team. Het plannen, organiseren en uitvoeren van de boottocht vereist teamwork en samenwerking, wat kan bijdragen aan een sterkere teamdynamiek en verbondenheid.
5. **Persoonlijke groei:** Het werken aan de boottochten kan ondersteuners uitdagen om uit hun comfortzone te stappen en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen. Dit kan leiden tot persoonlijke groei en zelfontdekking, en hen helpen hun eigen capaciteiten en grenzen te verkennen.

Het motorspektakel is een jaarlijks terugkerend evenement en wordt gehouden op 2 locaties van De Twentse Zorgcentra, te weten 't Bouwhuis in Enschede en de LosserHof in Losser. Met het motorspektakel mogen bewoners die dat kunnen en durven mee met een ritje op de motor of trike. Daar doen zo ongeveer 120 deelnemers aan mee. Niet alle bewoners kunnen zelfstandig op een motor klimmen en moeten geholpen worden. Daar worden zo ongeveer 20 mensen van het bedrijfsleven voor ingezet.

### **Het motorspektakel heeft positieve effecten op de bewoners van De Twentse Zorgcentra:**

1. **Spanning en opwinding:** Het motorspektakel biedt bewoners de kans om de opwinding en sensatie van motorsport te ervaren. Het zien van snelle motoren, kan een bron van opwinding en plezier zijn voor de bewoners.
2. **Sociale interactie:** Het bijwonen van het motorspektakel kan bewoners de gelegenheid bieden om samen met andere bewoners, begeleiders en vrijwilligers te genieten van het evenement. Dit kan sociale interactie bevorderen, sociale vaardigheden verbeteren en een gevoel van verbondenheid creëren binnen de gemeenschap van De Twentse Zorgcentra.
3. **Stimulatie van zintuigen:** Het motorspektakel biedt verschillende zintuiglijke ervaringen, zoals het geluid van ronkende motoren, de geur van benzine en rubber, en visuele indrukken van snelle bewegingen. Deze stimulatie van zintuigen kan een positieve invloed hebben op de algehele ervaring van de bewoners.
4. **Positieve afleiding:** Het bijwonen van het motorspektakel kan een welkome afleiding zijn van de dagelijkse routine en zorgtaken in De Twentse Zorgcentra. Het biedt bewoners de kans om even iets spannends te ervaren en te genieten van een nieuwe en stimulerende ervaring.
5. **Herinneringen creëren:** Het motorspektakel biedt bewoners de mogelijkheid om positieve herinneringen te creëren die hen nog lang bij zullen blijven. Deze herinneringen kunnen een bron van vreugde en troost zijn, zelfs nadat het evenement voorbij is.
6. **Versterking van gemeenschapsbanden:** Het bijwonen van het motorspektakel kan bijdragen aan een gevoel van gemeenschap binnen De Twentse Zorgcentra. Het samen delen van deze ervaring kan bijdragen aan een

gevoel van verbondenheid en saamhorigheid onder bewoners, begeleiders en personeel.

### **De motorspektakels hebben ook positieve effecten op de ondersteuners die mee helpen:**

1. **Voldoening en trots:** Het zien van de bewoners genieten van de ervaring op de motoren kan de ondersteuners een gevoel van voldoening en trots geven. Ze zullen waarschijnlijk blij zijn dat ze hebben kunnen bijdragen aan het creëren van zo'n speciale en opwindende ervaring voor de bewoners.
2. **Verbondenheid:** Samenwerken aan een dergelijk evenement kan de ondersteuners en andere medewerkers van Stichting GOAL dichter bij elkaar brengen. Het delen van deze unieke ervaring kan leiden tot een gevoel van verbondenheid en teamgeest binnen de organisatie.
3. **Waardering voor diversiteit:** Het werken met bewoners met verschillende behoeften en achtergronden kan de ondersteuners een grotere waardering geven voor diversiteit en inclusie. Ze kunnen leren om te gaan met verschillende uitdagingen en leren hoe ze hun ondersteuning het beste kunnen aanpassen aan de individuele behoeften van elke bewoner.
4. **Persoonlijke groei:** Het betrokken zijn bij een evenement als het motorspektakel kan de ondersteuners helpen groeien op persoonlijk en professioneel vlak. Ze kunnen nieuwe vaardigheden ontwikkelen, zoals communicatie, empathie en probleemoplossend vermogen, die hen kunnen helpen in hun werk met bewoners in de toekomst.
5. **Een gevoel van vervulling:** Het ondersteunen van de bewoners bij het deelnemen aan zo'n spannende activiteit kan een diepgaand gevoel van vervulling geven aan de ondersteuners. Ze kunnen het gevoel hebben dat ze echt een verschil maken in het leven van de bewoners en bijdragen aan hun geluk en welzijn.

De Adventstocht is een jaarlijks terugkerend evenement. Het is een belevingstocht van ongeveer 1,5 km waarbij onderweg steeds figuren staan die een rol hebben in het Kerstverhaal. Dat varieert van Maria, Jozef, tot aan de Engel en, herders etc. De Adventstochten worden op 8 verschillende zorglocaties gedaan. Er doen in totaal zo'n 700 deelnemers mee.

Niet alle bewoners kunnen met de reguliere hulp mee. Door de ondersteuning van het bedrijfsleven, via Stichting GOAL, kunnen ze alsnog mee. Per locatie gaan zo'n 8 ondersteuners mee.

### **De Adventstocht heeft positieve effecten op de bewoners van de zorginstellingen:**

1. **Samenkomst en verbinding:** De Adventstocht biedt bewoners de kans om samen te komen en verbinding te maken met medebewoners, begeleiders en vrijwilligers. Het gezamenlijk deelnemen aan de tocht kan een gevoel van gemeenschap en saamhorigheid bevorderen.
2. **Feestelijke sfeer:** De Adventstocht is een feestelijke gebeurtenis met versieringen, muziek en gezelligheid. Dit kan bijdragen aan een positieve en vrolijke sfeer, wat het welzijn van de bewoners kan bevorderen.
3. **Stimulatie van zintuigen:** Tijdens de Adventstocht kunnen bewoners verschillende zintuiglijke ervaringen opdoen, zoals het zien van kerstfiguren, kerstversieringen, het luisteren naar kerstmuziek, het ruiken van seizoensgebonden geuren en het proeven van lekkernijen. Deze stimulatie van de zintuigen kan bijdragen aan een levendige en plezierige ervaring.
4. **Traditie en ritueel:** De Adventstocht kan een gevoel van traditie en ritueel creëren, wat belangrijk kan zijn voor bewoners, vooral voor degenen die bekend zijn met deze feestelijke tradities. Het kan een gevoel van continuïteit en verbondenheid met het verleden bevorderen.
5. **Betekenisvolle ervaring:** Voor veel bewoners kan deelname aan de Adventstocht een betekenisvolle ervaring zijn die hen in staat stelt om deel te nemen aan de viering van het seizoen en het spirituele aspect van de adventstijd te ervaren, ongeacht hun individuele achtergronden en overtuigingen.
6. **Plezier en ontspanning:** Bovenal biedt de Adventstocht bewoners de kans om plezier te hebben en te

genieten van een ontspannen en aangename ervaring buiten de gebruikelijke zorgomgeving. Het kan een welkome afleiding zijn van de dagelijkse routine en een bron van vreugde en opwindning.

### **De Adventstocht heeft ook positieve effecten op de ondersteuners die meegaan met de bewoners:**

1. **Teambuilding:** Het begeleiden van de Adventstocht biedt ondersteuners de kans om samen te werken als een team. Het plannen, voorbereiden en uitvoeren van het evenement vereist samenwerking en coördinatie tussen de ondersteuners, wat kan bijdragen aan een sterkere teamdynamiek en verbondenheid.
2. **Betekenisvol werk:** Het assisteren en begeleiden van bewoners tijdens de Adventstocht kan ondersteuners een gevoel van betekenis en voldoening geven in hun werk. Het zien van de vreugde en het plezier van de bewoners tijdens het evenement kan hen herinneren aan de waarde van hun inspanningen en de positieve impact die ze hebben op het leven van anderen.
3. **Professionele ontwikkeling:** Het uitvoeren van een evenement als de Adventstocht kan ondersteuners de kans bieden om nieuwe vaardigheden te leren en zich verder te ontwikkelen in hun rol. Dit kan variëren van organisatorische en logistieke vaardigheden tot communicatievaardigheden en stressmanagement, wat waardevolle ervaringen kan opleveren voor hun professionele ontwikkeling.
4. **Waardering en erkenning:** Het bijdragen aan het succes van de Adventstocht kan ondersteuners een gevoel van waardering en erkenning geven. Het laat zien dat hun inzet en betrokkenheid gewaardeerd worden door de organisatie en dat ze een waardevolle bijdrage leveren aan het welzijn van de bewoners.
5. **Persoonlijke voldoening:** Het zien van de vreugde en het plezier van de bewoners tijdens de Adventstocht kan ondersteuners een gevoel van persoonlijke voldoening geven. Het ervaren van de impact van hun werk op het welzijn van anderen kan een diepgaand gevoel van voldoening en vervulling teweegbrengen.

De VrijMiGoal is een project waarbij tweetallen van bedrijven hun VrijdagMiddagBorrel (VrijMiBo) drinken bij iemand die eenzaamheid ervaart. In principe vinden de bezoeken één keer per kwartaal plaats. Deze worden gefaciliteerd door Stichting GOAL. De tweetallen krijgen een gevulde tas mee waar alcoholvrij bier, sap, toastjes en verschillende sauzen in zitten. Er worden per keer zo'n 30 mensen bezocht die eenzaamheid ervaren. Er doen 26 bedrijven aan mee die de bezoeken doen en de tassen vullen.

### **De VrijMiGoal heeft positieve effecten op de eenzame mensen die bezocht worden:**

1. **Gezelschap en sociale interactie:** De VrijMiGoal biedt een gelegenheid voor eenzame mensen om gezelschap te hebben en sociale interactie te ervaren. Het bezoek van vrijwilligers kan eenzaamheid verminderen en een gevoel van verbondenheid en betrokkenheid creëren.
2. **Emotionele steun:** Het contact met vrijwilligers tijdens de VrijMiGoal kan emotionele steun bieden aan eenzame mensen. Door te luisteren naar hun verhalen, interesses te tonen en empathie te tonen, kunnen vrijwilligers een gevoel van begrip en ondersteuning bieden aan de bezochte personen.
3. **Afleiding en plezier:** De activiteiten en gesprekken tijdens de VrijMiGoal kunnen een bron van afleiding en plezier zijn voor eenzame mensen. Het biedt hen de mogelijkheid om even te ontsnappen aan hun eenzame gedachten en te genieten van het moment met de vrijwilligers.
4. **Het gevoel van gewaardeerd worden:** Het feit dat vrijwilligers de moeite nemen om een bezoek te brengen aan eenzame mensen tijdens de VrijMiGoal kan hen een gevoel van waardering en erkenning geven. Het laat zien dat ze niet vergeten worden en dat er mensen zijn die om hen geven.
5. **Stimulatie van sociale vaardigheden:** Voor mensen die zich teruggetrokken hebben door eenzaamheid, kan het contact met vrijwilligers tijdens de VrijMiGoal helpen om sociale vaardigheden te stimuleren. Het biedt hen de kans om te oefenen met communicatie en interactie, wat hun zelfvertrouwen kan vergroten.

### **De VrijMiGoal heeft ook positieve effecten hebben op de mensen die de eenzame bezoeken:**

1. **Betekenisvolle interactie:** Het bezoek van vrijwilligers tijdens de VrijMiGoal biedt de mogelijkheid voor betekenisvolle interactie tussen de vrijwilligers en de bezochte mensen. Door gesprekken te voeren, verhalen te delen en interesse te tonen in de bezochte personen, kunnen de vrijwilligers een waardevolle band opbouwen en een positieve impact hebben op hun leven.
2. **Empathie en medeleven:** Tijdens het bezoek tonen vrijwilligers empathie en medeleven jegens de bezochte mensen, met name degenen die eenzaamheid ervaren. Door te luisteren naar hun verhalen en emoties, kunnen vrijwilligers een gevoel van begrip en ondersteuning bieden, wat kan bijdragen aan het welzijn van de bezochte personen.
3. **Stimulatie van sociale interactie:** Het bezoek van vrijwilligers kan de sociale interactie stimuleren bij de bezochte mensen. Door samen te praten, activiteiten te ondernemen of gewoon aanwezig te zijn, moedigen vrijwilligers de bezochte personen aan om uit hun isolement te komen en contact te maken met anderen.
4. **Afleiding en plezier:** De VrijMiGoal biedt bezochte mensen een welkome afleiding en bron van plezier. Het bezoek van vrijwilligers kan een lichtpuntje zijn in hun dag en hen helpen om even te ontsnappen aan eventuele eenzame gedachten of zorgen.
5. **Gevoel van gewaardeerd worden:** Het feit dat vrijwilligers de moeite nemen om een bezoek te brengen tijdens de VrijMiGoal kan bijdragen aan het gevoel van gewaardeerd worden bij de bezochte mensen. Het laat zien dat er mensen zijn die om hen geven en de tijd nemen om naar hen te luisteren en hen te steunen.

## **Conclusie**

Samenvattend kunnen we stellen dat alle evenementen van Stichting GOAL waaraan bewoners deelnemen, ze deze ervaren als positieve impact op verschillende gebieden van hun leven. Deze activiteiten bieden sociale interactie, mogelijkheden tot leren en ontwikkelen, en een gevoel van verbondenheid en gemeenschap.

Fysieke activiteiten kunnen hun gezondheid en welzijn verbeteren, terwijl creatieve activiteiten zoals kunst en muziek expressie en zelfvertrouwen bevorderen. Deelname aan GOAL-activiteiten kan het zelfbeeld van bewoners versterken, stress verminderen en hen een gevoel van doel en voldoening geven.

Wanneer ondersteuners deelnemen aan activiteiten van Stichting GOAL, ervaren ze vaak een gevoel van voldoening en vervulling. Door betrokken te zijn bij het ondersteunen van bewoners bij hun activiteiten, voelen ze zich gewaardeerd en van betekenis. Dit kan hun empathie en begrip vergroten, en hun vermogen om anderen te helpen versterken. Daarnaast bieden GOAL-activiteiten vaak kansen voor ondersteuners om aan teambuilding te doen en nieuwe vaardigheden te leren en samen te werken in een inclusieve omgeving.

Kortom, de activiteiten van Stichting GOAL dragen bij aan het welzijn en de levenskwaliteit van deelnemende bewoners, en de deelname van ondersteuners kan hen een gevoel van gemeenschap, persoonlijke groei en zingeving brengen. Beide groepen versterken elkaar en dat noemen wij..... GOAL!!