ZOMER DOEGOED BOEK



INSPIRATIE
VERHALEN
FUN
TIPS

voor een zomer vol *Impact*

Zomer 2022



SUMMER OF DOING GOOD



DEZE IS VOOR JOU!

Gaan we een 'Summer of Love' tegemoet? Zo'n zomer met een explosie aan vrijheid en liefde?

Als je die liefde breder trekt dan romantische liefde, dan is antwoord eigenlijk overduidelijk JA. En dan gaan we niet alleen een zomer tegemoet, dan zitten we er al midden in.

Want wat stond Nederland wéér vol liefde voor elkaar klaar. Van volle bak vrijwilligerswerk tot een uurtje iets doen. Bij een vereniging, voor je buuf of voor je familie. Het is ongekend: alleen al via vrijwilligersplatform NLvoorelkaar.nl werd er voor meer dan 1.000.000 uur goed gedaan!

Dat dit magazine nu voor je neus ligt, betekent dat er een dikke kans is dat jij één of meer van die uurtjes hebt gegeven voor een ander, je buurt of de maatschappij. Dankjewel daarvoor ♡

Misschien heb je al gemerkt dat iets goeds doen, ook voor jezelf veel goeds oplevert. Dat is dan ook het uitgaanspunt van dit zomerdoe(goed)boek. Tjokvol inspiratie voor een heerlijke zomer vol impact. Voor jezelf én anderen. Van de lekkerste zomerse gerechten om samen van te genieten, tot de avontuurlijkste impact challenges om te ondernemen bij lekker weer. En met de mooie vrijwilligersverhalen, puzzels, kleurplaten en meer kun je ook het verschil maken bij slecht weer.

Een laatste tip: samen impact maken is natuurlijk nóg leuker. En ik geloof én gun het iedereen om dat met hun kook/knutsel/luister/wandel/klus/organiseer-en-meer-talent op hun eigen manier te doen. Dus: stuur dit magazine door en ga samen met je gezin, vrienden en zelfs collega's deze zomer een middagje lekker aan de slag. Veel plezier!



LIEFS, *Anne*

INHOUD



6 DOING GOOD FEITJES
10 EEN DAGJE BIJZONDER PAARDRIJDEN
17 3X DO GOOD INSPIRATIE
20 EEN UURTJE MET EVERON JACKSON HOOI
34 WAT VOOR VRIJWILLIGER BEN JIJ?
39 JO-ANNE 'S VERHAAL
41 SOORTEN VRIJWILLIGERSWERK
43 THANK YOU'S



8 IMPACT MAKEN MET HET GEZIN
22 DO GOOD MET NIEUWKOMERS
24 10 X VANDAAG IMPACT MAKEN
26 GERECHTEN OM TE DELEN
30 DO GOOD MET ETEN
32 DO GOOD MET DIEREN
36 DO GOOD IN DE NATUUR
38 DO GOOD MET SPORT



5 TEGOEDBON IJSJE
13 KLEUREN VOOR IMPACT
15 LOGIQUIZ
23 SUDOKU
31 KAARTJE MAKEN
33 WOORDZOEKER
42 ZOMER BUCKETLIST
45 DOING GOOD STEMPELKAART



tegoedbon

JIJ KRIJGT VAN MIJ EEN IJSJE OMDAT:

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Knip uit en verras de persoon aan wie je nu denkt!

DOING GOOD

Feitjes in nederland

NEDERLANDERS VRIJWILLIGEN het meest

44% van Nederland vrijwilligt minstens één keer per jaar vs 34% in Europa. Let op: globaal leggen we het wel af want in landen als de US vrijwilligt 58% gemiddeld eens per jaar

GOED DOEN MAAKT JE vrolijk

Serotonine is het geluksstofje in je hersenen: het zorgt voor meer zelfvertrouwen en maakt je vrolijk. Je boost dit stofje in situaties waar jij je verbonden en van waarde voelt: vrijwilligerswerk is dus dé manier hiervoor!

VRAGEN IS DE truc

45% van de mensen die niet vrijwilligt, zou dat graag doen als ze gevraagd worden! Dus heb je een extra paar handen nodig: vraag het vooral!

SPORT EN GEZELLIGHEID populair

De meeste mensen steken de handen uit de mouwen op de sportclub. Op vrijwilligersplatformen zoals NLvoorelkaar is het tegengaan van eenzaamheid het populairst.

VRIJWILLIGERSWERK MAAKT *gelukkiger*

Het is dit jaar weer bewezen: mensen die vrijwilligerswerk doen, zijn gelukkiger dan mensen die dat niet doen. Vrijwilligers bleken meer tevreden over hun leven, sociale contacten, gezondheid en welzijn.

GEMIDDELD 4 UUR *per week*

Gemiddeld besteden we 4 uur per week aan vrijwilligerswerk. Dat komt uit op zo'n 3 miljard uur per jaar in Nederland!

WERELDRECORD *Vrijwilligen*

Ja echt, er bestaat een wereldrecord vrijwilligerswerk doen. Volgens het Guinness Book of Records is de Amerikaanse Viola Cocran recordhoudster met 77.019 uur op de teller.

MINDER MAAR *jonger*

Het afgelopen jaar werd er minder vrijwilligerswerk gedaan (CBS) maar waren er wel meer jongere vrijwilligers die starten op vrijwilligersplatform NLvoorelkaar! Ook waren jongeren het meest bereid om in 2022 meer goeds te doen.

EVOLUTIE VAN *doing good*

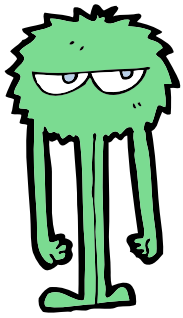
Door corona zijn er een heleboel manieren bijgekomen om het verschil te maken: van online vrijwilligen tot een impact challenge of micro donatie. Zo wordt goed doen nog makkelijker!

ELK UURTJE *telt*

Met 8.760 uur in een jaar lijkt een uurtje niet veel, maar als je hulp nodig hebt maakt een uur het verschil. Dus geef je uurtje aan je buur(t)! Kijk op NLvoorelkaar.nl wie jouw uurtje goed kan gebruiken

3x IMPACT MAKEN MET HET HELE GEZIN

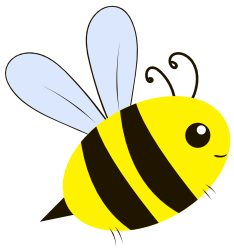
VANG DE WATERMONSTERS



Ga op avontuur bij de kleine wateren van Nederland en help het landelijke onderzoek naar de kwaliteitsmeting. De waterkwaliteit in Nederland is nog steeds onvoldoende. Maar liefst 80% van de gemeten kleine wateren zoals slootjes, vennen, vijvers, grachten en kleine plassen hebben een slechte of matige kwaliteit. 'Watermonsters' nemen is heel makkelijk en doe je gewoon met je telefoon.

Op de website van Stichting Natuur & Milieu kun je een gratis kit aanvragen met uitleg en instructies

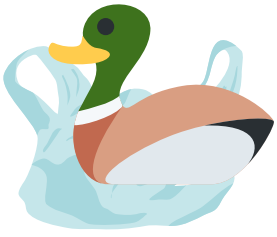
MAAK EEN BIJENHOTEL



Bijen zijn heel goed voor de natuur, maar het gaat niet zo goed met ze. En zonder bijen, geen bestuiving en dus geen noten, fruit en groenten. Er zijn in de natuur steeds minder plekken gekomen waar bijen hun eitjes kunnen leggen. Tuinen worden netjes bijgehouden en rieten daken zie je bijna nergens meer. Geef ze daarom een nieuw 'huis' met een zelfgemaakt bijenhotel. Dat is heel makkelijk én leuk om samen te maken.

Op Nederland Zoemt download je heel makkelijk een vijf-stappenplan. En geen zorgen, een bijenhotel in je tuin is naast duurzaam, gezellig en mooi ook heel veilig!

WALK & CLEAN UP



Mondkapjes, plastic verpakkingen, zwerfafval... bah, niet zo goed voor de dieren en natuur in jouw buurt. Maar de oplossing is simpel én gezellig: neem bij de volgende wandeling een afvalzak en prikker mee en ruim het zwerfafval wat je tegenkomt gelijk mee. Tip: maak er een wedstrijdje van, wie kan het meeste verzamelen in een half uur?

Op Nederland Schoon vind je inspiratie, kun je je actie aanmelden of een 'schoongebied claimen' en zo gratis materiaal ontvangen.







EEN DAGJE BIJZONDER *Paardrijden*

Vrijwilligerswerk doen, iets waar ik vaak aan had gedacht maar waar het eigenlijk nog nooit echt van was gekomen. Waarom niet? Ik heb eigenlijk geen idee. Ik houd ervan om anderen te kunnen helpen, genoot van tijd doorbrengen met opa en oma maar echt verder dan dat kwam ik niet. Misschien was het toch een beetje de angst om een 'verplichting' aan te gaan die mij tegenhield. Want paste dit wel in mijn drukke leven, kon ik hier tijd voor vrij maken? Het antwoord op die vragen bleek een hele dikke JA te zijn. Want zeker past vrijwilligerswerk in mijn leven en maak ik hier graag tijd voor.

En wat ik daar dan mag doen is voor mij het allerleukste wat er is. Ik mag namelijk bezig zijn met mijn passie en deze passie delen met andere vrijwilligers én bewoners. Sinds kleins af aan ben ik al een dierenvriend, nog specifieker een echt paardenmeisje. Al 18 jaar lang ben ik wekelijks meerdere keren in de paardenstal te vinden. In de stal, rondom de stal, op het paard; het zijn mijn favoriete plekken om te zijn. Tijdens mijn vrijwilligerswerk verzorg ik de paarden die op de boerderij bij de locatie staan, maar het allermooiste is nog wel dat ik de bewoners mag helpen met paardrijden.

Ik kan je vertellen, die glimlach op de gezichten van deze bewoners wanneer zij op het paard zitten is goud waard.

Toen ik op NLvoorelkaar hét perfecte klusje tegenkwam, liet ik al mijn twijfels achterwege en melde ik mij aan. Zo gezegd, zo gedaan want sinds december ben ik vrijwilliger bij een ontzettend mooie locatie waar mensen met een visuele en lichamelijke beperking begeleid wonen en activiteiten doen.

Eén zaterdag per maand mogen zij lekker een rondje paardrijden. Ik begeleid samen met andere vrijwilligers de paarden en zorg ervoor dat alles veilig verloopt. Het is zo mooi om te zien hoe zij hiervan genieten.



Tijdens de eerste keer helpen voelde ik me zelfs een beetje schuldig, want ik had de mogelijkheid om elke dag op een paard te mogen zitten en genoot er maar half van in vergelijking van wat deze kinderen deden. Dit was meteen een mooie eye-opener en elke keer dat ik nu op het paard zit denk ik aan hoe dankbaar ik ben dit te kunnen doen.

Ik hoop nog heel lang dit vrijwilligerswerk te mogen blijven doen. De inspanning en tijd die het kost is helemaal niks vergeleken met de dankbaarheid en het geluk wat je er voor terug krijgt.

En wanneer ik de kinderen zie genieten op het paard, besef ik me hoe mooi het is om hier onderdeel van te mogen zijn. Hopelijk vind iedereen die dit verhaal leest ook vrijwilligerswerk waar hij of zij zo van kan genieten. Geloof me, het maakt je wereld een stukje mooier!

Monic



MAAK IEMAND BLIJ MET JOUW CREATIVITEIT

Een tekening, kaartje of handgeschreven brief is natuurlijk super leuk om te maken én te krijgen. Verras met je creativiteit je buren die wel een opkikker kunnen gebruiken, een familielid die ver weg woont of gewoon iemand die je helemaal niet kent!




Jij bent echt heel goed in ...
Bedankt dat je ...
Dit vind ik het allerleukste om met jou te doen...
Jij maakt me blij wanneer je.....
Zullen we ...
Speciaal voor jou!

Logiquiz

WIE DOET WAT?

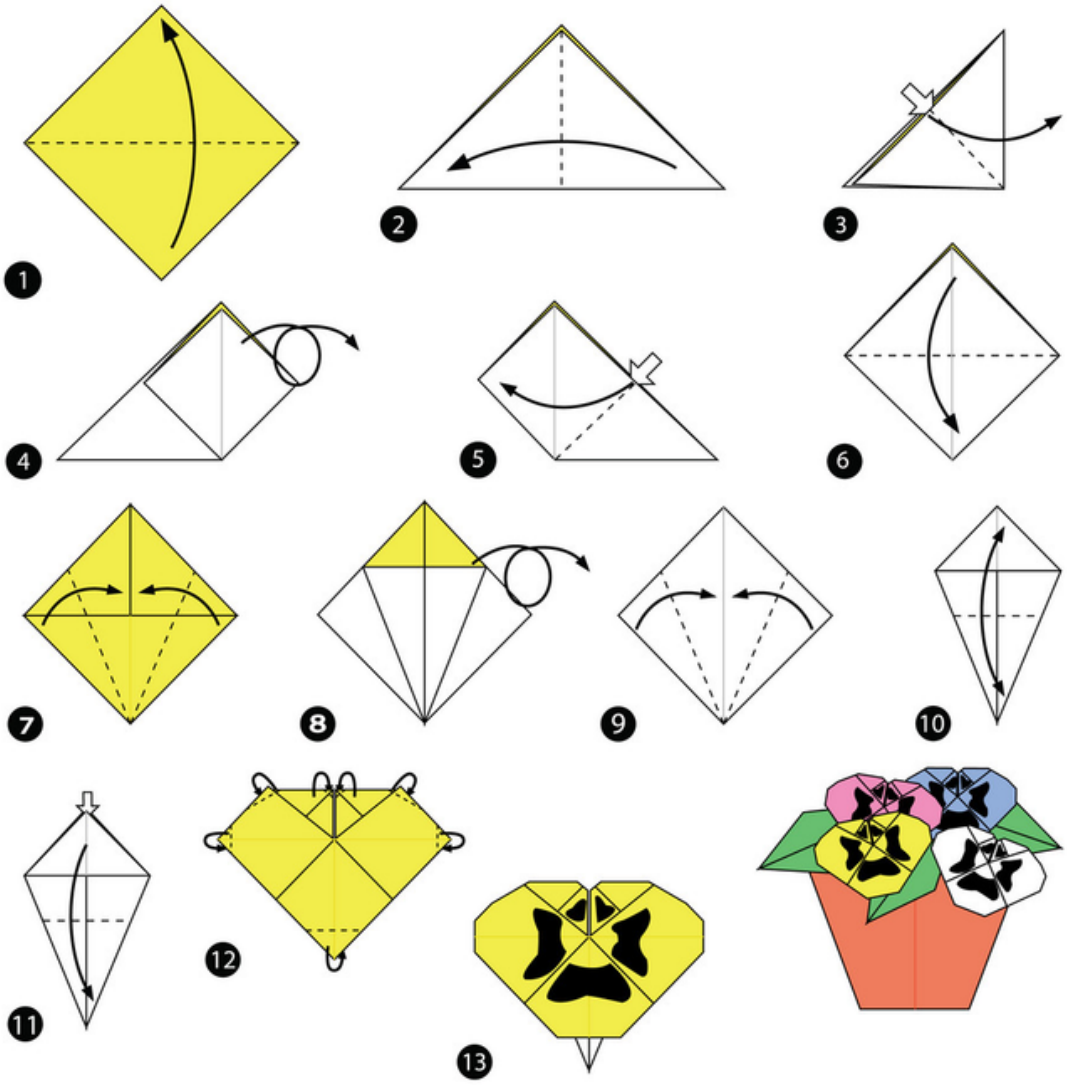
Bahati, Loes en Anouk doen allemaal vrijwilligerswerk.
Kun jij uitzoeken wat ze doen en met wie?

		ACTIVITEIT			MET WIE		
		Koken	Wandelen	Kletsen	Jongeren met een beperking	Ouderen	Nieuwkomers
VRIJWILLIGER	Anouk						
	Bahati						
	Loes						
MET WIE	Jongeren met een beperking						
	Ouderen						
	Nieuwkomers						

Tips:
1. Bahati is geen keukenprins
2. Loes is geïnteresseerd in andere culturen
3. De ouderen houden van kletsen
4. Anouk gaat graag met jongeren met een beperking op pad

DAT VERDIENT EEN BLOEMETJE!

Voor complimentjes hoef je geen (vouw)blad voor je mond te nemen. Heb je er geen woorden voor? Zeg het dan met een bloemetje! En ook dat kun je creatief doen, door een mooi bloemetje te vouwen met papier dat je overhebt. Lekker duurzaam!



3x DO GOOD



"Daar stond ik dan, al een half uur te zoeken tussen de kinderboeken in de bibliotheek. Wat zou ze leuk vinden? Wat leest een kind van 4? Zou ze van dieren houden? Ik wist het écht niet en besloot om mijn kansen te spreiden. Met een overvolle tas kwam ik uiteindelijk naar buiten gestormd. Ik was klaar om mijn eerste voorleessessie met Zehra te beginnen.

Meteen toen ik binnenkwam voelde ik me helemaal thuis. Lekker met mijn sokken op de bank kruipen, een theetje erbij en een vrolijke betweter in een prinsessenjurk die geen minuut stil kon zitten. Dat was de rode draad van alle voorleesuurtjes wel, denk ik zo. Zehra was een energieke spring-in-het-veld die het véél te leuk vond dat ik kwam. Voordat ik mijn jas uit had, werd ik de poppenhoek al weer ingetrokken om te spelen.

Maar ik kwam om voor te lezen. Zehra had namelijk erg veel moeite met de Nederlandse taal. Ze was net naar de basisschool gegaan en kon haar klasgenootjes en juffrouw bijna niet verstaan. Ook kon ze zichzelf niet verstaanbaar maken in het Nederlands, wat erg vervelend voor haar was. Ik kwam elke week een uurtje voorlezen, om haar een beetje te helpen.

Vorige week heb ik Zehra haar diploma mogen geven en wat was ze trots! En vooral: wat was ik trots! Het is gek om terug te kijken op deze 20 weken, en te bedenken hoe snel het eigenlijk is gegaan. In het begin waren 'ja' en 'nee' de enige woorden die ze tegen me zei. Zinnen maken gingen bijna niet, en ze wist niet hoe ze me dingen kon vertellen.. Nu kletst ze me de oren van mijn kop over wat ze gedaan heeft op school die dag. Tja.. nu is het weer aan haar moeder om deze spraakwaterval aan te horen!"

STORIES



ANNE LEEST VOOR



CADEAUS INPAKKEN

bij Stichting Jarige Job

Marria weet nog goed hoe het vroeger voelde om jarig te zijn. Ze was als kind vrij introvert en een beetje verlegen, maar niet op haar verjaardag. Dat was háár bijzondere dag, een dag waarop ze heel de dag kon stralen! Helaas kan niet elk gezin verjaardagen groots vieren doordat er thuis te weinig geld voor is.

Geen dag is hetzelfde bij Stichting Jarige Job. De locatie alleen al ziet er bijzonder uit. We werken samen in een grote loods waar alle cadeautjes ingepakt worden. Het is echt elke dag feest! Daarna worden de cadeaus verspreid door heel Nederland. Veelal via de voedselbanken: het is echt een logistieke uitdaging.

"Je verjaardag is een super belangrijke dag voor ieder kind. Een dag die echt gevierd moet worden!"

Marria wilde hier iets aan doen en besloot vrijwilliger te worden bij Stichting Jarige Job. Zij vullen speciale verjaardagsboxen met alles wat kinderen nodig hebben voor een echte verjaardag, thuis én op school. Marria helpt nu 1 á 2 dagen in de week en sorteert gedoneerde cadeaus op leeftijd en geslacht. "Ik ben nou eenmaal een opruimer!"

"Er zijn heel veel verschillende klussen te doen. Van administratieklusjes tot het beoordelen en verwerken van verjaardagsbox-aanvragen door ouders en hulpverleners. Je kan ook op scholen en evenementen vertellen over Stichting Jarige Job of je begeleidt als Super Job Coach groepen collega's die verjaardagsboxen komen inpakken!"

Doe eens gek en ga met het gezin AFVAL VISSEN

"Het is zondagochtend en een zonnestraal schijnt mijn slaapkammer binnen. Dat is goed nieuws, want vandaag gaan mijn man en ik en onze 3 kinderen afval-vissen!"

"Schipper Ron van Stichting Stunt verwelkomt ons aan boord van zijn boot waar de grijpers al klaar liggen. We krijgen nog handschoenen en hesjes van de organisatie mee en vertrekken. We varen helemaal naar het verste punt en speuren onderweg al het water en de kades af. Het valt mee zo op het eerste gezicht. Onze kinderen hopen op een 'goede vangst'; wij zijn blij dat er minder lijkt te drijven dan vorig jaar."

"We besluiten om ons te verdelen: aan beide kanten iemand op de kade en de rest vanuit de boot. Een goede vangst blijkt het uiteindelijk zeker: van 'gewone' dingen als blikjes, flesjes en plastic zakjes tot aan een speelgoedkrokodil, een broekriem en zelfs een stoeltje van een skelter... Moe maar voldaan komen we 2 uur later aan bij het eindpunt waar we onze lading lossen. Onze kinderen kijken ondertussen hun ogen uit naar wat er allemaal ligt. Onze jongste van 7 jaar wijst naar een fiets en zegt: "Waarom gooit iemand die nou weer in het water, die fiets is nog mooier dan die van mij!" Het antwoord op die vraag kan ik niet geven. Wel weet ik dat wij dit vaker gaan doen!



3X DOING GOOD

met Everon Jackson Hooi

Everon Jackson Hooi draagt graag bij aan een beter Nederland. Daarom zet hij zich regelmatig in via het voorelkaar platform (en in samenwerking met de Volksbank) bij verschillende organisaties.

Zo liep hij een uurtje mee met de vrijwilligers van Gelukswandelingen. Samen met hen en bewoners van Laurens Zorg bekeken zij de buurt met andere ogen. En dat leverde vooral veel plezier op.

Hij stak de handen uit de mouwen bij De Gaarkeuken. Deze vrijwilligers-organisatie wil door het aanbieden van een gezonde maaltijd de eenzaamheid in Rotterdamse wijken tegengaan. En daarmee meteen de gezondheid van buurtbewoners met een klein budget bevorderen. Vrijwilligers maken het mogelijk om de keuken en de buurt-restaurants te runnen.

Tot slot hielp hij een uurtje mee bij De Voedselbank. Daar werkte namelijk iemand die hij wel heel goed kent!

" Ik had een uurtje over, hoe fijn om dat aan iemand anders te besteden?





Bekijk hier de video waarin Everon gaat Gelukswandelen



Bekijk hier de video waarin Everon een uurtje meehelpt in de Gaarkeuken.



Bekijk hier de video van Everon met zijn moeder bij De Voedselbank





Vrijwilligerswerk met NIEUWKOMERS

Met vrijwilligerswerk voor vluchtelingen, nieuwkomers, statushouders en asielzoekers help je een grote groep mensen die hun huis en thuisland heeft verlaten. Help hen om van Nederland snel een nieuw thuis te maken. Dit kan door vrijwilligerswerk te doen als taalmaatje, buddy of sluit aan bij een organisatie die hier bij ondersteunt zoals een COA of asielzoekerscentrum.

Leuk én leerzaam: samen met nieuwkomers puzzelen! Leer bijvoorbeeld de cijfers door het maken van een Sudoku puzzel.

SUDOKU

6		5	9		8			3
9	1	8		4	7			
				5				
7	8	1	4		3	5		
		9		7		3		
		4					6	
	9			2	6	7		4
8		6			1		2	
5			8			6		1

Ging dit je makkelijk af? Met jouw talent voor cijfers kun je ook het verschil maken! Word bijvoorbeeld penningmeester en ondersteun zo het verenigingsleven in jouw buurt.


IT'S A GR
DAY T
DO GO

EAT

D

OD

10x MAKKELIJK IMPACT MAKEN WAAR JE METEEN MEE KUNT STARTEN

- CHALLENGE JEZELF OM EEN HELE DAG ALLEEN MAAR POSITIEVE DINGEN TE DENKEN EN ZEGGEN
- GEEF WAT GELD AAN EEN GOED DOEL, OP GOEDEDOELEN.NL VIND JE EEN HANDIG OVERZICHT
- DOE DE KRAAN DICHT TIJDENS HET TANDENPOETSEN EN DOUCHE EEN MINUUTJE KORTER OM WATER TE BESPAREN
- ZORG VOOR EEN GESCHIKTE PRULLENBAK EN SCHEID VANAF VANDAAG JE AFVAL. (EN NU ECHT!)
- SCHRIJF EEN KAARTJE VOOR JE OPA OF OMA, OF GEWOON IEMAND IN HET VERZORGINGSTEHUIS
- WENS ALLE ONBEKENDEN DIE JE VANDAAG TEGENKOMT EEN HELE FIJNE DAG
- VEEG DE STOEP VAN JE BUREN EN GEEF HUN PLANTJES GELIJK WAT WATER
- RUIM JE KASTEN OP EN DONEER PLASTIC FLESJES, DOPPEN, CARTRIDGES, KLEDING EN GEREEDSCHAP
- KOOK EEN LEKKERE MAALTIJD EN GEEF DE HELFT AF BIJ EEN VRIEND OF VRIENDIN
- WIP EEN TEGELTJE IN JE TUIN EN PLANT BIJVRIENDELIJKE BLOEMETJES



De allerlekkerste zomer

GERECHTEN OM TE DELEN



SMOOTHIES

Smoothies zijn hot! Niet gek want ze zijn makkelijk, lekker en gezond. Je hebt ze in alle kleuren van de regenboog en kan ze naar eigen smaak aanpassen. Daarbij is het makkelijk om er net even iets meer van te maken en zo iemand anders te verrassen met iets lekkers én gezond.



BLUEBERRIES SMOOTHIE

Ingrediënten
250 gram aardbeien - 500 mililiter halfvolle vanilleyoghurt - ½ tl kaneel



STRAWBERRY VANILLA SMOOTHIE

Ingrediënten
250 gram aardbeien - 500 mililiter halfvolle vanilleyoghurt - ½ tl kaneel



BANANA PEACH SMOOTHIE

Ingrediënten
250 ml yoghurt - 2 bananen -
2 perziken - 1 limoen

SMOOTHIE TIPS

- Experimenteer met de hoeveelheid yoghurt of melk om de gewenste dikte te krijgen.
- Voeg havermout toe zodat je langer vol zit.
- Experimenteer met toevoegen van munt, komkommer, spinazie, citroen of limoen.
- In plaats van vers fruit kan je ook diepvriesfruit gebruiken. Stuk goedkoper! In de zomer kan je, als je blender het aan kan, ook bevroren fruit blenden.



Bruschetta's

Klassieke Italiaanse bruschetta's met tomaten en basilicum op een knapperig stokbroodje. Heerlijk als borrelhapje of bijgerecht.

INGREDIËNTEN

1 stokbrood - 4 tomaten - 1 teen knoflook - verse basilicum - peper en zout - olijfolie

BEREIDING

1. Vul een kom met kokend heet water. Snijd van tevoren een kruis aan de onderkant van de tomaten. Leg de tomaten een minuut in het kokende water en spoel ze af met koud water. Het velletje gaat er nu makkelijk af. Snijd het waterige gedeelte van de tomaat eraf. Het vruchtvlees snijd je vervolgens in kleine blokjes. Doe de tomatenblokjes in een kom.

2. Snijd de basilicum en een halve knoflook fijn en voeg dit toe aan de kom. Breng het mengsel verder op smaak met een beetje olijfolie, peper en zout. Tipje: voor een intensere smaak laat je dit mengsel een aantal uur afgedekt in de koelkast staan.

3. Snijd het stokbrood in de gewenste dikte. Bestrijk beide kanten met een beetje olijfolie en grill het broodje in een grillpan of in de oven.

4. Als je de broodjes uit de oven of pan haalt kan je ze extra smaak geven door ze met het overgebleven halve teentje knoflook in te wrijven.

5. Leg de stokbroodjes op een bord en schep de bruschetta topping erop. Garneer eventueel met wat extra blaadjes basilicum.

Buon appetito!



Frisse pasta salade

Gezond en fris, perfect voor op een warme dag!

INGREDIËNTEN

85 gram veldsla - 125 tot 250 gram champignons - 200 gram (volkoren) penne pasta -250 gram blauwe druiven -Walnoten of andere noten - Een halve komkommer - Eventueel: dressing

BEREIDING

1.Kook de pasta zoals op de verpakking staat aangegeven. Laat de pasta afkoelen.

2. Snijd de druiven doormidden en snijd de komkommer in kleine reepjes. Tot slot snijd je de champignons ook in plakjes.

3. Bak de champignons in een pan met een beetje olijfolie. Voeg tijm, peper en zout naar smaak toe. Mocht er veel vocht uit de champignons komen, verwijder dit.

4. Pak een saladekom en vul de kom in de volgende volgorde: pasta, veldsla, champignons, blauwe druiven, komkommer, walnoten en de eventuele dressing. Smakelijk!

Tip: als je het lekker vindt kan je ook nog stukjes avocado toevoegen.



Vrijwilligerswerk met ETEN

Om als vrijwilliger te helpen met koken of maaltijden verzorgen, hoef je geen topkok te zijn. Er zijn allerlei mogelijkheden om je hobby of talent in te zetten en een ander te helpen. Zo kunnen sommige mensen om verschillende redenen wel wat hulp gebruiken bij het koken. En samen koken is nog gezellig ook! Of wat denk je van één keer per week samen met iemand eten, die normaal gesproken alleen aan tafel zit? Deze persoon vindt het vast gezellig om af en toe gezelschap te krijgen! Deel je passie voor eten met iemand anders.

Groetjes uit...

Een ouderwets kaartje op de deurmat maakt iedereen blij. Doe iemand de groetjes vanaf jullie zonnige vakantiebestemming of laat iemand weten dat je aan hen denkt. Ontwerp hieronder je eigen kaartje, verzend 'm en bezorg iemand een glimlach!



Vrijwilligerswerk met DIEREN

Heb jij een dierenhart van goud en gun je alle Fikkies, Rakkers en Spookies in Nederland een paar extra knuffels? Dan is vrijwilligerswerk met dieren echt iets voor jou!

Je kunt dieren (en hun baasjes) op heel veel manieren helpen. Word dierenbuddy, waar je anderen met hun huisdier helpt. Ga een keer de hond uitlaten voor iemand uit je buurt die dat zelf (tijdelijk) niet kan. Of ga aan de slag in een asiel (en probeer niet verliefd te worden op alle dieren daar).

Ga aan de slag als dierenvrijwilliger, alle bee(s)tjes helpen!



Woordzoeker

N H K N K H IJ S S I U H T R U U B N D E
E L R A L B O R E P N I P E N Z D E I V
Z K E T E Y O N E I E E T M A O A L E O
E L W U T A P O D D T E K J K R B E H E
L U S U S T J P D E R C L O E G M S M D
R S R R E O P P A S N E A M K Z E T A S
O S E G N E L L A H C O O L A A W U A E
O E G F E S T I V A L H P B E A Z N Z L
V N I E U W K O M E R S A P R M T K N B
B E L E I S A N E R E I D P A E A J E A
I P L U H R E T U P M O C H P S D Z E N
B F I E T S V R IJ W I L L I G E R N N K
L O W E N D S E O N T M O E T I N G I I
I T IJ N E U E O U E J T A A N L A A T K
O O R M R O J V D A G E Z E L S C H A P
T G V A E F T R E P G I T A M L E G E R
H R L L G I A E R R E I L U C I T R A P
E A A I N E A V E A F W I S S E L E N D
E A A G O T M P N E I T A S I N A G R O
K F T Y J S P O R T V E R E N I G I N G

Streep de woorden uit de lijst weg. De overgebleven letters vormen een zin. Kun jij de oplossing vinden? Vul hem hieronder in de witte vakjes in.

AFWISSELEND
BIBLIOTHEEK
BOODSCHAPPEN
BUURTHUIS
CHALLENGES
COMPUTERHULP
DIERENASIEL
DUOFIETS
EENMALIG
EENZAAMHEID
FESTIVAL
FIETSVRIJWILLIGER
FOTOGRAAF
GEZELSCHAP
HAPPY
HONDENOPPAS
INZAMELACTIES
JONGEREN
KINDERBOERDERIJ
KLETSEN
KLUSSEN
KNUTSELEN
KOKEN
MAATJES
NATUUR
NIEUWKOMERS
ONTMOETING
OPPAS
ORGANISATIE
OUDEREN
PARTICULIER
REGELMATIG
SPEELMAATJE
SPORTVERENIGING
TAAL
TAALMAATJE
UITJE
VERVOER
VOEDSELBANK
VOORLEZEN
VRIJWILLIGERSWERK
ZORGZAAM
ZWEMBAD

WAT VOOR DO GOOD HELD BEN JIJ?

Wil je graag iets voor iemand betekenen, maar weet je niet precies hoe? Niet gek want er is zoveel leuks wat je kunt doen! Doe de test en ontdek wat jij voor do good held bent + wat voor activiteiten daar bij passen.

Volg telkens jouw keuze en start hier!

IK WIL LOKAAL HET VERSCHIL MAKEN

IK WIL WERELDWIJD IMPACT MAKEN

IK WIL IETS DOEN VOOR MENSEN DIE IK KEN

IK WIL OPKOMEN TEGEN ONRECHT VOOR IEDEREEN

IK KAN NIET TEGEN MENSEN DIE ALLEN 'VOOR DE LOL' VRIJWILLIGEN

DAAR HEB IK NIKS OP TEGEN :)

ELKAAR HELPEN ZOU VERPLICHT MOETEN ZIJN, HET MAAKT ONS MENS

ELKAAR HELPEN IS IETS WAT IK DOE, MAAR HET BEPAALT NIET WIE IK BEN

IK MAAK ME VEEL ZORGEN OM HET KLIMAAT EN OORLOG

IK HOUD ME MEER BEZIG MET DE DAGELIJKSE PROBLEMEN

IK BEPAAL MIJN EIGEN PAD EN SOMS BETEKENT DAT VRIJWILLIGERSWERK

IK GELOOF IN IETS GROTERS DAT DINGEN OP MIJN PAD BRENGT

IK WIL ERKEND EN GEWAARDEERD WORDEN VOOR WAT IK BIJDRAAG

HELPEN AN SICH IS BELONING GENOEG!

THE CHAMPION

Jij bent iemand die iets van jezelf maakt door lekker actief te zijn. Je vind het fijn als je zowel vertrouwen als vrijheid krijgt in je do good job, dus vergeet dat niet vooraf te checken!



THE ACTIVIST

Jij bent iemand die vecht tegen onrecht en de wereld een betere plek wil maken. Je schuwt niet om tegen de gevestigde orde in te gaan. Dat zul je waarschijnlijk ook terug (willen) zien in je vrijwilligerswerk! Iets met klimaat of kansengelijkheid zou bij jou passen.

HOMETOWN HERO

Normen en waarden, familie, loyaliteit en hard werken zijn belangrijk voor jou. Waarschijnlijk is vrijwilligerswerk vaak belangrijker voor je dan 'gewoon' werk? Goed doen in je buurt is het soort vrijwilligerswerk dat goed bij jou past.

THE FAITHFUL

Het oude gezegde "Liever een goede buur dan een verre vriend" past wel bij jou. Jouw waarden en normen stammen waarschijnlijk uit jouw geloof en vrijwilligerswerk zie je dan ook als een natuurlijk gevolg daarvan. Mensen bijstaan past goed bij je!

THE CARING HAND

Jouw waarden en levensstijl draaien rondom het helpen van anderen. Jouw vrijwilligerswerk zal dan ook heel duidelijk daarbij aansluiten: persoonlijk contact, echt iemand verder helpen.

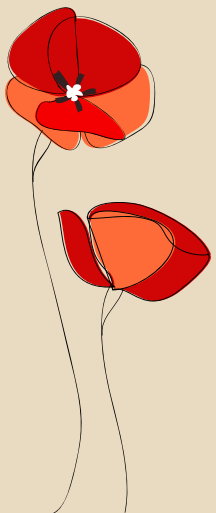
Vrijwilligerswerk in DE TUIN OF NATUUR

Bijna iedereen heeft wel een herinnering aan een geluksmoment in de natuur. Met je blote voeten in het nog vochtige gras, een prachtige zonsop- of ondergang bij de zee, lekker wandelen in een bos vol tjilpende vogels... Voor veel mensen is het behoud van dat moois de reden om zich in te zetten voor' groen' vrijwilligerswerk.

'Groen' vrijwilligerswerk is super divers. Bijvoorbeeld een buurt cleanup, de tuin bij- & mensvriendelijk maken, samen (moes)tuinieren, het planten van bloemen en bomen en zelfs het coachen of lesgeven over duurzaamheid en het klimaat. Laat je groene hart én vingers tot actie overgaan en zoek ook naar groen vrijwilligerswerk in de tuin of natuur!



POWER IS THE ABILITY TO DO GREAT THINGS FOR OTHERS



Vrijwilligerswerk met SPORT & BEWEGEN

Good for your body, good for your soul. Als je je inzet voor sport en bewegen dan maak je een ander blij én word je zelf lekker fit. Win-win dus!

Waarom zijn er sportvrijwilligers nodig? Voor sommige mensen is de drempel voor een workout soms letterlijk te hoog. En sommigen hebben gewoon een stok achter de deur nodig en wat gezelligheid om de motivatie tot wat beweging te ontdekken.

Om je wat (fit) inspiratie te geven: er worden veel sportmaatjes gevraagd om te gaan wandelen, (duo)fietsen, tennissen/padellen en zwemmen. De sportverenigingen in je buurt staan waarschijnlijk ook te springen om je sportieve hulp: trainen, coachen, het organiseren van een competitie wedstrijd of in het bestuur. Laat deze zomer dus je karmapunten én spieren lekker groeien door sportief vrijwilligerswerk!





"Vanaf dat ik een klein ukkie was, liep ik al bij GoSports rond in het zwembad. Mijn ouders waren allebei vrijwilliger en zelf ben ik direct toen ik 16 was begeleidster geworden. Elke donderdag en zondag begeleid ik mensen met een verstandelijke of meervoudige beperking in het water.

Het belangrijkste is dat mensen het leuk vinden. Zo doen we bijvoorbeeld 'spetterbenen': de deelnemer ligt op een surfplank en spettert zoveel mogelijk water door met de benen te trappelen. Dat is natuurlijk extra grappig als de ouders erachter staan! We leren alles op een speelse manier.

We zijn een grote familie

We zijn echt een grote familie bij GoSports. Iedereen is welkom. Je wordt als vrijwilliger nooit in het diepe gegooid, maar loopt eerst mee en mag alles vragen. We lachen samen veel en gingen zelfs af en toe samen een weekend weg!"

Jo-anne


Heb je een wurtje?

Heb je (maar) een uurtje? Zet je volgende uurtje in voor een onvergetelijke ervaring: maak er impact mee! Drie dingen die je in een uurtje kunt doen:



IMPACT CHALLENGES

Een impact challenge is een korte 'opdracht' of actie waarmee je iets goeds doet. Je kunt meteen aan de slag en vaak ook samen met anderen. Op NLvoorelkaar.nl/challenges vind je een hele hoop challenges verzameld. Help bijvoorbeeld met het in kaart brengen van rampen, vang een watermonster of verzamel plastic doppen. Je kunt natuurlijk ook je eigen challenge bedenken!

EENMALIG VRIJWILLIGEN

Eenmalig vrijwilligerswerk is perfect als je weinig tijd hebt, eerst wil proberen of gewoon houdt van de afwisseling. Help een dagje bij een vrijwilligers-organisatie in jouw buurt of help mee tijdens een evenement. Kijk op een vrijwilligerssite voor het aanbod, of tik zelf een e-mailtje naar een organisatie die je aanspreekt.





DOE MEE AAN EEN INZAMELACTIE

Heb jij spullen over waar je anderen blij mee wil maken? Ruim je zolder, kantoor of voorraadkast eens op, maak met een dubbel verjaardagscadeau iemand blij die het moeilijk heeft of spaar mee voor het goede doel. Van een overbodige computer, toiletartikelen, speelgoed, gereedschap, meubels, kleding of schoenen, tot plastic dopjes en lege cartrides… Je spullen een tweede leven gunnen is ook nog eens goed voor het milieu!

Zomer 2022 BUCKETLIST

- [ ] Ga picknicken (en neem gezellig iemand mee die alleen is)
- [ ] Schrijf een leuk kaartje voor iemand (zie blz. 38!)
- [ ] Houd een watergevecht
- [ ] Organiseer een borrel of BBQ (voor mensen uit de buurt)
- [ ] Maak zelf waterijsjes
- [ ] Scheur plaatjes uit oude tijdschriften en maak een scrapbook of moodboard
- [ ] Hang de toerist uit in jouw woonplaats/omgeving
- [ ] Bekijk de zonsopgang of zonsondergang
- [ ] Organiseer een spelletjesavond (en nodig ook die persoon uit die anders niet op je lijstje staat)
- [ ] Rooster marshmallows boven de BBQ, een vuurkorf of een paar kaarsen
- [ ] Ga geocachen, dit is een soort schatzoeken via een app
- [ ] Organiseer een bellenblaaswedstrijd
- [ ] Bel met iemand die je al veel te lang niet gesproken hebt
- [ ] Ruim zwerfafval op
- [ ] Leer een andere taal
- [ ] Pluk een veldboeket en geef hem bij iemand af
- [ ] Probeer een nieuw recept (zonder vlees voor een beter klimaat!)
- [ ] Maak de puzzels uit dit zomerboek 😊

BEDANKT KLUSHELD *Fahid*

"Fahid is een vriendelijke, attente, behulpzame en sociale man die wij zeer dankbaar zijn. Ik kan hem bij iedereen aanbevelen. Met Fahid heb je het gevoel dat je niet alleen voor een klus staat en dat is goud waard!!"

DANKJEWEL *Ellis*

"Super bedankt Ellis voor al je hulp, tijd en moeite. Voor mij was het een leuke ervaring. We hebben veel en gezellig kunnen kletsen! En ik heb geleerd hoe ik lampen kan ophangen. Dankjewel"

BEDANKT BOB-DE-BOUWER *Tim*

Tim ging snel en enthousiast aan de slag met het ophangen van mijn gordijnen waardoor ik weer kon slapen. Hij kreeg de klus ondanks de eigenwijze schroeven echt goed gedaan. We hebben ook nog even gezellig koffie gedronken. Dank Tim.

BEDANKT ENGEL *Simone*

Simone heeft geweldig geholpen met computer instellingen. We blijven in contact. Echt een klik. Dank je wel Simone, je bent een engel!

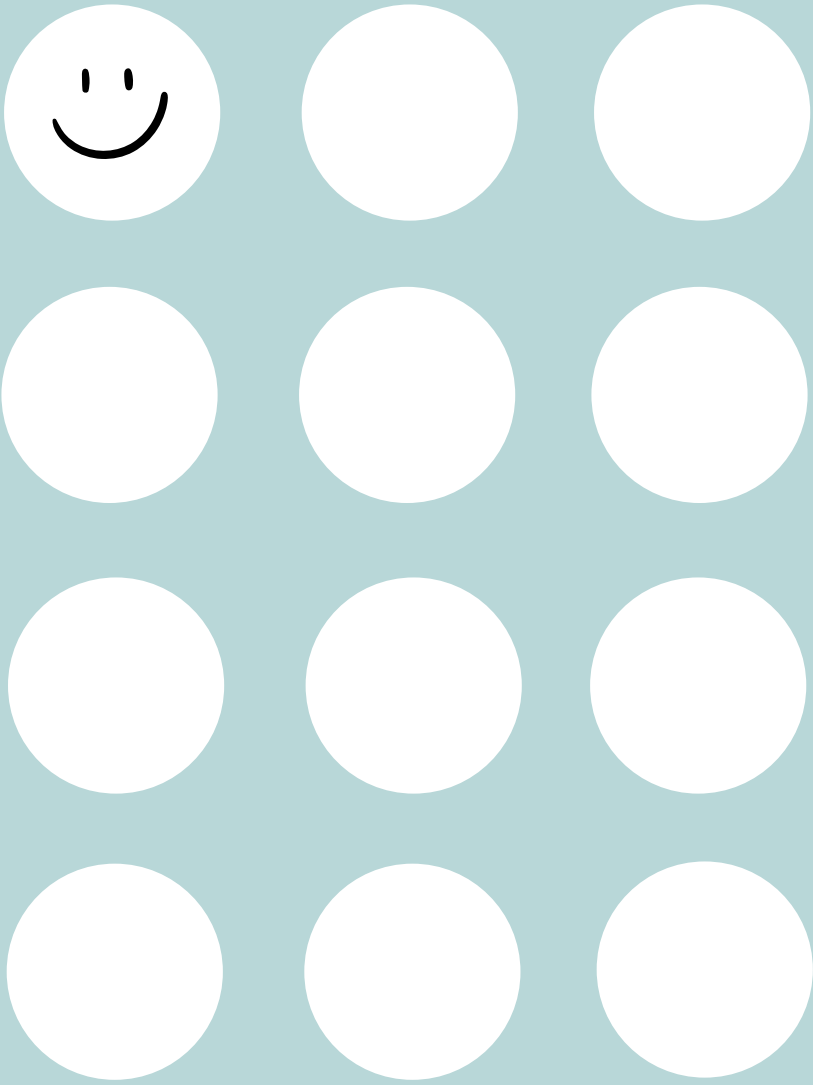
EEN PORTIE GOOD VIBES

Een uurtje is niet veel, er zitten er 24 in een dag en zo'n 8.760 in een jaar. Maar een uurtje hulp krijgen maakt echt het verschil. Hierboven lees je een paar bedankjes van mensen die in een uurtje enorm geholpen zijn!


VOLUNTEER
/ˌvɒlənˈtɪə/
legends, community
heroes, troopers

Doing good STEMPELKAART

Lekker aan de slag met dit zomer-doe-goed-boek? Hou je goede daden bij met een echte stempelkaart. Spaar voor een set karmapunten en een dosis geluksstofjes in je brein waar je u tegen zegt. Helpen maakt je écht happy!



FIJNE ZOMER



Zomer 2022