DIEMEN VOOR ELKAAR

HET ZOMER DOE GOED BOEK

ZOMER 2023

Nog meer:

(H)EERLIJKE RECEPTEN | ZOMERSE DO GOOD INSPIRATIE | PUZZELS & SPELLETJES | THIS OR THAT | SDG'S

LEES O.A. DE VERHALEN VAN...

Annabel

"IK LEERDE NOG NOOIT IN 1 WEEK ZOVEEL BIJZONDERE MENSEN KENNEN"

&

Nour

VLUCHTTE EEN JAAR GELEDEN UIT SYRIË EN WORDT NU GEHOLPEN DOOR ANGELINA

DEZE IS VOOR JOU,

als één van de **BLIJMAKERS** van Diemen. Want als jij dit leest, is er een dikke kans dat jij het verschil hebt gemaakt. Met vrijwilligerswerk, een uurtje helpen in de buurt, er zijn voor elkaar en de wereld.

Via Diemenvoorelkaar.nl maakten we dit jaar vele matches. Tussen iedereen die iets wilde doen, en iedereen die iets nodig heeft. Voor je buren tot voor goede doelen. Samen voor elkaar. Ontzettend bedankt!

Hopelijk heb je al gemerkt dat iets goeds doen ook voor jezelf veel goeds oplevert. In dit zomerboek ontdek je nog veel meer doe-goed, voel-goed dingen.

Mooie verhalen van betekenis, fun activiteiten met impact, zonnige vrijwilligersactiviteiten en inspiratie om de zon te laten schijnen voor iemand als dat buiten een keer niet het geval is ;-).

Veel plezier!

LIEFS, Amarens

Diemen voor Elkaar:
D.J. den Hartoglaan 8
1111 ZC Diemen
020-3144700 (ma-do 9.30-12.30)
info@diemenvoorelkaar.nl

INSPIRATIE

5 DO GOOD DASHBOARD
6 NOUR & ANGELINA
10 KOERT & MUZIEKIDS
12 GELUKSWANDELEN MET LILY
16 HELPEN OMDENKEN
17 ANNABEL DEED ELKE DAG VRIJWILLIGERSWERK
24 VLUCHTEN VOOR JE LEVEN
37 PORTIE GOOD VIBES

DOEN

7 THIS OR THAT
10 EEN DAGJE BIJZONDER
18 3X GOED MET HET GEZIN
29 10X HET VERSCHIL MAKEN IN 1 MINUUT
30 ALLE BEE(S)TJES HELPEN
38 3X DRUILERIGE MIDDAG
42 3X IMPACT MET EEN GROEP
46 SDG'S: HOE JE ER ONGE-MERKT AAN BIJDRAAGT

FUN

4 KADOOTJE VAN BOOKBEAT
14 TEST: TYPE HELPER
20 BOEKETJE IMPACT
34 (H)EERLIJKE GERECHTEN
40 LOGIQUIZ
41 WOORDZOEKER
44 WIST JE DAT....
48 LIEFS UIT
49 IJSJE

Kadootje

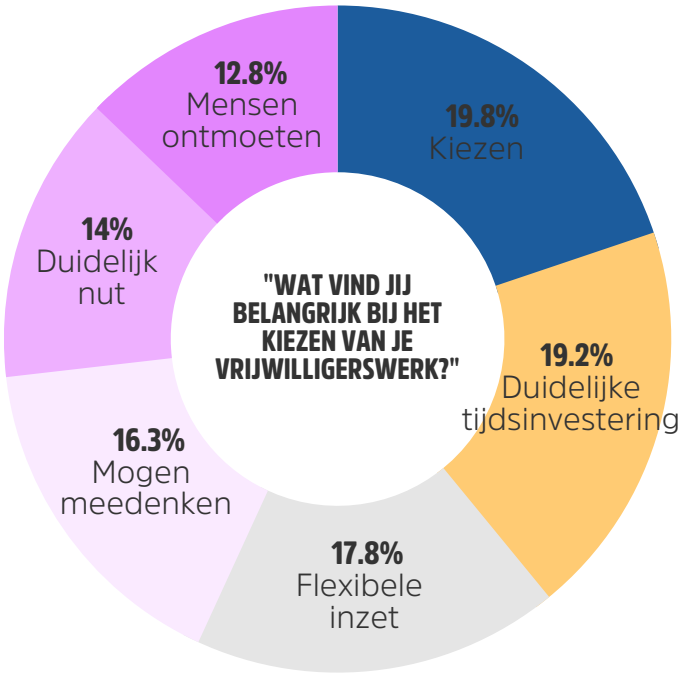
60 DAGEN GRATIS LEZEN & LUISTEREN MET BOOKBEAT!

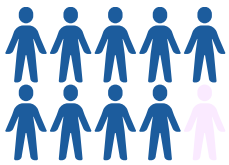
Voor iedereen die zich voor een ander of de wereld inzet, heeft Bookbeat een leuk kadootje. 60 dagen gratis lezen en luisteren naar de meer dan 800.000 boeken op Bookbeat!

Ga naar www.bookbeat.nl/vrijwilliger60
en gebruik de code: uc60nlvexhp

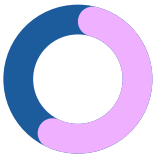
Veel plezier!

HET DO-GOOD DASHBOARD





9 OP DE 10 MENSEN
wil graag iets voor een ander doen



61%

WIL MEER VRIJWILLIGERSWERK
doen maar doet dat niet omdat er niks is wat bij ze past...

27

DAGDELEN EXTRA
per jaar die men graag zou willen besteden aan impact maken

1.5 MILJOEN MENSEN

bezochten alle do good netwerken in Nederland: samen staan we sterk!

Bedankt!

TOP 5

WELKE HULP NODIG
1. Maatje, buddy of gezelschap: 6.350x
2. Klussen & techniek: 4.185x
3. Erop uit: 3.775x
4. Tuin & Natuur: 2.625x
5. Gastheer/vrouw: 2.400x

WAT JULLIE GAVEN
1. Maatje, buddy of gezelschap: 41.000x
2. Taal & lezen: 31.500x
3. Erop uit of activiteiten begeleiden: 31.000x
4. Vluchtelingenondersteuning: 28.500x
5. Boodschappen: 27.000x

EEN BIJZONDERE VRIJWILLIGERSMATCH

NOUR (22) ZAT IN DE BLOEI VAN HAAR LEVEN TOT ZE MOEST VLUCHTEN UIT SYRIË. ANGELINA (LINKS) HELPT HAAR ZICH ZO SNEL MOGELIJK THUIS TE VOELEN IN NEDERLAND. MAAR OOK ACHTER HAAR LACH ZIT EEN TRAAN...

Nour is gek op fotograferen en leert graag nieuwe mensen kennen. Ze was studente computertechniek en zat op pianoles. Die laatste twee zijn bewust in de verleden tijd geschreven omdat Nour er mee moest stoppen.

Een jaar geleden moest ze vanwege de oorlog namelijk alles achterlaten. Na een tocht van drie weken kwam ze aan in een AZC in Nederland.

Daar woont ze nu helemaal alleen, zonder familie of vrienden. Dus Angelina besloot haar te helpen! Het eerste op de lijst is ervoor zorgen dat Nour weer kan studeren. Iets wat ze heel graag wilt.

Wat de match zo bijzonder maakt is dat Angelina zelf ook heeft ervaren hoe belangrijk hulp is en wat de impact is van een lief gebaar. Ze had namelijk zelf een moeilijke jeugd, heeft twee miskramen gehad en een depressie overwonnen.

Angelina en Nour moesten beiden jong volwassen worden. En ondanks alles zetten ze zich nu in voor andere mensen.

Nour is vertaler bij het AZC en gastvrouw bij een ontmoetingscentrum. Angelina heeft ongeveer alle soorten vrijwilligerswerk gedaan. Van een coronaproof bingo voor ouderen tot het opvangen van Oekraïense vluchtelingen.

Nu hebben ze elkaar gevonden! Wat ons betreft een perfecte match tussen twee powervrouwen.

Inmiddels staat er een beroepskeuzetest en rondvaart in Amsterdam gepland. GO Nour & Angelina!

THIS

Wat wil jij deze zomer meemaken? Kies een 'buiten' kansje, een zomerse ervaring waarmee je ook nog eens het verschil maakt. Ga jij voor een gratis festival of spelen met aapjes? Suppen, fietsen of fotograferen voor het goede doel?

Kijken en reageren kan via Diemenvoorelkaar.nl voor de lokale activiteiten. Of, nog beter, plaats je aanbod wat jij zou willen doen!
Hieronder een paar landelijke activiteiten ter inspiratie.

THIS of THAT

POPFESTIVAL BREDA BARST ZOEKT HANDJES

Help jij mee bij ons popfestival waar ieder jaar zo'n 30.000 bezoekers van genieten?

We zoeken enthousiaste communicatie talenten (van site tot social) én handjes die deze dagen meehelpen!

Zomerklus

ZOMERVRIJWILLIGER BIJ STICHTING AAP

Wil jij altijd al vrijwilligerswerk doen bij AAP maar heb je niet genoeg tijd of woon je te ver weg? Pak dan nu je kans!

In de zomer zoeken wij mensen die helpen in de basiswerkzaamheden (eten maken en schoonmaken). Reiskosten, lunch en accomodatie (optie) inclusief!

Juli & augustus

JUICHEN VOOR SPONSORRUN VOOR HET GOEDE DOEL

Honderden mensen gaan honderden kilometers wielrennen, hardlopen of wandelen. Dag en nacht, door weer en wind, dwars door Nederland. Zo zamelen ze geld in voor ouders met een ziek kind.

Zorg jij voor eten, drinken, aanmoediging en gezelligheid?

24 en 25 juli

FIETSLES GEVEN AAN NIEUWKOMERS

Geniet jij ook zo van fietsen en zie je het als een uitdaging om anderen te leren fietsen?

Ook in jouw buurt kun je het verschil maken.

#omfietsvrijwilligerswerk

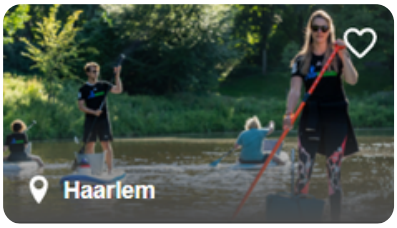
Altijd in jouw buurt

FOTOGRAAF VOOR SWIM TO FIGHT CANCER ZWEMMERS IN GOUDA

Een sportieve swim in de singels van Gouda + pastaparty allemaal voor het goede doel.

Leg jij het vast met jouw camera zodat nog meer mensen hieraan mee willen doen?

2 juli 2023



SUPMISSION OM WATER EN KADE SCHOON TE MAKEN

Help jij mee met onze SUPmissions? We zoeken hulp bij het klaarzetten en begeleiden van alle SUPhelden.

Ervaring met SUPpen is een pré, enthousiasme en een groen hart een must :)

Altijd in jouw buurt

DAGJE EROPUIT MET JONGEREN MET EEN FYSIEKE BEPERKING

De Zonnebloem maakt het voor jongeren met een fysieke beperking mogelijk om dingen te doen.

Wil jij een groep jongeren of 1 op 1 helpen?

Zomerklus

LUNCHEN MET EEN OUDERE IN DE ROTTERTRAM

Ontdek Rotterdam op een bijzondere manier, met bijzonder gezelschap. Stadstour + lunchen in een historische tram uit 1969 met iemand van een nog ietsje ouder bouwjaar.

Vol is vol, dus meld je snel aan!

Augustus

or THAT

"DE KIDS VERGETEN EVEN DAT ZE PATIËNT ZIJN, NET ALS IK"

Het was in zijn zwarte periode dat Koerts oog viel op een stichting die kinderen in zorginstellingen muziek wil laten maken: Muziekids. Als chronisch patiënt weet hij maar al te goed hoe het er in een ziekenhuis aan toe gaat.

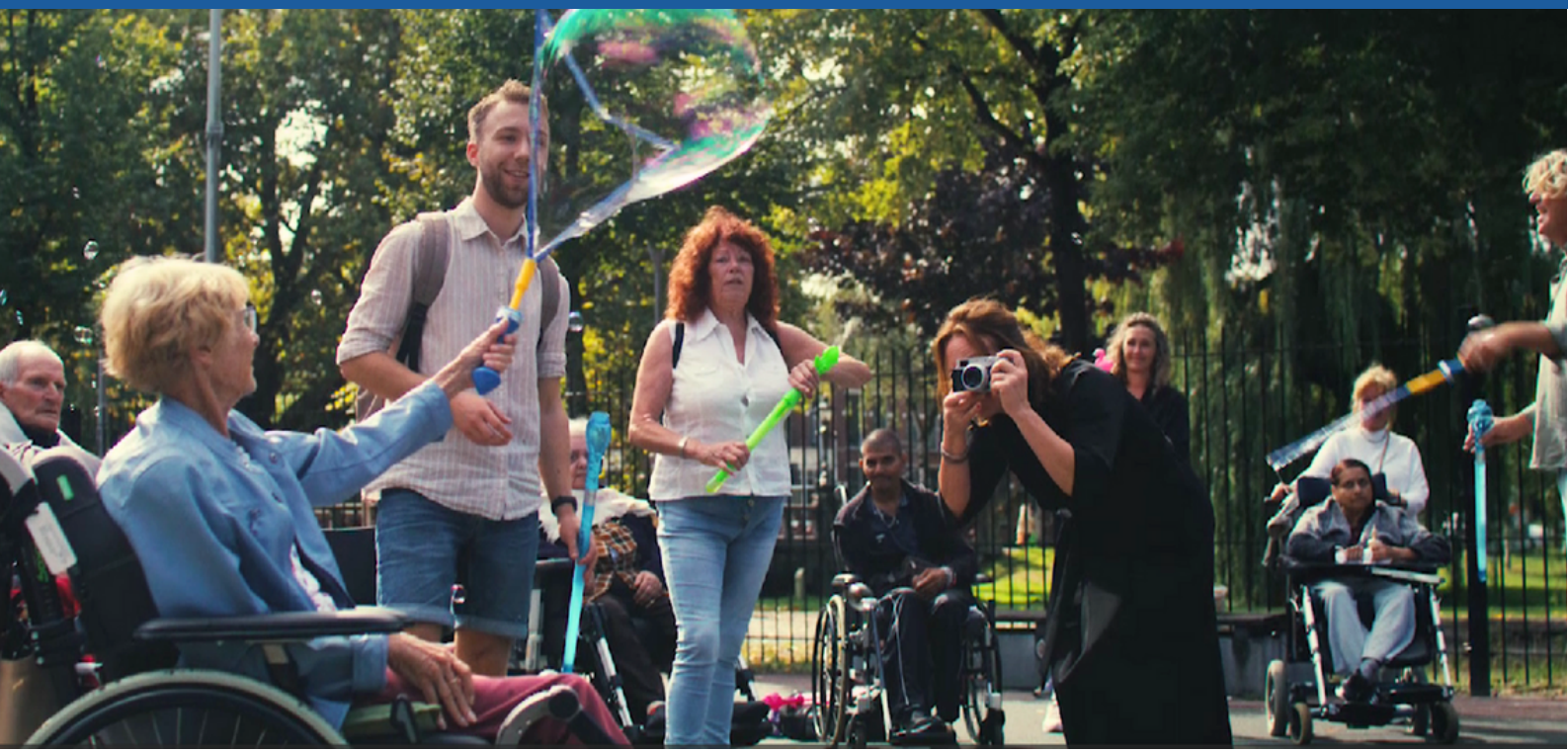
‘Je verveelt je de helft van de tijd suf, hoe moet dat wel niet voor kinderen zijn? Muziek is zo belangrijk. Als kinderen toegang tot muziek hebben, vergeten ze even dat ze een patiënt zijn, net als ik. We gaan los op het drumstel of gebruiken apps.

Niet in alle gezinnen wordt gepraat, soms is ziekte moeilijk bespreekbaar, dan merk je dat muziek gesprekken triggert. En ook niet onbelangrijk: broertjes en zusjes weten de weg naar zo’n studio ook te vinden. Als je dag in dag uit aan het ziekbed van broer of zus moet plaatsnemen, is het fijn een ontsnapping te hebben. Ik heb ook al gezien dat als artsen en verplegend personeel zich even muzikaal laten gaan, er iets heel moois ontstaat.’

Koerts hernia gaat inmiddels 'wel oké', al blijft hij chronisch pijn houden. Gelukkig vindt hij in muziek én zijn vrijwilligerswerk kracht, berusting en nieuwe zingeving.

Net als Koert muziek maken met impact? Bekijk hier alle opties >

Deze foto is illustratief



"JE LEERT ANDERE MENSEN KENNEN EN MET ANDERE OGEN KIJKEN"

"Ik doe soms mee met de gelukswandelingen via NLvoorelkaar" vertelt Lily (46). "Joke is 85 en is ontzettend bij de tijd. Alleen zelf naar buiten wordt steeds lastiger.

Samen maakten we al een paar keer een Gelukswandeling in Rotterdam. Die wandelingen zijn écht een feestje: bellenblaas art, kunst, echt zo leuk.

Mensen denken bij vrijwilligerswerk meteen dat je dan onbetaald dingen moet doen. Maar je hebt er zelf juist veel aan! Je leert mensen kennen. En ook met andere ogen naar mensen kijken. Dat vind ik heel belangrijk.

Het hoeft ook niet altijd zo groot te zijn. Een klein gebaar maakt al het verschil. Eén wandelingetje maakt mensen al blijer.".

"Liefde geven, liefde geven, daar draait het eigenlijk allemaal om" vertelt Joke (85).

"Naar buiten gaan is zo heerlijk. Ik kijk er echt naar uit als Lily komt. Het maakt eigenlijk niet uit wat we doen of waar we het over hebben. Het gaat om even contact hebben.".

ÉÉN TEGEN EENZAAMHEID

Iedereen wil zich graag goed voelen. En iedereen gunt dat een ander zich ook prettig voelt. Toch voelde 47% van Nederland zich vorig jaar eenzaam.

IETS DOEN
Op Diemenvoorelkaar.nl vind je alle oproepjes uit jouw buurt. Zo doe je makkelijk iets tegen eenzaamheid.

Dit verhaal is onderdeel van de EÉN Tegen Eenzaamheidscampagne >

EEN TEGEN EENZAAMHEID

"MEVROUW DANSTE 70 JAAR GELEDEN IN DE OPERA"

Anne (36) liep met collega's een "Ommetje samen". Een ommetje, maar dan samen met collega's én met mensen die soms letterlijk een handje nodig hebben om lekker naar buiten te gaan.

"Het was echt zo'n drukke week waarin je telkens denkt 'hé nee, ik heb nu echt geen tijd om iets te doen'. Maar we gingen met een paar collega's en ik vind het echt belangrijk dat iedereen lekker naar buiten kan. Dus daar gingen we, ons verlengde lunchrondje samen met tien ouderen van het verzorgingscentrum om de hoek.

Ik had nooit gedacht dat het zo'n indruk zou maken. Ik heb nog vaak aan de dappere, frêle dame gedacht die contact zocht met complimentjes over mijn jurk. Met haar glitterende nagels en haar in een wrong was ze een opvallende verschijning. Ze vertelde me over haar leven. Hoe ze al die jaren haar nagels al zo lakte, als 15-jarig meisje in de opera danste in allerlei landen. Zo indrukwekkend en fascinerend om zo'n inkijkje in iemands leven te krijgen!

Dit, én de gebakjes jattende bejaarde buurman zijn nog lang onderwerp van gesprek geweest in ons team. Volgende keer ga ik zeker weer mee!"

"O, BEN JIJ DE MOEDER VAN GERARD?!"

Gerard en zijn moeder José zijn allebei vrijwilligers bij het Rode Kruis. "Gerard heeft me besmet met het Rode Kruis-virus. Hij heeft me verslaafd gemaakt." aldus José.

11 jaar later is José niet meer weg te denken bij het Rode Kruis. Van nachtdienst, theedrinken met vluchtelingen of EHBO op een event. Ze doet alles.

"Dankzij Gerard heb ik mijn grenzen verlegd. Ik maak ontzettend veel mee. Van de Nijmeegse Vierdaagse tot noodhulp aan vluchtelingen. Ik ben hem dankbaar dat hij me destijds als introducee heeft meegenomen. Mensen helpen is zalig."

Hun band is sinds ze samenwerken bij het Rode Kruis alleen maar hechter geworden vertelt José: "We maken veel mee en je hebt steun aan elkaar om dingen te verwerken. Zo was ik in 2015 EHBO'er in Ter Apel voor vluchtelingen. Na een lange reis stortten ze in. Je helpt mensen daar met vreselijke dingen: schurft, etterende wonden door prikkeldraad, verkoudheid. Je bent er dag en nacht voor die mensen."

Inmiddels is ook Marcel, de jongere broer van Gerard, bij het Rode Kruis aangesloten. Anderen helpen zit dus in hun genen!

Via Henrymagazine Rode Kruis

Test

WELK TYPE VRIJWILLIGER 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

-OF-

IK WIL WERELDWIJD IMPACT MAKEN

IK WIL GRAAG IETS BETEKENEN VOOR MENSEN DIE IK KEN

-OF-

IK WIL OPKOMEN TEGEN ONRECHT VOOR IEDEREEN

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

-OF-

DAT KLINKT EIGENLIJK WEL GOED, WAAR KAN IK ME AANMELDEN?

ELKAAR HELPEN ZOU VERPLICHT MOETEN ZJN, HET MAAKT ONS MENS

-OF-

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

IK MAAK ME VEEL ZORGEN OM HET KLIMAAT EN OORLOG

-OF-

IK HOUD ME MEER BEZIG MET DE DAGELIJKSE PROBLEMEN

IK BEPAAL MIJN EIGEN PAD EN SOMS BETEKENT DAT VRIJWILLIGERSWERK

-OF-

IK GELOOF IN IETS GROTERS DAT DINGEN OP MIJN PAD BRENGT

IK WIL ERKEND EN GEWAARDEERD WORDEN VOOR WAT IK BIJDRAAG

-OF-

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 (vrijwilligers)werk, 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.

VRIJWILLIGERSWERK ZIE IK ALS MIJN BURGERPLICHT

-OF-

VRIJWILLIGERSWERK IS EEN ROEPING VAN GOD

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 (geloofs)waarden en vrijwilligerswerk zie je dan ook als een natuurlijk gevolg daarvan. Mensen bijstaan past goed bij je!

DOING GOOD IS ONDERDEEL VAN MIJN PERSOONLIJKE MISSIE

-OF-

IK GELOOF DAT IK HIERMEE GODS WERK DOE

IK WIL MENSEN HELPEN, DE CONTEXT MAAKT ME NIET UIT

-OF-

IK WIL GRAAG MENSEN HELPEN DIE DOOR DINGEN HEEN GAAN DIE IK OOK HEB MEEGEMAAKT

THE CARING HAND

Jij staat altijd voor een ander klaar. Zo ben je gewoon. Jouw vrijwilligerswerk zal dan ook heel duidelijk daarbij aansluiten: persoonlijk contact, dichtbij, echt iemand verder helpen.

"IK WILDE GRAAG WEER MEEDOEN MET DE WERELD EN DIE STAP LUKTE ME DOOR VRIJWILLIGERSWERK TE DOEN"

Een paar maanden terug zat ze nog op de bank met een kop koffie, kijkend hoe de wereld buiten aan haar voorbij ging. Selita ging, door onder andere een baan die te veel stress meebracht, door een diep dal.

Toen was daar opeens Stichting JIJ. Hier vond ze haar plek. De plek waar ze haar talent voor contact leggen, ondernemen en administratie kan inzetten als secretarieel medewerkster. Ze kwam uit haar sociaal isolement en werd onderdeel van een warm en dankbaar team.

Selita: "Ik wilde heel graag weer meedoen, iets bijdragen aan de wereld. Het lukte die stap te zetten door vrijwilligerswerk te gaan doen dat aansluit bij mijn talenten. Mijn advies, mocht je dit herkennen: kijk eens vanuit wat jij kan, wat jij wil. Wat kan jij bijdragen en waar kunnen ze dit goed gebruiken? Zo zal ook jij je plek vinden!"

"ALS JE DOOR DE HULP VAN ANDEREN MEER VAN HET LEVEN KAN GENIETEN DAN VERDWIJNT DE ZIEKTE NAAR ACHTEREN"

In 2020 kwam Carola's wereld op z'n kop te staan. En niet alleen door corona. Haar man Matti werd gediagnosticeerd met uitgezaaide kanker. Een zware tijd voor het gezin volgde.

Vrienden en bekenden stonden massaal klaar: "Om de week werd er voor ons gekookt. Eerst voelde ik me bezwaard, maar later besefte ik dat ik die bespaarde tijd aan Matti kon besteden. Je leert hulp aan te nemen én te vragen. Mensen om je heen betekenen graag wat voor je. Dat is echt mijn tip: gewoon doen!".

Haar buurvrouw nam haar mee op een Pepwalk voor mantelzorgers van stichting de Roodkapjes. "Ik wandelde zelf veel en ging ook heel graag de natuur in, maar het was er niet meer van gekomen. Iedereen die meedoet is mantelzorger en iedereen heeft een eigen verhaal. Je kent elkaar niet maar toch maak je snel echt verbinding met elkaar. Er wordt geluisterd, gedeeld en je voelt je echt gesteund.".

Hulp vragen of mantelzorgers steunen? Hier lees je meer >

"NOG NOOIT LEERDE IK IN ÉÉN WEEK ZOVEEL BIJZONDERE MENSEN KENNEN"

Toen Annabel Pieren (26) haar baan verloor wilde ze niet bij de pakken neer gaan zitten. Daarom besloot ze om de vakantiedagen die ze nog over had in te ruilen voor een week vrijwilligerswerk.

Ze plaatste een oproep op LinkedIn en dankzij een heleboel tips en rondsnuffelen op NLvoorelkaar was haar week zo gevuld!

Uiteindelijk heeft ze taartjes gegeten met ouderen, met een eenzame buurman de nieuwe fietsenstalling in Amsterdam bezocht, een wandeling in het park gemaakt met Indische ouderen, een valentijnsdiner en rozen geregeld voor mensen met dementie, eten ingezameld en gekookt voor mensen met een krappe beurs, gekookt voor mensen met een niet aangeboren hersenletsel, lunch gemaakt voor daklozen in Amsterdam, soep gebracht naar eenzame ouderen in haar buurt, koffie gedronken met een eenzame man in een buurthuis en schoongemaakt bij een chronisch zieke en vermoeide studente. Kortom, van alles wat!

Door vrijwilligerswerk ben ik rijker dan ooit!

Hoe kan je rijk worden van iets waar je geen geld mee verdiend vraag je je wellicht af. Voor Annabel komt dat door de bijzondere ontmoetingen die ze heeft gehad en alle waardevolle lessen die ze heeft geleerd. Deze lessen vergeet ze nooit meer:

- Vrijwilligerswerk is confronterend en juist daarom moet je het doen.
- Geluk zit in een klein hoekje en je kan al met één lief gebaar iemands wereld veranderen.
- Zet je vooroordelen aan de kant en je leert de meest inspirerende mensen kennen.
- Liefde is het belangrijkste wat er is maar het is voor heel veel mensen niet vanzelfsprekend.

3 X 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!

WANDELEND IMPACT MAKEN

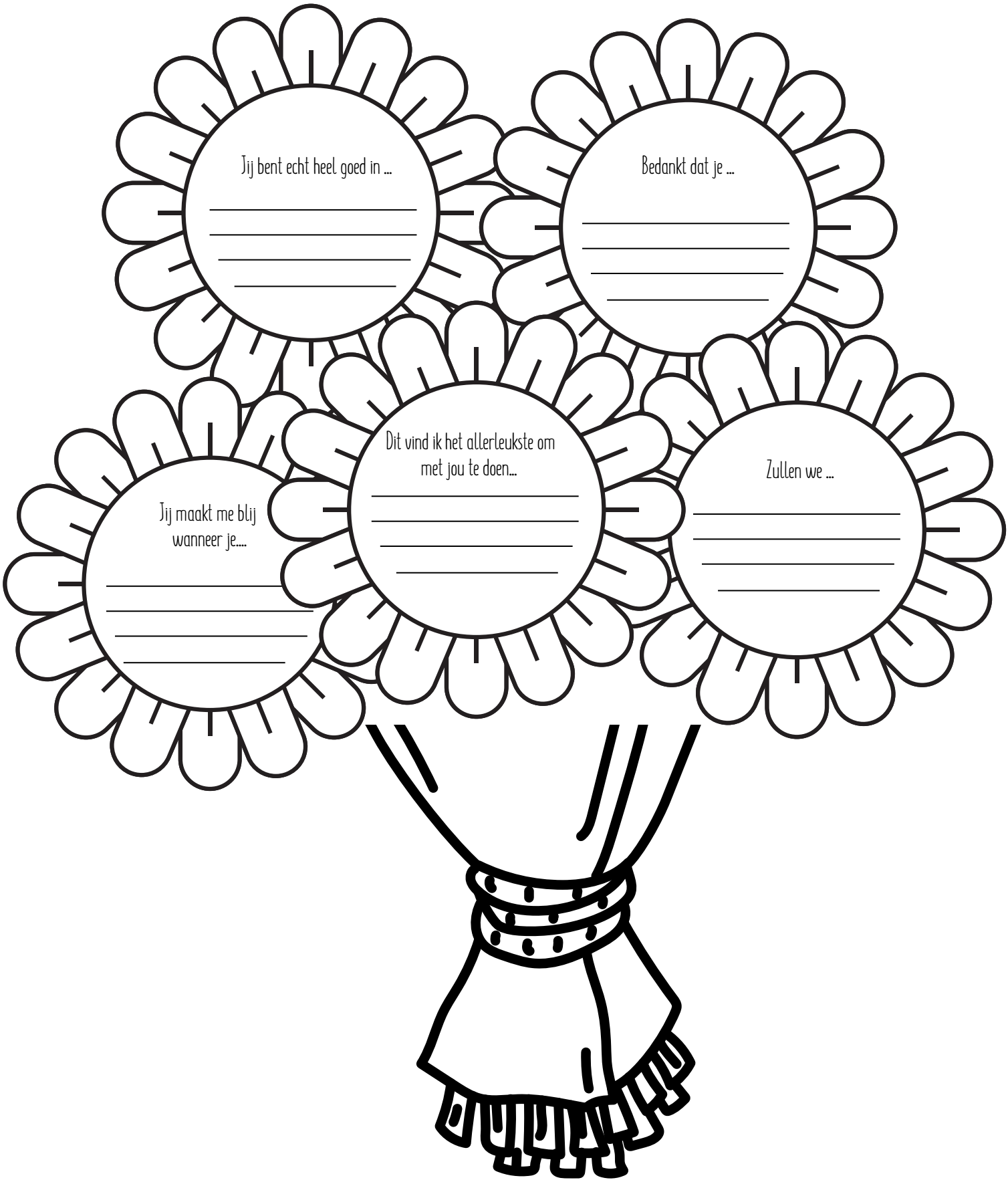
Laten we het zwervende plastic een nieuw huis bezorgen: in de afvalbak. Het is heel simpel: neem bij de volgende wandeling een afvalzak en prikker mee en ruim het zwerfafval wat je tegenkomt gelijk mee. Tip: maak er een wedstrijdje van, wie kan het meeste verzamelen in een half uur?

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

VERBLIJD MET JOUW CREATIVITEIT

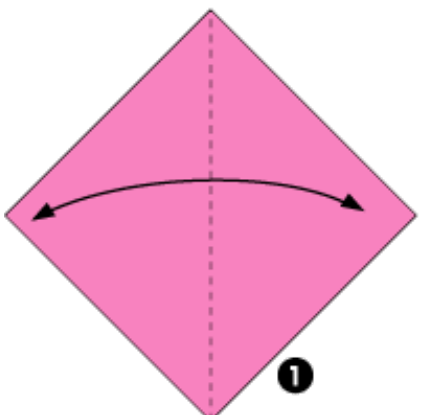
Een tekening, kaartje of handgeschreven brief is leuk om te maken én te krijgen. Wie bezorg jij een glimlach? Die buur die wel een opkikker kan gebruiken, een familielid dat ver weg woont of een onbekende een hart onder de riem steken (op NLvoorelkaar.nl/kaartje lees je hoe dat werkt)? Succes!

Print me

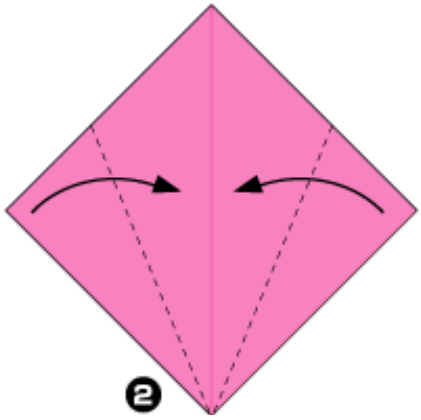

Jij bent echt heel goed in ...
Bedankt dat je ...
Jij maakt me blij wanneer je....
Dit vind ik het allerleukste om met jou te doen...
Zullen we ...

DUURZAAM BOEKETJE

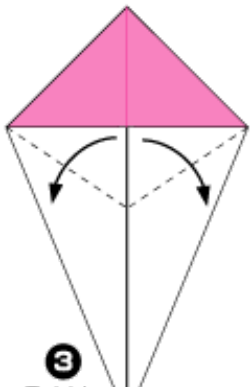
Voor complimentjes hoef je geen (vouw)blad voor je mond te nemen. Heb je er geen woorden voor? Zeg het dan met een bloemetje! Vouw je bloemen van oud papier voor het meest duurzame boeketje.



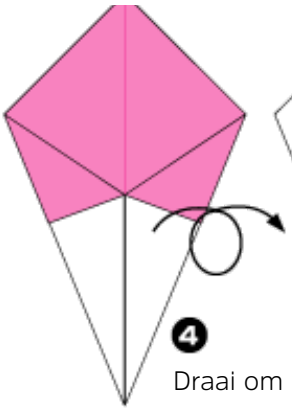
1 Maak een vouw door het midden



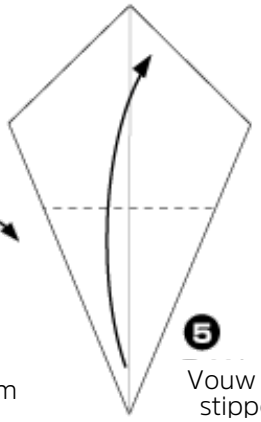
2 Vouw beide kanten naar het midden toe



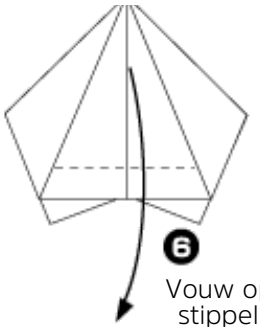
3 Vouw op de stippellijn



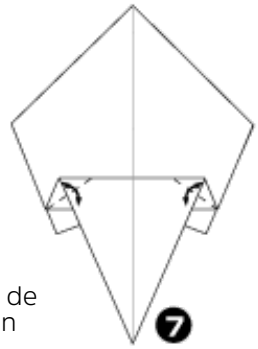
4 Draai om



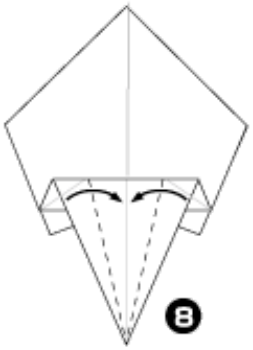
5 Vouw op de stippellijn



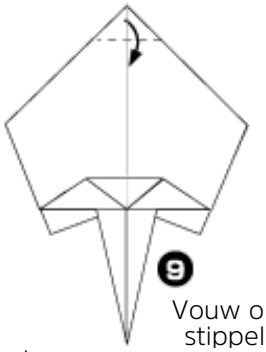
6 Vouw op de stippellijn



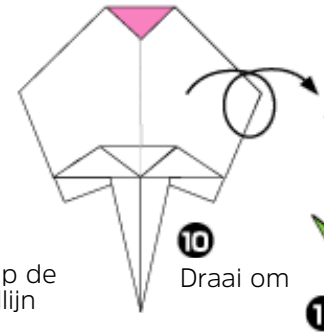
7 Maak een vouw en klap weer terug



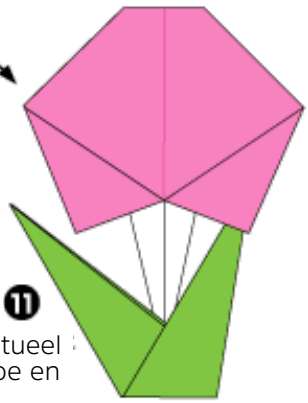
8 Vouw op de stippellijn



9 Vouw op de stippellijn

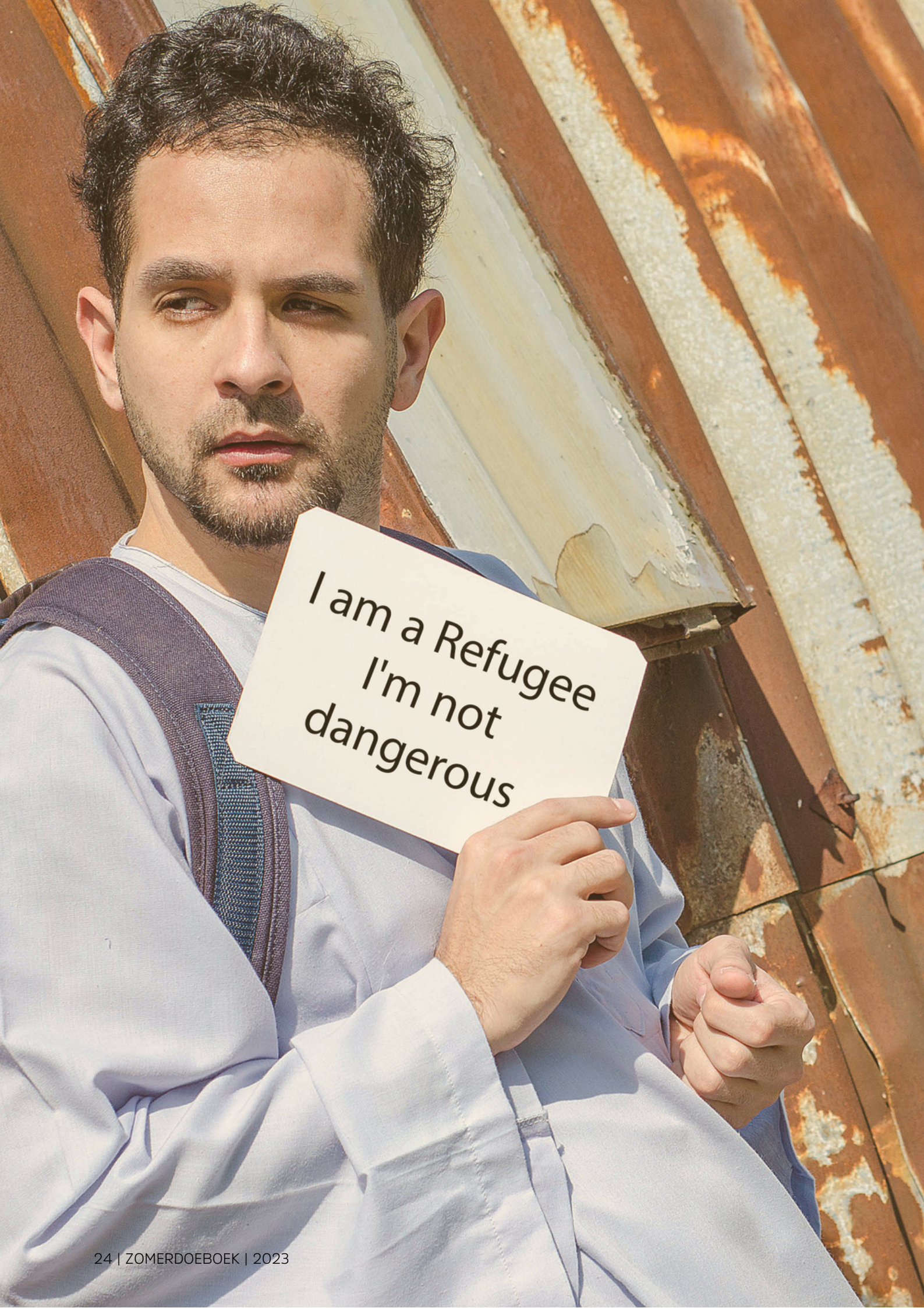


10 Draai om



11 Voeg eventueel blaadjes toe en klaar!

POWER IS THE ABILITY TO DO GREAT THINGS FOR OTHERS


I am a Refugee
I'm not
dangerous

NOG NOOIT

MOESTEN ZOVEEL MENSEN GEDWONGEN HUN THUIS VERLATEN

Het aantal mensen dat op de vlucht was door oorlog, vervolging, geweld en mensenrechtenschendingen bereikte in mei 2023 een record van 110 miljoen (VN-vluchtelingenorganisatie UNHCR). Dit is 19,1 miljoen meer dan een jaar eerder, toen de grootste stijging ooit werd waargenomen.

In Nederland kwamen er in juni 2023 bijna 1.000 vluchtelingen per week aan. Volgens staatssecretaris Van der Burg is 'de onrust in de wereld, waaronder in Syrië, Jemen, Afghanistan en Soedan' een belangrijke reden voor de toename.

ASIELZOEKER, VLUCHTELING, STATUSHOUDER OF NIEUWKOMER

First things first: over wie hebben we het precies? Een asielzoeker is iemand die asiel aanvraagt in Nederland. Zij krijgen een verblijfsvergunning als ze te vrezen hebben voor oorlog, doodstraf of executie, marteling of een andere onmenselijke of vernederende behandeling in hun land. Deze beslissing neemt de Immigratie- en Naturalisatiedienst (IND). Ze krijgen de vluchtelingenstatus ('statushouder' of 'nieuwkomer' genoemd).

Het percentage toegekende asielaanvragen door de IND wisselt sterk van jaar tot jaar. Zo ging het in 2018 om één op de vijf, maar in 2022 (door de oorlog in Oekraïne) om bijna 80%.

Naast opvang is er meer nodig om deze mensen die noodgedwongen hun thuis moesten verlaten, humaan op te vangen.

Psychosociale steun door sport en spel, praktische hulp met formulieren, de taal leren, hulp met studie of (vrijwilligers)werk vinden, verhuishulp en cruciaal in Nederland: leren fietsen.

Via NLvoorelkaar kun je makkelijk iets betekenen voor deze mensen die alles hebben moeten achterlaten. Op het platform werden alleen al in 2023 meer dan 1.800 nieuwe hulpvragen geplaatst. Door nieuwkomers die op zoek zijn naar connectie, taalhulp én vrijwilligerswerk. Maar ook door AZC's en stichtingen die nieuwkomers begeleiden.

Help jij ook een handje mee? Bekijk wat jij in jouw buurt kunt betekenen >

TAALMAATJES

Nour (22) zat in de bloei van haar leven. Tot ze een jaar geleden moest vluchten uit Syrië. Helemaal alleen, zonder familie en vrienden. Na een tocht van drie weken kwam ze aan in Nederland, waar ze nu in een AZC woont.

Haar studie computertechniek, hobby's (fotografie en piano), vrienden en familie staan on hold. De drang om bij te dragen en mensen te ontmoeten niet. Nour is zowel vertaler bij het AZC als gastvrouw bij een ontmoetingscentrum.

Angelina helpt Nour met de taal en 'de weg vinden' in Nederland. Zodat Nour haar leven weer kan opbouwen. Van kennismaken met onze terrasjes cultuur tot beroepskeuzetest.

WORD OOK TAALMAATJE EN MELD JE AAN >

ZO MAKEN ZIJ HET VERSCHIL

GEVLUCHTE KINDEREN HELPEN

Gevluchte kinderen hebben veel meegemaakt. Vrijwilligers van TeamUp bieden psychosociale steun door spel- en bewegingsactiviteiten. Hierdoor voelen kinderen zich veilig en beschermd, meer verbonden met leeftijdsgenoten en optimistischer. Spelenderwijs leren ze omgaan met hun emoties en de situatie.

Myrthe (vrijwilliger): "Ik wil dat kinderen die gevlucht zijn zich welkom voelen in Nederland. Het is gewoon heel belangrijk werk, het geeft veel energie en op persoonlijk vlak leer je ontzettend veel."

BIED HIER JE HULP AAN IN DIEMEN>

GEEN WOORDEN NODIG

Je hebt niet altijd woorden nodig om er voor elkaar te zijn. Goed om in je achterhoofd te houden wanneer je iets wil betekenen voor nieuwkomers. Dat geldt ook voor de dingen die je samen kunt doen. Zoals deze Sudoku puzzel, waar je ook geen voor woorden nodig hebt.

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

10x NU METEEN HET VERSCHIL MAKEN # CHALLENGE

- WENS ALLE ONBEKENDEN DIE JE VANDAAG TEGENKOMT EEN HELE FIJNE DAG
- DOE DE KRAAN DICHT TIJDENS HET TANDENPOETSEN EN DOUCHE EEN MINUUTJE KORTER OM WATER TE BESPAREN
- SCHRIJF EEN KAARTJE VOOR JE OPA, OMA OF IEMAND IN HET WOONZORGCENTRUM IN DE BUURT
- ZORG VOOR EEN GESCHIKTE PRULLENBAK EN SCHEID VANAF VANDAAG JE AFVAL
- GEEF WAT GELD AAN EEN GOED DOEL, OP GOEDEDOELEN.NL VIND JE EEN HANDIG OVERZICHT
- 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
- WIP EEN TEGELTJE IN JE TUIN EN PLANT BIJVRIENDELIJKE BLOEMETJES
- KOOK EEN LEKKERE MAALTIJD EN GEEF DE HELFT AF BIJ EEN VRIEND OF VRIENDIN
- WORD EEN ECHTE HELD: RED LEVENS DOOR BLOED TE DONEREN

ALLE BEE(S)TJES HELPEN

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. Doe mee aan de tuinvogeltelling. Bouw bijenhotels. Help als dierenbuddy anderen met hun huisdier. Laat een keer de hond uit voor een buurtgenoot die dit zelf (tijdelijk) niet kan. Of ga aan de slag in een asiel, bij de dierenambulance of bij het Wereld Natuur Fonds.

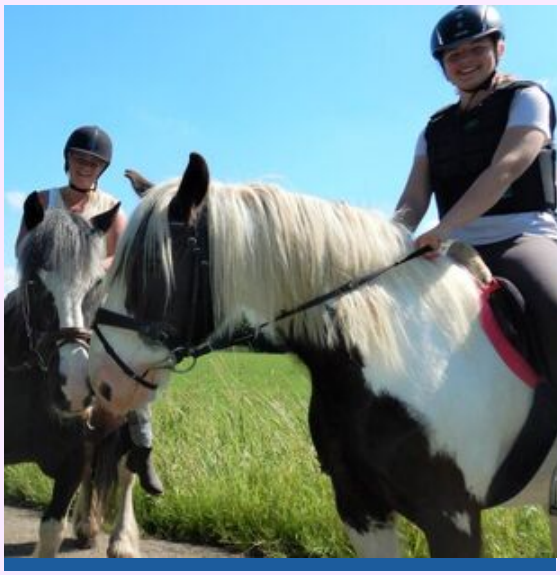
OP WWW.DIEMENVOORELKAAR.NL/HULPVRAGEN VIND JE ALLE VRIJWILLIGERSWERK MET DIEREN TERUG!

VOEDERMOEDER EN VOGELVRIENDIN

Saske (30) is 'voedermoeder' bij Vogelklas Karel Schot in Rotterdam. Alle vogels (en mensen) zijn welkom hier. "We voeden ze met een pincet of sonde. Wassen ze als ze besmeurd zijn. En natuurlijk is er ook veel schoon te maken, want vogels poepen nou eenmaal. Het mooiste vind ik om ze te zien opgroeien. Duiven zijn mijn lievelings: als jonkie zijn ze zo lelijk maar daardoor zo schattig! En ze redden zich heel goed nadat wij ze verzorgd hebben!"

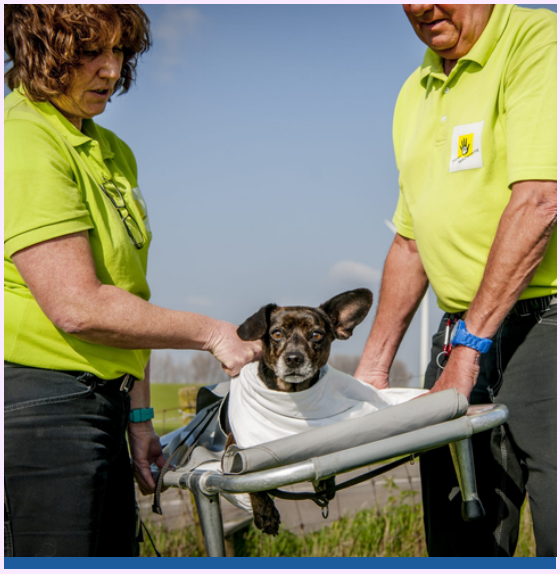
HELP TE PAARD

"Dit is het allerleukste wat er is! Zo kan ik mijn passie delen met anderen én iets goeds doen" vertelt Monic (26). " Sinds kleins af aan ben ik al een dierenvriend en paardenmeisje. Tijdens mijn vrijwilligerswerk verzorg ik de paarden die op de zorgboerderij staan en maken we met de bewoners ritjes. Die glimlach op de gezichtjes wanneer zij op het paard zitten is goud waard! Ze genieten zo intens van hun momentje. Het maakt me ook dankbaar: het besef dat ik zelfstandig kan gaan, staan en rijden waar en wanneer ik wil. Ik heb het getroffen.".



DIERENBUDDY

Helpen in het asiel, op de dierenambulance rijden, in de steek gelaten huisdieren opvangen, een les over dierenwelzijn geven... je kunt op veel manieren het verschil maken bij de Dierenbescherming. Danique (20) is dierenbuddy: "Sinds een jaar wandel ik met Diva. Zij is gebruikt voor de broodfok en heeft een slecht verleden. Haar baasje heeft zich over haar ontfermd. Maar omdat hij kampt met reuma kan hij haar riem niet goed vasthouden. Daarom loop ik elke week een lang rondje met haar. Het voelt goed om zo iets voor dieren én mensen te betekenen.".



ZOMERSE GERECHTEN OM TE DELEN

TURKSE LINZENSOEP

Ingrediënten

2 middelgrote aardappels
2 middelgrote wortels
175 g gedroogde rode linzen
1 grote ui
Olie
2-3 tenen knoflook
1 liter water
2 blokjes groentebouillon
3 tl paprikapoeder
½ gedroogde chilipeper (of naar smaak)
3 tl gemalen komijnzaad
1 klein blikje tomatenpuree
Een paar takjes verse peterselie of koriander
Evt een paar eetlepels sojayoghurt
Evt Turks brood

Bereiding

Schil voor deze Turkse linzensoep de wortels en de aardappels en snijd ze in stukjes. Spoel de linzen even af in een zeef en snipper de ui.

Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak hierin de ui met een snufje zout glazig. Pers de knoflook uit boven de pan, bak even mee en voeg dan 1 liter kokend water toe. Hak de peper fijn en voeg samen met de bouillonblokjes, linzen, aardappels, wortels en paprikapoeder toe aan de soep. Zet het vuur zacht en laat 30-40 minuten koken.

Verwarm een steelpannetje zonder boter of olie op het vuur en rooster hier de komijn in. Blijf roeren en pas op dat het niet verbrandt. Als de komijn begint te geuren doe je er de tomatenpuree bij. Bak deze onder constant roeren een minuutje mee en roer het prutje vervolgens door de soep. Pureer de soep glad met een staafmixer. Bestrooi de Turkse linzensoep voor het serveren met wat verse peterselie of koriander en doe er eventueel een schepje sojayoghurt in.

Tip: Heerlijk met een stuk vers Turks brood.

GEZONDE BUDDHA BOWL

Ingrediënten
400 gr broccoli, in blokken gesneden
400 gr oranje pompoen blokken
1/2 theelepel Cayenne peper
1/2 theelepel kaneel
2 eetlepels olijfolie
400 gr gekookte kikkererwten uit blik
250 gr wilde rijst
100 gr gemengde sla
1/2 gesneden komkommer
Verse peterselie of gesneden lente-ui
Ingelegde Ui (zie onderstaand recept)
Tahini Saus (zie onderstaand recept)
Dukkah (zie onderstaand recept)

Voor de ingelegde ui:
2 rode uien
2 cups apple cider azijn
0,5 cup water
1 theelepel suiker
1 theelepel zout
1 theelepel mosterdzaden
1 laurierblad
2 tenen knoflook, door de helft

Voor de Tahini Saus:
1 cup witte sesampasta (tahin)
3/4 tot 1 cup lauw water
3 tenen knoflook, fijngesneden
1/4 cup vers citroensap,
1/4 theelepel zout

Voor de Dukkah:
100 gr hazelnoten
50 gr amandelen
1 eetlepel komijnzaad
1 eetlepel venkelzaad
1 eetlepel korianderzaad
1 theelepel zoutvlokken

Bereiding
Maak eerst de verschillende onderdelen:

De ingelegde ui: Snij de uien in halve ringen. Doe de ringen in een zeef en giet er ongeveer een liter kokend water overheen om ze zachter te maken, laat ze uitlekken. Neem een glazen pot (bijv. een weck pot) en vul het met alle andere ingrediënten. Mix deze goed. Voeg de zachte uienringen toe en roer zachtjes. Wacht ten minste 30 minuten voor het serveren. De uien blijven in de koelkast minstens twee weken goed. Zorg ervoor dat ze altijd bedekt worden door de vloeistof en dat de pot die je gebruikt heel schoon is.

De Tahini saus: Mix de tahin, fijngesneden knoflook en water in een blender tot het glad is. Voeg langzaam citroensap en zout toe op smaak. Voeg water toe om de gewenste dikte te bereiken. Deze saus blijft tot twee weken goed in de koelkast.

De Dukkah: Rooster de noten voor twee minuten in een koekenpan zonder olie op gemiddeld vuur. Voeg de zaden toe en rooster voor nog eens twee minuten. Let er goed op dat de noten en specerijen niet verbranden. We willen dat ze aromatisch en een beetje bruin worden, maar niet zwart. Doe dit mengsel in een foodprocessor en maal ze grof in ‘pulse’ modus. Zorg dat het mengsel niet te fijn wordt. Het hoort kruimelig te zijn, niet zo fijn als meel. Meng de zoutvlokken of grof zout erdoorheen, et voilà. In een potje ongekoeld minstens een maand houdbaar.

Maak dan de Bowl:
Mix de pompoen blokken met olijfolie, kaneel en Cayenne peper. Spreid ze uit over een bakplaat met bakpapier en rooster voor 30 minuten op 220 graden in de oven. Draai ze na een kwartier om.

Kook ondertussen de wilde rijst volgens de verpakking. Stoom of kook de broccoli al dente. Verhit de kikkererwten in de vloeistof waarin ze kwamen en spoel ze af nadat ze warm zijn. Was de sla als deze nog niet gewassen is.

Alles klaar? Bouw je bowl dan zoals jij wil. Voeg de saus toe en werk het af met de verse kruiden en dukkah. Eet smakelijk!

LAVACAKE IN 2 MINUTEN

Ingrediënten

- 50 gram bloem
- 1 mespuntje baking soda
- 2 eetlepels (20 gram) cacaopoeder
- 3 eetlepels esdoornsiroop (of ander zoetmiddel naar keuze)
- 1 eetlepel vloeibare olie
- 60 milliliter plantaardige melk (of water)
- (optioneel) 1 theelepel vanille extract)
- 30 gram chocolade

Bereiding

Roer alle ingrediënten voor één versie, behalve de chocolade, door elkaar in een kleine kom. Schep de helft van het mengsel in een grote mok en plaats hierop in het midden de stukjes chocolade. Schep de rest van het mengsel hier overheen.

Plaats de mok 2 minuten in de magnetron op 800 watt. Enjoy!

WATERMELOENGRANITA ZONDER IJSMACHINE

Ingrediënten

- 300 gram watermeloen, in stukjes
- 3 eetlepels agave siroop

Bereiding

Pureer de watermeloen met de staafmixer in een hoge kom en voeg de agave toe. Zet dit voor 3 uur in de vriezer, terwijl je af en toe met een vork omschept. Serveer de granita in kleine glaasjes.

Tip: deze granita is ook heerlijk met andere soorten meloen.

Geniet van deze verfrissende traktatie!

DO GOOD WITH FOOD

Je hoeft geen impact te maken met je kookkunsten om impact te maken met eten. Eten is een eerste levensbehoefte. Toch is dat niet voor iedereen vanzelfsprekend.

Plaats je aanbod op Diemenvoorelkaar: bereid een warme maaltijd voor buurtgenoten, ga picknicken met ouderen in het woonzorgcentrum, pak in voor de Voedselbank, doe een boodschapje of kook gezellig mee in het wijkcentrum. Help jij een handje of lepeltje mee?

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 of meer hulp krijgen maakt echt het verschil. We delen een paar bedankjes van mensen die in een uurtje enorm geholpen zijn!

GOUD WAARD

"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!!"

LICHTJE

"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"

TIM-DE-BOUWER

"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."

GROEN GOED

""Hey Diederik,Wat heb jij mij fantastisch geholpen! Mijn tuin ziet er weer erg mooi uit. Je bent mijn held. Hartstikke bedankt en ik spreek je weer in het voorjaar. Groetjes Linda""

1+1 = 3

"Marijke gaat Jason af en toe helpen met wiskunde bijles. Wat zijn we daar dankbaar voor. Wiskunde is niet ons sterkste punt maar we weten wel dat 1+1 hier meer is dan de som der delen"

VOELT ALS VRIENDINNEN

"Özlem, ik vind t ook super leuk zo samen praten en contact. Ook Ivar vind je lief en mooi, is dat niet schattig? tot volgende x, dit voelt gewoon als vriendinnen. Liefs Maike"

3X IMPACT VOOR EEN DRUILERIGE MIDDAG

OPRUIMEN MET EEN DOEL

Marie Kondo fans weten het al: ontspullen maakt gelukkig. Als extra bonus kun je met jouw opruimactie anderen heel blij maken.

Deze spullen kun je aan het goede doel doneren: kleding (Leger des Heils), toiletartikelen en menstruatieartikelen (Armoedefonds), slaapzakken (Sheltersuit), gereedschap (GeredGereedschap), babyspullen (stichting Babyspullen), cartridges (Kika), dopjes (Blindegeleidehonden) en plastic flesjes (Plastic Soup). Op NLvoorelkaar vind je alle inzamelacties terug.

BEZORG EEN GLIMLACH

Bezorg eenzame ouderen letterlijk een glimlach door het sturen van een leuk kaartje. Een voorbeeld hiervan vind je in dit zomerboek. Voeg ook gelijk het duurzaam boeketje uit dit boek toe, de sudoku of kleurplaat toe om het helemaal leuk te maken.

Gooi het in de brievenbus van een eenzame buur, woonzorgcentra om de hoek of stuur het op naar Diemenvoorelkaar, dan versturen wij het naar eenzame ouderen in Diemen.

LAAT JE VERRASSEN

Eenmalig vrijwilligerswerk of een impact challenge is perfect als je weinig tijd hebt, eerst wil proberen of gewoon houdt van de afwisseling. Help een middagje bij een vrijwilligers-organisatie in jouw buurt, bij een evenement, in je buurt, doneer bloed of maak online het verschil. Zo kun je bijvoorbeeld een rampgebied mee in kaart brengen vanaf je telefoon!

Ontdek wat er in jouw regio te doen is via Diemenvoorelkaar.nl, of tik zelf een e-mailtje naar een organisatie die je aanspreekt.

"We bakken op een regenachtige middag allerlei lekkers voor familie en buren die het moeilijk hebben"

TIP VAN LAILA

LOGIQUIZ

Tijd voor wat ontspanning. Kun jij uitzoeken welk vrijwilligerswerk Anouk, Bahati en Loes willen 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

WOORDZOEKER

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

AANBOD
ACTIVITEITEN
ADMINISTRATIE
ARMOEDE
BEGELEIDING
BEHULPZAAM
BOODSCHAPPEN
COACHING
COLLECTE
COMMUNICATIE
COMPUTERHULP
CREATIVITEIT
DESIGN
DIERENVERZORGING
FINANCIEN
FONDSENWERVING
GASTVRIJHEID
GEZELSCHAP
HELPEN
HORECA
ICT
INZAMELACTIES
KLIMAAT
KLUSSEN
KOKEN
LEUK
LEZEN
MAALTIJDEN
MARKETING
MATCH
MEDIA
NIEUWKOMERS
ONLINE
ORGANISATIE
PROJECTCOORDINATIE
RECEPTIE
REPARATIE
SCHOLING
TAAL
VEILIG
VERVOER
VRAAG
VRIENDELIJK
VRIENDSCHAP
VRIJWILLIGERSWERK
WINKEL

3X IMPACT MAKEN MET EEN GROEP

(collega's, vrienden, familie)

GEEF KLEUR AAN DE BUURT (KLUSSEN EN VERVEN)

Ga een ochtendje klussen bij he buurthuis of woonzorgcentra. M simpele dingen als een likje verf grasmaaien of een paar nieuwe plantjes zorg je voor nieuwe energie.

Voor de organisatie én voor julli Want met de gezelligheid én sociale impact - en dus voldoening- zit je bij deze klus..

Eenmalig | Groepsactivitei

CLEANUP ACTIE: BUURT, PARK, KANAAL, BEACH EN MEER

We organiseren regelmatig cleanups. Daar kun je bij aansluiten of je organiseert er zelf eentje.

Wij zorgen voor de materialen als grijpers en handschoenen. Ook verzorgen we het afvoere het verzamelde afval.

Handschoenen aan en gri kans) maar!

Eenmalig | Groepsa

HARINGPARTY, BEWEEGBINGO, BUBBLE BATTLE & GELUKSEXPEDITIE

Hou jij wel van een feestje organiseren? Dat komt goed uit, want de ouderen in dit woonzorgcentra houden wel van entertainment.

Helpen jullie een middag mee met een haringparty, beweegbingo of bubble battle? Inclusief lekker kopje koffie natuurlijk, en impact....

Eenmalig | Groepsactiviteit

IETS ANDERS?

Deze én meer groepsactiviteiten vind je op NLvoorelkaar met de filter 'voor groepen'

WIST JE DAT...

FEITJES DIE HET VERSCHIL MAKEN

JONG GELEERD, OUD GEDAAN

47% boven de 15 jaar heeft minstens 1 keer gevrijwilligd. 38% van Nederland deed het afgelopen jaar minstens 1 keer. Daarmee staan we in de top vijf van Europa!

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, een netwerk of denkpower nodig: durf te vragen!

POPULAIR

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

WERELDRECORD

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.

GEMIDDELD 4 UUR

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

MICRO VRIJWILLIGEN

Elk uurtje telt als je hulp nodig hebt. En wie heeft er nou niet een uurtje per maand over? Logisch dus dat micro vrijwilligen steeds populairder wordt!

MINDER MAAR JONGER

Het afgelopen jaar werd er minder vrijwilligerswerk gedaan (CBS) maar waren er wel meer jongere vrijwilligers die starten! Ook waren jongeren het meest bereid om in 2023 meer goeds te doen (NLvoorelkaar)

HELPERS' HIGH

Mensen die regelmatig vrijwilligerswerk doen zijn gelukkiger. Uit onderzoek bleken vrijwilligers meer tevreden over hun leven, sociale contacten, gezondheid en welzijn.

HEE LEZER!
WIL JE OOK IETS GOEDS DOEN VOOR EEN ANDER OF DE AARDE?

Op www.diemenvoorelkaar.nl vind je alle vrijwilligerswerk in Diemen.

http://

JIJ DRAAGT (ONGEMERKT?) BIJ AAN DE SDG'S EN DAT BETEKENT DEZE IMPACT

Je ziet ze steeds vaker oppoppen: SDG's. Wat zijn ze en waarom zijn ze steeds belangrijker?

Sustainable Development Goals (SDG's) zijn duurzame ontwikkelingsdoelstellingen. Er zijn er 17 en ze zijn opgesteld door de Verenigde Naties. De SDG's vormen een ambitieus kader om wereldwijde uitdagingen aan te pakken en een duurzame toekomst voor iedereen te bevorderen.

Het doel: in 2030 drie van de grootste uitdagingen van deze tijd beëindigen: armoede, ongelijkheid en klimaatverandering. Deze doelen zijn onderling verbonden en erkennen dat economische ontwikkeling, sociale vooruitgang en milieubescherming met elkaar verweven zijn.

BELANGRIJK RAAMWERK

De SDG's zijn belangrijk omdat ze ons de weg wijzen naar een betere toekomst. Ze helpen landen en gemeenschappen bij het vaststellen van prioriteiten en het nemen van gerichte acties om duurzame ontwikkeling te bevorderen. Door de doelen te bereiken, kunnen we een wereld creëren waarin niemand wordt achtergelaten, de planeet wordt beschermd en welvaart voor iedereen wordt gegarandeerd.

Daarnaast bieden de SDG's een kans om samen te werken en partnerschappen te smeden. Overheden, bedrijven, maatschappelijke organisaties en individuen kunnen hun krachten bundelen om gemeenschappelijke doelen na te streven. Dit bevordert innovatie, kennisdeling en capaciteitsopbouw, wat essentieel is voor het oplossen van complexe mondiale vraagstukken.

Tenslotte vormen een internationaal raamwerk en daarmee definitie voor het soms te pas en onpas gebruikte begrip 'impact'.

HOE WE ER VOOR STAAN

Maart 2023 waren we halverwege de periode vanaf het aannemen van de SDG's tot 2030. We zijn echter niet op weg – hier en in de rest van de wereld – om de doelen te halen.

De nasleep van de pandemie, in combinatie met de gevolgen van de oorlog in Oekraïne, hebben een zware wissel getrokken op het bereiken van de SDG's. Zo heeft de coronapandemie vier jaar vooruitgang in armoedebestrijding teniet gedaan, waardoor 93 miljoen mensen extra wereldwijd in extreme armoede terecht kwamen.

Wereldwijd is er stagnatie en achteruitgang, ook in veel ontwikkelde landen. Niet alleen armoede en honger namen verder toe. Ook klimaatverandering, biodiversiteitsverlies en vervuiling zijn steeds zichtbaarder. De toenemende waterstress is aan alle drie sterk gerelateerd.

Ook in Nederland kregen meer mensen het moeilijk, in het bijzonder door de gevolgen van de Oekraïnecrisis, de daaruit voortvloeiende energiecrisis en inflatie. Beide ontwikkelingen raken verschillende sociale doelen zoals armoedebestrijding en het tegengaan van ongelijkheid in al zijn aspecten. Het aantal mensen onder de armoedegrens bleef het afgelopen jaar stijgen (naar een verwachte 5,8% van de bevolking in 2024). Het SCP (Sociaal Cultureel Planbureau) waarschuwt voor structurele ongelijkheid en wijst op de verschillende aspecten die dit heeft.

De overlappende crises van onze tijd vragen om een samenhangende en toekomstgerichte aanpak. Dat levert op de langere termijn het meeste op voor mens, maatschappij en economie. De SDG's bieden hier als universeel raamwerk een zeldzame kans op een betere toekomst.

Lees hier de hele Nationale SDG rapportage >

HOE JE BIJDRAAGT

Iedereen kan een verschil maken en bijdragen aan het behalen van de SDG's. Waarschijnlijk doe jij het al (ongemerkt?)... vrijwilligerswerk doen draagt namelijk veel bij. Maar het hoeft niet altijd groot: begin juist klein.

Het begint met bewustwording: leer meer over de SDG's en deel deze kennis met anderen. Deel artikelen op sociale media of neem deel aan lokale initiatieven om bewustwording te vergroten.

Neem je levensstijl onder de loep en maak duurzame keuzes in je dagelijks leven. Dit omvat het verminderen van afval, het recyclen van materialen, het verminderen van energieverbruik, het ondersteunen van eerlijke handel en het kiezen voor duurzame producten.

Je kunt ook extra bijdragen door het doen van vrijwilligerswerk. Zet je in bij lokale organisaties die zich inzetten voor de SDG's. Dat is gelukkig niet zo moeilijk want praktisch elke maatschappelijke organisatie, stichting of non-profit draagt bij (je vindt ze allemaal verzameld op NLvoorelkaar.nl).

Doneer je tijd en vaardigheden om projecten te ondersteunen die gericht zijn op onderwijs, armoedebestrijding, milieubescherming en andere relevante doelen. Ook het onderteken van petities helpt om je stem te laten horen.

Elk uurtje telt, samen zorgen we voor een wereld voor iedereen!

Het doel: in 2030 de grootste uitdagingen van deze tijd beëindigen!

Liefs...

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!

Tegoedbon

JIJ KRIJGT VAN MIJ EEN IJSJE OMDAT:

_____

_____

_____

_____

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

VRIJWILLIGER

/VRIJWILLIGER/

helper, held, de overtreffende trap
van vrijwillig.

KOM OOK IN ACTIE:

DIEMEN VOOR ELKAAR

Met bijdrage van: BookBeat TEAMUP Save the Children | UNICEF Nederland | War Child Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport WEEK TEGEN EENZAAMHEID Rode Kruis